

Міністерство освіти і науки України
Харківська національна академія міського господарства

В. М. Ключко, В. І. Протоковило, О. І Четчикова

**Програма навчальної дисципліни і робоча програма навчальної
дисципліни**

«Фізичне виховання»

(для студентів 1-2 курсів денної форми навчання освітньо-кваліфікаційного рівня
«бакалавр» за напрямом підготовки 6.030504 «Економіка і підприємництво»,
6.030509 «Облік і аудит»).

Програма навчальної дисципліни і робоча програма навчальної дисципліни «Фізичне виховання» (для студентів 1-2 курсів денної форми навчання освітньо-кваліфікаційного рівня «бакалавр» за напрямами підготовки 6.030504 «Економіка і підприємництво», 6.030509 «Облік і аудит»). / Укл.: В. М. Клочко, В. І. Протоковило, О. І. Четчикова - Харків: ХНАМГ, 2010.

Укладач: проф., к.т.н. В. М. Клочко
В. І. Протоковило
О. І. Четчикова

Рецензент: к. п. н. Шадріна В. В.(Харківська національна юридична академія)

Затверджено на засіданні кафедри ФІС,
Протокол № 6 від 21. 01. 2009р.

Зміст

Вступ.....	4
Розділ 1. Програма навчальної дисципліни «Фізичне виховання»	5
1.1. Мета та завдання вивчення дисципліни.....	5
1.2. Предмет вивчення дисципліни.....	5
1.3. Місце дисципліни в структурно-логічній схемі підготовки фахівця.....	5
2. Інформаційний обсяг (зміст) дисципліни.....	6
3. Освітньо-кваліфікаційні вимоги.....	7
4. Рекомендована основна навчальна література.....	8
5. Анотації програми навчальної дисципліни «Фізичне виховання».....	9
Розділ 2. Робоча програма навчальної дисципліни «Фізичне виховання»	11
1. Структура залікового кредиту навчальної дисципліни.....	11
2. Кваліфікаційні вимоги до студентів.....	12
3. Тематичний план навчальної дисципліни.....	13
4. Зміст навчальної дисципліни за модулями та темами.....	14
5. Теоретичний курс.....	19
6. Плани практичних занять.....	20
7. Самостійна робота студента.....	25
8. Система поточного та підсумкового контролю знань студентів.....	25
9. Засоби контролю та структура залікового кредиту.....	26
10. Критерії оцінювання знань та умінь студентів.....	27
11. Висновки.....	29
12. Інформаційно-методичне забезпечення.....	30

Вступ

Фізична культура- невід'ємна частина загальної і фахової культури особистості сучасного фахівця, що забезпечує фундамент його фізичного, духовного добробуту й успіхів у виробничій діяльності. Вона є якісною, динамічною характеристикою рівня розвитку і реалізації можливостей людини, що забезпечує біологічний потенціал його життєдіяльності, необхідний для гармонійного розвитку, прояви соціальної активності, творчої праці. Все це обумовлює соціальне замовлення на оволодіння особистою фізичною культурою на всіх етапах формування фахівця.

Особливе значення має оволодіння фізичною культурою у вищих закладах освіти, де закладаються основи професійної підготовки.

Фізичне виховання- це педагогічний процес спрямований на фізичний розвиток, функціональне удосконалення організму, навчання основним життєво- важливим руховим навичкам, вмінням і зв'язаних із ним знаннями для успішної наступної професійної діяльності.

Це робить необхідним введення фізичного виховання до числа обов'язкових дисциплін вищих учбових закладів освіти, освоєння якої проводиться за спеціальною програмою тільки в межах суворо організованого навчального процесу і тільки під керівництвом викладачів- професіоналів.

У методичному й інформаційному плані фізичне виховання студентів тісно взаємодіє із дисциплінами загальногуманітарного циклу такими як: світова і вітчизняна культура, філософія, психологія, економіка, культура спілкування, екологія людини, естетика і дизайн та ін.

Мета дисципліни «Фізичне виховання» - послідовне формування фізичної культури особистості фахівця відповідного рівня освіти (бакалавр).

Програма навчальної дисципліни «Фізичне виховання»-(ФВ) розроблена на основі:

-ГСВОУ МОНУ «Освітньо-кваліфікаційна характеристика»- (ОКХ) бакалавра напряму підготовки 0501 «Економіка і підприємництво», 2004р.

-ГСВОУ МОНУ «Освітньо-професійна програма»- (ОПП) програма підготовки бакалавра за спеціальностями напряму 0501 « Економіка і підприємництво», 2006р.

-СВО ХНАМГ навчальний план підготовки бакалавра галузь знань 0305 напряму 6.030504 «Економіка підприємництва», 6.030509 «Облік і аудит», 2009 р.

Програма навчальних дисциплін «Фізичне виховання» ухвалена кафедрою фізичного виховання і спорту протокол № 6. 01.2009р.

Розділ 1. Програма навчальної дисципліни «Фізичне виховання»- (ФВ)

1.1. Мета та завдання вивчення дисципліни:

Мета- послідовне формування фізичної культури особистості фахівця відповідного рівня освіти (бакалавр, спеціаліст, магістр). Як навчальна дисципліна «Фізичне виховання» забезпечує реалізацію мети і завдання, передбачених програмою.

Завдання вивчення дисципліни- навчити студентів: формувати розуміння ролі фізичної культури в розвитку особистості і підготувати її до професійної діяльності, мотиваційно-ціннісного ставлення до фізичної культури, установлення на здоровий спосіб життя, фізичне вдосконалення і самовиховання, потреби в регулярних заняттях фізичними вправами і спортом;

-формувати системи знань з фізичної культури та здорового способу життя, необхідних в процесі життєдіяльності, навчання, роботі, сімейному фізичному вихованні;

-оволодівати системою практичних умінь і навичок занять головними видами і формами раціональної фізкультурної діяльності, забезпечення, зберігання і зміцнення здоров'я, розвиток й удосконалення психофізичних можливостей, якостей і властивостей особистості.

1.2. Предмет вивчення в дисципліні

Предметом вивчення в «Фізичному вихованні» 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 життєдіяльності, необхідний для гармонійного розвитку.

Зміст

Педагогічний процес, спрямований на морфологічне і функціональне вдосконалення організму.

людини, формування і поліпшення її основних життєво- важливих рухових навичок, умінь та пов'язаних з ними знань.

1.3. Місце дисципліни в структурно- логічній схемі підготовки фахівця

Перелік дисциплін, на які безпосередньо спирається вивчення даних дисциплін	Перелік дисциплін, вивчення яких безпосередньо спирається на дані дисципліни
Світова і вітчизняна культура, філософія, психологія, економіка, культура спілкування, екологія людини та ін.	Психологія, біомеханіка

2. Інформаційний обсяг (зміст) дисципліни

Модуль № 1. Фізичне виховання. (40 год.-1 курс, 36 год.- 2 курс)

Фізична культура і спорт в системі загальнолюдських цінностей забезпечення здоров'я і фахової дієздатності. **Змістовий модуль № 1.1.** Легка атлетика. (18год. -1 курс, 18 год.-2 курс.)

1. Техніка бігу на короткі дистанції.
2. Техніка бігу на середні дистанції.
3. Розвиток витривалості.
4. Техніка стрибків у довжину.

Змістовий модуль № 1.2. Спортивні ігри. (22год – 1 курс, 18 год.- 2 курс.)

1. Техніка безпеки. Основні положення та переміщення у вибраній грі.
2. Техніка гри в баскетбол, волейбол.

Модуль № 2. Фізичне виховання.(48 год.- 1 курс, 18 год.- 2 курс)

Фізична культура і основи здорового способу життя студента.

Змістовий модуль № 2.1. Оздоровча та атлетична гімнастика.

(36 год. – 1курс, 10 год.-2 курс)

1. Загальнорозвиваючі вправи.
2. Вправи для формування правильної постави.
3. Вправи на гімнастичній стінці.
4. Атлетична гімнастика.

Змістовий модуль № 2.2. Лижна підготовка . (12 год.-1 курс, 8 год.-2 курс)

1. Техніка лижних ходів, підйомів та спусків.
2. Техніка поворотів та гальмувань.
3. Проходження дистанції.

Модуль № 3. Фізичне виховання. (44 год.-1 курс, 18 год.-2 курс)

Фізична підготовка в системі фізичного удосконалення людини.

. Змістовий модуль № 3.1.

Спортивні ігри.(24 год.- 1 курс, 8 год.- 2 курс)

- 1.Техніка гри в баскетбол, волейбол.

Змістовий модуль № 3.2. Легкоатлетична кросова підготовка та спортивно-прикладна гімнастика.(20год.- 1курс, 10 год.- 2 курс)

1. Техніка стрибка у довжину способом «зігнувши ноги».
2. Техніка бігу на довгі дистанції.
3. Розвиток фізичних якостей. Біг в умовах змагань.
4. Складання і виконання гімнастичних комплексів.

