

## АНОТАЦІЯ

### 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 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 передчасній втоми 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 9. Здатність працювати в команді.

ЗК 10. Навички міжособистісної взаємодії.

ЗК 13. 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.

#### **Програмні результати навчання:**

ПР 25. Зберігати та примножувати досягнення і цінності суспільства на основі розуміння місця предметної області у загальній системі знань, використовувати різні види та форми рухової активності для ведення здорового способу життя.

### Структура (тематичний план) навчальної дисципліни

Назви тем	Кількість годин				
	денна форма				
	усього	у тому числі			
л		лаб.	пр.	с.р*	
<b>I семестр</b>					
<b>Тема 1.</b> «Фізична культура і основи здорового способу життя»	2	2	-	-	-
<b>Тема 2.</b> Легка атлетика. <b>Тема 2.1.</b> Навчання техніки легкоатлетичних елементів.	14	-	-	14	1
<b>Тема 3.</b> Гімнастика. <b>Тема 3.1.</b> Навчання технічних елементів гімнастики.	14	-	-	14	1
<b>II семестр</b>					
<b>Тема 4.</b> Оздоровче і прикладне значення занять фізичною культурою і спортом.	2	2	-	-	-
<b>Тема 5.</b> Волейбол. <b>Тема 5.1.</b> Навчання технічних елементів волейболу.	10	-	-	10	1
<b>Тема 6.</b> Баскетбол. <b>Тема 6.1.</b> Навчання технічних елементів баскетболу.	10	-	-	10	1
<b>Тема 2.</b> Легка атлетика. <b>Тема 2.2.</b> Розвиток швидкості.	8	-	-	8	1
<b>Всього за 1 курс</b>	60	4	-	56	5
<b>III семестр</b>					
<b>Тема 7.</b> Основи розвитку та вдосконалення фізичних якостей.	2	2	-	-	-
<b>Тема 2.</b> Легка атлетика <b>Тема 2.3.</b> Розвиток спритності.	14	-	-	14	1
<b>Тема 3.</b> Гімнастика <b>Тема 3.2.</b> Вдосконалення гімнастичних комбінацій.	14	-	-	14	1
<b>IV семестр</b>					
<b>Тема 8.</b> Основи раціонального харчування при різноманітних видах і умовах праці та особливостях життєдіяльності.	2	2	-	-	-
<b>Тема 5.</b> Волейбол. <b>Тема 5.2.</b> Вдосконалення техніки волейболу.	10	-	-	10	1
<b>Тема 6.</b> Баскетбол. <b>Тема 6.2.</b> Вдосконалення техніки баскетболу.	10	-	-	10	1
<b>Тема 2.</b> Легка атлетика. <b>Тема 2.4.</b> Розвиток витривалості.	8	-	-	8	1
<b>Всього за 2 курс</b>	60	4	-	56	5
<b>Всього за 1-2 курс</b>	120	8	-	112	10

\* для спеціальних медичних груп

#### **Трудомісткість:**

Загальна кількість годин 120 год.

Кількість кредитів 4.0

Форма семестрового контролю залік