

## 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 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 2. Здатність зберігати та примножувати моральні, культурні, наукові цінності і досягнення суспільства на основі розуміння історії та закономірностей розвитку предметної області, її місця у загальній системі знань про природу і суспільство та у розвитку суспільства, техніки і технологій; використовувати різні види та форми рухової активності для активного відпочинку та ведення здорового способу життя.

ЗК 3. Здатність дотримуватися безпечних умов життєдіяльності людини.

ЗК 9. Здатність працювати в команді та автономно.

### **Програмні результати навчання:**

ПРН 5. Співпрацювати з колегами, представниками інших культур та релігій, прибічниками різних політичних поглядів тощо.

### **Структура (тематичний план) навчальної дисципліни**

**Тема 1.** «Фізична культура і основи здорового способу життя»

**Тема 2.** Легка атлетика.

**Тема 2.1.** Навчання техніки легкоатлетичних елементів.

**Тема 3.** Гімнастика.

**Тема 3.1.** Навчання технічних елементів гімнастики.

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

**Тема 5.** Волейбол.

**Тема 5.1.** Навчання технічних елементів волейболу.

**Тема 6.** Баскетбол.

**Тема 6.1.** Навчання технічних елементів баскетболу.

**Тема 2.** Легка атлетика.

**Тема 2.2.** Розвиток швидкості.

**Всього за 1 курс**

**Тема 7.** Основи розвитку та вдосконалення фізичних якостей.

**Тема 2.** Легка атлетика

**Тема 2.3.** Розвиток спритності.

**Тема 3.** Гімнастика

**Тема 3.2.** Вдосконалення гімнастичних комбінацій.

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

**Тема 5.** Волейбол.

**Тема 5.2.** Вдосконалення техніки волейболу.

**Тема 6.** Баскетбол.

**Тема 6.2.** Вдосконалення техніки баскетболу.

**Тема 2.** Легка атлетика.

**Тема 2.4.** Розвиток витривалості.

**Трудомісткість:**

Загальна кількість годин 120 год.

Кількість кредитів 4.0

Форма семестрового контролю залік