3. Освітньо- кваліфікаційні вимоги

Вміння (за рівнями сформованості) та знання	Сфери діяльності (виробнича, соціально-виробнича, соціально-побутова)	Функції діяльності у виробничій сфері (проектувальна, організаційна, управлінська, виконавська, технічна)
1	2	3
<p>Студенти повинні вміти: визначати ступінь поняття «здоров'я»; розрізняти біологічні та соціальні й психологічні аспекти здоров'я людини; керувати своїм здоров'ям; економно його використовувати протягом усього життя; виявляти вплив фізичних якостей на рівень здоров'я і тривалість життя; формувати розуміння ролі фізичної культури в розвитку особистості і підготуванню її до професійної діяльності, мотиваційно-ціннісного ставлення до ФК, установлення на здоровий спосіб життя, фізичне удосконалення і самовиховання, потреби в регулярних заняттях фізичними вправами і спортом; формувати системи знань з фізичної культури та здорового способу життя, необхідних в процесі життєдіяльності, навчанні, роботі, сімейному фізичному вихованні; зміцнити здоров'я, сприяти правильному формуванню всебічного розвитку організму, профілактики захворювань; забезпечити високий рівень фізичного стану, працездатності на протязі всього періоду навчання; оволодіти системою практичних умінь і навичок занять, головними видами і формами фізкультурної діяльності; набути фонду рухових умінь і навичок, придбати досвід творчого використання фізкультурно-оздоровчої і спортивної діяльності для досягнення особистої професійної мети; вміти виконати державні або відомчі тести і нормативи на рівні вимог</p>	<p>Виробнича: використовувати фізичні вправи з метою збереження та зміцнення власного здоров'я і забезпечення фахової дієздатності з виконанням техніки безпеки. Соціально-побутова: використовувати різноманітні види фізичних вправ та психофізичний тренінг для профілактики захворювань, зміцнення здоров'я та підвищення розумової і фізичної працездатності; Соціально-виробнича: використовувати засоби фізичної культури з метою покращення здоров'я та рухової підготовленості як складових ефективної професійної діяльності; дотримуватись гігієнічних вимог в процесі оздоровлення і тренувань; використовувати природні чинники з метою зміцнення здоров'я, підвищення працездатності та стійкості до захворювань; володіти простішими прийомами масажу і самомасажу з метою відновлення організму після психофізичних навантажень та запобігання передчасної втоми при інтенсивній розумовій і фізичній діяльності. Соціально-побутова: врахування потенційних фізіологічних та</p>	<p>Організаційна: враховувати особливості організму людини для гармонійної життєдіяльності; Управлінська: вміло керувати всіма задіяними людьми в процесі професійної діяльності; використовувати засоби запобігання інфекційним захворюванням; рятувати утопаючих; надавати першу до лікарську допомогу; застосовувати в практичній діяльності вимоги законодавчих і нормативних актів. Виконавська: використовувати засоби фізичної культури з метою нівелювання впливу шкідливих чинників професійної діяльності, профілактики захворювань та протистояння хибним звичкам. Технічна: застосовувати методи самоконтролю за станом здоров'я, фізичного розвитку</p>

1	2	3
<p>ОКХ та ОПП програм відповідного спеціаліста</p> <p>Студенти повинні знати: про зв'язок дисципліни «Фізичне виховання» з навчальними дисциплінами та практикою життєвого досвіду; дотримуватись основ здорового способу життя; основи організації і методики найбільш ефективних видів і форм раціональної рухової діяльності й уміння застосовувати їх на практиці у своїй фізичній активності; основи методики оздоровлення і фізичного удосконалення засобами і методами фізичної культури; основи професійно-прикладної фізичної підготовки; основи фізичного виховання різних верств населення; систематичне фізичне тренування з оздоровчою або спортивною спрямованістю; бути проінформованим про всі головні цінності фізичної культури і спорту.</p>	<p>психологічних особливостей організму людини в процесі формування понять гармонійного існування особистості.</p>	<p>та діяльності функціональних систем організму; виконувати самостійно роботи нижчих кваліфікаційних рівнів у системі фізичного виховання.</p>

4. Рекомендована основна навчальна література

1. Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры.-М.:ФИС, 1991г.
2. Минець М. М. Основи методики розвитку рухових якостей.-Львів: Штабар, 1997.-207с.
3. Минець М. М., Андрієнко Г. М. Витривалість, здоров'я, працездатність.-Львів,1993-131с.
4. Глазурін І. Д., Глазуріна В. М., Середенко М. М. Особливості фізичного розвитку студентів. Індивідуальні психофізіологічні особливості людини та професійної діяльності.-Київ-Черкаси, 2001. Матеріали наук. конф.-24с.
5. Працездатність студентів: оцінка, корекція, управління. /Мальований А. В.,Сафронова Г. Б., Галайтатий Г. Д., Белова Л. А.-Львів, 1997, 126с.
6. Попеску І. К., Мальований А. В., Бесклубенко І. В., Фостяк І. М. Психолого-педагогічні проблеми удосконалення навчального процесу.-Львів, 1998, 59с.
7. Физическая культура студента: Учебник/Под ред. Ильинича В. И., 2001г.
8. Клочко В. М. Положення і методичні вказівки до виконання державних тестів і нормативів оцінки фізичної підготовленості студентів. Харків-ХНАМГ-2007р.

5. Анотації програми навчальної дисципліни «Фізичне виховання»

Мета: послідовне формування фізичної культури особистості фахівця відповідного рівня освіти (бакалавр, спеціаліст, магістр). Як навчальні дисципліни « Фізичне виховання» та «Фізична культура» забезпечують реалізацію мети і завдань, передбачених програмою.

Завдання вивчення дисциплін – навчити студентів формувати розуміння ролі фізичної культури в розвитку особистості і підготуванню 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 системи знань з фізичної культури та здорового способу життя, необхідних в процесі життєдіяльності, навчання, роботі, сімейному фізичному вихованні;
- оволодівати системою практичних умінь і навичок занять головними видами і формами раціональної фізкультурної діяльності,
- забезпечення, зберігання і зміцнення здоров'я, розвиток й удосконалення психофізичних можливостей, якостей і властивостей особистості.

Предмет :

предметом вивчення в « Фізичному вихованні» є фізичний розвиток, функціональне удосконалення організму, навчання основним життєво- важливим руховим навичкам, вмінням.

Предметом вивчення в « Фізичній культурі» є якісна, динамічна характеристика рівня розвитку і реалізації можливостей людини, що забезпечує біологічний потенціал його життєдіяльності, необхідний для гармонійного розвитку.

Зміст: педагогічний процес, спрямований на морфологічне і функціональне вдосконалення організму людини, формування і поліпшення її основних життєво- важливих рухових навичок, умінь та пов'язаних з ними знань.

Аннотация программы учебной дисциплины «Физическое воспитание»

Цель: последовательное формирование физической культуры личности специалиста соответствующего уровня образования (бакалавр, специалист, магистр). Учебные дисциплины «Физическое воспитание» и «Физическая культура» обеспечивают реализацию целей и задач, предусмотренных программой.

Задача изучения дисциплин – научить студентов формировать понимание роли физической культуры в развитии личности и подготовить их к профессиональной деятельности, мотивационно ценностного отношения к физической культуре, установка на здоровый способ жизни, физическое совершенствование и самовоспитание, потребность в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;

- формировать системы знаний по физической культуре и здоровому образу жизни, необходимых в процессе жизнедеятельности, учебе, работе, семейном физическом воспитании;

- овладеть системой практических умений и навыков занятий главными видами и формами рациональной физкультурной деятельности,
- обеспечение, сохранение и укрепление здоровья, развитие и усовершенствование психофизических возможностей, качеств и свойств личности.

Предмет: предметом изучения в «Физическом воспитании» является физическое развитие, функциональное усовершенствование организма, обучение основным жизненно важным двигательным навыкам, умениям. Предметом изучения в «Физической культуре» является качественная, динамическая характеристика уровня развития и реализации возможностей человека, что обеспечивает биологический потенциал его жизнедеятельности, необходимый для гармоничного развития.

Содержание: педагогический процесс, направленный на морфологическое и функциональное совершенствование организма человека, формирование и улучшение его, основных жизненно важных двигательных навыков, умений и связанных с ними знаний.

Objectives and tasks of the subject's studying

The objective is the progressive development of physical culture of the personality of specialist of corresponding level of education (bachelor, specialist, master). As educational disciplines "Physical Culture" and "Physical Education" provide the implementation of goals and tasks, which are foreseen by the program.

The tasks of studying the discipline - to teach students:

to form an understanding of the role of physical culture,

installation on a healthy way of life,

physical improvement and self-education,

needs in regular physical exercises and sports activities;

to form the knowledge in physical culture and healthy way of life, which are necessary in life, studying, working, family physical education;

to master the system of practical skills and abilities in training the main types and forms of rational physical activity, maintenance, preservation and promotion of health, development and improvement of mental and physical abilities, qualities and personal traits.

Subject of studying in the disciplines

Subject of studying in a "physical education" is the physical development, functional improvement of the body, learning the basic vital motor skills, and abilities.

Subject of study in physical education is qualitative, dynamic characteristic of the development and realization of human abilities, which provides the biological potential of its activities, necessary for harmonious development.

