

**Міністерство освіти і науки України
Київський національний торговельно-економічний університет
Харківський торговельно-економічний інститут**

Кафедра туристичного бізнесу

ЗАТВЕРДЖЕНО

вченою радою.

(пост. п. 1 від «31» 08 2017)

Директор ХТЕІ КНТЕУ

 К. Д. Гурова



ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ

ПРОГРАМА ТА РОБОЧА ПРОГРАМА

ступінь вищої освіти

бакалавр

галузь знань

29 «Міжнародні відносини»

спеціальність

292 Міжнародні економічні відносини

спеціалізація

Міжнародний бізнес

Харків 2017

Автор, старший викладач
кафедри туристичного
бізнесу



С. В. Боровський

Програму обговорено та схвалено на засіданні кафедри туристичного бізнесу,
протокол № 1 від 30 серпня 2017 р.

Завідувач кафедри
туристичного бізнесу



О. В. Бервено

Програму розглянуто методичною комісією факультету торгівлі, готельно-
ресторанного та туристичного бізнесу протокол № 1 від 31.08.2017 р.

Голова методичної комісії
факультету



К. В. Свідло

Експерт, викладач кафедри
туристичного бізнесу



С. Ю. Клокова

ПОГОДЖЕНО:

Завідувач кафедри
міжнародних економічних
відносин



І. В. Колупаєва

Заступник директора з
науково-педагогічної роботи



А. В. Катаєв

Вступ

Програма вибіркової навчальної дисципліни «Фізичне виховання» розроблена на підставі варіативної частини освітньо-професійної програми підготовки бакалаврів зі спеціальності 292 Міжнародні економічні відносини галузі знань 29 Міжнародні відносини.

Предметом вивчення навчальної дисципліни є фізичний розвиток, функціональне удосконалення організму, навчання основним життєво-важливим руховим навичкам, вмінням; є якісна, динамічна характеристика рівня розвитку і реалізації можливостей людини, що забезпечує біологічний потенціал його життєдіяльність, необхідний для гармонійного розвитку.

1. Мета, завдання та результати вивчення дисципліни (компетентності), її місце у навчальному процесі.

Метою вивчення дисципліни «Фізичне виховання» є формування фізичної культури студента і здатності реалізувати її в соціально-професійній, фізкультурно-спортивній діяльності та в сім'ї.

Завданням навчальної дисципліни «Фізичне виховання» є теоретична та практична підготовка студентів фаху з питань:

- здатність до навчання та застосування набутих навичок на практиці;
- здатність працювати у колективі та команді;
- розуміння чинників впливу фізичного виховання на життя та здоров'я;
- здатність характеризувати сутність поняття, цілі та завдання фізичного виховання;
- володіння методологічною базою фізичного виховання.

У результаті вивчення навчальної дисципліни студент повинен

знати:

- 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 і методами фізичної культури;
- основи професійно-прикладної фізичної підготовки;
- основи фізичного виховання різних верств населення;
- методи формування навички до щоденних занять фізичними вправами у різноманітних раціональних формах;
- шляхи здійснення систематичного фізичного тренування з оздоровчою або спортивною спрямованістю;
- відомчі нормативи професійно-прикладної психофізичної підготовленості;
- головні цінності фізичної культури і спорту;

вміти:

- формувати розуміння ролі фізичної культури в розвитку особистості і підготовки її до професійної діяльності, мотиваційно-ціннісного ставлення до фізичної культури, установа на здоровий спосіб життя, фізичне вдосконалення і самовиховання, потреби в регулярних заняттях фізичними вправами і спортом;

- формувати систему знань з фізичної культури та здорового способу життя, необхідних у процесі життєдіяльності, навчанні, роботі, сімейному фізичному вихованні;

- зміцнювати здоров'я, сприяти правильному формуванню і всебічному розвитку організму, профілактиці захворювань, забезпечувати високий рівень фізичного стану, працездатності на протязі всього періоду навчання;

- володіти системою практичних умінь і навичок занять, головними видами і формами раціональної фізкультурної діяльності, забезпечувати, зберігати і

зміцнювати здоров'я, розвивати й удосконалювати психофізичні можливості, якості і властивості особистості; набути фонд рухових умінь і навичок, що забезпечує загальну і професійно-прикладну фізичну підготовленість, визначає психофізичну готовність випускників вищого закладу освіти до життєдіяльності й обраної професії;

- придбати досвід творчого використання фізкультурно-оздоровчої і спортивної діяльності для досягнення особистих і професійних цілей;

- бути здатним до виконання державних або відомчих тестів і нормативів на рівні вимог освітньо-кваліфікаційних характеристик та освітньо-професійних програм відповідного спеціаліста.

