

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

Факультет економіки та управління
Кафедра туристичного та готельного бізнесу

РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Фізичне виховання

повна назва навчальної дисципліни

для підготовки
студентів

освітнього ступеня

бакалавр

року набору

2019

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 /
спеціалізація

Інформаційні технології у бізнесі

назва освітньої програми / спеціалізації

статус дисципліни

вибіркова

обов'язкова чи вибіркова

Харків, 2019 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

20.09.2019 р.



підпис

О. О. Сластіна

ініціали та прізвище

Керівник (гарант)
освітньої програми

Синькоп Микола Сергійович,
професор кафедри інформаційних
технологій, доктор технічних наук,
професор

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

20.09.2019 р.



підпис

М. С. Синькоп

ініціали та прізвище

Програму обговорено та схвалено на засіданні кафедри
туристичного та готельного бізнесу

назва кафедри

протокол від 20.09.2019 р. № 4.

Зав. кафедри



підпис

М. М. Паньків

ініціали та прізвище

Програму розглянуто та затверджено на засіданні методичної комісії
інституту, протокол від 20.09.2019 р. № 3.

Голова методичної комісії



підпис

Р. А. Чемчикаленко

ініціали та прізвище

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, 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.

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.

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. Відомості про умови праці і характер психофізичного навантаження майбутньої спеціальності. Техніка безпеки . 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, спритності, витривалості. Комплекс вправ професійно-прикладної фізичної підготовки. | 2 | | | |

| Тема дисципліни | Тема практичного заняття | Обсяг у годинах | | | |
|-----------------|---|-----------------|-----------|--------------|-----------|
| | | денна форма | | заочна форма | |
| | | повна | скорочена | повна | скорочена |
| | 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 професійно-прикладної фізичної підготовки № 1. | 2 | | | |
| | 7. Загально розвиваючі вправи для розвитку сили, а також прикладні вправи з обтяженням. Приймання контрольних вправ – ППФП № 2. | 2 | | | |
| | 8. Спеціальні та підготовчі вправи з обтяженням. Естафети для розвитку сили, спритності, витривалості. Приймання контрольних вправ – ППФП № 4. | 2 | | | |
| | 9. Підготовчі та спеціальні вправи. Контрольні вправи у стрибках у довжину з місця . Вдосконалення техніки стрибка у довжину з розбігу. | 2 | | | |
| | 10. Спеціальні та підготовчі вправи. Вдосконалення техніки стрибка у довжину з місця. Приймання нормативу: човниковий біг. | 2 | | | |
| | 11. Підготовчі та спеціальні. Контрольні вправи з бігу на 30 м. Вдосконалення техніки стрибка у довжину з розбігу. | 2 | | | |
| | 12. Підготовчі та спеціальні вправи. Контрольні вправи у стрибках у довжину з розбігу. | 2 | | | |
| | 13. Приймання контрольного нормативу: статика ніг. | 2 | | | |

| Тема дисципліни | Тема практичного заняття | Обсяг у годинах | | | |
|----------------------|--|-----------------|-----------|--------------|-----------|
| | | денна форма | | заочна форма | |
| | | повна | скорочена | повна | скорочена |
| 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. Вивчення передачі м'яча лівою і правою рукою на місці, в русі, кроком і бігом. | 2 | | | |
| | 3. Вивчення передачі м'яча. Ознайомлення зі штрафними кидками. | 2 | | | |
| | 4. Вдосконалення передачі м'яча. Вдосконалення штрафних кидків. | 2 | | | |
| | 5. Контрольні вправи з баскетболу: штрафні кидки. Ознайомлення з передачею двома м'ячами | 2 | | | |
| | 6. Вдосконалення передачі двома м'ячами. Ознайомлення з двосторонній грою. | 2 | | | |
| | 7. Контрольні вправи: передача двома м'ячами у стінку. Ознайомлення з двійним кроком. | 2 | | | |
| | 8. Вдосконалення 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. Вдосконалення техніки кидка м'яча в корзину після ведення і подвійного кроку. | 2 | | | |
| | 11. Приймання контрольного нормативу: двійної крок. Вдосконалення дриблінгу. | 2 | | | |
| | 12. Ознайомлення з нормативом: 5 крапок. Вдосконалення дриблінгу. | 2 | | | |

