

Компетентності курсу

Компетентність (на відміну від знань, умінь и навичок) – це здатність ефективного вирішення конкретних практичних завдань.

Формування предметних компетентностей у сфері фізичної культури, спорту, фізичної рекреації та фізичної реабілітації, а саме здатності самостійно управляти власним фізичним розвитком, цілеспрямовано використовувати засоби фізичної культури для зміцнення та збереження здоров'я, покращення працездатності, підготовки до майбутньої професійної діяльності.

Під час вивчення навчальної дисципліни «Фізична культура» у студентів мають бути сформовані такі *предметні компетентності*:

- здатність використовувати засоби фізичної культури та спорту для укріплення здоров'я, ведення здорового способу життя, активного відпочинку, підвищення рівня функціональних можливостей власного організму та якості життя;
- здатності щодо застосування сучасних методів та засобів, спрямованих на розвиток основних фізичних якостей (сили, швидкості, гнучкості, спритності, витривалості) та використання раціональної техніки виконання фізичних вправ;
- здатність до організації та проведення самостійних фізкультурно-оздоровчих занять, спрямованих на поліпшення власного здоров'я, підвищення рівня фізичної підготовленості, активного відпочинку;
- здатність дотримання мір безпеки під час проведення групових та самостійних фізкультурно-оздоровчих та спортивних занять;
- здатність щодо контролю рівня навантаження та власного функціонального стану з використанням певних методик (тестів), під час навантаження та у стані спокою та визначення рівня розвитку основних фізичних якостей;
- здатність користуватися сучасним спортивним обладнанням, інвентарем, тренажерними пристроями різної функціональної спрямованості, інформаційними технологіями та ресурсами.