

**Відокремлений структурний підрозділ
«Харківський торговельно-економічний фаховий коледж
Державного торговельно-економічного університету»**

**Циклова комісія харчових технологій,
готельно-ресторанної справи та туризму**

ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Фізичне виховання

повна назва навчальної дисципліни

ступінь освіти	фаховий молодший бакалавр
галузь знань	фаховий молодший бакалавр/бакалавр D Бізнес, адміністрування та право
спеціальність	шифр і назва галузі знань D5 Маркетинг
освітньо-професійна програма	код і найменування спеціальності Комерційна діяльність
статус дисципліни	назва освітньо-професійної програми позакредитна

Харків, 2026 рік

Розробник:

Внуков Сергій Миколайович, викладач циклової комісії харчових технологій та готельно-ресторанної справи, спеціаліст вищої категорії

Гарантка освітньо-професійної програми:

Мітяєва Тетяна Леонідівна, викладачка циклової комісії економіки, управління та адміністрування, спеціалістка вищої категорії, кандидатка економічних наук, доцентка

Програму обговорено та схвалено на засіданні циклової харчових технологій, готельно-ресторанної справи та туризму, протокол від 28.08.2026 р. № 1.

Голова циклової комісії

Костянтин СЕДИХ

Програму розглянуто та затверджено на засіданні методичної комісії, протокол від 28.08.2026 р. № 1.

Голова методичної комісії

Олена ЗОЛОТУХІНА

1. ОПИС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Програма навчальної дисципліни «Фізичне виховання» розроблена відповідно до освітньо-професійної програми «Комерційна діяльність» підготовки фахових молодших бакалаврів спеціальності D5 Маркетинг, галузі знань D «Бізнес, адміністрування та право».

Предметом навчальної дисципліни «Фізичне виховання» є формування фізичної культури особистості, розвиток її фізичних і психофізичних якостей, набуття теоретичних знань і практичних умінь для ведення здорового способу життя, профілактика захворювань та розвиток фізичних здібностей, необхідних для гармонійної та ефективної життєдіяльності.

Метою навчальної дисципліни «Фізичне виховання» є розвиток фізичних, психічних і соціальних якостей особистості, формування навичок здорового способу життя та стійкої мотивації до регулярної фізичної активності. Дисципліна спрямована на забезпечення всебічного фізичного розвитку, підвищення працездатності, профілактику захворювань та покращення загального рівня здоров'я студентів.

Навчальна дисципліна «Фізичне виховання» спрямована на вирішення таких **завдань**:

- розвиток фізичних якостей, сприяння розвитку сили, витривалості, швидкості, гнучкості та координації рухів;
- формування стійкої мотивації до фізичної активності, виховання позитивного ставлення до занять спортом і фізичних вправ як важливого елемента здорового способу життя;
- забезпечення засвоєння здобувачами освіти знань про фізіологію, основи оздоровчої фізичної культури, принципи тренувань та раціонального харчування;
- вироблення практичних навичок, навчання базовим спортивним і фізкультурним технікам, що сприяють самостійним заняттям фізичними вправами;
- сприяння оволодінню здобувачами освіти знань і вмінь щодо профілактики захворювань та зміцнення здоров'я, пропедевтику хронічних захворювань через рухову активність;
- розвиток стійкості до стресу, підвищення самодисципліни та покращення загального психологічного самопочуття;
- розвиток уміння працювати в команді, дотримання принципів чесної гри та взаємоповаги.

2. ЗАПЛАНОВАНІ РЕЗУЛЬТАТИ НАВЧАННЯ

Навчальна дисципліна спрямована на формування у здобувачів освіти таких **компетентностей**:

ЗК 2. Здатність зберігати та примножувати моральні, культурні, наукові цінності і досягнення суспільства на основі розуміння історії та закономірностей розвитку предметної області, її місця в загальній системі знань про природу і суспільство та в розвитку суспільства, техніки і технологій, використовувати різні види та форми рухової активності для активного відпочинку та ведення здорового способу життя.

ЗК 6. Здатність спілкуватися державною мовою як усно, так і письмово.

ЗК 8. Здатність працювати в команді.

