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 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 передвчасній 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 прав 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, вести здоровий спосіб життя.

Програмні результати навчання:

ПР 1. Відповідально ставитися до професійного самовдосконалення, усвідомлюючи необхідність навчання впродовж усього життя, проявляти толерантність та готовність до інноваційних змін.

Структура (тематичний план) навчальної дисципліни

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

* для спеціальних медичних груп

Трудомісткість:

Загальна кількість годин 120 год.

Кількість кредитів 4.0

Форма семестрового контролю залік