**АНОТАЦІЯ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ**

**фізична культура**

**1. Метою вивчення навчальної дисципліни «фізична культура»** є послідовне формування фізичної культури особистості фахівця освітнього рівня “бакалавр”; набуття знань з основ здорового способу життя та вироблення стійкого стереотипу щодо впровадження означених знань у життя; уміння застосовувати на практиці знання з основ професійно-прикладної фізичної підготовки; формування навички до щоденних занять фізичними вправами у різноманітних раціональних формах; виховання здорової, всебічно розвинутої, фізично - досконалої людини з високою творчою та громадською позицією готовою до довголітньої високопродуктивної праці і захисту своєї держави; виховання морально-вольових якостей.

**2. Перелік компетентностей, здобуття яких гарантуватиме вивчення навчальної дисципліни.**

Відповідно до освітньо-професійної програми (затверджена ухвалою вченої ради К-ПНУ імені Івана Огієнка від 25 квітня 2019 року, протокол за № 4) у здобувачів вищої освіти другого (магістерського) рівня формуються наступні ***загальні компетентності*:**

- *Здатність діяти соціально відповідально та свідомо*.

Здатність студентів бути відповідальними за свою роботу, бути всебічно розвинутою особистісттю, працювати на блогополуччя суспільства.

- *Навички міжособистісної взаємодії*.

Здобувачі можуть працювати в команді, уміти обмінюватись діями спрямованих на реалізацію спільної діяльності.

*- Навики здійснення безпечної діяльності*.

Майбутні спеціалісти розуміють важливість збереження навколишнього середовища а також реалізації концепції сталого розвитку людства

**Фахові компетентності**:

-Здатність використовувати під час навчання та виконання професійних завдань знань про будову тіла людини та механізми життєдіяльності її організму, фізіологічні та біохімічні основи адаптації до фізичних навантажень різної спрямованості.

-Здатність використовувати під час навчання та виконання професійних завдань базові знання з теорії і методики фізичного виховання та спортивної підготовки.

- Здатність до загальної орієнтації у застосуванні основних теоретичних положень та технологій оздоровчо-рекреаційної рухової активності.

- Здатність використовувати під час навчання та виконання професійних видів робіт основ медичних знань, надавати долікарську допомогу особам під час виникнення у них невідкладних станів та патологічних процесів в організмі та методику фізкультурно-спортивної реабілітації таких осіб.

- Здатність використовувати під час навчання та виконання професійних завдань базових знань з історичних закономірностей та особливостей розвитку фізичної культури і спорту.

-Здатність використовувати під час навчання та виконання професійних завдань базові знання із загальної теорії здоров’я таздатність до інтегрування знань про принципи, шляхи та умови ведення здорового способу життя.

-Здатність використовувати спортивні споруди, спеціальне обладнання та інвентар.

- Здатність здійснювати організацію діяльності з використанням різних видів та форм рухової активності для активного відпочинку та ведення здорового способу життя, зокрема, зі спортивного туризму й орієнтування за топографічними картами та іншими засобами навігації..

**Сфера реалізації здобутих компетентносте під час працевлаштування.**

Студент у майбутньому зможе ефективно працювати і професійно виконувати роботу. Набуті навички допоможуть легко взаємодіяти з колективом під час виконання професійних завдань.

Спеціальні (фахові) компетентності.

*1.Здатність використовувати під час навчання та виконання професійних завдань знань про будову тіла людини та механізми життєдіяльності її організму, фізіологічні та біохімічні основи адаптації до фізичних навантажень різної спрямованості .*

Здобувач буде розуміти свій фізичний стан та його зміни, зможе його покращувати під час самостійних занять, здійснювати контроль, бути стійким протистояти різним негативним факторам внутрішнього і зовнішнього середовища.

2. *Здатність використовувати під час навчання та виконання професійних завдань базові знання з теорії і методики фізичного виховання та спортивної підготовки.*

Студенти під час самостійних занять руховою активністю, зможуть самостійно використовувати засоби та методи фізичного виховання без шкоди здоров’ю та досягати високих результатів.

*3. Здатність використовувати під час навчання та виконання професійних завдань базових знань з історичних закономірностей та особливостей розвитку фізичної культури і спорту.*

Здобувачі матимуть знання з історії походження олімпійського спорту а також його розвиток та роль у сучасному суспільстві такі знання підсилять позитивне ставлення до фізичної культури та спонукатимуть до самостійних занять.

*4. Здатність до загальної орієнтації у застосуванні основних теоретичних положень та технологій оздоровчо-рекреаційної рухової активності.*

Студенти можуть орієнтуватись у сучасних положеннях що до застосування в процесі навчання сучасних технологій.

*5. Здатність використовувати під час навчання та виконання професійних завдань базові знання із загальної теорії здоров’я та здатність до інтегрування знань про принципи, шляхи та умови ведення здорового способу життя.*

Майбутні спеціалісти розуміють важливості ведення здорового способу життя, а також вплив на професійну сферу.

*6. Здатність використовувати спортивні споруди, спеціальне обладнання та інвентар.*

Студенти можуть самостійно покращувати стан свого здоров’я використовуючи спортивні споруди.

