# ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ ТА ОСНОВИ ЗДОРОВ'Я

| | |
|---|---|
| **Тип дисципліни** | Обов'язкова |
| **Рівень вищої освіти** | Перший (бакалаврський) |
| **Мова викладання** | Українська, Англійська |
| **Семестр** | 1 |
| **Кількість встановлених кредитів ЄКТС** | 3 |
| **Форми здобуття освіти** | Очна денна |

**Результати навчання.** Студент, який успішно завершив вивчення дисципліни, повинен: вчитися та оволодівати сучасними знаннями, стимулювати активний стиль поведінки та саморозвиток. Знати правила безпеки під час занять різними видами рухової активності; основні види фізичних якостей, методи їх розвитку і способи їх оцінювання; основи здорового способу життя і правила організації оптимальної рухової активності; особливості прикладної фізичної підготовки. Розуміти загально-дидактичні і спеціальні принципи навчання фізичного виховання і розвитку фізичних якостей. Організовувати і планувати раціональну рухову діяльність. Визначати шкідливі і несприятливі для здоров'я умови занять фізичними вправами. Здійснювати профілактику травматизму під час самостійних занять фізичними вправами. Здійснювати самоконтроль рівня фізичної підготовленості і рівня стану здоров'я.

**Зміст навчальної дисципліни.** Поняття про основи здоров'я. Техніка безпеки під час занять різними видами рухової активності. Розвиток фізичних якостей (сила, витривалість, швидкість, гнучкість, спритність). Вдосконалення прикладних навичок. Формування раціональних видів рухової активності. Удосконалення фізичних якостей засобами фізичної культури.

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

**Методи навчання**: словесні (розповідь, бесіда, пояснення); практичні (практичні заняття, розгляд ситуацій, дискусія); наочні (ілюстрування навчального матеріалу, показ вправ).

**Форми оцінювання результатів навчання**: усне опитування, тестовий контроль.
**Форма семестрового контролю:** залік – 1 семестр.

**Навчальні ресурси:**


1. Спортивні ігри : навч. посібник / О.В. Базильчук, А.А. Ребрина, Є.В. Столітенко, Б.М.Ференчук, О. М. Квасниця, Я. І. Гнатчук – Хмельницький: ХНУ, 2015. – 471 с.
2. Шепеленко Т. В., Буц А. М., Бодренкова І. О. Фізичне виховання у формуванні здорового способу життя: Навч. посібник. – Харків: УкрДУЗТ, 2018. – 125 с.
3. Фізична культура і здоров'я: Навчальний посібник / Т.В. Кондес. – К.: Університет економіки та права «КРОК», 2017. – 126 с.
4. Cottrell, R. R., Seabert, D., Spear, C., McKenzie, J. F. (2021). Principles of Health Education and Promotion. Jones & Bartlett Learning. – 376 с
5. Модульне середовище для навчання MOODLE. Доступ до ресурсу: https://msn.khnu.km.ua.
6. Електронна бібліотека університету. Доступ до ресурсу: http://lib.khnu.km.ua/asp/php_f/p1age_lib.php.


**Викладачі:** доктор наук, професор Солтик О.О., доктор філософії, доцент Хіміч В.Л.

# PHYSICAL EDUCATION AND HEALTH BASICS

| | |
|---|---|
| **Course type** | Compulsory |
| **Education level** | First (Bachelor's) |
| **Language of instruction** | Ukrainian, English |
| **Semester** | 1 |
| **Number of ECTS credits** | 3 |
| **Course study mode** | Full-time |

**Learning outcomes.** A student who has successfully completed the study of the discipline must: learn and master modern knowledge, stimulate an active style of behavior and self-development. Know the safety rules during classes in various types of motor activity; main types of physical qualities, methods of their development and methods of their evaluation; basics of a healthy lifestyle and rules for organizing optimal physical activity; features of applied physical training. Understand the general didactic and special principles of teaching physical education and the development of physical qualities. Organize and plan rational motor activity. Determine harmful and unfavorable conditions for physical exercises. Carry out injury prevention during independent physical exercises. Carry out self-monitoring of the level of physical fitness and the level of health.

**Course content**. The concept of the basics of health. Safety techniques during classes with various types of motor activity. Development of physical qualities (strength, endurance, speed, flexibility, dexterity). Improvement of applied skills. Formation of rational types of motor activity. Improvement of physical qualities by means of physical culture.

**Planned academic activity:** practical classes – 34 hrs., independent work – 56hrs. total – 90 hrs.

**Teaching methods:** verbal (narration, conversation, explanation); practical (practical classes, consideration of situations, discussion); visual (illustrating educational material, showing exercises). The selection of means and methods is carried out taking into account the physical and sports interests and individual characteristics of those engaged in physical education, the state of their health, physical education, physical fitness, availability of conditions for classes, environmental well-being.

**Assessment forms:** oral quiz, test control.

**Type of semester control:** pass/fail test

**Educational resources:**

1. Спортивні ігри : навч. посібник / О.В. Базильчук, А.А. Ребрина, Є.В. Столітенко, Б.М.Ференчук, О. М. Квасниця, Я. І. Гнатчук – Хмельницький: ХНУ, 2015. – 471 с.
2. Шепеленко Т. В., Буц А. М., Бодренкова І. О. Фізичне виховання у формуванні здорового способу життя: Навч. посібник. – Харків: УкрДУЗТ, 2018. – 125 с.
3. Фізична культура і здоров'я: Навчальний посібник / Т.В. Кондес. – К.: Університет економіки та права «КРОК», 2017. – 126 с.
4. Cottrell, R. R., Seabert, D., Spear, C., McKenzie, J. F. (2021). Principles of Health Education and Promotion. Jones & Bartlett Learning. – 376 с
5. Модульне середовище для навчання MOODLE. Доступ до ресурсу: https://msn.khnu.km.ua.
6. Електронна бібліотека університету. Доступ до ресурсу: http://lib.khnu.km.ua/asp/php_f/p1age_lib.php

**Teachers:** DSs, Proffesor Soltyk O.O. PhD Khimich V.L.