

**Київський національний торговельно-економічний університет**  
**Харківський торговельно-економічний інститут КНТЕУ**

**РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ**

**Фізичне виховання**

повна назва навчальної дисципліни

для підготовки  
студентів ступеня  
вищої освіти

бакалавр

року набору 2021

молодший бакалавр,  
бакалавр чи магістр

галузі знань

12 Інформаційні технології

шифр і назва галузі знань

спеціальності

126 Інформаційні системи та технології

шифр і найменування спеціальності

освітня програма

Інформаційні технології у бізнесі

назва освітньої програми

академічні групи

ІС-21

шифри академічних груп

статус дисципліни

обов'язкова

**Харків, 2021 рік**

Розробник:

Сластіна Олена Олександрівна,  
старший викладач кафедри туристичного та  
готельного бізнесу

---

прізвище, ім'я, по батькові повністю, посада повністю, науковий  
ступінь, вчене звання повністю

Гарант освітньої програми

Олійник Наталія Юріївна,  
доцент кафедри інформаційних технологій,  
кандидат педагогічних наук, доцент

---

прізвище, ім'я, по батькові повністю, посада повністю, науковий  
ступінь, вчене звання повністю

Програму обговорено та схвалено на засіданні кафедри  
туристичного та готельного бізнесу

---

назва кафедри

Програму розглянуто та затверджено на засіданні методичної комісії інституту,  
протокол від 17.05.2021 р. № 7.

## **1. ОПИС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ**

Робоча програма навчальної дисципліни «Фізичне виховання» розроблена відповідно до освітньо-професійної програми підготовки бакалаврів спеціальності 126 Інформаційні системи та технології галузі знань 12 Інформаційні технології.

**Метою** викладання навчальної дисципліни є формування фізичної культури студента і здатності реалізувати її в соціально-професійній, фізкультурно-спортивній діяльності та в сім'ї.

**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.

**Мова викладання** – українська.

## **2. ЗАПЛАНОВАНІ РЕЗУЛЬТАТИ НАВЧАННЯ**

Навчальна дисципліна забезпечує набуття студентами:

### **загальних компетентностей:**

- 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.

### **програмних результатів навчання:**

#### **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, установлення 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.

### **3. ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ**

#### **Тема 1. 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.

#### **Тема 2. 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 3. 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.

## 4. СТРУКТУРА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

### 4.1. Обсяги та структура навчальної дисципліни за навчальними роками

| Форма навчання   | Вид навчальних занять       | Навчальні роки |           |           |           |           |       |           |       |
|------------------|-----------------------------|----------------|-----------|-----------|-----------|-----------|-------|-----------|-------|
|                  |                             | 2021/2022      |           | 2022/2023 |           | 2023/2024 |       | 2024/2025 |       |
|                  |                             | Осінь          | Весна     | Осінь     | Весна     | Осінь     | Весна | Осінь     | Весна |
| Деннаповна       | Лекційні заняття            |                |           |           |           |           |       |           |       |
|                  | Семінарські заняття         |                |           |           |           |           |       |           |       |
|                  | Практичні заняття           | 56             | 68        | 56        | 68        |           |       |           |       |
|                  | Лабораторні заняття         |                |           |           |           |           |       |           |       |
|                  | Курсова робота (проект)     |                |           |           |           |           |       |           |       |
|                  | Самостійна робота студентів |                |           |           |           |           |       |           |       |
|                  | <b>Усього годин</b>         | <b>56</b>      | <b>68</b> | <b>56</b> | <b>68</b> |           |       |           |       |
| Деннаскорочена   | Лекційні заняття            |                |           |           |           |           |       |           |       |
|                  | Семінарські заняття         |                |           |           |           |           |       |           |       |
|                  | Практичні заняття           |                |           |           |           |           |       |           |       |
|                  | Лабораторні заняття         |                |           |           |           |           |       |           |       |
|                  | Курсова робота (проект)     |                |           |           |           |           |       |           |       |
|                  | Самостійна робота студентів |                |           |           |           |           |       |           |       |
|                  | <b>Усього годин</b>         |                |           |           |           |           |       |           |       |
| Заочна повна     | Лекційні заняття            |                |           |           |           |           |       |           |       |
|                  | Семінарські заняття         |                |           |           |           |           |       |           |       |
|                  | Практичні заняття           |                |           |           |           |           |       |           |       |
|                  | Лабораторні заняття         |                |           |           |           |           |       |           |       |
|                  | Курсова робота (проект)     |                |           |           |           |           |       |           |       |
|                  | Самостійна робота студентів |                |           |           |           |           |       |           |       |
|                  | <b>Усього годин</b>         |                |           |           |           |           |       |           |       |
| Заочна скорочена | Лекційні заняття            |                |           |           |           |           |       |           |       |
|                  | Семінарські заняття         |                |           |           |           |           |       |           |       |
|                  | Практичні заняття           |                |           |           |           |           |       |           |       |
|                  | Лабораторні заняття         |                |           |           |           |           |       |           |       |
|                  | Курсова робота (проект)     |                |           |           |           |           |       |           |       |
|                  | Самостійна робота студентів |                |           |           |           |           |       |           |       |
|                  | <b>Усього годин</b>         |                |           |           |           |           |       |           |       |

#### 4.2. Структура навчальної дисципліни за формами навчання

[illegible]

## 5. ЗАВДАННЯ ДЛЯ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ

Не передбачено навчальним планом.