Навчальна дисципліна забезпечує досягнення таких **результатів навчання**:

РН 2. Застосовувати правові норми, норми з охорони праці, безпеки життєдіяльності, охорони довкілля у професійній діяльності.

РН 14. Виконувати професійну діяльність у командній роботі.

РН 15. Знати історію, наукові цінності й досягнення суспільства у маркетинговій діяльності.

3. ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

I семестр

Легка атлетика

Тема 1. Вступ до легкої атлетики

Ознайомлення з основними видами легкої атлетики: біг на різні дистанції, стрибки, метання. Розгляд основних правил змагань та техніки безпеки під час занять. Встановлення індивідуальних цілей для розвитку фізичних якостей.

Тема 2. Біг на короткі дистанції (спринт)

Вивчення техніки старту, прискорення та бігу на короткі дистанції (60 м, 100 м, 200 м). Практика правильного положення тіла, роботи рук і ніг під час спринту. Розвиток швидкості та реакції на старт.

Тема 3. Біг на середні дистанції

Опанування техніки бігу на середні дистанції (400 м, 800 м). Особлива увага до розподілу сил під час дистанції та техніки дихання. Розвиток витривалості та стійкості.

Тема 4. Біг на довгі дистанції

Вивчення техніки бігу на довгі дистанції (1500 м і більше). Вдосконалення техніки дихання, підтримання ритму та розподілу сил під час тривалого бігу. Розвиток кардіоваскулярної витривалості.

Тема 5. Біг з бар'єрами

Вивчення техніки бігу з подоланням бар'єрів. Розвиток координації та спритності для безпечного подолання перешкод на дистанції. Практика правильної техніки стрибків через бар'єри та розрахунку кроків між ними.

Тема 6. Естафетний біг

Опанування техніки передачі естафетної палички. Відпрацювання командної взаємодії під час естафетного бігу. Розвиток швидкості, координації та точності передачі палички.

Тема 7. Стрибки у довжину

Вивчення техніки розбігу, відштовхування та польоту під час стрибків у довжину. Відпрацювання техніки приземлення для мінімізації ризику травм. Розвиток вибухової сили та координації рухів.

Тема 8. Стрибки у висоту

Вивчення техніки стрибків у висоту за допомогою «фосбері-флоп» або іншої техніки. Відпрацювання правильного розбігу, відштовхування та техніки приземлення. Розвиток сили та гнучкості для досягнення максимальних результатів.

Тема 9. Метання списа

Опанування техніки метання списа, включаючи правильний розбіг, утримання списа та метання. Практика координації рухів та сили відштовхування. Розвиток сили плечового поясу та гнучкості.

Тема 10. Метання ядра

Вивчення техніки метання ядра з місця та з обертанням. Особлива увага до правильної постановки тіла та роботи рук. Розвиток сили та техніки для досягнення максимальної дальності метання.

Тема 11. Техніка спортивної ходьби

Вивчення техніки спортивної ходьби, акцент на правильному положенні тіла та техніці кроку. Практика ритмічної ходьби з дотриманням правил. Розвиток витривалості та координації.

Гімнастика

Тема 1. Вступ до гімнастики

Ознайомлення з історією та основними видами гімнастики: спортивною, художньою, акробатичною. Вивчення основних принципів безпеки під час занять. Постановка цілей щодо розвитку фізичних якостей та навичок.

Тема 2. Загальна фізична підготовка (ЗФП)

Комплекс вправ для розвитку основних фізичних якостей: сили, гнучкості, витривалості, координації. Виконання вправ для зміцнення м'язів тіла та підвищення загальної фізичної форми. Підготовка тіла до виконання складніших гімнастичних елементів.

Тема 3. Основи акробатики: перевороти вперед і назад

Вивчення техніки виконання переворотів вперед і назад. Увага до постановки рук і правильного розподілу ваги тіла під час виконання. Вправи на

розвиток координації та сили для забезпечення безпечного виконання елементів.

Тема 4. Стійка на руках

Вивчення техніки виконання стійки на руках, розвиток сили м'язів плечового поясу, рук і корпусу. Практика правильного утримання рівноваги та контролю над тілом під час стійки. Відпрацювання поступового підходу до виконання елементу через допоміжні вправи.