| Тема дисципліни | Тема практичного заняття | Обсяг у годинах | | | |
|------------------|---|-----------------|-----------|--------------|-----------|
| | | денна форма | | заочна форма | |
| | | повна | скорочена | повна | скорочена |
| | 13. Спеціальні та підготовчі вправи. Приймання нормативу: дриблінг. | 2 | | | |
| | 14. Приймання контрольних вправ: 5 крапок. Естафети з елементами баскетболу. | 2 | | | |
| | 15. Приймання контрольних вправ з баскетболу. Двостороння гра. | 2 | | | |
| Тема 3. Волейбол | 1. Техніка безпеки на заняттях . 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. Ознайомлення з технікою подачі м'яча – нижня пряма. | 2 | | | |
| | 3. Вдосконалення техніки передачі м'яча зверху, знизу, в парах. Вдосконалення техніки виконання подач. | 2 | | | |
| | 4. Спеціальні та підготовчі вправи. Прийом контрольних вправ з волейболу – передача м'яча о стіну двома руками зверху. | 2 | | | |
| | 5. Підготовчі та спеціальні вправи в парах. Вдосконалення техніки виконання подач. Вдосконалення техніці прийому м'яча з подач. Двостороння гра. | 2 | | | |

| Тема дисципліни | Тема практичного заняття | Обсяг у годинах | | | |
|-----------------|---|-----------------|-----------|--------------|-----------|
| | | денна форма | | заочна форма | |
| | | повна | скорочена | повна | скорочена |
| | 6. Спеціальні та підготовчі вправи. Прийом контрольних вправ – передача у парах. Двостороння гра. | 2 | | | |
| | 7. Вдосконалення техніки виконання подач. Вдосконалення техніці прийому м'яча з подач. Двостороння гра. | 2 | | | |
| | 8. Підготовчі та спеціальні вправи з м'ячем. Прийом контрольних вправ – нижня подача. Двостороння гра. | 2 | | | |
| | 9. Спеціальні та підготовчі вправи волейболіста. Ознайомлення з подачею зверху. Учбова гра. | 2 | | | |
| | 10. Спеціальні та підготовчі вправи волейболіста. Вдосконалення подач зверху. Ознайомлення з нападаючим ударом. Учбова гра. | 4 | | | |
| | 11. Спеціальні та підготовчі вправи волейболіста. Вдосконалення подач зверху. Вдосконалення нападаючого удару. | 2 | | | |
| | 12. Спеціальні та підготовчі вправи волейболіста. Приймання контрольних вправ – верхня подача. Учбова гра. | 4 | | | |
| | 13. Спеціальні та підготовчі вправи. Вдосконалення нападаючого удару. Вдосконалення прийому м'яча. Учбова гра. | 2 | | | |
| | 14. Спеціальні та підготовчі вправи волейболіста. Приймання контрольних вправ – нападаючий удар. | 2 | | | |
| | 15. Спеціальні та підготовчі вправи волейболіста. Приймання контрольних вправ з волейболу. | 4 | | | |

| Тема дисципліни | Тема практичного заняття | Обсяг у годинах | | | |
|---|--|-----------------|-----------|--------------|-----------|
| | | денна форма | | заочна форма | |
| | | повна | скорочена | повна | скорочена |
| Тема 2. Загально фізична підготовка(2 семестр) | 1. Техніка безпеки на заняттях . Вправи для формування швидкості рухової реакції за сигналом. Вправи з обтяженням для підвищення сили ніг, рук, тулуба, черевного преса. | 2 | | | |
| | 2. Спеціальні вправи коригуючої гімнастики. 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 № 9. | 2 | | | |
| | 4. Спеціальні та підготовчі вправи з обтяженням. Естафети для розвитку сили, спритності, витривалості. | 2 | | | |
| | 5. Загально-розвиваючі вправи. Приймання контрольних вправ – ППФП № 8. Тренування по тестам. | 2 | | | |
| | 6. Комплекс вправ на гімнастичній лаві. Приймання контрольних вправ з професійно-прикладної фізичної підготовки. | 2 | | | |
| | 7. Загально розвиваючі вправи для розвитку сили, а також прикладні вправи з обтяженням. Приймання контрольних вправ –ППФП № 7 | 2 | | | |
| | 8. Естафети для розвитку сили, спритності, витривалості. Приймання контрольних вправ – ППФП № 6. | 2 | | | |

| Тема дисципліни | Тема практичного заняття | Обсяг у годинах | | | |
|--|--|-----------------|-----------|--------------|-----------|
| | | денна форма | | заочна форма | |
| | | повна | скорочена | повна | скорочена |
| | 9. Коригуючі вправи з палкою для розвитку гнучкості. Виконання контрольних вправ з професійно-прикладної фізичної підготовки. | 2 | | | |
| | 10. Рухливі ігри. Виконання контрольних вправ з професійно-прикладної фізичної підготовки. | 2 | | | |
| | 11. Контрольні вправи у стрибках у довжину з місця. Вдосконалення техніки стрибка у довжину з розбігу. | 2 | | | |
| | 12. Вдосконалення бігу на 30 м. Вдосконалення техніки стрибка у довжину з місця. Приймання нормативу: човниковий біг. | 2 | | | |
| | 13. Контрольні вправи з бігу на 30 м. Вдосконалення техніки стрибка у довжину з розбігу. | 4 | | | |
| | 14. Підготовчі та спеціальні вправи. Контрольні вправи у стрибках у довжину з розбігу. | 2 | | | |
| | 15. Спеціальні та підготовчі вправи. Приймання нормативу: статика ніг. | 2 | | | |
| Тема 1. Загально фізична підготовка (2 курс 1 семестр) | 1. 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. | 2 | | | |