2. Опис навчальної дисципліни

Найменування показників	Галузь знань, напрям підготовки, освітньо-кваліфікаційний рівень	Характеристика навчальної дисципліни	
		Денна форма навчання	Заочна форма навчання
Кількість кредитів – 6,0	Галузь знань: 29 «Міжнародні відносини»		
Кількість тем –12	Спеціальність: 292 Міжнародні економічні відносини	Рік підготовки:	
		1-й	-
		Семестр	
		1 - 2 й	
Загальна кількість годин - 180	Ступінь вищої освіти: бакалавр	Лекції	
		Практичні	
		124 - год.	-
		Семінарські	
		-	-
		Самостійна робота	
		56 год.	
		Вид контролю: залік	
Тижневих годин для денної форми навчання: - аудиторних -4 - самостійної роботи студента - 2,5			

3. Зміст тем дисципліни

Тема №1. Баскетбол

Історія розвитку баскетболу. Фізична підготовка баскетболістів – загальна та спеціальна. Технічна та тактична підготовка. Особливості психологічної підготовки. Командне та індивідуальне планування занять. Організація та проведення навчальних занять з баскетболу. Особиста гігієна. Профілактика травматизму. Методика відновлення після занять та змагань. Правила гри, організація та проведення змагань з баскетболу.

Тема №2. Волейбол

Історія розвитку гри. Техніка гри волейбол, як засіб фізичної підготовки та рухових якостей. Фізична підготовка волейболістів – загальна та спеціальна. Технічна підготовка. Психологічна підготовка волейболістів. Командне та індивідуальне планування занять. Особиста гігієна. Спортивний одяг та взуття. Профілактика травматизму. Методика відновлення після втоми. Місце проведення занять та інвентар. Правила гри, організація та проведення змагань з волейболу. Методика суддівства змагань.

Тема №3. Футбол

Розвиток гри «футбол», історія чемпіонатів світу, Європи, Олімпійських ігор. Футбол в Україні. Основи планування навчальних занять з футболу. Основи фізичної, технічної та тактичної підготовки футболістів. Види і системи змагань у футболі. Основні вимоги до місць занять та особистої гігієни. Самоконтроль та профілактика травматизму. Допоміжне обладнання для навчання та удосконалення техніки гри у футбол.

Тема №4. Настільний теніс

Історія розвитку гри. Зміст гри, її найважливіші правила. Методика навчання техніки гри. Психологічна підготовка. Визначення підготовленості тенісиста. Організація та проведення змагань. Особливості індивідуальних занять тенісиста. Самоконтроль та профілактика травматизму. Допоміжне обладнання і тренажери для самостійної підготовки. Гігієнічні вимоги до місць занять.

Тема №5. Бадмінтон

Історія розвитку гри з воланом. Зміст гри. Інвентар, правила гри, організація та проведення змагань. Особиста гігієна. Визначення рівня підготовленості бадмінтоніста. Методика відновлення після втоми. Психологічна підготовка. Самостійні заняття студентів. Самоконтроль та профілактика травматизму.

Тема №6. Фітнес

Фітнес і системі фізичного виховання. Класифікація видів фітнесу. Особливості гігієни і попередження травм. Характеристика загально розвивальних вправ. Значення формування правильної постави. Об'єм і інтенсивність фізичного навантаження. Самоконтроль під час занять фітнесом. Правила поведінки на заняттях. Причини травм та їх профілактика, страхування, допомога.

Тема №7. Аеробіка

Виникнення аеробіки та її класифікація. Загальна структура занять з аеробіки. Самоконтроль під час занять. Особиста гігієна. Планування навантажень та відпочинку. Гігієнічні вимоги до місць занять. Особливості відновлення після занять аеробікою. Значення занять аеробікою.