Тема 5. Гімнастичні стрибки

Опанування техніки виконання базових гімнастичних стрибків, таких як стрибок зі згинанням ніг, маховий стрибок. Увага до правильної техніки приземлення для запобігання травм. Розвиток сили ніг та координації для плавного виконання стрибків.

Тема 6. Вправи з гімнастичною палицею

Вивчення вправ з гімнастичною палицею, спрямованих на розвиток гнучкості, координації та сили. Виконання комбінацій рухів із палицею для покращення техніки утримання та обертання. Практика контролю рухів та координації з палицею.

Тема 7. Вправи з обручем

Опанування вправ із гімнастичним обручем, включаючи обертання на різних частинах тіла. Вправи на розвиток гнучкості та координації. Розвиток ритмічності рухів і плавності виконання елементів із обручем.

Тема 8. Комбіновані вправи зі стрічкою

Вивчення техніки виконання вправ зі стрічкою, що поєднують акробатичні елементи та обертальні рухи стрічкою. Вправи на розвиток граціозності, плавності рухів і координації. Виконання комбінацій зі стрічкою для покращення технічної точності.

Тема 9. Вправи на гімнастичних брусах

Вивчення техніки виконання базових елементів на гімнастичних брусах, таких як підйоми, махи та утримання рівноваги. Розвиток сили верхньої частини тіла, координації та стійкості під час виконання вправ на брусах. Практика безпечного виконання елементів.

Тема 10. Комбіновані вправи на гімнастичному килимі

Виконання серії акробатичних елементів на килимі, таких як перевороти, стрибки та піруети. Розвиток технічної точності, гнучкості та координації. Опанування плавних переходів між елементами для покращення загальної техніки.

Тема 11. Комплекс вправ для розвитку сили та витривалості

Виконання вправ для загального фізичного розвитку, включаючи вправи на силу, витривалість і координацію. Удосконалення м'язової витривалості для підвищення ефективності виконання гімнастичних елементів. Вправи спрямовані на зміцнення м'язів корпусу, рук та ніг.

II семестр Баскетбол

Тема 1. Вступ до баскетболу

Знайомство з історією баскетболу, правилами гри та основними термінами. Розгляд основних етапів розвитку баскетболу та його ролі у фізичному вихованні. Огляд правил етикету на полі.

Тема 2. Техніка ведення м'яча

Вивчення основних технік ведення м'яча (низьке та високе ведення). Практика ведення м'яча з різкою зміною напрямку та під час руху на швидкості. Розвиток спритності та контролю над м'ячем.

Тема 3. Передачі м'яча

Засвоєння основних видів передач (двома руками від грудей, однією рукою, передача від підлоги). Практика передач у парах та командах з метою розвитку точності та швидкості виконання. Відпрацювання прийому м'яча з різних позицій.

Тема 4. Кидки м'яча в кільце

Опанування техніки виконання кидків з місця, на ходу та в стрибку. Відпрацювання штрафних кидків та кидків з різних відстаней. Розвиток точності та швидкості виконання кидків.

Тема 5. Техніка гри в нападі

Навчання позиційній грі в нападі, взаємодія гравців під час атак. Створення можливостей для кидків через роботу без м'яча (відкриття, забігання). Розвиток тактичного мислення та командної гри.

Тема 6. Техніка гри в захисті

Опанування індивідуальних дій в захисті: постановка блоків, перехоплення м'яча, гра «один на один». Вивчення зонного захисту та командної роботи в захисті. Формування навичок командної взаємодії та тактичної підготовки.

Тема 7. Командна тактика в нападі

Практика командних комбінацій та схем для ефективного нападу. Вивчення швидкого прориву та взаємодії між гравцями для створення можливостей для кидків. Вдосконалення роботи з м'ячем в умовах тиску суперника.

Тема 8. Командна тактика в захисті

Вивчення зонного та персонального захисту, дії в захисті проти швидкого прориву. Розвиток командної взаємодії для підстраховки та зміни позицій між гравцями. Практика командної оборони в ігрових ситуаціях.