Contents

Pedagogical process, which aims on a morphological and functional improvement of the human body, developing and improving human basic vital motor skills, abilities and related knowledges.

Розділ 2.

Робоча програма навчальної дисципліни «Фізичне виховання»

1. Структура робочої програми навчальної дисципліни «Фізичне виховання»

Структуру робочої програми навчальної дисципліни «Фізичне виховання» наведено в табл.1.

Таблиця № 1-Структура навчальної дисципліни

Характеристика підготовки бакалаврів	Напрямок, спеціальність, освітньо- кваліфікаційний рівень	Характеристика навчальної дисципліни
Змістових модулів – 6 ; Загальна кількість годин - 140	Шифр та назва напрямку : 6.030504 «Економіка підприємства», 6.030509 « Облік і аудит».	Позакредитна . Рік підготовки : 1. Триместр- 1,2,3.
Кількість годин : усього -140 ; за змістовими модулями (ЗМ) : ЗМ1.1-18год.; ЗМ1.2-22год.; ЗМ2.1-36год.; ЗМ2.2-12год. ЗМ3.1- 24 год.; ЗМ3.2-20год.		Практичні заняття : кількість годин -132 год . Аудиторні заняття: лекції -8 год. Практичні заняття -132 год. 1 трим. – 48 год. 2 трим.- 48 год. 3 трим. – 44 год.
Кількість тижнів викладання Дисципліни -35 : Кількість годин на тиждень : 1трим.-4 год. 2 трим.- 4год. 3 трим.- 4 год.		Вид контролю : ПМК
Змістових модулів – 6; Загальна кількість годин- 72 (другий курс)	Шифр та назва напрямку : 6.030504 «Економіка підприємства», 6.030509 «Облік і аудит».	Позакредитна. Рік підготовки : 2. Триместр 4,5,6.
Кількість годин: Усього-72; за змістовими модулями (ЗМ): ЗМ1.1-18год.; ЗМ1.2-18-год. ЗМ2.1-9 год.; ЗМ2.2-9 год. ЗМ3.1-9год.; ЗМ3.2-9 год.		Практичні заняття: Кількість годин- 72 год. Практичні заняття -72 год. 1 тим.- 36 год. 2 трим. – 18 год. 3 трим. – 18 год.
Кількість тижнів викладання дисципліни -35. Кількість годин на тиждень: 1 трим. - 4год.на тиждень. 2 трим. – 1р.на два тижні. 3 трим. – 1р. на два тижні.		Вид контролю : ПМК

2. Кваліфікаційні вимоги до студентів

Дисципліна «Фізичне виховання» є нормативною. Необхідна навчальна база перед початком вивчення дисципліни. В результаті вивчення дисципліни «Фізичне виховання» студенти повинні **знати:**

- про зв'язок дисципліни «Фізичне виховання» з іншими навчальними дисциплінами;
- фізіологічні та психічні можливості організму під час практичних занять;
- основні види харчових речовин; психічні характеристики людини і їх значення; роль біоритмів;
- необхідний рівень особистої фізичної підготовленості та психічного здоров'я;
- методики побудови індивідуальних оздоровчо-профілактичних програм;
- методи контролю власного стану в процесі виконання індивідуальних програм;
- різновиди фізичних вправ та принципи їх використання;
- принципи підбору фізичних вправ їх компонування та послідовність використання за визначеними цілями;
- засоби та методики розвитку рухових якостей: сили, витривалості, швидкості, спритності, гнучкості;
- авторські, новітні фізкультурно-оздоровчі системи та технології і їх використання;
- гігієнічні вимоги до місць занять фізичною культурою;
- природничі чинники власного загартування з метою протидії несприятливим факторам навколишнього середовища;
- фізіологічні механізми впливу прийомів масажу і самомасажу на організм;
- правила запобігання фізичній перевтомі, перетренуванню, перенапрузі та іншим кризовим проявам;
- тести і контрольні нормативи рівня рухової підготовленості.

Вміти:

- використовувати фізичні вправи з метою збереження та зміцнення власного здоров'я і забезпечення фахової дієздатності;
- дотримуватись гігієнічних вимог в процесі оздоровлення і тренувань;
- використовувати природні чинники з метою зміцнення здоров'я, підвищення працездатності та стійкості до захворювань;
- володіти простими прийомами масажу і самомасажу з метою відновлення організму після психофізичних навантажень та запобігання передчасної втоми при інтенсивній розумовій, фізичній діяльності;
- використовувати засоби фізичної культури з метою нівелювання впливу шкідливих чинників професійної діяльності, профілактики захворювань та протистояння хибним звичкам;
- застосовувати методи самоконтролю за станом здоров'я, фізичного розвитку та діяльності функціональних систем організму.

3. Тематичний план навчальної дисципліни

При вивченні дисципліни «Фізичне виховання»

студент повинен ознайомитися з робочою програмою дисципліни, з її структурою, формами та методами навчання, видами та методами контролю знань.

Тематичний план дисципліни «Фізичне виховання» складається з трьох модулів, кожен з яких об'єднує у собі окремий самостійний блок, який логічно пов'язує кілька навчальних елементів зі змістом та наповненням дисципліни.

Навчальний процес здійснюється в таких формах: практичні заняття та самостійна робота студента. Структуру залікового кредиту дисциплін наведено у таблиці № 2.

Таблиця № 2- Структура залікового кредиту навчальної дисципліни

Тема	Кількість годин		
	Лекції	Практ. заняття 1-курс.	Практ. заняття 2-курс.
1	2	3	4
Модуль 1.«Фізичне виховання» . Фізична культура і спорт в системі загально-людських цінностей забезпечення здоров'я і фахової дієздатності.			
ЗМ 1.1.Легка атлетика.			
Тема 1. Техніка бігу на короткі дистанції.	-	4	4
Тема 2. Техніка бігу на середні дистанції.	-	4	4
Тема 3. Розвиток витривалості.	-	4	4
Тема 4. Техніка стрибків у довжину.	-	4	4
Підсумковий тестовий контроль за ЗМ 1.1.	-	2	2
Разом годин за ЗМ 1.1.		18	18
ЗМ 1.2. Спортивні ігри.			
Тема 5. Техніка безпеки. Основні положення та переміщення у вибраній грі.	-	10	8
Тема 6. Техніка гри в баскетбол, волейбол.	-	10	8
Підсумковий тестовий контроль за ЗМ 1.2	-	2	2
Разом годин за ЗМ 1.2.		22	18
Усього годин з модулю № 1.		40	36
Модуль 2. «Фізичне виховання». Фізична культура і основи здорового способу життя студента.			
ЗМ 2.1. Оздоровча та атлетична гімнастика.			
Тема 7. Розвиток фізичних якостей..	-	4	2
Тема 8. Вправи для формування правильної постави.	-	10	2
Тема 9. Вправи на гімнастичній стінці.	-	10	2
Тема 10. Атлетична гімнастика.	-	10	2
Підсумковий тестовий контроль за ЗМ 2.1.		2	2
Разом годин за ЗМ 2.1.		36	10
ЗМ 2.2. Лижна підготовка.			
Тема 11. Техніка лижних ходів, підйомів та спусків.	-	4	2
Тема 12. Техніка поворотів та гальмувань.	-	2	2

Продовження табл.

1	2	3	4
Тема 13. Проходження дистанції.	-	4	2
Підсумковий тестовий контроль за ЗМ 2.2.		2	2
Разом годин за ЗМ 2.2.		12	8
Усього годин з модулю № 2.		48	18
Модуль 3. «Фізичне виховання».			
Фізична підготовка в системі фізичного удосконалення людини.			
ЗМ 3.1. Спортивні ігри.			
Тема 14. Техніка гри в баскетбол та волейбол.	-	22	6
Підсумковий тестовий контроль за ЗМ 3.1.		2	2
Разом годин за ЗМ 3.1.		24	8
ЗМ 3.2. Легкоатлетична кросова підготовка та спортивно-прикладна гімнастика			
Тема 15. Техніка стрибка у довжину способом « зігнувши ноги».	-	4	2
Тема 16. Техніка бігу на довгі дистанції.	-	4	-
Тема 17. Розвиток фізичних якостей. Біг в умовах змагань.	-	4	2
Тема 18. Складання і виконання гімнастичних комплексів.	-	4	2
Підсумковий тестовий контроль за ЗМ 3.2.		4	4
Разом годин за ЗМ 3.2.		20	10
Усього годин з модулю №3.		44	18

4. Зміст навчальної дисципліни за модулями та темами

Модуль №1. «Фізичне виховання».

Фізична культура і спорт у системі загальнолюдських цінностей, забезпечення здоров'я і фахової дієздатності.

Практика. ЗМ 1.1. Легка атлетика

Тема 1. Техніка бігу на короткі дистанції

- 1.1 . Ознайомити з особливостями бігу і дати уяву студентам , про правильну техніку бігу на короткі дистанції.
- 1.2 . Техніка бігу по прямій дистанції.
- 1.3 . Техніка бігу на повороті.
- 1.4 . Техніка низького старту і стартового розгону.
- 1.5 . Техніка фінішування.