Тема №8. Самбо

Історія виникнення та розвиток самбо. Вплив фізичних навантажень на опорно-руховий апарат і функціональний стан студентів. Вдома під час м'язової діяльності. Фізіологічне обґрунтування засобів відновлення та їх характеристика. Медико-біологічні засоби відновлення: оксигенотерапія, фізіотерапія, гідротерапія, масаж, вправи для розвитку гнучкості. Психологічні засоби відновлення. Профілактика травматизму. Лікарський контроль. Самоконтроль під час занять.

Тема №9. Атлетична гімнастика

Історія розвитку атлетичної гімнастики у світі та в Україні. Організація і проведення навчальних занять та змагань з атлетичної гімнастики. Правила змагань. Основні вимоги до особистої гігієни та режиму харчування, загартування. Фізична підготовка студента, який займається атлетичною гімнастикою. Лікувально-педагогічний контроль та самоконтроль.

Тема №10. Плавання

Історія плавання. Плавання в Україні. Оздоровче, прикладне й оборонне значення плавання. Результати участі українських плавців у міжнародних змаганнях. Класифікація видів плавання. Основи методики навчання та удосконалення техніки плавання. Спеціальна фізична підготовка плавця. Форми та засоби тактичної підготовки плавця. Методи морально-вольового виховання і психологічної підготовки плавців. Організація і проведення навчальних занять з плавання. Гігієнічні вимоги до місць занять плаванням: до басейнів на природних водоймищах, штучних відкритих і закритих басейнів. Спортивний одяг плавця. Методи відновлення після навчальних занять та змагань. Правила змагань. Організація і проведення змагань.

Тема №11. Загально фізична підготовка

Соціальна обумовленість виникнення і розвитку фізичної культури. Основні компоненти, функції і форми фізичної культури. Професійно-прикладна фізична підготовка. Основи здорового способу життя. Сучасні тенденції розвитку фізичної культури і спорту в Україні. Техніка безпеки. Профілактика травматизму. Гігієнічні вимоги до місць занять, особиста гігієна, загартування. Класифікація фізичних вправ та їх роль в управлінні процесом фізичного удосконалення людини. Коротка фізіологічна характеристика фізичних якостей людини. Загальна структура, типи й організація занять. Організація режиму харчування. Самостійні заняття студентів. Лікарський контроль та самоконтроль.

4. Структура дисципліни та розподіл годин за темами (тематичний план)

Назва теми	Кількість годин						Форми контролю
	Усього годин / кредитів	з них					
		Лекції	Семінарські заняття	Практичні заняття	Лабораторн і заняття	Самостійна робота студентів	
Тема 1. Баскетбол.	36			30		6	Контрольні нормативи
Тема 2. Волейбол.	32			26		6	Контрольні нормативи
Тема 3. Футбол.	6			0		6	Контрольні нормативи
Тема 4. Настільний теніс	6			0		6	Контрольні нормативи
Тема 5. Бадмінтон.	6			0		6	Контрольні нормативи
Тема 6. Фітнес.	4			0		4	Контрольні нормативи
Тема 7. Аеробіка.	6			0		6	Контрольні нормативи
Тема 8. Самбо.	6			0		6	Контрольні нормативи
Тема 9. Атлетична гімнастика.	6			0		6	Контрольні нормативи
Тема 10. Плавання.	2			0		2	Контрольні нормативи
Тема 11. Загально фізична підготовка.	70			68		2	Контрольні нормативи
Разом	180			124		56	
Підсумковий контроль –залік							