Тема 9. Фізична підготовка баскетболіста

Розвиток фізичних якостей: витривалість, швидкість, сила, гнучкість та координація. Вправи для поліпшення стрибків та реакції. Застосування загальнофізичних вправ для підвищення ігрової продуктивності.

Тема 10. Суддівство в баскетболі

Вивчення основ суддівства: жести та сигнали суддів, основні порушення. Практика суддівства під час тренувальних ігор. Розвиток розуміння правил та справедливості у грі.

Тема 11. Контрольні ігри та аналіз

Проведення контрольних ігор для оцінки технічного рівня та тактичної підготовки учнів. Аналіз ігрових ситуацій, типових помилок та успішних дій. Розробка рекомендацій для подальшого вдосконалення.

Тема 12. Підсумкова гра та оцінювання

Проведення підсумкових змагань між командами. Оцінка індивідуальних та командних досягнень учнів. Обговорення прогресу і визначення напрямків для подальшого розвитку технічних та тактичних навичок.

Футбол

Тема 1. Вступне заняття. Ознайомлення з правилами та технікою безпеки

Ознайомлення з основними правилами гри у футбол: положення «поза грою», склади команд, правила поведінки на полі та техніка безпеки. Обговорення структури навчання та вимог до гравців. Розгляд ролей гравців на полі та основних тактичних побудов.

Тема 2. Техніка ведення м'яча

Практичне освоєння ведення м'яча різними частинами стопи, з акцентом на контроль м'яча під час бігу. Навчання зміні напрямку та швидкості руху під час ведення м'яча. Вправи на розвиток спритності та координації.

Тема 3. Передача м'яча (пас)

Відпрацювання коротких і довгих передач м'яча в статичному та динамічному стані. Навчання правильній техніці пасування як всередині команди, так і під тиском суперників. Розвиток точності та командної взаємодії.

Тема 4. Прийом м'яча

Опанування техніки прийому м'яча різними частинами тіла (ногами, грудьми, головою). Тренування швидкої обробки м'яча для подальших дій: пасування, ведення чи удару. Вправи для розвитку швидкості реакції.

Тема 5. Удари по воротах

Вивчення техніки ударів по воротах різними способами: внутрішньою та зовнішньою стороною стопи, підйомом. Тренування точності ударів з різних позицій і дистанцій. Розвиток сили та точності удару, відпрацювання ударів в русі.

Тема 6. Гра головою

Опанування техніки ударів головою, як при передачі, так і під час атаквальних дій. Вправи на координацію, розвиток сили удару головою та точності. Розвиток уміння вигравати верхові єдиноборства.

Тема 7. Техніка гри воротаря

Вивчення основ гри воротаря: техніка захвату м'яча, правильне положення рук і тіла під час відбиття ударів. Тренування швидкості реакції та вміння вчасно виходити на м'яч. Відпрацювання гри ногами та викидання м'яча.

Тема 8. Індивідуальні дії в захисті

Вивчення основ захисних дій: блокування, відбір м'яча, контроль позиції на полі. Тренування швидкого переходу від захисту до атаки. Розвиток спритності та вміння передбачати дії суперника.

Тема 9. Індивідуальні дії в нападі

Опанування техніки обігрування суперника, вибір оптимальної позиції для атаки. Тренування дриблінгу та швидких ривків. Вправи для розвитку взаємодії з партнерами по команді та ефективного використання вільного простору.

Тема 10. Командні дії в обороні

Навчання зонної та персональної оборони. Тренування координації дій гравців у захисті та переходу з оборони до атаки. Вправи для розвитку комунікації між гравцями та побудови захисних ліній.

Тема 11. Командні дії в нападі

Відпрацювання командних комбінацій в атаці: перепасування, вихід на ударну позицію, взаємодія з партнерами під час контратак. Розвиток колективного мислення та швидкого прийняття рішень. Тренування реалізації голевих моментів.

Тема 12. Товариські матчі та аналіз ігрових дій

Проведення товариських ігор між командами для закріплення набутих навичок. Аналіз ігрових моментів, оцінка тактики та командної взаємодії. Обговорення індивідуальних помилок та шляхів їх виправлення.

