

Фізичне виховання

Заплановані результати навчання:

Мета вивчення навчальної дисципліни: 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.

Основні завдання навчальної дисципліни: 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.

Компетентності:

загальні:

ЗК 2. Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.

ЗК 9. Здатність працювати в команді.

ЗК 13. Здатність зберігати та примножувати моральні, культурні, наукові цінності і досягнення суспільства на основі розуміння історії та закономірностей розвитку права, його місця у загальній системі знань про природу і суспільство та у розвитку суспільства, техніки і технологій, вести здоровий спосіб життя.

Програмні результати навчання:

ПРН 17. Працювати в групі як учасник, формуючи власний внесок у виконання завдань групи, 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. 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

Трудомісткість:

Загальна кількість годин 120 год

Кількість кредитів 4,0

Форма семестрового контролю залік