

Анотація
навчальної дисципліни
«Фізична культура і спорт»
(для усіх спеціальностей та галузей знань)

Кафедра, що викладає: кафедра теорії і практики фізичної культури і спорту.
E-mail: cafedrasom@ukr.net
Завідувач кафедри ТПФКІС: проф. Кіндрат Вадим Кирилович тел. 067-95-93-506

Викладачі: майстри спорту міжнародного класу, майстри спорту, професори, доценти, старші викладачі кафедри проводять заняття з сформованими групами за інтересами в залежності від обраного виду фізичних вправ з рухової активності та професійно-прикладної складової (різновиди спортивних ігор, фітнесу, фізичної рекреації, загальної фізичної підготовки тощо).

Тривалість викладання: семестри за вибором - 1,2,3,4,5,6,7,8 .

Обсяг годин: 3 кредити в семестр – 90 год. (30 год. практичних + 60 год. самостійних).

Дисципліна «Фізична культура і спорт» спрямована на опрацювання сучасних технологій та методик збереження і зміцнення здоров'я, підвищення рівня фізичної підготовленості засобами фізичної культури, формування свідомого відношення до власного здоров'я і здорового способу життя.

Дисципліна «Фізична культура і спорт» надає певні навички з обраного, за бажанням, виду рухової активності (виду спорту).

Мета та завдання курсу

Мета дисципліни – збереження і зміцнення здоров'я здобувачів вищої освіти, сприяння правильному формуванню та всебічному розвитку організму, а також формуванню фізичної культури особистості молодого фахівця.

Завдання курсу: для досягнення мети фізичної культури здобувачів вищої освіти передбачається комплексне вирішення наступних завдань:

- підготовка до щорічного оцінювання фізичної підготовленості студентів;
- формування розуміння студентами ролі фізичної культури в розвитку особистості і підготовці до професійної діяльності, настанова на здоровий спосіб життя, фізичне удосконалення і самовиховання;
- зміцнення та відновлення здоров'я, забезпечення високого рівня фізичного стану працездатності протягом усього періоду навчання;
- оволодіння системою практичних умінь і навичок для занять основними видами фізкультурної діяльності;
- забезпечення загальної та професійно-прикладної фізичної підготовки.

Очікувані результати навчання

Основні результати навчання:

- знати як виховувати та розвивати такі фізичні якості: силу, швидкість, витривалість, спритність, координацію рухів та гнучкість;
- знати як розвивати спеціальні фізичні якості пов'язані з умовами праці (стійкість до концентрації уваги, стійкість проти шкідливих факторів середовища – холоду, духоти, протягів, загазованості тощо);
- знати і володіти методиками побудови індивідуальних оздоровчих програм;
- володіти методиками застосування рухової активності з метою збереження та зміцнення власного здоров'я і забезпечення фахової дієздатності;
- знати і використовувати засоби фізичної культури і спорту в режимі відпочинку;
- вміти розвивати власні фізичні та психологічні якості;
- вміти виконувати тестові вправи дисципліни по оцінюванню фізичної підготовленості здобувачів вищої освіти;

- вміти використовувати засоби фізичної культури і спорту для профілактики захворювань та володіти вміннями самоконтролю в процесі фізкультурно-спортивних занять.

Технічне обладнання та забезпечення: практичні навички здобувачі вищої освіти отримують в спеціалізованих залах кафедри теорії і практики фізичної культури і спорту. Для забезпечення якісного навчального процесу з обраних видів рухової активності є достатньо необхідного інвентарю та обладнання.

Відвідування занять. Для здобувачів вищої освіти денної форми відвідування занять є обов'язковим. Поважними причинами для неявки на заняття є хвороба, участь в університетських заходах, академічна мобільність, які необхідно підтверджувати документами. Про відсутність на занятті та причини відсутності здобувач вищої освіти має повідомити викладача або особисто, або через старосту.

За об'єктивних причин (наприклад, міжнародна мобільність) навчання може відбуватись в он-лайн формі за погодженням з керівником курсу. Не відвідують практичні заняття тільки студенти звільнені від практичних занять за станом здоров'я (заняття з ними відбуваються за окремими теоретичними та методичними розділами).

Не відвідують практичні заняття здобувачі вищої освіти, які систематично (не менше 3-ох разів на тиждень) займаються в спортивних секціях за межами університету.