

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

Факультет готельно-ресторанного та туристичного бізнесу
Кафедра туристичного та готельного бізнесу

РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Фізичне виховання

повна назва навчальної дисципліни

для підготовки
студентів освітнього
ступеня

бакалавр

молодший бакалавр, бакалавр
чи магістр

року набору

2019

галузі знань

24 Сфера обслуговування

шифр і назва галузі знань

спеціальності

241 Готельно-ресторанна справа

шифр і найменування спеціальності

освітня програма /
спеціалізація

Готельно-ресторанна справа

назва освітньої програми / спеціалізації

статус дисципліни

обов'язкова

обов'язкова чи вибіркова

Харків, 2019 рік

Розробник:

Клокова Світлана Юріївна, старший викладач
кафедри туристичного та готельного бізнесу
прізвище, ім'я, по батькові повністю, посада повністю, науковий
ступінь, вчене звання повністю

29.08.2019 р.


підпис

С. Ю. Клокова
ініціали та прізвище

Керівник (гарант) освітньої
програми

Антонова Олена Вікторівна, доцент кафедри
туристичного та готельного бізнесу, кандидат
економічних наук
прізвище, ім'я, по батькові повністю, посада повністю, науковий
ступінь, вчене звання повністю

29.08.2019 р.


підпис

О. В. Антонова
ініціали та прізвище

Програму обговорено та схвалено на засіданні кафедри
туристичного та готельного бізнесу

назва кафедри

протокол від 29.08.2019 р. № 1.

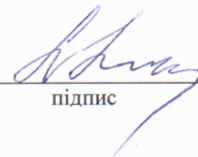
Зав. кафедри


підпис

М. М. Паньків
ініціали та прізвище

Програму розглянуто та затверджено на засіданні методичної комісії інституту,
протокол від 02.09.2019 р. № 1.

Голова методичної комісії


підпис

Л. І. Літвін
ініціали та прізвище

1. ОПИС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Робоча програма навчальної дисципліни «Фізичне виховання» розроблена відповідно до освітньо-професійної програми підготовки бакалаврів спеціальності 241 Готельно-ресторанна справа галузі знань 24 Сфера обслуговування.

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, основні життєво-важливі рухові навички, вміння; якісна, динамічна характеристика рівня розвитку і реалізації можливостей людини.

Мова викладання – українська.

2. ЗАПЛАНОВАНІ РЕЗУЛЬТАТИ НАВЧАННЯ

Навчальна дисципліна забезпечує набуття студентами:

загальних компетентностей:

ЗК 1. Здатність до ініціативності, відповідальності, навичок безпечної діяльності відповідно до профілю роботи, галузевих норм і правил, а також вести здоровий спосіб життя;

програмних результатів навчання:

ПРН 24. Здатність демонструвати розуміння основних засад безпеки життя, використовувати різні види та форми рухової активності для ведення здорового способу життя.

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. Структура навчальної дисципліни за формами навчання

[illegible]

4.2. Обсяги та структура навчальної дисципліни за навчальними роками

Форма навчання	Вид навчальних занять	Навчальні роки							
		2019/2020		2020/2021		2021/2022		2022/2023	
		Осінь	Весна	Осінь	Весна	Осінь	Весна	Осінь	Весна
Денна повна	Лекційні заняття								
	Семінарські заняття								
	Практичні заняття	56	52	56					
	Лабораторні заняття								
	Курсова робота (проект)								
	Самостійна робота студентів								
	Усього годин	56	52	56					
Денна скорочена	Лекційні заняття								
	Семінарські заняття								
	Практичні заняття								
	Лабораторні заняття								
	Курсова робота (проект)								
	Самостійна робота студентів								
	Усього годин								
Заочна повна	Лекційні заняття								
	Семінарські заняття								
	Практичні заняття								
	Лабораторні заняття								
	Курсова робота (проект)								
	Самостійна робота студентів								
	Усього годин								
Заочна скорочена	Лекційні заняття								
	Семінарські заняття								
	Практичні заняття								
	Лабораторні заняття								
	Курсова робота (проект)								
	Самостійна робота студентів								
	Усього годин								

5. ТЕМИ ЛЕКЦІЙНИХ, СЕМІНАРСЬКИХ (ПРАКТИЧНИХ) І ЛАБОРАТОРНИХ ЗАНЯТЬ

5.1. Теми лекційних занять

Не передбачено навчальним планом.

5.2. Теми семінарських занять

Не передбачено навчальним планом.