*7. Здатність здійснювати організацію діяльності з використанням різних видів та форм рухової активності для активного відпочинку та ведення здорового способу життя, зокрема, зі спортивного туризму й орієнтування за топографічними картами та іншими засобами навігації.*

Здобувачі компетентні що до організації різних форм рухової активності, розуміють його значення для здорового способу життя. Можуть самостійно організовувати і проводити фізкульт-хвилинки, рухові перерви а також туризм*.*

**3. Зміст навчальної дисципліни за модулями та темами**

Змістовий модуль 1. **Загальний фізичний розвиток організму під час занять фізичною культурою**

**Тема 1.** Техніка безпеки. Оволодіння навичками самоконтролю в процесі виконання фізичних вправ.

**Тема2.** Оволодіння навички виконання фізичних вправ з оздоровчою спрямованістю в лісо-парковій зоні.

**Тема 3.** Формування ня навички до проведення самостійних занять під час виконання фізичних вправ.

**Тема4.** Рухливі та спортивні ігри з оздоровчою спрямованістю.

**Тема 5.**Футбол техніка удару м’яча внутрішньою стороною стопи «щічкою».

**Тема 6. Легка атлетика** .Закріплення навички техніки бігу на короткі дистанції 100м.

**Тема 7. Легка атлетика.** Закріплення техніки стрибків у довжину з місця.

**Тема 8. Атлетична гімнастика.** Ознайомлення з технікою виконання засобів атлетичного спрямування: вправи для м’язів верхнього плечовогопоясу.

**Тема9. Атлетична гімнастика.** Комплекс вправ силового спрямування для розвитку м’язів тулуба.

**Тема10.Фітнес.** Ознайомлення з технікою вправ силового фітнесу та аеробного

**Тема11.Волейбол .**Закріплення навички прийому та передачі м’яча двома руками зверху та знизу.

**Тема 12. Баскетбол** .Вивчення техніки ведення м’яча, техніки передач м’яча

**Змістовий модуль 2. Формування основних навичок рухової активності**

**Тема 1.** **Спортивні ігри.** Волейбол удосконалення техніки нападу. Навчальна гра

**Тема2. Спортивні ігри.** Баскетбол вивчення техніки ведення, передачі та кидка.

**Тема 3.Степ-аеробіка.** Ознайомлення з елементами оздоровчої –гімнастики.

**Тема4.Фітнес –йога.** Ознайомлення з елементами оздоровчої –гімнастики.

**Тема5.Крос-фіт.** Ознайомлення з елементами функціонального тренування.

**Тема 6.Спортивні ігри.** Футбол. Техніка ведення та передачі м’яча

**Тема 7. Легка атлетика.** Удосконалення бігу на середні дистанції

**Тема 8. Легка атлетика.** Удосконалення бігу на довгі дистанції

**Тема 9. Легка атлетика.** Удосконалення техніки метання гранати та м’яча

**Тема 10.** Рухливі ігри та веселі старти

**Тема 11. Спортивні ігри волейбол.** Закріплення основні технічні прийоми гри.Парковий волейбол

**4. Обсяг вивчення навчальної дисципліни:**

- кількість кредитів ЄКТС – 1,5;

- кількість годин – 48;

- кількість годин самостійно роботи -

**5. Форма семестрового контролю – залік.**

**6.Інформація про науково-педагогічних працівників, які забезпечують викладання дисципліни:**

Солопчук Дмитрий Миколайович кандидат педагогічних наук доцент.

Скавронський Олександр Павлович, кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент.

Кужель Микола Миколайович кандидат психічних наук, старший викладач.

Клюс Олена Анатоліївна кандидат наук з фізичного виховання та спорту, старший викладач.

Коваль Олександр Гнатович, старший викладач.

Одайник Валерій Вікторович, викладач.  
Гуска Марія Василівна, викладач.

Рябцев Сергій Петрович, викладач.

**7. Перелік основної літератури:**

1. Дмитрук О. Ю. Спортивно-оздоровчий туризм: навчальний посібник. К.: Альтерпрес, 2008. 280 с., іл.

2. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання : у 2 т. / за ред. Т. Ю. Круцевич. Київ: «Олімпійська література», 2017. Т 1. 384 с.

3. Москаленко Н. В., Власюк О. О., Степанова І. В., Шиян О. В. Інноваційні технології у фізичному вихованні школярів: навч. посібник 2-ге видання. Дніпропетровськ: Інновація, 2014. 332 с.

4. Методичні рекомендації щодо підвищення ефективності різних програм фізичного виховання в школі, їх змісту та технології реалізації / [Т.Ю. Круцевич, О.Л. Благій, Г.Г. Смоліус, О.В. Андреева]. Київ: Наук. світ, 2006. 25 с.

5. Москаленко Н. В., Кожедуб Т. Г. Інноваційні підходи до теоретичної підготовки у фізичному вихованні: навчальний посібник. Дніпропетровськ: Інновація, 2015. 108 с.

6. Пангелов Б. П. Організація і проведення туристсько-краєзнавчих подорожей: навчальний посібник. К.: Академвидав, 2010. 248 с. (Серія «Альма-матер».