

ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ

Метою викладання навчальної 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.

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. 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