

АНОТАЦІЯ

НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ ««ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ»»

для здобувачів вищої освіти першого (бакалаврського) рівня «Бакалавр» спеціальності 181 «Харчові технології»

Місце дисципліни в навчальному плані – обов'язкова, цикл професійної підготовки.

Загальний обсяг дисципліни: 120 годин 4 кредитів ЄКТС.

Мета 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.

Завданням 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.

Програма навчальної дисципліни:

Тема 1. «Фізична культура і система фізичного виховання у вищому навчальному закладі».

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.

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.

У результаті засвоєння дисципліни у здобувачів вищої освіти будуть сформовані наступні компетенції:

Загальні компетентності:

- Знання і розуміння предметної області та професійної діяльності
- Здатність працювати в команді
- Здатність працювати автономно
- Здатність спілкуватися державною мовою, як усно, так і письмово
- Здатність зберігати та примножувати моральні, культурні, наукові цінності і досягнення суспільства на основі розуміння історії та закономірностей розвитку предметної області, її місця в 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

Результати навчання:

- Мати базові навички проведення теоретичних та/або експериментальних наукових досліджень, що виконуються індивідуально та/або в складі наукової групи

- Підвищувати ефективність роботи шляхом поєднання самостійної та командної роботи.
- Вміти укладати ділову документацію державною мовою
- Вміти доносити результати діяльності до професійної аудиторії та широкого загалу з метою донесення ідей, проблем, рішень і власного досвіду у сфері харчових технологій.
- Зберігати та примножувати досягнення і цінності суспільства, вести здоровий спосіб життя.

Вид підсумкового контролю – залік.