

СИЛАБУС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

«Фізичне виховання з основами здорового способу життя»

(назва навчальної дисципліни)



Ступінь вищої освіти: Бакалавр
Спеціальність: 241 Готельно-ресторанна справа
Освітньо-професійна програма: Готельно-ресторанна справа

Викладачі: Нікітчина Тетяна Іванівна, канд. техн. наук, доцент
Захлевська Тетяна Вікторівна, старший викладач, МС з гандболу
Гончарук Валерій Володимирович, старший викладач, КМС з волейболу

Кафедри: Фізичної культури та спорту
Готельно-ресторанного бізнесу

Профайл викладачів:

<http://hospitality.onaft.edu.ua/sklad-kafedri/>

<http://sport.onaft.edu.ua/sklad-kafedri/>

Контактна інформація:

e-mail: nikitichinati@ukr.net

viber: +380661354548

e-mail: tatyana-z@ukr.net

e-mail: valerag1472@gmail.com

тел. +38(048)712-42-83

1. Загальна інформація

Тип дисципліни – *обов'язкова*

Мова викладання – *українська*

Навчальна дисципліна викладається на *першому* курсі у *другому* семестрі для денної та заочної форм навчання

Кількість кредитів ECTS - 4, годин - 120

Аудиторні заняття, годин:	всього	лекції	лабораторні	практичні
денна	40	20	-	20
заочна	16	8	-	8
Самостійна робота, годин	Денна - 80		Заочна - 104	

Розклад занять

2. Анотація навчальної дисципліни

В процесі вивчення дисципліни «Фізичне виховання з основами здорового способу життя» досягається формування у здобувачів вищої освіти комплексу знань, умінь, навичок та інструментів осмисленого та відповідального відношення до свого здоров'я через засвоєння сучасних наукових знань про здоров'я та здоровий спосіб життя, традиційних та інноваційних технологій, моделей оздоровлення особистості; формування основ особистісної фізичної культури, як умов ефективної навчально-професійної діяльності і узагальненого показника професійної культури майбутнього спеціаліста.

3. Мета навчальної дисципліни

Метою викладання дисципліни «Фізичне виховання з основами здорового способу життя» – надати здобувачам теоретичні знання щодо сучасних оздоровчих технологій, сформувати у них практичні навички щодо діагностики стану здоров'я, фізичного розвитку, рухової активності, сформувати вміння застосовувати одержані знання в повсякденному житті та у розробці і запровадженню технологій для тривалого, здорового і щасливого життя людини.

В результаті вивчення курсу «Фізичне виховання з основами здорового способу життя» студенти повинні:

знати:

- основи здорового способу життя й роль регулярної рухової активності в підвищенні стійкості організму людини до фізичних і розумових навантажень, окремих захворювань та шкідливих впливів зовнішнього середовища;

- основи методики оздоровлення та фізичного вдосконалення традиційними й нетрадиційними засобами та методами фізичної культури;

