

## АНОТАЦІЯ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ «ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ»

**Мета:** є послідовне перманентне формування у студентів 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.

**Завдання:** 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.

### **Інформаційний обсяг 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

Тема 4. Гімнастика

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

Тема 6. Волейбол

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