Тема 2. Техніка бігу на середні дистанції

- 2.1. Ознайомити з технікою бігу на середні дистанції.
- 2.2. Техніка бігу по прямій.
- 2.3. Техніка бігу на повороті.
- 2.4. Техніка високого старту й стартове прискорення.
- 2.5. Техніка фінішування.

Тема 3. Розвиток витривалості

3.1. Фізичне удосконалення за допомогою обраної системи фізичних вправ.

Тема 4. Техніка стрибків у довжину

- 4.1. Ознайомити з технікою стрибків у довжину.
- 4.2. Техніка відштовхування.
- 4.3. Техніка розбігу в сполученні з відштовхуванням.
- 4.4. Техніка приземлення.

ЗМ 1.2. Спортивні ігри.

Тема 5. Основні положення та переміщення у вибраній спортивній грі. Техніка безпеки на заняттях зі спортивних ігор (Баскетбол)

- 5.1. Пересування майданчиком.
- 5.2. Передачі м'яча.
- 5.3. Ловіння м'яча.
- 5.4. Ведення м'яча, кидки м'яча.
(Волейбол)
- 5.1. Стійки і переміщення.
- 5.2. Передачі м'яча.
- 5.3. Подачі мяча.

Тема 6. Техніка гри в волейбол, баскетбол

(Баскетбол)

- 6.1. Техніка нападу.
- 6.2. Відволікаючі рухи (хитрощі).
- 6.3. Учбова гра.
(Волейбол)
- 6.1. Поєднання переміщень із передачею м'яча зверху і прийманням знизу.
- 6.2. Передача м'яча біля сітки.
- 6.3. Передача м'яча двома руками зверху за спину.
- 6.4. Приймання м'яча, що відскочив від сітки.
- 6.5. Нижня та верхня прямі подачі в різні зони майданчика.

Модуль № 2. «Фізичне виховання».

Фізична культура і основи здорового способу життя студента

ЗМ 2.1. Оздоровча та атлетична гімнастика.

Тема 7. Розвиток фізичних якостей

- 7.1. Організуючі вправи.
- 7.2. Загальнорозвиваючі вправи.

7.3. Вивчення умов праці і вимог до фізичного стану інженерів, менеджерів.

7.4. Переважний та спеціальний розвиток фізичних якостей, особливо важливих для обраної спеціальності (витривалості, спритності, швидкості, сили волі, уваги, рухливості нервових процесів тощо).

Тема 8. Вправи для формування правильної постави.

8.1. Комплекси ранкової гігієнічної гімнастики.

8.2. Комплекси для розвитку сили м'язів рук, ніг, тулуба черевного пресу.

Тема 9. Вправи на гімнастичній стінці.

9.1. Комплекси вправ біля опори і на гімнастичній лаві.

9.2. Комплекси відновлюючих спеціальних дихальних вправ.

Тема 10. Атлетична гімнастика.

10.1. Вправи з обтяженням (штанга і гантелі), гумовими амортизаторами і пружинними еспандерами, на гімнастичних снарядах, блокових пристроях і спеціальних тренажерах.

-

. ЗМ 2.2. Лижна підготовка .

Тема 9. Стройові прийоми з лижами та на лижах.

9.1. Повороти на місці та у русі.

9.2. Підйоми, спуски та гальмування.

9.3. Техніка лижних ходів (наперемінний двокроковий хід, одночасні : безкроковий, однокроковий та двокроковий ходи).

9.4. Проходження дистанції.

Модуль № 3. «Фізичне виховання».

Фізична підготовка в системі фізичного удосконалення людини.

ЗМ 3.1. Спортивні ігри

Тема 10. Техніка гри в волейбол та баскетбол.

(Волейбол)

10.1. Індивідуальні тактичні дії в нападі.

10.2. Індивідуальні тактичні дії в захисті.

10.3. Групові тактичні дії в нападі.

10.4. Групові тактичні дії в захисті.

(Баскетбол)

10.1. Індивідуальні дії у захисті (тримання гравця, вибір позиції, опіка гравця без м'яча)

10.2. Тактичні дії в нападі проти персонального захисту.

10.3. Тактичні дії в нападі проти зонного захисту.

10.4. Тактичні дії в нападі проти змішаного захисту.

Практика. ЗМ 3.2. Легкоатлетична кросова підготовка та спортивно-прикладна гімнастика

Тема 11. Техніка бігу на довгі дистанції.

- 11.1. Техніка бігу по прямій.
- 11.2. Техніка бігу на повороті.
- 11.3. Техніка високого старту й стартового прискорення.
- 11.4. Техніка фінішування.
- 11.5. Подолання різноманітних перешкод під час бігу.

Тема 12. Техніка стрибка у довжину способом «зігнувши ноги».

- 12.1. Спеціальні вправи стрибку у довжину.
- 12.2. Підвищення швидкості розбігу.

Тема 13. Розвиток витривалості.

- 13.1. Рівномірний біг на дистанціях 800, 1000, 1500м.
- 13.2. Тактика бігу та правильне дихання.

Тема 14. Вміння складати і виконувати комплекси вправ.

14.1. Загальнорозвиваючі вправи:

- комплекси вправ з гантелями;
- комплекси вправ з еспандерами;
- комплекси вправ з предметами збільшеної ваги;
- з гімнастичною лавою;
- у парах;
- на тренажерах.

14.2. Виконання контрольних нормативів та «Державних тестів»

Таблиця № 3-Розподіл обсягу навчальної роботи студента за спеціальностями та видами навчальної роботи

(за робочими навчальними планами денної форми навчання для 1-2 курсів.)

Напрямок, спеціальність, спеціалізація, (шифр,абревіатура)	Годин навчальної роботи студента			Іспити	Заліки (триместри)
	Усього	У тому числі за видами навч.роботи			
		Лекції	Практ. заняття		
6.030504 ЕіП, 6.030509 БОА	140	8	132	-	1,2,3
6.030504 ЕіП, 6.030509 БОА	72	-	72	-	4,5,6.

Таблиця № 4- Розподіл часу за модулями, змістовими модулями та форми навчальної роботи студента (1-2 курсів)

Модулі (семестри) та змістові модулі	Усього Годин 1к. / 2к.	Форми навчальної роботи		
		Лекції	Практ. заняття 1 курс	Практ. Заняття 2 курс.
Модуль №1. «Фізичне виховання». Фізична культура і спорт в системі загальнолюдських цінностей, забезпечення здоров'я і фахової дієздатності (1 триместр)	48 /36	8/0	40	36
ЗМ1.1. Легка атлетика.			16	16
Поточний тестовий контроль За ЗМ 1.1			2	2
ЗМ1.2. Спортивні ігри.			20	16
Підсумковий тестовий контроль За ЗМ 1.2.			2	2
Усього годин з модулю № 1.		8 / 0	40	36
Модуль № 2. «Фізичне виховання». Фізична культура і основи здорового способу життя студента (2 триместр)	48/ 18			
ЗМ.2.1. Оздоровча та атлетична гімнастика			34	8
Поточний тестовий контроль за ЗМ 2.1.			2	2
ЗМ 2.2. Лижна підготовка.			10	6
Підсумковий тестовий контроль: за ЗМ 2.2. Виконання контрольних нормативів та «Державних тестів»			2	2
Усього годин з модулю № 2 .			48	18
Модуль № 3. „Фізичне виховання”. Фізична підготовка в системі фізичного удосконалення людини.(3 триместр)	44/ 18			
ЗМ 3.1. Спортивні ігри.			22	6
Поточний тестовий контроль за ЗМ 3.1.			2	2
ЗМ 3.2. Легкоатлетична кросова підготовка та спортивно-прикладна гімнастика.			16	6
Підсумковий тестовий контроль за ЗМ 3.2.			4	4
Усього годин з модулю № 3.			44	18

5. Теоретичний курс. (1-курс)

1.Фізична культура і спорт у системі загальнолюдських цінностей забезпечення здоров'я та фахової дієздатності. (2 год.)

- 1.1. Фізична культура як складова загальної культури.
- 1.2. Роль фізичної культури в життєдіяльності людини.
- 1.3. Структура особистої фізичної культури.
- 1.4. Основні критерії здоров'я.
- 1.5. Стан здоров'я.
- 1.6. Рухова діяльність як елемент наукової організації праці і відпочинку.
- 1.7. Оздоровчо-рекреаційна діяльність.
- 1.8. Загальнокондиційне та спортивне тренування.

2. Фізична культура і основи здорового способу життя. (2 год.)

- 2.1. Вступ.
- 2.2. Соціально-психологічні та психофізичні особливості студентів.
- 2.3. Компоненти особливості студентів.
- 2.4. Фізична культура у здоровому способі життя студентів.
- 2.5. Динаміка показників тижневої пам'яті.
- 2.6. Здоровий спосіб життя.
- 2.7. Три складових елемента ЗСЖ.
- 2.8. Динаміка працездатності.
- 2.9. Заняття з фізичної культури та рекреаційні заходи під час екзаменаційних сесій.
- 2.10. П'ять варіантів проведення занять, які ефективно впливають на працездатність і психоемоційний стан студентів.

3. Фізична підготовка в системі фізичного удосконалення людини. (2 год.)