5. Тематика та зміст практичних занять, самостійної роботи студентів

Результати навчання	Навчальна діяльність	Робочий час студента: - год	Оцінювання у балах
У студента після вивчення теми повинно залишитися знання та уміння з загальних понять гри у баскетбол	Тема 1. Баскетбол. Практичне заняття № 1. Ознайомлення з технікою безпеки на заняттях з баскетболу. Спеціальні та підготовчі вправи баскетболіста. Ознайомлення з технікою передачі м'яча правою та лівою рукою, передачі м'яча двома, технікою пересувань. Рухливі ігри з м'ячем.	2	30
	Практичне заняття № 2. Спеціальні та підготовчі вправи баскетболіста. Вдосконалення передачі м'яча лівою і правою рукою на місці, в русі, кроком і бігом. Вдосконалення техніки володіння м'ячем.	2	
	Практичне заняття № 3. Спеціальні та підготовчі вправи баскетболіста. Вдосконалення передач м'яча. Ознайомлення зі штрафними кидками. Рухливі ігри з м'ячем.	2	
	Практичне заняття № 4. Спеціальні вправи баскетболіста. Вдосконалення передачі м'яча. Вдосконалення техніки володіння м'ячем. Вдосконалення штрафних кидків.	2	
	Практичне заняття № 5. Спеціальні та підготовчі вправи гравця. Контрольні вправи з баскетболу: штрафні кидки. Ознайомлення з передачею двома м'ячами.	2	
	Практичне заняття № 6. Спеціальні вправи баскетболіста. Вдосконалення передачі двома м'ячами. Ознайомлення з двосторонній грою.	2	
	Практичне заняття № 7. Спеціальні та підготовчі вправи гравця. Контрольні вправи: передача двома м'ячами у стінку. Ознайомлення з двійним кроком. Двостороння гра.	2	
	Практичне заняття № 8. Спеціальні та підготовчі вправи баскетболіста. Вдосконалення техніки володіння м'ячем. Вдосконалення двійного кроку. Двостороння гра.	2	
	Практичне заняття № 9. Спеціальні та підготовчі вправи гравця.	2	

	Вдосконалення техніки володіння м'ячем. Ознайомлення з технікою кидка м'яча в корзину після ведення і подвійного кроку. Рухливі ігри з м'ячем. Практичне заняття № 10. Спеціальні та підготовчі вправи баскетболіста. Вдосконалення техніки кидка м'яча в корзину після ведення і подвійного кроку. Ознайомлення з дриблінгом. Практичне заняття № 11. Спеціальні та підготовчі вправи баскетболіста. Приймання контрольного нормативу: двійної крок. Вдосконалення дриблінгу. Двостороння гра. Практичне заняття № 12. Спеціальні та підготовчі вправи баскетболіста. Ознайомлення з нормативом: 5 крапок. Вдосконалення дриблінгу. Двостороння гра. Практичне заняття № 13. Спеціальні та підготовчі вправи баскетболіста. Приймання контрольного нормативу: дриблінг. Практичне заняття № 14. Спеціальні та підготовчі вправи баскетболіста. Приймання контрольних вправ: 5 крапок. Естафети з елементами баскетболу. Практичне заняття № 15. Спеціальні та підготовчі вправи баскетболіста. Приймання контрольних вправ з баскетболу. Двостороння гра. Самостійна робота Історія розвитку баскетболу. Особиста гігієна. Профілактика травматизму. Правила гри, організація та проведення змагань з баскетболу. Список рекомендованих джерел. Основний: [2,6,12,18].	2 2 2 2 2 2 6	
У студента після вивчення теми повинно залишитися знання та уміння з загальних понять гри у волейбол	Тема 2. Волейбол Практичне заняття № 1 Ознайомлення з технікою безпеки на заняттях з волейболу. Ознайомлення з правилами гри. Ознайомлення з технікою прийому та передачі м'яча зверху і знизу. Практичне заняття № 2 Спеціальні та підготовчі вправи волейболіста. Вдосконалення техніки	2 2	30

	передачі м'яча зверху, знизу, в парах. Ознайомлення з технікою подачі м'яча – нижня пряма. Практичне заняття № 3 Підготовчі та спеціальні вправи з м'ячем. Вдосконалення техніки передачі м'яча зверху, знизу, в парах. Вдосконалення техніки виконання подач. Практичне заняття № 4. Спеціальні та підготовчі вправи. Прийом контрольних вправ з волейболу – передача м'яча о стіну двома руками зверху. Двостороння гра. Практичне заняття № 5. Підготовчі та спеціальні вправи в парах. Вдосконалення техніки виконання подач. Вдосконалення техніці прийому м'яча з подач. Двостороння гра. Практичне заняття № 6. Спеціальні та підготовчі вправи. Прийом контрольних вправ – передача у парах. Двостороння гра. Практичне заняття № 7. Підготовчі та спеціальні вправи з м'ячем. Вдосконалення техніки виконання подач. Вдосконалення техніці прийому м'яча з подач. Двостороння гра. Практичне заняття № 8. Підготовчі та спеціальні вправи з м'ячем. Прийом контрольних вправ – нижня подача. Двостороння гра. Практичне заняття № 9. Спеціальні та підготовчі вправи волейболіста. Ознайомлення з подачею зверху. Учбова гра. Практичне заняття № 10. Спеціальні та підготовчі вправи волейболіста. Вдосконалення подач зверху. Ознайомлення з нападаючим ударом. Учбова гра. Практичне заняття № 11. Спеціальні та підготовчі вправи волейболіста. Вдосконалення подач зверху. Вдосконалення нападаючого удару. Практичне заняття № 12. Спеціальні та підготовчі вправи волейболіста. Приймання контрольних вправ – верхня подача. Учбова гра.	2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2	
--	--	--	--