5.3. Теми практичних занять

Тема дисципліни	Тема практичного заняття	Обсяг у годинах			
		денна форма		заочна форма	
		повна	скорочена	повна	скорочена
Тема 1. Загально фізична підготовка	1. Техніка безпеки на заняттях. Відомості про умови праці і характер психофізичного навантаження майбутньої спеціальності. Спеціальні вправи коригуючої гімнастики. Вправи з обтяженням для підвищення сили ніг, рук, тулуба, черевного преса.	2			
	2. Загально розвиваючі вправи для розвитку сили, а також прикладні вправи з обтяженням. Ознайомлення з технікою бігу на короткі дистанції. Вдосконалення техніки низького старту.	2			
	3. Спеціальні та підготовчі вправи. Коригуючі вправи з палкою для розвитку гнучкості. Виконання контрольних вправ з професійно-прикладної фізичної підготовки № 5.	2			
	4. Спеціальні та підготовчі вправи з обтяженням. Естафети для розвитку сили, швидкості, витривалості. Комплекс вправ професійно-прикладної фізичної підготовки.	2			
	5. Загально-розвиваючі вправи. Приймання контрольних вправ – ППФП № 3. Тренування по тестам.	2			

Тема дисципліни	Тема практичного заняття	Обсяг у годинах			
		денна форма		заочна форма	
		повна	скорочена	повна	скорочена
	6. Комплекс вправ на гімнастичній лаві. Приймання контрольних вправ з професійно-прикладної фізичної підготовки №1.	2			
	7. Спеціальні та підготовчі вправи з обтяженням. Естафети для розвитку сили, швидкості, витривалості. Приймання контрольних вправ – ППФП № 4.	2			
	8. Підготовчі та спеціальні вправи. Контрольні вправи у стрибках у довжину з місця . Вдосконалення техніки стрибка у довжину з розбігу.	2			
	9. Спеціальні та підготовчі вправи. Вдосконалення техніки стрибка у довжину з місця. Приймання нормативу: човниковий біг.	2			
	10. Підготовчі та спеціальні. Контрольні вправи з бігу на 30 м. Вдосконалення техніки стрибка у довжину з розбігу.	2			
	11,12 Підготовчі та спеціальні вправи. Контрольні вправи у стрибках у довжину з розбігу.	4			
	13. Спеціальні та підготовчі вправи. Приймання нормативу: статика ніг.	2			
Тема 2. Баскетбол	1. Техніка безпеки на заняттях. Ознайомлення з технікою передачі м'яча правою та лівою рукою, передачі м'яча двома, технікою пересувань	2			
	2. Ознайомлення передачі м'яча лівою і правою рукою на місці, в русі, кроком і бігом.	2			
	3. Ознайомлення передачі м'яча. Ознайомлення зі штрафними кидками.	2			

Тема дисципліни	Тема практичного заняття	Обсяг у годинах			
		денна форма		заочна форма	
		повна	скорочена	повна	скорочена
	4. Ознайомлення передачі м'яча. Вдосконалення штрафних кидків.	2			
	5. Контрольні вправи з баскетболу: штрафні кидки. Ознайомлення з передачею двома м'ячами.	2			
	6. Ознайомлення передачі двома м'ячами. Ознайомлення з двосторонній грою.	2			
	7. Контрольні вправи: передача двома м'ячами у стінку. Ознайомлення з двійним кроком.	2			
	8. Ознайомлення двійного кроку. Двостороння гра..	2			
	9. Вдосконалення техніки володіння м'ячем. Ознайомлення з технікою кидка м'яча в корзину після ведення і подвійного кроку.	2			
	10. Вивчення техніки кидка м'яча в корзину після ведення і подвійного кроку.	2			
	11,12. Приймання контрольного нормативу: дриблінг.	4			
	13,14. Приймання контрольних вправ: 5 крапок. Естафети з елементами баскетболу.	4			
	15. Приймання контрольних вправ з баскетболу. Двостороння гра.	2			
Усього за I семестр		56			
Тема 3. Волейбол	1. Ознайомлення з технікою безпеки на заняттях з волейболу. Ознайомлення з технікою прийому та передачі м'яча зверху і знизу.	2			
	2. Спеціальні та підготовчі вправи волейболіста. Вдосконалення техніки передачі м'яча зверху, знизу, в парах.	2			