| Тема дисципліни | Тема практичного заняття | Обсяг у годинах | | | |
|-----------------|---|-----------------|-----------|--------------|-----------|
| | | денна форма | | заочна форма | |
| | | повна | скорочена | повна | скорочена |
| | 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 професійно-прикладної фізичної підготовки № 1. | 2 | | | |
| | 7. Загально розвиваючі вправи для розвитку сили, а також прикладні вправи з обтяженням. Приймання контрольних вправ–ППФП № 2. | 2 | | | |
| | 8. Спеціальні та підготовчі вправи з обтяженням. Естафети для розвитку сили, спритності, витривалості. Приймання контрольних вправ–ППФП № 4. | 2 | | | |

| Тема дисципліни | Тема практичного заняття | Обсяг у годинах | | | |
|----------------------------|---|-----------------|-----------|--------------|-----------|
| | | денна форма | | заочна форма | |
| | | повна | скорочена | повна | скорочена |
| | 9. Спеціальні та підготовчі вправи. Корируючи вправи з палкою для розвитку гнучкості. Виконання контрольних вправ з професійно-прикладної фізичної підготовки. | 2 | | | |
| | 10. Спеціальні та підготовчі вправи. Рухливі ігри. Виконання контрольних вправ з професійно-прикладної фізичної підготовки. | 2 | | | |
| | 11. Підготовчі та спеціальні вправи. Контрольні вправи у стрибках у довжину з місця . Вдосконалення техніки стрибка у довжину з розбігу. | 2 | | | |
| | 12. Спеціальні та підготовчі вправи. Вдосконалення бігу на 30 м. Вдосконалення техніки стрибка у довжину з розбігу. Приймання нормативу: | 2 | | | |
| | 13. Підготовчі та спеціальні вправи. Контрольні вправи у стрибках у довжину з розбігу. | 2 | | | |
| Тема 2. Баскетбол (2 курс) | 1. Техніка безпеки на заняттях. Техніка безпеки на заняттях з баскетболу. Вдосконалення техніки передачі м'яча правою та лівою рукою, передачі м'яча двома, технікою пересувань. підвищення сили ніг, рук, тулуба, черевного преса. | 2 | | | |
| | 2. Вдосконалення передачі м'яча лівою і правою рукою на місці, в русі, кроком і бігом. Вдосконалення техніки володіння м'ячем. | 2 | | | |

| Тема дисципліни | Тема практичного заняття | Обсяг у годинах | | | |
|-----------------|--|-----------------|-----------|--------------|-----------|
| | | денна форма | | заочна форма | |
| | | повна | скорочена | повна | скорочена |
| | 3. Спеціальні та підготовчі вправи баскетболіста. Вдосконалення передач м'яча. Вдосконалення штрафних кидків. Рухливі ігри з м'ячем. | 2 | | | |
| | 4. 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 | | | |
| | 5. Спеціальні та підготовчі вправи гравця. Контрольні вправи з баскетболу: штрафні кидки. Вдосконалення передачі двома м'ячами. | 2 | | | |
| | 6. Спеціальні вправи баскетболіста. Вдосконалення передачі двома м'ячами. Двостороння гра. | 2 | | | |
| | 7. Спеціальні та підготовчі вправи гравця. Контрольні вправи: передача двома м'ячами у стінку. Вдосконалення двійного кроку. | 2 | | | |
| | 8. Вдосконалення техніки володіння м'ячем. Вдосконалення двійного кроку. | 2 | | | |
| | 9. Вдосконалення техніки володіння м'ячем. Вдосконалення техніки кидка м'яча в корзину після ведення і подвійного кроку. Рухливі ігри з м'ячем. | 2 | | | |
| | 10. Вдосконалення техніки кидка м'яча в корзину після ведення і подвійного кроку. Вдосконалення дриблінга. | 2 | | | |

