

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 ефективно 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 швидко-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 10. Здатність працювати в команді.

ЗК 11. Здатність мотивувати людей та рухатися до спільної мети.

ЗК 13. Цінування та повага різноманітності та мультикультурності.

Програмні результати навчання:

ПРН 5. Виявляти уміння спланувати й реалізувати комунікативний намір, встановити та підтримати контакт зі співрозмовниками, змінювати мовленнєву поведінку залежно від комунікативної ситуації.

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.

Трудомісткість:

Загальна кількість годин – 120.

Кількість кредитів – 4.

Форма семестрового контролю – залік.