

АНОТАЦІЯ

Фізичне виховання

Заплановані результати навчання:

Мета вивчення навчальної дисципліни: застосування фізичних вправ для збереження та зміцнення власного здоров'я і забезпечення фахової діяльності, профілактики захворювань, зміцнення здоров'я та підвищення розумової і фізичної працездатності; застосування засобів фізичної культури і спорту для покращення здоров'я та рухової підготовленості, як складових ефективною 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 підготовка до професійної діяльності, спрямованість на здоровий спосіб життя, фізичне вдосконалення і самовиховання, потребу в регулярних заняттях фізичними вправами і спортом; формування системи знань з фізичної культури та здорового способу життя, необхідних у процесі життєдіяльності, навчання, роботи, 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 підготовки, що визначають готовність випускників закладу вищої освіти до життєдіяльності й обраної професії; здатності до виконання державних або відомчих тестів, і нормативів на рівні вимог освітньо-кваліфікаційних характеристик та освітньо-професійної програми бакалавра.

Компетентності загальні:

ЗК 3. Здатність до абстрактного мислення, аналізу, синтезу.

ЗК 4. Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.

ЗК 9. Здатність вчитися та оволодівати сучасними знаннями.

ЗК 11. Здатність до адаптації та дій у новій ситуації.

Програмні результати навчання:

ПРН 16. Демонструвати навички самостійної роботи, гнучкого мислення, відкритості до нових знань, бути критичним і самокритичним.

Програма навчальної дисципліни:

Тема 1. Фізична культура і система фізичного виховання у закладах вищої освіти.

Тема 2. Легка атлетика.

Тема 3. Гімнастика.

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

Тема 5. Волейбол.

Тема 6. Баскетбол.

Тема 7. Основи розвитку та вдосконалення фізичних якостей.

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

Трудовіткість:

Загальна кількість годин – 120 год.

Кількість кредитів – 4,0.

Форма семестрового контролю – залік