- 3.1. Оздоровчий вплив фізичних вправ на організм.
- 3.2. Чинники, що впливають на фізичну працездатність.
- 3.3. Фізичні вправи та функціональні резерви організму людини.
- 3.4. Фізичні вправи та імунна система .
- 3.5. Фізичний розвиток.
- 3.6. Фізична працездатність.

3.7. Фізична підготовленість.

3.8. Фізична досконалість.

4. Контроль і самоконтроль у процесі фізичного вдосконалення. (2 год.)

4.1. Загальне уявлення про організм та його саморегуляція.

4.2. Загальна характеристика функціональних систем організму.

4.3. Особисте здоров'я та його діагностика.

4.4. Класифікація видів діагностики.

4.5. Донозологічне визначення здоров'я за функціональними показниками.

4.6. Визначення рівня здоров'я за прямими показниками.

4.7. Визначення рівня здоров'я за резервами біоенергетики.

4.8. Самоконтроль у процесі занять масовою фізичною культурою та спортом.

6. Плани практичних занять (1-2 курсів)

Зміст занять	6.030504 Економіка підприємства- Е П 6.030509 Облік і аудит – БОА 1 курс.	6.03050 4 – Е П 6.030509 – БОА 2- курс.
1	2	3
ЗМ1.1. Легка атлетика. ЗРВ та СПВ л/атлета. № 1. Діагностика рівня розвитку основних професійно необхідних психічних, фізичних та технологічних якостей людини.	2	2
№ 2. Легка атлетика. Техніка безпеки. Загально-розвиваючі вправи (ЗРВ). Спеціальні підготовчі вправи (СПВ) л/атлета. Біг на короткі дистанції. Низький старт та стартове прискорення, фінішування. Рухливі ігри.	2	2
№3. Л/а, ЗРВ та СПВ л/а. Біг на середні дистанції. Високий старт та стартове прискорення, біг по дистанції. Фізична підготовка легкоатлета.	2	2
№4. Л/а ЗРВ та СПВ л/а . Біг на середні дистанції. Біг «змійкою», біг по колу діаметром 20-30м., біг із прямої в поворот 20-30м. Фізична підготовка легкоатлета.	2	2
№5. Л/а ЗРВ та СПВ л/а. Кросова підготовка. Біг по дистанції у середньому темпі, зберігаючи правильну поставу й роботу рук. Дихальні вправи.	2	2

Продовження табл.

1	2	3
№6. Л/а ЗРВ та СПВ л/а. Кросова підготовка. Біг із різною швидкістю зі старту на відрізках від 300 до 800м з фінішуванням, з урахуванням індивідуальних особливостей бігунів. Вправи на відновлення дихання.	2	2
№7. Л/а. ЗРВ та СПВ л/атлета. Стрибки у довжину. Стрибок угору з місця з двох ніг із подоланням перешкоди, активним підтягуванням колін до грудей. Стрибок у довжину з 3-4 бігових кроків з подоланням перешкоди. Розвиток фізичних якостей.	2	2
№ 8. Л/а. ЗРВ та СПВ л/атлета.Стрибки у довжину.Розмітка розбігу й стрибки з поступовим збільшенням довжини розбігу.Розвиток фізичних якостей. Рухливі ігри.	2	2
№ 9. Підсумковий контроль: оцінювання успішності за результатами тестування за ЗМ 1.1. Легка атлетика. Біг -100м., 2000м-жін.,3000м-чол.,стрибок у довжину.	2	2
№10. ЗМ1.2. Спортивні ігри. Техніка безбеки. Волейбол (жін.),баскетбол (чол.), ЗРВ та СПВ;стійка волейболіста і переміщення в різних напрямках, передача м'яча зверху двома руками. Передачі м'яча двома руками від грудей, з-за голови, однією рукою від плеча, ведення м'яча. Рухливі ігри та естафети.	2	2
№11. Спортивні ігри. В/б, б/б; ЗРВ та СПВ; передачі м'яча зверху і знизу, нижня пряма подача. Ведення м'яча, обведення перешкод лівою і правою рукою. Учбова гра.	2	2
№12. Спортивні ігри. В/б, б/б; ЗРВ та СПВ; верхня і нижня передачі м'яча в парах через сітку, верхня і нижня пряма подачі . Передачі м'яча, штрафні кидки та кидок після подвійного кроку. Учбова гра.	2	2
№13. Спортивні ігри. В/б, б/б; ЗРВ та СПВ; прийом м'яча знизу двома руками в парах, подачі м'яча, тактичні дії гравців у захисті. Кидок м'яча у кошик після ведення і подвійного кроку. Учбова гра.	2	2
№14. Спортивні ігри. В/б, б/б; ЗРВ та СПВ; передачі м'яча в парах і трійках, відбивання м'яча кулаком у стрибку, подачі м'яча. Ведення м'яча в повільному і швидкому темпі , зі зміною напрямку руху, штрафний кидок. Учбова гра.	2	
№15. Спортивні ігри. В/б, б/б; ЗРВ та СПВ; прийом м'яча знизу двома руками в парах, подачі м'яча. Передачі м'яча двома руками від грудей, з-за голови, однією рукою від плеча, ведення м'яча. Рухливі ігри та естафети.	2	2
№16. Спортивні ігри. В/б, б/б; ЗРВ та СПВ; прийом м'яча знизу двома руками в парах, подачі м'яча, тактичні дії гравців у захисті. Кидок м'яча у кошик після ведення і подвійного кроку. Учбова гра.	2	2
№17. Спортивні ігри. В/б, б/б; ЗРВ та СПВ; передачі м'яча зверху і знизу, нижня пряма подача. Ведення м'яча, обведення перешкод лівою і правою рукою. Учбова гра.	2	2
№18. Спортивні ігри. В/б, б/б; ЗРВ та СПВ; прийом м'яча знизу двома руками в парах, подачі м'яча, тактичні дії гравців у захисті. Кидок м'яча у кошик після ведення і подвійного кроку.	2	

1	2	3
Учбова гра.		
№19. Спортивні ігри. В/б, б/б; ЗРВ та СПВ; правила гри в в/б та б/б, суддівство гри. Техніка виконання подач в задану зону. Рухливі ігри-естафети.	2	2
№20. Підсумковий тестовий контроль: оцінювання успішності за результатами тестування за ЗМ1.2.- Спортивні ігри.	2	2
№21. ЗМ2.1. Оздоровча та атлетична гімнастика. Загально-розвиваючі вправи. Розмикання й змикання. Шиккування й перешикування. Пересування. Рухливі ігри.	2	
№22. Загально-розвиваючі вправи. Положення ніг і рухи ними. Положення рук і рухи ними. Стійки. Випади. Нахили. Сіди. Присіди. Упори. Рівноваги.	2	2
№23. Формування правильної постави. Вправи у вертикальній площині. Вправи на координацію рухів.	2	
№24. Формування правильної постави. Вправи з утриманням предмета на голові. Вправи на розслаблення м'язів для покращення відновлювальних процесів.	2	
№25. Формування правильної постави. Вправи для м'язів стопи. Вправи на гімнастичній стінці- виси, прогини, підтягування.	2	2
№26. Формування правильної постави. Вправи для розвитку сили спини, рук, ніг, черевного пресу. Складання індивідуальних комплексів вправ.	2	
№27. Формування правильної постави. Вправи для розвитку сили спини, рук, ніг, черевного пресу. Складання індивідуальних комплексів вправ.	2	
№28. Вправи для розвитку гнучкості на гімнастичній стінці та біля неї; загальнорозвиваючі вправи. Комбіновані естафети.	2	
№29. Вправи для розвитку гнучкості на гімнастичній стінці та біля неї, рівновага на одній нозі на підлозі та на гімнастичній лаві. Зустрічні естафети.	2	
№30. Вправи для розвитку сили рук, ніг, черевного пресу на гімнастичній стінці, підтягування в висі лежачи на низькій перекладині, рухливі ігри.	2	2
№31. Вправи для розвитку сили рук, ніг, черевного пресу на гімнастичній стінці. Вправи на гімнастичній лаві, стрибки через скалку на швидкість за хвилину.	2	
№32. Силкові вправи і вправи на розвиток гнучкості в парах на гімнастичній стінці та вправи з гімнастичною лавою. Вправи на гімнастичних матах.	2	
№33. Піднімання тулуба з положення лежачи на спині, руки за головою. Підтягування у висі (чол.), у висі лежачи (жін.). Присідання на правій і лівій ногах з підтримкою рукою «пістолет».	2	
№34. Піднімання навшпильки стоячи на підставці. Піднімання ніг з положення лежачи на спині та у висі. Стрибки через скалку. Сгинання і розгинання рук в упорі лежачи. Складання комплексів вправ.	2	
№35. Вправи з обтяженням (штанга і гантелі), гумовими амортизаторами і пружинними еспандерами, на гімнастичних снарядах, блокових пристроях і спеціальних тренажерах.	2	2