	Практичне заняття № 13. Спеціальні та підготовчі вправи. Вдосконалення нападаючого удару. Вдосконалення прийому м'яча. Учбова гра. Самостійна робота Історія розвитку гри. Техніка гри волейбол, як засіб фізичної підготовки та рухових якостей. Фізична підготовка волейболістів – загальна та спеціальна. Особиста гігієна. Спортивний одяг та взуття. Профілактика травматизму. Список рекомендованих джерел. Основний: [2,4,7,12,18].	2 6	
Студент після вивчення теми повинен знати історію розвитку гри та найважливіші правила	Тема 3. Футбол. Самостійна робота Розвиток гри «футбол», історія чемпіонатів світу, Європи, Олімпійських ігор. Футбол в Україні. Зміст гри, її найважливіші правила. Методика навчання техніки гри. Психологічна підготовка. Основи фізичної, технічної та тактичної підготовки футболістів.. Список рекомендованих джерел. Основний: [19-20, 22]. Додатковий: [1 – 5, 12,].	6	10
Студент після вивчення теми повинен знати історію розвитку гри та найважливіші правила	Тема 4. Настільний теніс. Самостійна робота Фізична підготовка. Зміст гри, її найважливіші правила. Методика навчання техніки гри. Психологічна підготовка. Визначення підготовленості тенісиста. Список рекомендованих джерел. Основний: [17]. Додатковий: [1 – 2, 12, 16].	6	10
Студент після вивчення теми повинен знати історію розвитку гри та найважливіші правила	Тема 5. Бадмінтон. Самостійна робота Технічна підготовка бадмінтоніста.. Зміст гри. Інвентар, правила гри, організація та проведення змагань. Особиста гігієна. Визначення рівня підготовленості бадмінтоніста. Психологічна підготовка. Самостійні заняття студентів. Список рекомендованих джерел. Основний: [2,4]. Додатковий: [5-6,12,15].	6	10

Студент повинен знати загальні положення про заняття фітнесом, базові елементи й ускладнення рухів	Тема 6. Фітнес. Самостійна робота Фітнес і системи фізичного виховання.. Класифікація видів фітнесу. Особливості гігієни і попередження травм. Значення формування правильної постави. Список рекомендованих джерел. Основний: [8-11]. Додатковий: [2,4-6,12,15,].	4	10
Разом за I семестр		90	100
Студент повинен знати загальні положення про заняття аеробікою, базові елементи й ускладнення	Тема 7. Аеробіка. Самостійна робота Гігієнічні вимоги до місць занять. Особливості відновлення після занять аеробікою. Основи хореографії.. Базові елементи й ускладнення рухів, варіанти ходьби з рухами руками. Список рекомендованих джерел. Основний: [13-14]. Додатковий: [2,4-6,12,15,].	6	10
У студента після вивчення теми повинно залишитися знання з загальних понять самбо	Тема 8. Самбо. Самостійна робота Історія виникнення та розвиток самбо. Вплив фізичних навантажень на опорно - руховий апарат і функціональний стан студентів. Втома під час м'язової діяльності. Фізіологічне обґрунтування засобів відновлення та їх характеристика. Гігієнічні вимоги до місць занять. Список рекомендованих джерел. Основний: [3,12]. Додатковий: [1-2, 4-5]	6	10
У студента після вивчення теми повинно залишитися знання з загальних понять з атлетичної гімнастики	Тема 9. Атлетична гімнастика. Самостійна робота Історія виникнення та розвиток самбо. Вплив фізичних навантажень на опорно - руховий апарат і функціональний стан студентів. Втома під час м'язової діяльності. Фізіологічне обґрунтування засобів відновлення та їх характеристика. Список рекомендованих джерел. Основний: [1-2,4,12,16]. Додатковий: [5,6,].	6	10

