



КЗВО ЛОР «Львівська медична академія
імені Андрія Крупинського»



Вибіркова компонента

Основи рухової активності та здорового способу життя

Дізнаємося про значення руху для
здоров'я та як створити
збалансований спосіб життя



Основи рухової активності та здорового способу життя

При вивченні даної дисципліни ми розглянемо:

- Поняття про здоровий спосіб життя. Складники здорового способу життя.
- Проблеми формування здорового способу життя у сучасному суспільстві.
 - Проблема зниженої рухової активності у сучасному світі.
- Вплив раціонально побудованої рухової активності на морфо-функціональний стан органів та систем організму.
 - Розробка програм рухової активності різної спрямованості.
- Вдосконалення фізичної підготовленості за допомогою сучасних методик оздоровчого фітнесу.
 - Контроль власного фізичного стану.



Основи рухової активності та здорового способу життя

В результаті вивчення дисципліни здобувачі будуть знати:

- ☐ складові здорового способу життя;
- ☐ основи методики, організації рухової активності у різних її формах;
 - ☐ регулювання впливу фізичного навантаження на організм людини при виконанні фізичних вправ;
 - ☐ прийоми контролю та самоконтролю за станом здоров'я, підтримання загально-фізичної та професійної працездатності;
 - ☐ зміст, організацію та методику проведення індивідуального тренування;
- ☐ основи методики розробки програм тренувань різної спрямованості;
 - ☐ засоби управління власним емоційним станом;
 - ☐ вимоги особистої та громадської гігієни;
- ☐ правила техніки безпеки під час занять руховою активністю.



Основи рухової активності та здорового способу життя

В результаті вивчення дисципліни здобувачі будуть вміти:



- ❑ проводити індивідуальні фізичні тренування з використанням методів самоконтролю за функціональним станом організму;
- ❑ застосовувати фізичні вправи з метою підвищення фізичної та психологічної підготовленості, а також активного відпочинку.



Основи рухової активності та здорового способу життя

**Червоношапка
Марина Олександрівна**

кандидат наук з фізичного
виховання і спорту,
доцент,
майстер спорту з боксу