1	2	3
№36. Вправи з обтяженням (штанга і гантелі), гумовими амортизаторами і пружинними еспандерами, на гімнастичних снарядах, блокових пристроях і спеціальних тренажерах. Стрибки через скакалку в парах.	2	
№ 37. Вправи на тренажерах і спеціальних пристроях. Вправи з гантелями, вправи для укріплення м'язів рук, ніг, спини. Рухливі ігри.	2	
№38. Підсумковий контроль: оцінювання успішності за результатами тестування за ЗМ2.1.- Оздоровча та атлетична гімнастика.	2	2
№39. ЗМ2.2. Лижна підготовка: техніка безпеки. Стройові прийоми на лижах і з лижами. Техніка лижних ходів, підйомів та спусків. Проходження дистанції.	2	2
№40. Лижна підготовка. Стройові прийоми на лижах і з лижами. Техніка лижних ходів, підйомів та спусків. Повороти, гальмування. Проходження дистанції.	2	
№41. Лижна підготовка: техніка поворотів та гальмувань. Пересування поперемінними ходами, одночасними, двокроковим і однокроковим ходами.	2	2
№42. Тактика проходження різних дистанцій на лижах. Подолання перешкод на лижах. Пересування у рівномірному темпі вивченими лижними ходами до 5км.	2	2
№43. Проходження у рівномірному темпі класичними ходами дистанції 3-5км. Спуски та підйоми, повороти та гальмування. Ковзанярський хід.	2	
№44. Підсумковий тестовий контроль: оцінювання успішності за результатами тестування за ЗМ2.2. -Лижна підготовка. Проходження дистанції 3км (жін.), 5км (чол.).	2	2
№45. ЗМ3.1. Спортивні ігри. Техніка безпеки. В/б (чол.), б/б(жін.), ЗРВ та СПВ; техніка передач м'яча знизу, зверху; на місці, в русі, особисто, з партнером. Рухливі ігри та естафети.	2	2
№46. Спортивні ігри: баскетбол (ж) , волейбол (ч); ознайомити з нормативами; ЗРВ та СПВ в/б, б/б; ведення м'яча однією рукою вперед через перешкоди, боком, спиною; техніка кидків: партнеру, в кошик зблизька, на відстані, однією, та двома руками. Двостороння гра; в/б-подачі, передачі, правила гри.	2	
№47. Спортивні ігри. В/б, б/б, ЗРВ та СПВ. Техніка і тактика гри в нападі. Суддівство. Двостороння гра. Зустрічні естафети з м'ячем.	2	
№48. Спортивні ігри. В/б, б/б, ЗРВ та СПВ. Техніка і тактика гри в захисті. Відволікаючі дії, асинхронна праця рук і ніг при техніці ведення. Суддівство. Двостороння гра. Рухливі ігри з м'ячем.	2	2
№49. Спортивні ігри. В/б, б/б, ЗРВ та СПВ. Техніка переміщень і техніка оволодіння м'ячем. Суддівство. Двостороння гра. Зустрічні естафети з м'ячем.	2	
№50. Спортивні ігри. В/б, б/б, ЗРВ та СПВ; індивідуальні та групові дії. Суддівство. Двостороння гра. Рухливі ігри.	2	
№51. Спортивні ігри. В/б, б/б. ЗРВ та СПВ; техніка передач, техніка переміщення в різних напрямках. Учбова гра.	2	

1	2	3
Комбіновані естафети з в/б та б/б м'ячами.		
№52. Спортивні ігри. В/б, б/б, ЗРВ та СПВ; техніка переміщення, техніка прийомів та передач м'яча. Рухливі ігри з м'ячем.	2	
№53. Спортивні ігри. В/б- (чол.), б/б-(жін.), ЗРВ та СПВ; техніка передач, подача м'яча, ведення м'яча, штрафні кидки, кидки після подвійного кроку. Учбова гра.	2	
№54. Спортивні ігри. баскетбол (ж) , волейбол (ч); ЗРВ та СПВ ; ведення м'яча однією рукою вперед через перешкоди, боком, спиною; техніка кидків: партнеру, в кошик зблизька, на відстані, однією та двома руками. Двостороння гра; в/б: подачі, передачі, правила гри.	2	2
№55. Спортивні ігри: б/б, в/б; ЗРВ та СПВ; тактичні і технічні дії гравця; вивчити правила гри та суддівства. Двостороння гра. Рухливі ігри.	2	
№56. Підсумковий тестовий контроль: оцінювання успішності за результатами тестування за ЗМЗ.1.- Спортивні ігри. Нормативи з вивчених тем. Двостороння гра.	2	2
№57. ЗМЗ.2. Л/а. ЗРВ та СПВ л/атлета. Розвиток фізичних якостей (швидкості, спритності, швидкісно-силових). Стрибки в довжину. Стрибки «в кроці». Розбіг із 6-8 бігових кроків з відштовхуванням.	2	2
№58. Л/а. ЗРВ та СПВ л/атлета. Стрибки у довжину. Стрибок угору з місця з двох ніг із подоланням перешкоди та активним підтягуванням колін до грудей. Стрибок у довжину з 3-4 бігових кроків з подоланням перешкоди. Розвиток фізичних якостей.	2	
№59. Л/а- кросова підготовка: ЗРВ та СПВ; техніка бігу на довгі дистанції; звернути увагу на правильність дихання, поставу стопи. Розвиток загальної витривалості. Ігри-естафети.	2	2
№60. Л/а- кросова підготовка: тренування з бігу по пересіченій місцевості 3-5км; біг чергуючи з ходьбою; поперемінний біг, безперервний біг, оздоровчий біг.	2	
№61. Л/а. ЗРВ та СПВ л/атлета. Фінішування. Техніка бігу. Розвиток фізичних якостей. Формування рухових навичків. Вправи на відновлення дихання. Ігри-естафети.	2	
№62. Л/а, ЗРВ та СПВ л/а. Кросова підготовка. Повторний і перемінний біг із подоланням різних природних перешкод. Дихальні вправи. Силові вправи.	2	
№63. Легка атлетика. ЗРВ та СПВ л/атлета. Спеціалізовані кроси (чергування бігу, ходьби з виконанням різноманітних вправ). Складання і виконання гімнастичних комплексів для індивідуального виховання фізичних здібностей. Рухливі ігри.	2	
№64. Легка атлетика. ЗРВ та СПВ л/атлета. Складання і виконання гімнастичних комплексів для виховання сили та швидкісно-силових здібностей. Рухливі ігри.	2	2
№65. Підсумковий тестовий контроль: оцінювання успішності за результатами тестування за ЗМ1.1.-ЗМЗ.2., змагання з держтестів (швидкість, сила, витривалість).	2	2
№66. Підсумковий тестовий контроль: оцінювання успішності за результатами тестування за ЗМ1.1.-ЗМЗ.2., змагання з держтестів (спритність, гнучкість, плавання).	2	2

7. Самостійна робота студентів

Самостійні заняття фізичною підготовкою (загальною, спортивною і професійно-прикладною) полягають у суворій системі, у постановці завдань і підбиранні вправ; у значних затратах часу; іноді у необхідності спеціалізованого режиму життя, що потребує певних знань з теорії і методики фізичного виховання.

Ці знання необхідно насамперед надати на заняттях з фізичного виховання, вони також можуть набути їх самостійно за рахунок вивчення спеціальної літератури, прослуховування і перегляду телевізійних спортивних передач, інтернету тощо, а також отримання необхідних консультацій і методичної допомоги кваліфікованих викладачів фізичного виховання.

Аудиторна: участь у навчальному процесі груп загальної фізичної підготовки. Вміння провести заняття зі студентами (частини заняття) з групою студентів, з виду спорту, робота за індивідуальною програмою.

Позааудиторна: написання реферату (4год. на один реферат); підготовка і участь в Спартакіаді ХНАМГ у складі команди: групи, курсу, факультету (4 год. на один виступ). Підготовка та участь в Спартакіаді вузів м. Харкова у складі команди ХНАМГ (6 год. на один день змагань). Суддівство змагань різного рівня (4-8год.); організація і проведення змагань у гуртожитку (4-8 год.)

Участь у науковій роботі: виконання досліджень, збір матеріалу, обробка матеріалу, аналіз обговорення результатів дослідження, написання тез доповіді, участь у конференціях студентів різного рівня.

8. Система поточного та підсумкового контролю знань студентів

Система оцінювання знань, вмінь та навичок студентів передбачає виставлення оцінок за усіма формами проведення занять. Поточне оцінювання знань студентів здійснюється під час проведення практичних занять і має на меті перевірку рівня підготовленості студента до виконання конкретної роботи.

Перевірка та оцінювання знань студентів може проводитися у наступних формах:

- 1) оцінювання роботи студентів під час практичних занять;
- 2) проведення поточного тестового контролю;
- 3) проведення модульного контролю (тести і нормативи фізичного розвитку);
- 4) проведення підсумкового заліку (Державні тести)

Оцінка зі змістового модулю складається з поточної оцінки, яку студент отримує під час практичних занять та оцінки за поточний тестовий контроль. При оцінюванні виконання практичних завдань увага приділяється їх якості й самостійності. Поточний модульний

контроль рівня знань передбачає виявлення опанування студентом матеріалу лекційного модуля та вміння застосовувати його для вирішення практичної ситуації і проводиться у вигляді тестування та виконання навчальних нормативів. Знання оцінюються за національною шкалою або за системою оцінювання за шкалою ECTS (тестові завдання) (9).