## 6. ІНДИВІДУАЛЬНІ ЗАВДАННЯ, ПЕРЕДБАЧЕНІ НАВЧАЛЬНИМ ПЛАНОМ

Не передбачено навчальним планом.

## 7. ФОРМИ ТА МЕТОДИ ОЦІНЮВАННЯ

Для визначення рівня засвоювання студентами навчального матеріалу використовуються наступні форми оцінювання та схема розподілу балів:

2021/2022 н. р.

|          | Рейтингові оцінки                               | Макс. бали за формами навчання |        |
|----------|-------------------------------------------------|--------------------------------|--------|
|          |                                                 | денна                          | заочна |
| <b>1</b> | <b>Поточний контроль</b>                        |                                |        |
| 1.1      | <i>Тема 1</i>                                   |                                |        |
|          | Тестування на порталі                           | 5                              |        |
|          | Прийом контрольних нормативів                   | 15                             |        |
| 1.2      | <i>Тема 2</i>                                   |                                |        |
|          | Тестування на порталі                           | 5                              |        |
|          | Прийом контрольних нормативів                   | 15                             |        |
| 1.3      | <i>Тема 3</i>                                   |                                |        |
|          | Тестування на порталі                           | 5                              |        |
|          | Прийом контрольних нормативів                   | 15                             |        |
| 1.       | <i>Додаткові бали</i>                           | 10                             |        |
| <b>2</b> | <b>Підсумковий семестровий контроль (залік)</b> | <b>40</b>                      |        |
| 2.1      | Прийом контрольних нормативів                   |                                |        |
| <b>3</b> | <b>Оцінка з дисципліни</b>                      | <b>100</b>                     |        |

2022/2023 н. р.

|          | Рейтингові оцінки                               | Макс. бали за формами навчання |        |
|----------|-------------------------------------------------|--------------------------------|--------|
|          |                                                 | денна                          | заочна |
| <b>1</b> | <b>Поточний контроль</b>                        |                                |        |
| 1.1      | <i>Тема 1</i>                                   |                                |        |
|          | Тестування на порталі                           | 5                              |        |
|          | Прийом контрольних нормативів                   | 15                             |        |
| 1.2      | <i>Тема 2</i>                                   |                                |        |
|          | Тестування на порталі                           | 5                              |        |
|          | Прийом контрольних нормативів                   | 15                             |        |
| 1.3      | <i>Тема 3</i>                                   |                                |        |
|          | Тестування на порталі                           | 5                              |        |
|          | Прийом контрольних нормативів                   | 15                             |        |
| 1.       | <i>Додаткові бали</i>                           | 10                             |        |
| <b>2</b> | <b>Підсумковий семестровий контроль (залік)</b> | <b>40</b>                      |        |
| 2.1      | Прийом контрольних нормативів                   |                                |        |
| <b>3</b> | <b>Оцінка з дисципліни</b>                      | <b>100</b>                     |        |

Оцінювання результатів навчання студентів здійснюється за 100-бальною шкалою та шкалою ЄКТС. Умовою допуску до підсумкового семестрового контролю є виконання програми навчальної дисципліни і отримання оцінки за виконання завдань поточного контролю не менше ніж 36 балів. Мінімальна загальна кількість балів для отримання позитивної оцінки з дисципліни – 60.

Організація та проведення контрольних заходів регламентується наступними нормативними документами:

- Положенням про оцінювання результатів навчання студентів у Харківському торговельно-економічному інституті КНТЕУ;
- Положенням про організацію освітнього процесу у Харківському торговельно-економічному інституті КНТЕУ.

## **8. РЕКОМЕНДОВАНІ ДЖЕРЕЛА ІНФОРМАЦІЇ**

### **8.1. Основні джерела інформації**

1. Грибан Г. П. Методична система фізичного виховання студентів: навчальний посібник / Г. П. Грибан. – Житомир : Рута, 2014. – 305 с.
2. Олексієнко Я. І. Основні чинники здорового способу життя молоді: навчальний посібник / Я. І. Олексієнко, І. О. Дудник, В. В. Курінна – Черкаси : Черкаський Національний Університет ім. Б. Хмельницького, 2014. – 175 с.
2. Кушнірюк С. Г. Основи фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів: підручник / С. Г. Кушнірюк – Бердянськ: Видавець Ткачук О. В., 2013. – 288 с.

### **8.2. Додаткові джерела інформації**

1. Вознюк Т. В. Волейбол у закладах вищої освіти: навчальний посібник / Т. В. Вознюк, А. А. Ковальчук, О. В. Ковальчук – Вінниця : Твори, 2019. – 279 с.
2. Олексієнко Я. І. Основні чинники здорового способу життя молоді: навчальний посібник / Я. І. Олексієнко, І. О. Дудник, В. В. Курінна – Черкаси : Черкаський Національний Університет ім. Б. Хмельницького, 2014. – 175 с.
3. Краснобаєва Т. М. Педагогічні особливості формування фізкультурно-спортивних умінь у студентів на заняттях із фізичного виховання: навчальний посібник / Т. М. Краснобаєва, М. А. Галадюк, – Вінниця : 2017. – 67 с.