

Фізичне виховання

Спеціальність: 192 Будівництво та цивільна інженерія

Код дисципліни: ОК11

Кафедра: Фізичного виховання та спорту

Лектор: ст. викладач Плотніков Є.К.

Контактний тел.:

E-mail: kaf.fvhnadu@ukr.net

Семестр: 1,2,3,4 семестр

Форма навчання: денна

Електронний курс-ресурс: <http://dl.khadi.kharkov.ua>

Обсяг курсу: 256 годин, в тому числі за семестр: практична робота – 32 год., самостійна робота студента – 32 год.

Результати навчання:

- основи здорового способу життя, основи організації і методики найбільш ефективних видів і форм раціональної рухової діяльності, основи методики оздоровлення і фізичного удосконалення традиційними і нетрадиційними засобами та методами фізичної культури, основи професійно-прикладної фізичної підготовки, основи фізичного виховання;
- застосовувати на практиці у своїй фізичній активності ефективні види і форми раціональної рухової діяльності та елементи професійно-прикладної фізичної підготовки, виконувати нормативи фізичної підготовленості.

Необхідні обов'язкові попередні та супутні навчальні дисципліни:

- Безпека життєдіяльності

Короткий зміст навчальної програми:

Легка атлетика. Оздоровча гімнастика. Гирьовий спорт. Спортивні ігри.

Рекомендована література:

1. Апанасенко Г.Л. Автобіографические заметки о здоровье. – Николаев, 2001. – 140 с.
2. Бакштанский В.Л., Жданов О.И. Менеджмент вашего здоровья. – М.: ПЕР СЕ, 2000. – 224 с.
3. Мухін В.М. Фізична реабілітація: Підручник / В.М. Мухін. – К.: Олімпійська література, 200. – 423 с.
4. Фізична культура та формування здорового способу життя: Навчальний посібник / І.Б. Карпова, В.Л. Корчинський, А.В. Зотов. – К.: КНЕУ, 2005. – 104 с.

Методи і критерії оцінювання, вимоги:

- підсумковий контроль (залік).

Вимоги: тести та нормативи щорічного оцінювання фізичної підготовленості студентів.