Загальна оцінка з дисципліни (модулю) визначається як сукупність балів, що студент отримує за змістові модулі та модульний контроль.

Підсумковий контроль проводиться з метою оцінки кінцевих результатів фізичного виховання на визначеному утворювальному (кваліфікаційному) рівні або на його окремих завершених етапах. Підсумковий контроль з дисципліни «Фізичне виховання» проводиться у формі диференційованого заліку в період весняної залікової сесії й спрямований на виявлення й оцінку рівня сформованості фізичної культури студента або її елементів з модулів навчання. До виконання державних тестів і нормативів оцінки фізичної підготовленості студентів рекомендується проводити тестування у вигляді змагань за два дні: у перший день проводиться тестування на швидкість, силу, витривалість; на другий день: спритність, гнучкість, плавання (без урахування часу).

9. Засоби контролю та структура залікового кредиту

Види та засоби контролю. (тестування, контрольні роботи, індивідуальні завдання тощо)	Розподіл балів, %
Модуль 1. Поточний контроль зі змістових модулів	
ЗМ1.1. Здача Державних тестів і нормативів фізичного розвитку, тестових завдань.	30
ЗМ2.2. Здача Державних тестів і нормативів фізичного розвитку, тестових завдань.	30
Підсумковий контроль з модулю 1.	
Здача державних тестів і нормативів фізичного розвитку, тестових завдань.	40
Всього за модулем 1	
МОДУЛЬ 2. Поточний контроль зі змістових модулів	
ЗМ 2.1. Здача Державних тестів і нормативів фізичного розвитку, тестових завдань.	30
ЗМ 2.2. Здача Державних тестів і нормативів фізичного розвитку, тестових завдань.	30
Підсумковий контроль з МОДУЛЮ 2.	
Здача Державних тестів і нормативів фізичного розвитку, тестових завдань.	40
Всього за модулем 2	
МОДУЛЬ 3. Поточний контроль зі змістових модулів	
ЗМ 3.1. Здача Державних тестів і нормативів фізичного розвитку, тестових завдань.	30
ЗМ 3.2. Здача Державних тестів і нормативів фізичного розвитку, тестових завдань.	30
Підсумковий контроль з МОДУЛЮ 3	
Здача Державних тестів і нормативів фізичного розвитку, тестових завдань.	40
Всього за модулем 3	

10. Критерії оцінювання навчальних досягнень студентів

% набраних балів	Оцінка за національною шкалою	Оцінка за шкалою ECTS
Більше 90- 100 включно	Відмінно	A
Більше 80-90 включно	Добре	B
Більше 70-80 включно		C
Більше 60-70 включно	Задовільно	D
Більше 50-60 включно		E
Більше 25-50включно	Незадовільно з можливістю повторного складання	FX
Від 0-25 включно	Незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни	F

Кожний норматив дає можливість набрати від 0 до 10 балів

Біг 100 м (чол.)

А-відмінно		В-дуже добре		С-добре		D-задовільно		Е-достатньо задовільно		FX-не задовільно		F-не задовільно	
Рез.	Бал	Рез.	Бал	Рез.	Бал	Рез.	Бал	Рез.	Бал	Рез.	Бал	Рез.	Бал
13,2	10	13,7	8	14,0	6	14,3	4	14,6	2	14,9	1	15,2	0
13,4	9	13,8	7	14,1	5	14,4	3	14,7	2	15,0	1	15,3	0
13,6	9	13,9	7	14,2	5	14,5	3	14,8	2	15,1	1	15,4	0

Біг 100 м (жін.)

А-відмінно		В-дуже добре		С-добре		D-задовільно		Е-достатньо задовільно		FX-не задовільно		F-не задовільно	
Рез.	Бал	Рез.	Бал	Рез.	Бал	Рез.	Бал	Рез.	Бал	Рез.	Бал	Рез.	Бал
14,8	10	15,6	8	16,0	6	16,4	4	16,7	2	17,3	1	18,2	0
15,0	9	15,4	7	16,1	5	16,5	3	16,9	2	17,5	1	18,3	0
15,4	9	15,2	7	16,2	5	16,6	3	17,0	2	17,8	1	18,4	0

Крос 3000 м (чол.)

А-відмінно		В-дуже добре		С-добре		D-задовільно		Е-достатньо задовільно		FX-не задовільно		F-не задовільно	
Рез.	Бал	Рез.	Бал	Рез.	Бал	Рез.	Бал	Рез.	Бал	Рез.	Бал	Рез.	Бал
12,00	10	13,05	8	14,00	6	14,30	4	15,00	2	15,40	1	16,30	0
12,25	9	13,30	7	14,15	5	14,40	3	15,15	2	15,50	1	16,40	0
12,45	9	13,50	7	14,25	5	14,50	3	15,30	2	16,00	1	17,00	0

Крос 2000 м (жін.)

А-відмінно		В-дуже добре		С-добре		D-задовільно		Е-достатньо задовільно		FX-не задовільно		F-не задовільно	
Рез.	Бал	Рез.	Бал	Рез.	Бал	Рез.	Бал	Рез.	Бал	Рез.	Бал	Рез.	Бал
9,40	10	10,10	8	10,30	6	11,00	4	11,20	2	12,10	1	13,00	0
9,50	9	10,15	7	10,40	5	11,10	3	11,40	2	12,25	1	13,10	0
10,00	9	10,25	7	10,50	5	11,15	3	12,00	2	12,50	1	13,20	0

Стрибки в довжину з місця (см) (чол.)

А-відмінно		В-дуже добре		С-добре		D-задовільно		Е-достатньо задовільно		FХ-не задовільно		F-не задовільно	
Рез.	Бал	Рез.	Бал	Рез.	Бал	Рез.	Бал	Рез.	Бал	Рез.	Бал	Рез.	Бал
260	10	243	8	241	6	230	4	224	2	207	1	190	0
250	9	242	7	239	5	228	3	220	2	205	1	180	0
245	9	241	7	235	5	226	3	210	2	200	1	170	0

Стрибки в довжину з місця (см) (жін.)

А-відмінно		В-дуже добре		С-добре		D-задовільно		Е-достатньо задовільно		FХ-не задовільно		F-не задовільно	
Рез.	Бал	Рез.	Бал	Рез.	Бал	Рез.	Бал	Рез.	Бал	Рез.	Бал	Рез.	Бал
210	10	200	8	196	6	192	4	184	2	172	1	160	0
208	9	198	7	195	5	190	3	182	2	170	1	158	0
205	9	196	7	194	5	185	3	180	2	165	1	155	0

10.1. Залікові нормативи з фізичної підготовки для студентів 1-2 курсів усіх факультетів

Прикладні навички	Курс	Стать	«5»	«4»	«3»
			А-9,10	В,С-6,7,8	D,E-4,5
1.Баскетбол. Подвійний крок та кидок м'яча в кільце, разів з 10 спроб	1	чол.	6	5	4
		жін.	3	2	1
	2	чол.	7	6	5
		жін.	4	3	2
2.Баскетбол. Штрафні кидки м'яча в кільце, з 10 разів попадань	1	чол.	6	5	4
		жін.	3	2	1
	2	чол.	7	6	5
		жін.	4	3	2
Волейбол. Передача м'яча над собою, разів	1	чол.	10	7	5
		жін.	10	7	5
	2	чол.	15	12	10
		жін.	15	12	10
Волейбол. Передача м'яча в парах через сітку кількість разів вдвох	1	чол.	10	7	5
		жін.	10	7	5
	2	чол.	15	12	10
		жін.	15	12	10
Волейбол. Подача м'яча через сітку з 10 спроб	1	чол.	3	2	1
		жін.	3	2	1
	2	чол.	4	3	2
		жін.	4	3	2
1.Згинання і розгинання рук в упорі лежачи. 2.Підтягування на перекладині чоловіки, кількість разів	1	чол.	44	38	32
		жін.	24	19	16
	2	чол.	16	14	12
		жін.	19	16	13
Стрибки в довжину з розбігу, см	1	чол.	420	395	370
		жін.	310	300	290
	2	чол.	420	400	380
		жін.	325	305	295

2. Тести і нормативи оцінки фізичної підготовленості студентів 1- 2х курсів

Види випробувань	Стать	Нормативи, бали				
		5	4	3	2	1
Витривалість. Біг на 3000м (хв.с) або 2000м (хв.с)	ч	12.00	13.05	14.30	15.40	16.30
	ж	15.10	16.00	16.50	17.50	19.00
Сила. Згинання рук в упорі лежачі кількість разів.	ч	9.40	10.30	11.20	12.10	13.00
	ж	44	38	32	26	20
Піднімання в сід за/хв.	ч	24	19	16	11	7
	ж	53	47	40	34	28
Підтягування на перекладині.	ч	47	42	37	33	28
	ж	16	14	12	10	8
Стрибки у довжину з місця (см).	ч	3	2	1	1/2	-
	ж	260	241	224	207	190
Швидкість. Біг на 100 м.	ч	210	196	184	172	160
	ж	13,2	13,9	14,4	14,9	15,5
Спритність. Човниковий біг 4х9 м (с).	ч	14,8	15,6	16,4	17,3	18,2
	ж	8,8	9,2	9,7	10,2	10,7
Гнучкість. Нахили тулуба вперед з положення сидячи.	ч	10,2	10,5	11,1	11,5	12,0
	ж	19	16	13	10	7
Прикладні навички плавання.	ч	20	17	14	10	7
	ж	100	75	50	25	-
	ж	100	75	50	25	-

11. Висновки

Рекомендації інформаційного пакету розроблені до вимог Міністерства освіти і науки України згідно з наказом ректора Академії про запровадження модульно-рейтингової системи в навчальний процес і можуть служити підґрунтям для використання на кафедрі фізичного виховання і спорту тестового контролю знань, вмінь, навичок студентів, як однієї із складових нових технологій навчання, відповідають сучасним соціально-правовим умовам в Україні.