| Тема дисципліни | Тема практичного заняття | Обсяг у годинах | | | |
|---------------------------|--|-----------------|-----------|--------------|-----------|
| | | денна форма | | заочна форма | |
| | | повна | скорочена | повна | скорочена |
| | 11. Приймання контрольного нормативу: двійної крок. Вдосконалення дриблінгу. Двостороння гра. | 2 | | | |
| | 12. Вдосконалення нормативу: 5 крапок. Вдосконалення дриблінгу. Двостороння гра. | 2 | | | |
| | 13. Спеціальні та підготовчі вправи баскетболіста. Приймання контрольного нормативу: дриблінг. | 2 | | | |
| | 14. Спеціальні та підготовчі вправи баскетболіста. Приймання контрольних вправ: 5 крапок. Естафети з елементами баскетболу. | 2 | | | |
| | 15. Приймання контрольних вправ з баскетболу. Двостороння гра. | 2 | | | |
| Тема 3. Волейбол (2 курс) | 1. Техніка безпеки на заняттях . Ознайомлення з технікою безпеки на заняттях з волейболу. Вдосконалення техніки прийому та передачі м'яча зверху і знизу. | 2 | | | |
| | 2. Спеціальні та підготовчі вправи волейболіста. Вдосконалення техніки пересувань на майданчику, стійка волейболіста. Вдосконалення навичок техніки передач м'яча зверху, знизу. | 2 | | | |
| | 3. Підготовчі та спеціальні вправи з м'ячем. Вдосконалення техніки передачі м'яча зверху, знизу, в парах. Вдосконалення техніки виконання подач. | 2 | | | |

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

| Тема дисципліни | Тема практичного заняття | Обсяг у годинах | | | |
|--|---|-----------------|-----------|--------------|-----------|
| | | денна форма | | заочна форма | |
| | | повна | скорочена | повна | скорочена |
| | 13. Вдосконалення нападаючого удару. Вдосконалення прийому м'яча. Учбова гра. | 2 | | | |
| | 14. Приймання контрольних вправ – нападаючий удар. | 2 | | | |
| | 15. Приймання контрольних вправ з волейболу. | 2 | | | |
| Тема 2. Загально фізична підготовка (2 курс 2 семестр) | 1. Техніка безпеки. Профілактика травматизму. Вправи для формування швидкості рухової реакції за сигналом. Вправи з обтяженням для підвищення сили ніг, рук, тулуба, черевного преса. | 2 | | | |
| | 2. Спеціальні вправи коригуючої гімнастики. 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 № 9. | 2 | | | |
| | 4. Комплекс вправ професійно-прикладної фізичної підготовки Естафети для розвитку сили, спритності, витривалості.. | 2 | | | |
| | 5. Приймання контрольних вправ – ППФП № 8. Тренування по тестам. | 2 | | | |
| | 6. Комплекс вправ на гімнастичній лаві. Приймання контрольних вправ з професійно-прикладної фізичної підготовки | 2 | | | |

| Тема дисципліни | Тема практичного заняття | Обсяг у годинах | | | |
|-----------------|---|-----------------|-----------|--------------|-----------|
| | | денна форма | | заочна форма | |
| | | повна | скорочена | повна | скорочена |
| | 7. Загально розвиваючі вправи для розвитку сили, а також прикладні вправи з обтяженням. Приймання контрольних вправ – ППФП № 7 | 2 | | | |
| | 8. Естафети для розвитку сили, спритності, витривалості. Приймання контрольних вправ – ППФП № 6. | 2 | | | |
| | 9. Підготовчі та спеціальні вправи. Контрольні вправи у стрибках у довжину з місця . Вдосконалення техніки стрибка у довжину з розбігу. | 2 | | | |
| | 10. Підготовчі та спеціальні. Контрольні вправи з бігу на 30 м. Вдосконалення техніки стрибка у довжину з розбігу. | 2 | | | |
| | 11. Підготовчі та спеціальні вправи. Контрольні вправи у стрибках у довжину з розбігу. | 2 | | | |
| Усього | | 232 | | | |

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. Схема 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 | | 20 | | | |
| | Тема 2. | | | 10 | 10 | 10 | 10 | | |
| | Тема 3. | | | | 20 | | 20 | | |
| Підсумковий контроль | Залік | | | | 40 | | 40 | | |
| Разом | | | | | 100 | | 100 | | |

9. МЕТОДИ КОНТРОЛЮ

Для визначення рівня засвоювання 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. Присяжнюк С. І. Курс лекцій з фізичного виховання: навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів / С. І. Присяжнюк, Д. Г. Оленєв. – Київ : Центр учбової літератури, 2015. – 420 с.
2. Корягін В. М. Фізичне виховання у закладах вищої освіти: навчальний посібник / В. М. Корягін. – Львів : Видавництво Львівської політехніки, 2018. – 496 с.

10.2. Додаткові джерела інформації

3. 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.
4. Кравчук Т. М. Особливості оцінювання результатів навчальної діяльності студентів з фізичного виховання за кредитно-модульною системою / Т. М. Кравчук, О. Ю. Гусяєва // Теорія та методика фізичного виховання. – 2010. – № 7. – С. 13-16.
5. Линець М. М. Основи методики розвитку рухових якостей /

М. М. Линець. – Львів : Штабар, 2005. – 207 с.

6. Мурза В. П. Психолого - фізична реабілітація: Підручник /
В. П. Мурза – Київ : Олан, 2005. – 608 с.