У студента після вивчення теми повинно залишитися знання з загальних понять плавання	Тема 10. Плавання. Самостійна робота Історія плавання. Плавання в Україні. Оздоровче, прикладне й оборонне значення плавання. Результати участі українських плавців у міжнародних змаганнях. Класифікація видів плавання. Основи методики навчання та удосконалення техніки плавання. Список рекомендованих джерел. Основний: [2,4,12,16] Додатковий: [5,6,].	2	10
У студента після вивчення теми повинно залишитися знання та уміння з загальних понять загально фізичної підготовки	Тема 11. Загально фізична підготовка. Практичне заняття № 1. Техніка безпеки. Профілактика травматизму. Відомості про умови праці і характер психофізичного навантаження майбутньої спеціальності. Спеціальні вправи коригуючої гімнастики. Вправи для формування швидкості рухової реакції за сигналом. Вправи з обтяженням для підвищення сили ніг, рук, тулуба, черевного преса. Практичне заняття №2. Спеціальні та підготовчі вправи. Загально розвиваючі вправи для розвитку сили, а також прикладні вправи з обтяженням. Ознайомлення з технікою бігу на короткі дистанції. Вдосконалення техніки низького старту. Ознайомлення з технікою стрибка у довжину з місця. № 3 Практичне заняття. Спеціальні та підготовчі вправи. Коригуючі вправи з палкою для розвитку гнучкості. Виконання контрольних вправ з професійно-прикладної фізичної підготовки № 5. Практичне заняття № 4. Спеціальні та підготовчі вправи з обтяженням. Естафети для розвитку сили, спритності, витривалості. Комплекс вправ професійно-прикладної фізичної підготовки. Практичне заняття № 5. Загально-розвиваючі вправи. Приймання контрольних вправ – ППФП № 3. Тренування по тестам. Практичне заняття № 6. Спеціальні та підготовчі вправи. Комплекс вправ на гімнастичній лаві.	2 2 2 2 2 2	60

Практичне заняття №17. Спеціальні та підготовчі вправи. Спеціальні вправи коригуючої гімнастики. Вдосконалення техніки бігу на короткі дистанції. Вдосконалення техніки низького старту.	2	
Практичне заняття № 18. Спеціальні та підготовчі вправи. Коригуючі вправи з палкою для розвитку гнучкості. Виконання контрольних вправ з професійно-прикладної фізичної підготовки № 9.	2	
Практичне заняття № 19. Спеціальні та підготовчі вправи з обтяженням. Комплекс вправ професійно-прикладної фізичної підготовки Естафети для розвитку сили, спритності, витривалості.	2	
Практичне заняття № 20. Загально-розвиваючі вправи. Приймання контрольних вправ – ППФП № 8. Тренування по тестам.	2	
Практичне заняття № 21. Спеціальні та підготовчі вправи. Комплекс вправ на гімнастичній лаві. Приймання контрольних вправ з професійно-прикладної фізичної підготовки.	2	
Практичне заняття № 22. Загально розвиваючі вправи для розвитку сили, а також прикладні вправи з обтяженням. Приймання контрольних вправ – ППФП № 7	2	
Практичне заняття № 23. Спеціальні та підготовчі вправи. Естафети для розвитку сили, спритності, витривалості. Приймання контрольних вправ – ППФП № 6.	2	
Практичне заняття № 24. Спеціальні та підготовчі вправи. Коригуючі вправи з палкою для розвитку гнучкості. Виконання контрольних вправ з професійно-прикладної фізичної підготовки.	2	
Практичне заняття №25. Спеціальні та підготовчі вправи. Рухливі ігри. Виконання контрольних вправ з професійно-прикладної фізичної підготовки.	2	
Практичне заняття № 26. Підготовчі та спеціальні вправи. Контрольні вправи у стрибках у довжину	2	

