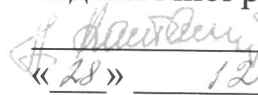


Міністерство освіти і науки України  
Київський національний торговельно-економічний університет  
Харківський торговельно-економічний інститут КНТЕУ

Факультет економіки та управління  
Кафедра туристичного та готельного бізнесу

**ЗАТВЕРДЖУЮ**

Заступник директора з науково-педагогічної роботи ХТЕІ КНТЕУ

 А. В. Катаєв  
« 28 » \_\_\_\_\_ 12 \_\_\_\_\_ 2018 р.

**РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ**

**ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ**

(ПОВНА НАЗВА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ)

Для підготовки  
студентів освітнього  
ступеня

бакалавр  
(бакалавр чи магістр)

року набору

2018

Галузі знань

07 «Управління та адміністрування»  
(шифр і назва галузі знань)

Спеціальності

073 Менеджмент  
(шифр і найменування спеціальності)

Напряму підготовки

(шифр і найменування напряму підготовки)

Спеціалізації

«Торговельний менеджмент»  
(найменування спеціалізації)

Харків, 2018 рік

Розробники

Сластіна Олена Олександрівна, старший викладач кафедри  
туристичного та готельного бізнесу

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

Боровський Сергій Володимирович, старший викладач  
кафедри туристичного та готельного бізнесу

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

Клокова Світлана Юріївна, викладач кафедри туристичного та  
готельного бізнесу

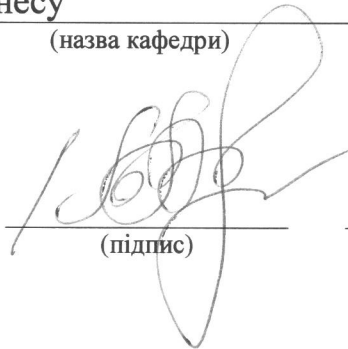
(прізвище, ім'я, по батькові, посада, науковий ступінь, вчене звання)

програму обговорено та схвалено на засіданні кафедри  
туристичного та готельного бізнесу

(назва кафедри)

протокол № 6 від 14.12.2018 р.

Зав. кафедри



(підпис)

О. М. Супрун

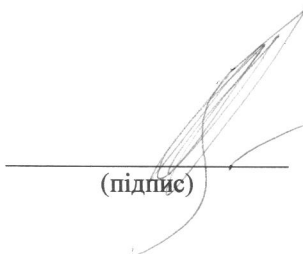
(ініціали та прізвище)

програму розглянуто та схвалено на засіданні методичної комісії факультету  
економіки та управління

(назва факультету)

протокол № 6 від 18.12.2018 р.

Голова методичної комісії



(підпис)

О. М. Гавриш

(ініціали та прізвище)

## 1. ОПИС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Робоча програма навчальної дисципліни «Фізичне виховання» розроблена відповідно до освітньо-професійної програми підготовки бакалаврів спеціальності 07 «Управління та адміністрування» 073 Менеджмент.

**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.

## **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. Баскетбол**

Зміст теми 1. 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**

Зміст теми 2. 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. Загально фізична підготовка**

Зміст теми 3. 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 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       | 2018/2019 |           | 2019/2020 |           | 2020/2021 |       |
|------------------|-----------------------------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-------|
|                  |                             | ОСІНЬ     | ВЕСНА     | ОСІНЬ     | ВЕСНА     | ОСІНЬ     | ВЕСНА |
| Денна повна      | Лекційні заняття            |           |           |           |           |           |       |
|                  | Семінарські заняття         |           |           |           |           |           |       |
|                  | Практичні заняття           | 56        | 68        | 56        | 52        |           |       |
|                  | Лабораторні заняття         |           |           |           |           |           |       |
|                  | Курсова робота (проект)     |           |           |           |           |           |       |
|                  | Самостійна робота студентів |           |           |           |           |           |       |
|                  | <b>Усього годин</b>         | <b>56</b> | <b>68</b> | <b>56</b> | <b>52</b> |           |       |
| Денна скорочена  | 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>         |  |  |  |  |  |  |

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

### 5.1. Теми лекційних занять

| Тема дисципліни | Тема лекції | Обсяг у годинах |           |              |           |
|-----------------|-------------|-----------------|-----------|--------------|-----------|
|                 |             | денна форма     |           | заочна форма |           |
|                 |             | повна           | скорочена | повна        | скорочена |
|                 |             |                 |           |              |           |
| <b>Усього</b>   |             |                 |           |              |           |

Лекційні заняття не передбачені навчальним планом.

