



Вінницький
національний медичний
університет
ім. М.І. Пирогова

АНОТАЦІЯ ВИБІРКОВОГО ОСВІТНЬОГО КОМПОНЕНТА

ВК 22-3К

«ОСНОВИ ФІЗИЧНОЇ АКТИВНОСТІ ТА СПОРТУ»



Кафедра, яка забезпечує
викладання:
**СПОРТИВНОЇ МЕДИЦИНИ,
ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ
ТА РЕАБІЛІТАЦІЇ**



Спеціальність:
для всіх
спеціальностей



Рівень вищої освіти:
I (бакалаврський),
II (магістерський),
III (освітньо-науковий)



Обсяг
(кредити ЕКТС):
3,0



Мова викладання:
українська



Пререквізити:
не вимагаються



ПРЕДМЕТНА ГАЛУЗЬ ТА ОСНОВНІ ЗАВДАННЯ

Освітній компонент охоплює сучасні підходи до організації фізичної активності та занять спортом як складових здорового способу життя. У межах курсу розглядаються принципи раціональної рухової активності, основи спортивного тренування, методи оцінювання фізичного стану, профілактика гіподинамії та перевантажень, а також практичні аспекти застосування фізичних вправ для підтримання здоров'я, працездатності та психоемоційного благополуччя.

ОСНОВНІ ЗАВДАННЯ:

- ✓ формування знань про роль фізичної активності у збереженні здоров'я
- ✓ оцінка рівня фізичної підготовленості та рухової активності
- ✓ планування індивідуальних фізичних навантажень
- ✓ опанування принципів безпечних занять фізичними вправами
- ✓ розвиток навичок виконання базових вправ та різних видів рухової активності
- ✓ формування мотивації до здорового способу життя та регулярних занять спортом



ПРАКТИЧНІ НАВИЧКИ ТА СФЕРА ЗАСТОСУВАННЯ

Після опанування освітнього компонента здобувач освіти зможе:

- оцінювати власний рівень фізичної підготовленості та рухової активності
- планувати індивідуальні програми фізичної активності відповідно до віку, стану здоров'я та способу життя
- застосовувати принципи безпечного виконання фізичних вправ
- виконувати базові комплекси вправ для розвитку сили, витривалості, гнучкості та координації
- використовувати різні види фізичної активності для підтримання працездатності та профілактики гіподинамії
- здійснювати самоконтроль фізичного стану під час занять
- оцінювати ризики перевантаження та спортивного травматизму
- застосовувати принципи відновлення після фізичних навантажень
- використовувати фізичну активність як складову профілактики захворювань
- формувати здорові поведінкові звички та підтримувати працездатність
- використовувати набуті знання і навички у професійній діяльності та повсякденному житті



СФЕРА ЗАСТОСУВАННЯ



ЗБЕРЕЖЕННЯ
ЗДОРОВ'Я



ПІДТРИМАННЯ
ПРАЦЕЗДАТНОСТІ



ПРОФІЛАКТИКА
ГІПОДИНАМІЇ
ТА ЗАХВОРЮВАНЬ



ПСИХОЕМОЦІЙНЕ
БЛАГОПОЛУЧЧЯ



ПРОФЕСІЙНА
ДІЯЛЬНІСТЬ



ПОВСЯКДЕННЕ
ЖИТТЯ



ФОРМА ПІДСУМКОВОГО КОНТРОЛЮ:
ЗАЛІК



ІНФОРМАЦІЙНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ:



<http://vnmu.edu.ua/>



КАФЕДРИ → СПОРТИВНОЇ МЕДИЦИНИ,
ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ТА РЕАБІЛІТАЦІЇ → ВИБІРКОВІ КУРСИ