

# 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 1. Знання і розуміння предметної області та професійної діяльності.

ЗК 2. Здатність вчитися і оволодівати сучасними знаннями.

ЗК 6. Здатність працювати в команді.

ЗК 8. Навички здійснення безпечної діяльності.

ЗК 14. 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 забезпечення здорового способу життя.

## **Програмні результати навчання:**

ПРН 27. Зберігати та примножувати досягнення і цінності суспільства, вести здоровий спосіб життя.

## **Програма навчальної дисципліни**

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

**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.

**Трудовіткість:**

Загальна кількість годин 120 год.

Кількість кредитів 4.0

Форма семестрового контролю залік