III семестр

Волейбол

Тема 1. Основи техніки переміщень та прийому м'яча

Вивчення основних способів переміщення на волейбольному майданчику: біг, стрибки, переміщення боком. Опрацювання техніки прийому м'яча знизу та зверху, позиційна стійка гравця.

Тема 2. Подача м'яча та прийом подачі

Розучування різних видів подач: нижня, верхня, планер, силова. Формування вмінь прийому подачі з різних точок майданчика, правильне розташування гравців під час прийому.

Тема 3. Основи техніки передачі м'яча

Навчання основним технікам передачі м'яча зверху та знизу. Вивчення передачі м'яча на різну відстань, точність передачі в різних ігрових ситуаціях.

Тема 4. Атакувальні дії

Відпрацювання техніки виконання нападаючого удару з різних зон майданчика. Використання різних видів ударів: прямий, обхідний, з укороченням, вибір відповідної техніки залежно від ігрової ситуації.

Тема 5. Блокування

Зміст теми 5. Вивчення техніки виконання одиночного і групового блоку. Опанування тактики та стратегії блокування нападів суперника, розвиток координації та взаємодії між гравцями під час блоку.

Тема 6. Гра в захисті

Опрацювання техніки прийому м'яча після атакуючого удару суперника. Вивчення прийомів пересування і розташування в захисті, розвиток реакції та швидкості прийняття рішень.

Тема 7. Командна взаємодія в нападі

Вивчення тактичних схем взаємодії гравців у нападі: комбінації «передача-підсічка», «передача-набивання». Координація дій гравців під час атаки, розподіл ролей у команді.

Тема 8. Командна взаємодія в захисті

Розвиток навичок командної гри в захисті: правильне розташування гравців, розподіл зон відповідальності. Взаємодія при прийомі м'яча після атаки суперника, швидкий перехід від захисту до нападу.

Тема 9. Роль ліберо в командній грі

Ознайомлення з функціями ліберо у волейболі: техніка прийому подачі, блокування, координація дій з іншими гравцями. Спеціалізовані вправи для розвитку навичок гравця на цій позиції.

Тема 10. Ігрові вправи та тактичні комбінації

Проведення комплексних вправ для закріплення вивченого матеріалу. Відпрацювання тактичних комбінацій в умовах реальної гри, ігрові ситуації з використанням засвоєних технічних та тактичних прийомів.

Туризм

Тема 1. Основи туризму та його значення

Учні знайомляться з поняттям туризму, його видами (спортивний, оздоровчий, екскурсійний тощо) та значенням для фізичного, культурного та соціального розвитку особистості. Вивчаються основи організації туристичних походів та їх планування.

Тема 2. Спортивний туризм: класифікація та види

Розглядаються різні види спортивного туризму: пішохідний, водний, гірський, велосипедний та лижний. Учні вивчають основні правила, вимоги до спорядження та особливості кожного виду туризму, а також основи техніки безпеки.

Тема 3. Туристичне спорядження та його використання

Ознайомлення зі спеціальним спорядженням для різних видів туризму: намети, спальні мішки, рюкзаки, інструменти та засоби для приготування їжі.

Вивчаються правила вибору, догляду та використання спорядження, його правильне пакування та транспортування.

Тема 4. Основи пішохідного туризму та орієнтування на місцевості

Опанування техніки пішохідного туризму, правильного переміщення на маршруті, враховуючи особливості рельєфу. Вивчення основ орієнтування на місцевості за допомогою компаса, карти та природних орієнтирів, складання простих туристичних маршрутів.

Тема 5. Туристичні маршрути та їх планування

Вивчення методики складання та планування туристичних маршрутів різної складності. Учні знайомляться з принципами вибору маршрутів залежно від рівня підготовки групи, природних та кліматичних умов. Розглядаються питання складання плану походу та розрахунку часу.

Тема 6. Організація таборування та приготування їжі у польових умовах

Учні вивчають правила організації туристичного табору: вибір місця, встановлення наметів, дотримання правил безпеки. Розглядаються способи приготування їжі на вогнищі та пальниках, основи харчування у польових умовах, складання меню та організація кухні.

