

ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ ТА ОСНОВИ ЗДОРОВ'Я

Тип дисципліни	Обов'язкова
Рівень вищої освіти	Перший (бакалаврський)
Мова викладання	Українська
Семестр	Перший
Кількість встановлених кредитів ЄКТС	3,0
Форми навчання, для яких викладається дисципліна	Денна

Результати навчання. Студент, який успішно завершив вивчення дисципліни, повинен: уміло застосовувати знання з основ організації і методики різних видів і форм оптимальної рухової активності у повсякденному житті; дотримуватися правил безпеки під час занять різними видами рухової активності і запобігати травматизму; мотивувати і активно залучати до щоденних занять різноманітними фізичними вправами членів трудового колективу; вести здоровий спосіб життя і пропагувати його основи в трудовому колективі; здійснювати самоконтроль рівня фізичної підготовленості і стану особистого здоров'я.

Зміст навчальної дисципліни. Фізична культура як засіб оптимізації режиму життя, активного відпочинку, збереження й підвищення працездатності студентів. Сучасні системи фізичної підготовки. Основи здоров'я і здорового способу життя. Традиційні і нетрадиційні засоби і методи фізичного удосконалення. Розвиток фізичних якостей (сила, витривалість, швидкість, гнучкість, спритність). Вдосконалення координаційних здібностей, формування раціональних видів рухової активності, забезпечення оптимального рухового потенціалу. Виховання морально-вольових якостей. Види контролю в процесі фізичного виховання.

Пререквізити: вихідна.

Кореквізити: Виробнича практика.

Запланована навчальна діяльність: практичні заняття – 34 год., самостійна робота – 56 год., разом – 90 год.

Форми (методи) навчання: практичні заняття (наочний показ вправ; виконання фізичних вправ; вдосконалення вправ; реферування (для спецгруп); заняття у спортивних секціях); самостійна робота (індивідуальні заняття, тренування).

Форми оцінювання результатів навчання: усне опитування, тестування (здача нормативів), захист індивідуальних завдань (для спецгруп).

Вид семестрового контролю: залік – 1 семестр

Навчальні ресурси:

1. Іващенко В.П. Теорія і методика фізичного виховання : підручник . І ч. / В.П. Іващенко, О.П. Безкопильний. – Черкаси, ЧНУ, 2005. – 420. с.
2. Круцевич Т.Ю. Теорія і методика фізичного виховання : підручник у 2-х томах / за ред. Т.Ю. Круцевич. – К. : Олімпійська література, 2012. – 368 с.
3. Фізичне самовдосконалення студентів : навч. посіб. / Н.Ю. Довгань, Л.Б. Биковська, Н.Л. Чайченко. – К. : Київ. нац. торг.-екон. ун-т, 2015. – 372 с.
3. Модульне середовище для навчання MOODLE. Доступ до ресурсу: <https://msn.khnu.km.ua>.
4. Електронна бібліотека університету. Доступ до ресурсу: http://lib.khnu.km.ua/asp/php_f/plage_lib.php.

Викладачі кафедри фізичного виховання