Розглянуті види контролю, які включають поточний, проміжний, підсумковий тести, забезпечують ритмічність праці студентів і викладачів протягом періоду вивчення дисципліни, підвищують контроль самооцінки праці.

12. Інформаційно-методичне забезпечення для студентів 1 -2 курсів

Бібліографічні описи, інтернет адреси		ЗМ ₁ , застосування
1	2	3
Рекомендована основна навчальна література (підручники, навчальні посібники, інші видання)		
1	Клочко В.М., Четчикова О.І. Фізичне виховання і спорт. Консп.лекцій.-Х.,ХНАМГ.-2007.-160с.	ЗМ 1.1.
2	Безкоровайний Д.О.Атлетична гімнастика.Конспект лекцій.-Х.,ХНАМГ.-2007.-56 с. (рукопис)	ЗМ 1.1.-3.2.
3	Безкоровайний Д.О., Клочко В.М. Спортивні єдиноборства.Армспорт.Техніка, тактика і методика навчання.Конспект лекцій.-Х., ХНАМГ.-2005.-96 с.	ЗМ 1.1.-3.2.
4	Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры.-М., 2004.-160 с.	ЗМ 1.1.-3.2.
5	Смирнов В.М., Дубровский В.И. Физиология физического воспитания и спорта.-М., 2002.-608 с.	ЗМ 1.1.-3.2.
6	Крапівіна К. Нетрадиційні форми фізичного виховання студентів / Навч.пос.Львів: 1997.-138 с.	ЗМ 1.1.-3.2.
7	Г.Ужегов. Биоритмы на каждый день. М.: «Аген-во ФАИР», 1997.-608 с.	ЗМ 1.2.-3.2.
8	Малахов Г.П. Биосинтез и биоэнергетика.-СПб: АО «Комплект», 1995.-313 с., ил.	ЗМ 1.2.-3.2.
9	Дубровский В.И. Лечебная физическая культура: Учебник. для ВУЗов.-М.: Владос, 2004.-624 с.	ЗМ 1.2.
Додаткові джерела (довідники, нормативні видання, сайти Інтернет тощо)		
1	Токуиро Намикоши. Шиаци. Японская терапия надавливания пальцами.-К.: Вища шк., 1987.-72 с.	ЗМ 1.1.-2.2. ЗМ 1.1.-2.2.
2	П.С.Тарасов. Методы 100%-ной победы. Искусство жить среди людей. Манеры поведения. Логика риска.-Симферополь, 1997.-560 с., ил.	ЗМ 1.2.-3.2. ЗМ 1.1.-1.2.
3	Поль Брэг. Позвоночник – ключ к здоровью.-СПб.:ИК «Невск.Проспект», 2002.-96 с.	ЗМ 1.1.-2.1. ЗМ 3.2.
4	Э.Гоникман. Как вытащить себя из стресса. Аюверда – йога пальцев – мудры.-Минск: центр народной медицины, 1992. 80 с.	ЗМ 2.2. ЗМ 1.2.
Методичне забезпечення (реєстр методичних вказівок, інструкцій до лабораторних робіт, планів семінарських занять, комп'ютерних програм, відео-аудіо-матеріалів, крос-порталів та посилань)		
1	Клочко В.М., Безкоровайний Д.О., Звягінцева І.М. Методичні вказівки та нормативні положення правил безпеки під час занять з фізичного виховання й спорту.-Х.,2005.-57 с.	ЗМ 1.1-2.1. ЗМ 1.1.-2.1.
2	Клочко В.М. Методичні вказівки щодо додержання правил безпеки, попередження та профілактики травм, нещасних випадків і ушкоджень під час занять з фізичного виховання та спорту.-Х.,2005.-55 с.	ЗМ 1.1.-3.2.
3	Бондаренко Т.В. Підвищення професійної працездатності жінок засобами гімнастики. МВ. (рукопис), 2006 р.	ЗМ 1.2.-3.2.

1	2	3
4	Бондаренко Т.В. Китайська дихальна гімнастика «Ци-гун» для відновлення розумової працездатності.// МВ (рукопис), 2006 р.	ЗМ 1.1.-3.2.
5	Клочко В.М. Подання системної інформації. МВ Х., ХНАМГ, 2005.-55 с.	ЗМ1.1.-2.1.
6	Клочко В.М. Положення й методичні вказівки по виконанню Державних тестів і нормативів оцінки фізичної підготовленості студентства. (Для самостійної роботи студентів усіх спеціальностей та НПП кафедри «Фізичного виховання і спорту»). Харків: ХНАМГ, 2007.-24 с.	ЗМ1.1. ЗМ1.2. -2.2.
7	Клочко В.М. Психологія здоров'я. Настрої. Методические указания.(Для самостоятельной работы студентов всех специальностей). Харьков: ХНАМГ, 2007.-48 с.	ЗМ1.1. ЗМ 2.1.-2.2.
8	Клочко В.М. Психологія здоров'я. Психофізична саморегуляція. Методичні вказівки. (Для самостійної роботи студентів усіх спеціальностей). Харків: ХНАМГ, 2007.-46 с.	ЗМ1.1.-2.1. ЗМ2.2-3.2.
9	Методические указания к освоению базовых знаний по физической и медико-психической реабилитации для студентов с ослабленным здоровьем 1-3 курсов всех специальностей. – Сост. Антків Т.В., Русланов Д.В.-Х: ХГАГХ, 2000.-13 с.	ЗМ1.1, 2.1. ЗМ2.2.
10	Http://www.km.ru/ . – посилання до найбільшого російськомовного крос-порталу в світі; www.zooland.ru – здоров'я; www.artlanet.ru – культура; www.ntr.ru – наука; www.sportday.ru – ФК і спорт; www.4studente.ru – освіта; www.armsport.ru – армспорт та ін.	ЗМ1.1.-2.1. ЗМ2.2.- 3.1.-3.2.
11	Камаєва О.К. Методика навчання техніці лижної підготовки (для викладачів і студентів усіх спеціальностей). Х.: ХДАМГ,- 2001.-44 с.	ЗМ1.1.-2.1.
12	Протоковило В.І. Розвиток фізичних якостей з використанням рухливих ігор (методичні рекомендації для студентів)-Х.: ХДАМГ, -2002. – 31 с.	ЗМ1.1.,2.1. ЗМ 2.2.-3.2.
13	Клочко В.М., Четчикова О.И., Протоковило В.И. Методические указания по плаванию для групп общей физической подготовки и спортивного совершенствования. Х.: ХНАГХ, 2006.-44 с.	ЗМ1.1.-2.2.
14	Клочко В.М. Медично-педагогічне забезпечення навчального процесу по КФВіС ХНАМГ. Методичне положення (Для самостійної роботи студентів усіх спеціальностей та НПП кафедри «Фізичного виховання і спорту») – Х.: ХНАМГ, - 2002.-31 с.	ЗМ1.1.-2.1. ЗМ 2.2.
15	Http://www.km.ru/ . – посилання до найбільшого російськомовного крос-порталу в світі; www.medic.ru – медицина: в підрозділах традиційна й нетрадиційна.	ЗМ1.1.-3.1.
16	Web-сайти КФВіС та спортивного клубу ХНАМГ в системі Intranett Akademi	ЗМ1.1.-2.1. ЗМ3.2.

Навчальне видання

Клочко Валерій Михайлович,
Протоковило Валентина Іванівна,
Четчикова Ольга Іванівна

Програма навчальної дисципліни і робоча програма навчальної дисципліни
«Фізичне виховання» (для студентів 1-2 курсів денної форми навчання
освітньо-кваліфікаційного рівня «бакалавр» за напрямками підготовки
6.030504 «Економіка і підприємництво», 6.030509 «Облік і аудит»)

План 2010, поз. 158 Р

Підп. до друку 12.02.2010 р.

Друк на ризографі

Тираж 10 пр.

Формат 60x84 1/16

Ум. друк. арк. 1,7

Зам. № 6070

Видавець і виготовлювач:

Харківська національна академія міського господарства,
вул. Революції, 12, Харків, 61002

Електронна адреса: rectorat@ksame.kharkov.ua

Свідоцтво суб'єкта видавничої справи: ДК №731 від 19.12.2001