

АНОТАЦІЯ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ «ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ»

Метою викладання навчальної дисципліни «Фізичне виховання» формування практичних навичок:

- 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 ефективно 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.

Основними завданнями вивчення навчальної дисципліни «Фізичне виховання» є формування практичних навичок:

- 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.

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.

Зміст дисципліни розкривається в темах:

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

Тема 2. Легка атлетика

Тема 2.1. Навчання техніки легкоатлетичних елементів.

Тема 3. Гімнастика

Тема 3.1. Навчання технічних елементів гімнастики.

Тема 4. «Оздоровче і прикладне значення занять фізичною культурою і спортом».

Тема 5. Волейбол.

Тема 5.1. Навчання технічних елементів волейболу.

Тема 6. Баскетбол.

Тема 6.1. Навчання технічних елементів баскетболу.

Тема 2. Легка атлетика.

Тема 2.2. Розвиток швидкості.

Тема 7. «Основи розвитку та вдосконалення фізичних якостей».

Тема 2. Легка атлетика

Тема 2.3. Розвиток спритності.

Тема 3. Гімнастика

Тема 3.2. Вдосконалення гімнастичних комбінацій.

Тема 8. «Основи раціонального харчування при різноманітних видах і умовах праці та особливостях життєдіяльності».

Тема 5. Волейбол.

Тема 5.2. Вдосконалення техніки волейболу.

Тема 6. Баскетбол.

Тема 6.2. Вдосконалення техніки баскетболу.

Тема 2. Легка атлетика.

Тема 2.4. Розвиток витривалості.