

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 ефективної 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; передвчасній втомі під час інтенсивної, розумової і фізичної діяльності

Основні завдання навчальної дисципліни: формування розуміння ролі фізичної культури в розвитку особистості і підготовки до професійної діяльності, та становлення до фізичної культури встановлення на здоровий спосіб життя, фізичне вдосконалення і самовиховання, потреби в регулярних заняттях фізичними вправами і спортом; формування системи знань з фізичної культури та здорового способу життя, необхідних у процесі життєдіяльності навчання, роботі, сімейному фізичному вихованні; зміцнення здоров'я, сприяння правильному формуванню і всебічному розвитку організму, профілактика захворювань, забезпечення високого рівня фізичного стану, працездатності протягом всього періоду навчання; набуття фонду рухових умінь і навичок, забезпечення загальної і професійно-прикладної фізичної підготовленості, що визначають готовність випускників вищого закладу освіти до життєдіяльності й обраної професій.

Компетентності:

Загальні:

ЗК14. Здатність зберігати та примножувати моральні, культурні, наукові цінності і досягнення суспільства на основі розуміння історії, філософських засад 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 та безпечного способу життя.

Програмні результати навчання:

ПР23. Визначати досягнення і ідентифікувати цінності суспільства на основі розуміння місця предметної області у загальній системі знань, використовувати різні види та форми рухової активності для ведення здорового способу життя.

Програма навчальної дисципліни:

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.

Трудомісткість:

Загальна кількість годин 120 год

Кількість кредитів 4,0

Форма семестрового контролю залік