Тема дисципліни	Тема практичного заняття	Обсяг у годинах			
		денна форма		заочна форма	
		повна	скорочена	повна	скорочена
	3. Вдосконалення техніки передачі м'яча зверху, знизу, в парах.	2			
	4. Спеціальні та підготовчі вправи. Прийом контрольних вправ з волейболу – передача м'яча о стіну двома руками.	2			
	5. Спеціальні та підготовчі вправи. Прийом контрольних вправ – передача у парах. Двостороння гра.	2			
	6. Вдосконалення техніки виконання подач. Вдосконалення техніки прийому м'яча з подач. Двостороння гра.	2			
	7. Підготовчі та спеціальні вправи з м'ячем. Прийом контрольних вправ – нижня подача. Двостороння гра.	2			
	8. Спеціальні та підготовчі вправи волейболіста. Ознайомлення з подачею зверху. Учбова гра.	2			
	9. Спеціальні та підготовчі вправи волейболіста. Вдосконалення подач зверху. Ознайомлення з нападаючим ударом. Учбова гра.	2			
	10. Спеціальні та підготовчі вправи волейболіста. Вдосконалення подач зверху. Вдосконалення нападаючого удару.	2			
	11,12. Спеціальні та підготовчі вправи волейболіста. Приймання контрольних вправ – верхня подача. Учбова гра.	4			
	13. Вдосконалення нападаючого удару. Вдосконалення прийому м'яча. Учбова гра.	2			
	14. Спеціальні та підготовчі вправи волейболіста. Приймання контрольних вправ - нападаючий удар.	2			

Тема дисципліни	Тема практичного заняття	Обсяг у годинах			
		денна форма		заочна форма	
		повна	скорочена	повна	скорочена
Тема 1. Загально фізична підготовка (1 курс 2 семестр)	1. Техніка безпеки на заняттях. Вправи для формування швидкості рухової реакції за сигналом. Вправи з обтяженням для підвищення сили ніг, рук, тулуба.	2			
	2. Загально-розвиваючі вправи. Приймання контрольних вправ – ППФП № 8. Тренування по тестам.	2			
	3. Комплекс вправ на гімнастичній лаві. Приймання контрольних вправ з професійно-прикладної фізичної підготовки.	2			
	4. Загально розвиваючі вправи для розвитку сили, а також прикладні вправи з обтяженням. Приймання контрольних вправ –ППФП № 7	2			
	5. Естафети для розвитку сили, спритності, витривалості. Приймання контрольних вправ – ППФП № 6.	2			
	6. Рухливі ігри. Виконання контрольних вправ з професійно-прикладної фізичної підготовки.	2			
	7. Контрольні вправи у стрибках у довжину з місця . Вдосконалення техніки стрибка у довжину з розбігу.	2			
	8. Вдосконалення бігу на 30 м. Вдосконалення техніки стрибка у довжину з місця. Приймання нормативу: човниковий біг.	2			
	9. Контрольні вправи з бігу на 30 м. Вдосконалення техніки стрибка у довжину з розбігу.	2			
	10. Підготовчі та спеціальні вправи. Контрольні вправи у стрибках у довжину з розбігу.	2			
	11, 12. Спеціальні та підготовчі вправи. Приймання нормативу: статика ніг.	4			
Усього за II семестр		52			

Тема дисципліни	Тема практичного заняття	Обсяг у годинах			
		денна форма		заочна форма	
		повна	скорочена	повна	скорочена
Тема 1. Загально фізична підготовка (2 курс 1 семестр)	1. Техніка безпеки на заняттях. 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.	2			
	2. Загально розвиваючі вправи для розвитку сили, а також прикладні вправи з обтяженням. Вдосконалення техніки бігу на короткі дистанції. Вдосконалення техніки низького старту.	2			
	3. Коригуючі вправи з палкою для розвитку гнучкості. Виконання контрольних вправ з професійно-прикладної фізичної підготовки № 5.	2			
	4. Спеціальні та підготовчі вправи з обтяженням. Естафети для розвитку сили, спритності, витривалості. Комплекс вправ професійно-прикладної фізичної підготовки.	2			
	5. Загально-розвиваючі вправи. Приймання контрольних вправ – ППФП № 3. Тренування по тестам.	2			
	6. Спеціальні та підготовчі вправи. Комплекс вправ на гімнастичній лаві. Приймання контрольних вправ з ППФП № 1.	2			
	7. Спеціальні та підготовчі вправи з обтяженням. Естафети для розвитку сили, спритності, витривалості. Приймання контрольних вправ–ППФП № 4.	2			
	8. Спеціальні та підготовчі вправи. Коригуючі вправи з палкою для розвитку гнучкості. Виконання контрольних вправ з професійно-прикладної фізичної підготовки.	2			

