

АНОТАЦІЯ

ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ

Заплановані результати навчання:

Мета вивчення навчальної дисципліни – застосування фізичних вправ з метою збереження та зміцнення власного здоров'я і забезпечення фахової діяльності; застосування відповідних видів фізичних вправ та психофізичний тренінг для профілактики захворювань, зміцнення здоров'я та підвищення розумової і фізичної працездатності; застосування засобів фізичної культури і спорту з метою покращення здоров'я та рухової підготовленості, як складових ефективною професійної діяльності; застосування методів самоконтролю за станом здоров'я фізичного розвитку та діяльності функціональних систем організму; дотримання гігієнічних вимог у процесі оздоровлення і тренувань; простіших прийомів масажу і самомасажу з метою відновлення організму після психофізичних навантажень та запобігання передчасній втомі під час інтенсивної, розумової і фізичної діяльності.

Основні завдання навчальної дисципліни – використовувати у своїй практичній діяльності набуті знання основних теоретичних положень з фізичного виховання; розвивати загальні фізичні якості за допомогою різновидів вправ легкої атлетики (біг, стрибки, метання та ін.); виконувати техніко-тактичні прийоми із спортивних ігор та мати навички суддівства (футбол, волейбол, настільний теніс, баскетбол, шахи); виконувати базові комплекси оздоровчої гімнастики та основні акробатичні та гімнастичні елементи що входять до різновидів гімнастики; планувати фізичне навантаження і здійснювати самоконтроль фізичного стану при виконанні швидко-силових вправ та вправ з обтяженням; застосовувати комплекси фізичних вправ для підвищення ефективності праці з урахуванням особливостей прикладно-професійної фахової діяльності; застосовувати комплекси фізичних вправ для підвищення ефективності праці з урахуванням особливостей прикладно-професійної фахової діяльності.

Компетентності загальні:

ЗК 2. Здатність зберігати та примножувати моральні, культурні, наукові цінності і досягнення суспільства на основі розуміння історії та закономірностей розвитку предметної області, її місця у загальній системі знань про природу і суспільство та у розвитку суспільства, техніки і технологій, використовувати різні види та форми рухової активності для активного відпочинку та ведення здорового способу життя.

ЗК 6. Здатність працювати в команді та мати навички міжособистісної взаємодії.

Програмні результати навчання:

РН 24. Зберігати та примножувати досягнення і цінності суспільства, вести здоровий спосіб життя.

Структура (тематичний план) навчальної дисципліни

Назви тем	Кількість годин				
	денна форма				
	усього	у тому числі			
		л	лаб.	пр.	с.р*
I семестр					
Тема 1. «Фізична культура і основи здорового способу життя»	2	2	-	-	-
Тема 2. Легка атлетика. Тема 2.1. Навчання техніки легкоатлетичних елементів.	14	-	-	14	1
Тема 3. Гімнастика. Тема 3.1. Навчання технічних елементів гімнастики.	14	-	-	14	1
II семестр					
Тема 4. Оздоровче і прикладне значення занять фізичною культурою і спортом.	2	2	-	-	-
Тема 5. Волейбол. Тема 5.1. Навчання технічних елементів волейболу.	10	-	-	10	1
Тема 6. Баскетбол. Тема 6.1. Навчання технічних елементів баскетболу.	10	-	-	10	1
Тема 2. Легка атлетика. Тема 2.2. Розвиток швидкості.	8	-	-	8	1
Всього за 1 курс	60	4	-	56	5
III семестр					
Тема 7. Основи розвитку та вдосконалення фізичних якостей.	2	2	-	-	-
Тема 2. Легка атлетика Тема 2.3. Розвиток спритності.	14	-	-	14	1
Тема 3. Гімнастика Тема 3.2. Вдосконалення гімнастичних комбінацій.	14	-	-	14	1
IV семестр					
Тема 8. Основи раціонального харчування при різноманітних видах і умовах праці та особливостях життєдіяльності.	2	2	-	-	-
Тема 5. Волейбол. Тема 5.2. Вдосконалення техніки волейболу.	10	-	-	10	1
Тема 6. Баскетбол. Тема 6.2. Вдосконалення техніки баскетболу.	10	-	-	10	1
Тема 2. Легка атлетика. Тема 2.4. Розвиток витривалості.	8	-	-	8	1
Всього за 2 курс	60	4	-	56	5
Всього за 1-2 курс	120	8	-	112	10

* для спеціальних медичних груп

Трудомісткість:

Загальна кількість годин 120 год.

Кількість кредитів 4.0

Форма семестрового контролю залік