

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 передчасній втомі під час інтенсивної, розумової і фізичної діяльності.

Основні завдання навчальної дисципліни: використовувати у своїй практичній діяльності набуті знання основних теоретичних положень з фізичного виховання; розвивати загальні фізичні якості за допомогою різновидів вправ легкої атлетики (біг, стрибки, метання та ін.); виконувати техніко-тактичні прийоми із спортивних ігор та мати навички суддівства (футбол, волейбол, настільний теніс, баскетбол, шахи); виконувати базові комплекси оздоровчої гімнастики та основні акробатичні та гімнастичні елементи що входять до різновидів гімнастики; планувати фізичне навантаження і здійснювати самоконтроль фізичного стану при виконанні швидкісно-силових вправ та вправ з обтяженням; застосовувати комплекси фізичних вправ для підвищення ефективності праці з урахуванням особливостей прикладно-професійної фахової діяльності; застосовувати комплекси фізичних вправ для підвищення ефективності праці з урахуванням особливостей прикладно-професійної фахової діяльності.

Компетентності:

загальні:

ЗК 1. Здатність до абстрактного мислення, аналізу, синтезу та застосовування знань у практичних ситуаціях.

ЗК 5. Здатність вчитися і оволодівати сучасними знаннями, вміння виявляти, ставити та вирішувати проблеми.

ЗК 6. Здатність приймати обґрунтовані рішення та працювати в команді.

ЗК 7. Здатність генерувати нові ідеї (креативність), бути критичним і самокритичним.

ЗК8. Навички здійснення безпечної діяльності, прагнення до збереження навколишнього середовища та дотримання здорового способу життя.

ЗК 10. Здатність виявляти ініціативу та підприємливість, мотивувати людей та рухатися до спільної мети.

Програмні результати навчання:

РН2. Застосовувати навички самостійної роботи, виявляти ініціативу та підприємливість, бути критичним і самокритичним.

РН4. Дотримуватися здорового способу життя, виявляти турботу про здоров'я і безпеку життєдіяльності співробітників, прагнення до збереження навколишнього середовища.

РН19. Виконувати професійні функції з урахуванням вимог трудової дисципліни, планування та управління часом.

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 2.2. Розвиток швидкості.

Тема 2.3. Розвиток спритності.

Тема 2.4. Розвиток витривалості.

Тема 3. Гімнастика

Тема 3.1. Навчання технічних елементів гімнастики.

Тема 3.2. Вдосконалення гімнастичних комбінацій.

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

Тема 5. Волейбол.

Тема 5.1. Навчання технічних елементів волейболу.

Тема 5.2. Вдосконалення техніки волейболу.

Тема 6. Баскетбол.

Тема 6.1. Навчання технічних елементів баскетболу.

Тема 6.2. Вдосконалення техніки баскетболу.

Тема 7. Основи розвитку та вдосконалення фізичних якостей.

Тема 8. 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