	з місця . Вдосконалення техніки стрибка у довжину з розбігу. Практичне заняття № 27, 28. Спеціальні та підготовчі вправи. Вдосконалення техніки стрибка у довжину з місця. Приймання нормативу: човниковий біг	4	
	Практичне заняття № 29, 30. Підготовчі та спеціальні. Контрольні вправи з бігу на 30 м. Вдосконалення техніки стрибка у довжину з розбігу.	4	
	Практичне заняття №31, 32. Підготовчі та спеціальні вправи. Контрольні вправи у стрибках у довжину з розбігу.	4	
	Практичне заняття № 33, 34. Спеціальні та підготовчі вправи. Приймання нормативу: статика ніг.	4	
	Самостійна робота 1. Гігієнічні вимоги до місць занять. 2. Самостійні заняття студентів. 3. Лікарський контроль та самоконтроль. Список рекомендованих джерел. Основний: [2,4,12,16]. Додатковий: [5,6].	2	
Разом за II семестр		90	100
Разом		180	

6. Контроль та критерії оцінювання знань студентів

При оцінюванні знань студентів використовується 100-бальна система, яка ґрунтується на Положенні про самостійну роботу студентів ХТЕІ КНТЕУ.

Оцінювання знань, умінь та навичок студентів з дисципліни враховує види занять, передбачених навчальним планом, який охоплює практичні заняття та самостійну роботу.

Контроль аудиторної роботи передбачає оцінку виконання контрольних нормативів на практичних заняттях, оцінювання самостійної роботи. Розподіл балів, які отримують студенти зведені у таблиці.

Перевірка та оцінювання знань студентів з дисципліни «Фізичне виховання» проводиться декількома методами:

1. опитування;
2. перевірка контрольних нормативів;
3. поточний та підсумковий контроль.

Критерії оцінювання знань студентів зведені у наступній таблиці:

Підсумковий контроль передбачає залік, оцінка знань та умінь студента при підсумковому контролі виставляється за наступною шкалою:

Шкала оцінювання: ХТЕІ КНТЕУ та ЄКТС

Рейтингова оцінка за шкалою ХТЕІ КНТЕУ (бали)	Оцінка ЄКТС	Оцінка за національною шкалою для заліку
90 – 100	A	відмінно
82-89	B	добре
75-81	C	
69-74	D	
60-68	E	задовільно
35-59	FX	незадовільно з можливістю повторного складання
0-34	F	незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни

7. СПИСОК РЕКОМЕНДОВАНИХ ДЖЕРЕЛ

Основна література

1. Присяжнюк С. І. Фізичне виховання: навчальний посібник / С. І. Присяжнюк. – Київ: Центр учбової літератури, 2008. – 504 с.
2. Чайченко Н. Л. Фізичне виховання. Самопідготовка: навчальний посібник / Н. Л. Чайченко. – Київ: Київський національний торговельно-економічний університет, 2010. – 150 с.
3. Сергієнко Л. П. Практикум з теорії і методики фізичного виховання: навчальний посібник [для студентів вищих навчальних закладів фізичного виховання і спорту] / Л. П. Сергієнко. – Харків : «ОВС», 2007. – 271 с.
4. Худолій О. М. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання: навчальний посібник / О. М. Худолій. – 2-е вид., випр. – Харків : «ОВС», 2008. – 406 с.

Додаткова:

1. Каніщева О. П. Оцінка стану здоров'я студентів перших курсів ВНЗ з низькими адаптаційними можливостями / О. П. Каніщева // Теорія та методика фізичного виховання. – 2010. – № 8. – С.44-49.
2. Кравчук Т. М. Особливості оцінювання результатів навчальної діяльності студентів з фізичного виховання за кредитно-модульною системою / Т. М. Кравчук, О. Ю. Гусляєва // Теорія та методика фізичного виховання. – 2010. – № 7. – С.13-16.
3. Линець М. М. Основи методики розвитку рухових якостей / М. М. Линець. – Львів: Штабар, 2005. – 207 с.
4. Мурза В. П. Психолого-фізична реабілітація: підручник / В. П. Мурза – Київ.: Олан, 2005. – 608 с.