Тема дисципліни	Тема практичного заняття	Обсяг у годинах			
		денна форма		заочна форма	
		повна	скорочена	повна	скорочена
	9. Спеціальні та підготовчі вправи. Рухливі ігри. Виконання контрольних вправ з професійно-прикладної фізичної підготовки.	2			
	10. Підготовчі та спеціальні вправи. Контрольні вправи у стрибках у довжину з місця . Вдосконалення техніки стрибка у довжину з розбігу.	2			
	11, 12. Спеціальні та підготовчі вправи. Вдосконалення бігу на 30 м. Вдосконалення техніки стрибка у довжину з розбігу. Приймання нормативу:	4			
	13. Підготовчі та спеціальні вправи. Контрольні вправи у стрибках у довжину з розбігу.	2			
Тема 2. Баскетбол (2 курс)	1. Техніка безпеки на заняттях з баскетболу. Вдосконалення техніки передачі м'яча правою та лівою рукою, передачі м'яча двома, технікою пересувань.	2			
	2. Спеціальні та підготовчі вправи баскетболіста. Вдосконалення передач м'яча. Вдосконалення штрафних кидків. Рухливі ігри з м'ячем.	2			
	3. Вдосконалення техніки пересувань (біг звичайними та приставними кроками зі змінами швидкості). Вдосконалення навичок техніки володіння м'ячем лівою та правою рукою. Індивідуальні дії гравця з м'ячем і без м'яча.	2			
	4. Спеціальні та підготовчі вправи гравця. Контрольні вправи з баскетболу: штрафні кидки. Вдосконалення передачі двома м'ячами.	2			

Тема дисципліни	Тема практичного заняття	Обсяг у годинах			
		денна форма		заочна форма	
		повна	скорочена	повна	скорочена
	5. Вдосконалення передачі двома м'ячами. Двостороння гра.	2			
	6. Спеціальні та підготовчі вправи гравця. Контрольні вправи: передача двома м'ячами у стінку. Вдосконалення двійного кроку.	2			
	7. Вдосконалення техніки володіння м'ячем. Вдосконалення двійного кроку.	2			
	8. Вдосконалення техніки володіння м'ячем. Вдосконалення техніки кидка м'яча в корзину після ведення і подвійного кроку. Рухливі ігри з м'ячем.	2			
	9. Вдосконалення техніки кидка м'яча в корзину після ведення і подвійного кроку. Вдосконалення дриблінга.	2			
	10. Приймання контрольного нормативу: двійної крок. Вдосконалення дриблінгу. Двостороння гра.	2			
	11, 12. Вдосконалення нормативу: 5 крапок. Вдосконалення дриблінгу.	4			
	13,14. Спеціальні та підготовчі вправи баскетболіста. Приймання контрольних вправ: 5 крапок.	4			
	15. Приймання контрольних вправ з баскетболу. Двостороння гра.	2			
Усього за III семестр		56			
Усього		164			

5.4. ТЕМИ ЛАБОРАТОРНИХ ЗАНЯТЬ

Не передбачено навчальним планом.

6. ЗАВДАННЯ ДЛЯ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ

Не передбачено навчальним планом.

7. ІНДИВІДУАЛЬНІ ЗАВДАННЯ, ПЕРЕДБАЧЕНІ НАВЧАЛЬНИМ ПЛАНОМ

Не передбачено навчальним планом.

8. СХЕМА НАРАХУВАННЯ БАЛІВ

8.1. Схеми нарахування балів для студентів денної форми навчання

Види контролю	Теми дисципліни / види активності	Навчальні роки							
		2018/2019		2019/2020		2020/2021		2021/2022	
		Осінь	Весна	Осінь	Весна	Осінь	Весна	Осінь	Весна
Поточний контроль (максимум 60 балів, мінімум 36)	Тема 1.			20		30			
	Тема 2.			10	10	30			
	Тема 3.				20				
Підсумковий контроль	Залік				40	40			
Разом					100	100			

9. МЕТОДИ КОНТРОЛЮ

Для визначення рівня засвоєння студентами навчального матеріалу використовуються такі форми та методи оцінювання:

Поточний контроль:

- для студентів денної форми навчання: проводиться у формі оцінки виконання завдань під час практичних занять.

Умовою допуску до підсумкового контролю є виконання програми дисципліни «Фізичне виховання» і отримання оцінки за передбаченими темами не менше 36 балів.

Підсумковий контроль:

- для студентів денної форми навчання: залік

Організація та проведення контрольних заходів регламентується наступними нормативними документами:

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

10. РЕКОМЕНДОВАНІ ДЖЕРЕЛА ІНФОРМАЦІЇ

10.1. 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.

10.2. 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.