

ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ

Предметом вивчення навчальної дисципліни є соціально-виховний процес цілеспрямованого систематичного впливу на людину фізичними вправами, натуральними силами природи, гігієнічними факторами з метою зміцнення здоров'я, розвитку рухових якостей, вдосконалення морфологічних та функціональних можливостей, формування та покращення головних життєво важливих рухових навичок та вмінь, а також пов'язаних з ними знань, забезпечення готовності людини до активної участі в суспільному, виробничому та культурному житті.

Метою викладання навчальної дисципліни є послідовне перманентне формування фізичної культури особистості, виховання здорової, всебічно розвинутої, досконалої людини – будівника суспільства в якому вона живе, готової до праці та захисту своєї Батьківщини, виховання морально-вольових якостей та потреби у здоровому способі життя, використання здобутих цінностей фізичної культури у особистій, громадянській, професійній діяльності та в сім'ї.

Завданнями вивчення навчальної дисципліни є формування наступних умінь:

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

Зміст навчальної дисципліни розкривається в темах:

Тема 1. Фізична культура і система фізичного виховання у вищому навчальному закладі

Тема 2. Основи гігієни і здорового способу життя

Тема 3. Легка атлетика

3.1. Навчання техніки легкоатлетичних елементів

- 3.2. Розвиток швидкості
- 3.3. Розвиток спритності
- 3.4. Розвиток витривалості

Тема 4. Гімнастика

- 4.1. Навчання технічних елементів гімнастики
- 4.2. Вдосконалення гімнастичних комбінацій

Тема 5. Оздоровче і прикладне значення занять фізичною культурою і спортом

Тема 6. Волейбол

- 6.1. Навчання технічних елементів волейболу
- 6.2. Вдосконалення техніки волейболу

Тема 7. Баскетбол

- 7.1. Навчання технічних елементів баскетболу
- 7.2. Вдосконалення техніки баскетболу

Тема 8. Основи розвитку та вдосконалення фізичних якостей

Тема 9. Методи фізичного виховання

Тема 10. Основи раціонального харчування при різноманітних видах і умовах праці та особливостях життєдіяльності