### 5.2. Теми семінарських занять

| Тема дисципліни | Тема семінарського заняття | Обсяг у годинах |           |              |           |
|-----------------|----------------------------|-----------------|-----------|--------------|-----------|
|                 |                            | денна форма     |           | заочна форма |           |
|                 |                            | повна           | скорочена | повна        | скорочена |
|                 |                            |                 |           |              |           |
| <b>Усього</b>   |                            |                 |           |              |           |

Семінарські заняття не передбачені 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.<br>Баскетбол | 1.Ознайомлення з технікою передачі м'яча правою та лівою рукою, передачі м'яча двома, технікою пересувань. | 2               |           |              |           |
|                      | 2.Вдосконалення передачі м'яча лівою і правою рукою на місці, в русі, кроком і бігом.                      | 2               |           |              |           |
|                      | 3.Вдосконалення передач 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                                                                              | 2               |           |              |           |

|                                     |                                                                                                                                                                                                                  |   |  |  |  |
|-------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|--|--|--|
|                                     | двома м'ячами у стінку. Ознайомлення з двійним кроком.                                                                                                                                                           |   |  |  |  |
|                                     | 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 |  |  |  |
|                                     | 13.Приймання контрольного нормативу: дриблінг.                                                                                                                                                                   | 2 |  |  |  |
|                                     | 14.Приймання контрольних вправ: 5 крапок. Естафети з елементами баскетболу.                                                                                                                                      | 2 |  |  |  |
|                                     | 15.Приймання контрольних вправ з баскетболу. Двостороння гра.                                                                                                                                                    | 2 |  |  |  |
| Тема 2. Загально фізична підготовка | 1.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,                                                                                                                                      | 2 |  |  |  |

|                  |                                                                                                                                                      |   |  |  |  |
|------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|--|--|--|
|                  | спритності, витривалості. Комплекс вправ професійно-прикладної фізичної підготовки.                                                                  |   |  |  |  |
|                  | 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. Спеціальні та підготовчі вправи. Приймання нормативу: статика ніг.                                                                               | 2 |  |  |  |
| 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                                                                                                                          | 2 |  |  |  |

|  |                                                                                                                                                  |   |  |  |  |
|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|--|--|--|
|  | вправи волейболіста. Вдосконалення техніки передачі м'яча зверху, знизу, в парах. Ознайомлення з технікою подачі м'яча – нижня пряма.            |   |  |  |  |
|  | 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 |  |  |  |
|  | 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                                                                                                | 2 |  |  |  |

|                                                |                                                                                                                                            |   |  |  |  |
|------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|--|--|--|
|                                                | нападаючого удару.<br>Вдосконалення прийому м'яча.<br>Учбова гра.                                                                          |   |  |  |  |
|                                                | 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 4. Загально фізична підготовка(2 семестр) | 1. 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 |  |  |  |
|                                                | 9.Коригуючі вправи з палкою для розвитку гнучкості. Виконання контрольних вправ з професійно-прикладної                                    | 2 |  |  |  |

|                               |                                                                                                                                                                                                                       |   |  |  |  |
|-------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|--|--|--|
|                               | фізичної підготовки.                                                                                                                                                                                                  |   |  |  |  |
|                               | 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. Баскетбол<br>(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.Вдосконалення передачі м'яча лівою і правою рукою на місці, в русі, кроком і бігом. Вдосконалення техніки володіння м'ячем.                                                                                         | 2 |  |  |  |
|                               | 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                                                                                                                                                                      | 2 |  |  |  |

|                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                |   |  |  |  |
|-------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|--|--|--|
|                                                       | передачі двома м'ячами.<br>Двостороння гра.                                                                                                                                                                                                                                    |   |  |  |  |
|                                                       | 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 |  |  |  |
|                                                       | 11.Приймання контрольного нормативу: двійної крок. Вдосконалення дриблінгу. Двостороння гра.                                                                                                                                                                                   | 2 |  |  |  |
|                                                       | 12. Вдосконалення норматива: 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. 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 для підвищення сили ніг, рук, тулуба, черевного преса. | 2 |  |  |  |
|                                                       | 2.Загально розвиваючі вправи для розвитку сили, а також прикладні вправи з                                                                                                                                                                                                     | 2 |  |  |  |

|  |                                                                                                                                                                  |   |  |  |  |
|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|--|--|--|
|  | обтяженням. Вдосконалення техніки бігу на короткі дистанції. Вдосконалення техніки низького старту.                                                              |   |  |  |  |
|  | 3.Коригуючи 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 |  |  |  |
|  | 9.Спеціальні та підготовчі вправи. Коригуючи 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                                                                                                                                      | 2 |  |  |  |

|                             |                                                                                                                                                                                   |   |  |  |  |
|-----------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|--|--|--|
|                             | вправи. Вдосконалення бігу на 30 м. Вдосконалення техніки стрибка у довжину з розбігу. Приймання нормативу:                                                                       |   |  |  |  |
|                             | 13.Підготовчі та спеціальні вправи. Контрольні вправи у стрибках у довжину з розбігу.                                                                                             | 2 |  |  |  |
| Тема 3.<br>Волейбол(2 курс) | 1. 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 передачі 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 подачі.                                 | 2 |  |  |  |
|                             | 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 подачі. Вдосконалення техніки прийому м'яча з подачі. 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 подачі. Вдосконалення техніки прийому м'яча з подачі. 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 |  |  |  |
|                                                       | 13.Вдосконалення нападаючого удару. Вдосконалення прийому м'яча. Учбова гра.                                                                                                         | 2 |  |  |  |
|                                                       | 14.Приймання контрольних вправ – нападаючий удар.                                                                                                                                    | 2 |  |  |  |
|                                                       | 15. Приймання контрольних вправ з волейболу. Двостороння гра.                                                                                                                        | 2 |  |  |  |
| Тема 3. 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.Коригуючи 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 |  |  |  |
|                                                       | 7.Загально розвиваючі вправи для розвитку сили, а також                                                                                                                              | 2 |  |  |  |

|               |                                                                                                                                                     |     |  |  |  |
|---------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|--|--|--|
|               | прикладні вправи з<br>обтяженням. Приймання<br>контрольних вправ –ППФП № 7                                                                          |     |  |  |  |
|               | 8.Естафети для розвитку сили,<br>спритності, витривалості.<br>Приймання контрольних вправ<br>– ППФП № 6.                                            | 2   |  |  |  |
|               | 9. Підготовчі та спеціальні<br>вправи. Контрольні вправи у<br>стрибках у довжину з місця .<br>Вдосконалення техніки стрибка<br>у довжину з розбігу. | 2   |  |  |  |
|               | 10. Підготовчі та спеціальні.<br>Контрольні вправи з бігу на 30<br>м. Вдосконалення техніки<br>стрибка у довжину з розбігу.                         | 2   |  |  |  |
|               | 11. Підготовчі та спеціальні<br>вправи. Контрольні вправи у<br>стрибках у довжину з розбігу.                                                        | 2   |  |  |  |
| <b>Усього</b> |                                                                                                                                                     | 232 |  |  |  |

#### 5.4. Теми лабораторних занять

| Тема дисципліни | Тема лабораторного заняття | Обсяг у годинах |           |              |           |
|-----------------|----------------------------|-----------------|-----------|--------------|-----------|
|                 |                            | денна форма     |           | заочна форма |           |
|                 |                            | повна           | скорочена | повна        | скорочена |
|                 |                            |                 |           |              |           |
| <b>Усього</b>   |                            |                 |           |              |           |

Лабораторні заняття не передбачені навчальним планом.

#### 6. ЗАВДАННЯ ДЛЯ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ

Завдання для самостійної роботи не передбачені навчальним планом.

#### 7. ІНДИВІДУАЛЬНІ ЗАВДАННЯ, ПЕРЕДБАЧЕНІ НАВЧАЛЬНИМ ПЛАНОМ

Індивідуальні завдання не передбачені навчальним планом.

## 8. СХЕМА НАРАХУВАННЯ БАЛІВ

### 8.1. Схема нарахування балів для студентів денної форми навчання

| Види контролю                                     | Теми дисципліни / види активності | 2018/2019 |       | 2019/2020 |       | 2020/2021 |       |
|---------------------------------------------------|-----------------------------------|-----------|-------|-----------|-------|-----------|-------|
|                                                   |                                   | осінь     | весна | осінь     | весна | осінь     | весна |
| Поточний контроль (максимум 60 балів, мінімум 34) | 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:

Проводиться викладачем на всіх видах занять і має на меті перевірку рівня підготовки студента до виконання конкретної роботи. Поточний контроль проводиться у формі усного опитування або оцінки виконання завдань на практичних заняттях.

Результати поточного контролю враховуються викладачем при виставленні підсумкової оцінки з даної дисципліни.

### Підсумковий контроль:

Організація та проведення контрольних заходів регламентується наступними нормативними документами:

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

Підсумковий контроль з дисципліни «Фізичне виховання» проводиться у формі заліку.

## **10. РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА (ОСНОВНА, ДОПОМІЖНА)**

### **10.1. Основна література**

1. Присяжнюк С. І. Фізичне виховання: Навч. пос. / С. І. Присяжнюк. – Київ: Центр учбової літератури, 2008. – 504 с.
2. Чайченко Н. Л. Фізичне виховання. Самопідготовка: навч. посіб. / Н. Л. Чайченко. – Київ: Київ. нац. торг – екон. ун-т, 2010. – 150 с.
3. Сергієнко Л.П. Практикум з теорії і методики фізичного виховання: Навч. пос. [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: Навч. посібник / О. М. Худолій. – 2-е вид., випр. – Харків : «ОВС», 2008. – 406 с.

### **10.2. Допоміжна література**

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. 3. 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.
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.