Тема 7. Безпека у туризмі та надання першої допомоги

Опанування основ безпеки під час туристичних походів. Розгляд небезпек, що можуть виникнути під час перебування на природі: укуси комах, рослинні та кліматичні небезпеки. Вивчення основ надання першої долікарської допомоги, транспортування потерпілих.

Тема 8. Екологічна культура туриста

Формування екологічної культури учнів у рамках туризму. Вивчення принципів відповідального ставлення до природи, збереження навколишнього середовища, мінімізація впливу на природу під час походів. Розглядаються питання етичної поведінки туристів на маршруті.

Тема 9. Гірський туризм та альпінізм

Вивчення основ гірського туризму та альпінізму: техніка підйому і спуску, використання мотузок, карабінів та іншого спеціального спорядження. Оцінка рівня складності гірських маршрутів, основи безпеки та запобігання небезпекам під час сходжень.

Навчально-методичне забезпечення освітнього компоненту доступне на Порталі навчальних ресурсів ВСП «Харківський торговельно-економічний фаховий коледж ДТЕУ».

4. СТРУКТУРА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

4.1. Розподіл навчальних годин за темами

Теми дисципліни	Обсяг у годинах					
	Усього	У тому числі				
		Лекції	Семінарські заняття	Практичні заняття	Лабораторні заняття	Самостійна робота
I семестр						
Легка атлетика						
Тема 1. Вступ до легкої атлетики	2	–	–	2	–	–
Тема 2. Біг на короткі дистанції (спринт)	4	–	–	4	–	–
Тема 3. Біг на середні дистанції	4	–	–	4	–	–
Тема 4. Біг на довгі дистанції	4	–	–	4	–	–
Тема 5. Біг з бар'єрами	4	–	–	4	–	–
Тема 6. Естафетний біг	4	–	–	4	–	–
Тема 7. Стрибки у довжину	4	–	–	4	–	–
Тема 8. Стрибки у висоту	4	–	–	4	–	–
Тема 9. Метання списа	4	–	–	4	–	–
Тема 10. Метання ядра	2	–	–	2	–	–
Тема 11. Техніка спортивної ходьби	2	–	–	2	–	–
Гімнастика						
Тема 1. Вступ до гімнастики	2	–	–	2	–	–
Тема 2. Загальна фізична підготовка (ЗФП)	4	–	–	4	–	–
Тема 3. Основи акробатики: перевороти вперед і назад	4	–	–	4	–	–
Тема 4. Стійка на руках	4	–	–	4	–	–
Тема 5. Гімнастичні стрибки	4	–	–	4	–	–
Тема 6. Вправи з гімнастичною палицею	2	–	–	2	–	–
Тема 7. Вправи з обручем	2	–	–	2	–	–
Тема 8. Комбіновані вправи зі стрічкою	2	–	–	2	–	–
Тема 9. Вправи на гімнастичних брусах	2	–	–	2	–	–
Тема 10. Комбіновані вправи на гімнастичному килимі	2	–	–	2	–	–
Тема 11. Комплекс вправ для розвитку сили та витривалості	2	–	–	2	–	–
Усього годин за I семестр	68	–	–	68	–	–

Теми дисципліни	Обсяг у годинах					
	Усього	У тому числі				
		Лекції	Семінарські заняття	Практичні заняття	Лабораторні заняття	Самостійна робота
II семестр						
Баскетбол						
Тема 1. Вступ до баскетболу	2	–	–	2	–	–
Тема 2. Техніка ведення м'яча	4	–	–	4	–	–
Тема 3. Передачі м'яча	4	–	–	4	–	–
Тема 4. Кидки м'яча в кільце	4	–	–	4	–	–
Тема 5. Техніка гри в нападі	4	–	–	4	–	–
Тема 6. Техніка гри в захисті	2	–	–	2	–	–
Тема 7. Командна тактика в нападі	2	–	–	2	–	–
Тема 8. Командна тактика в захисті	2	–	–	2	–	–
Тема 9. Фізична підготовка баскетболіста	2	–	–	2	–	–
Тема 10. Суддівство в баскетболі	2	–	–	2	–	–
Тема 11. Контрольні ігри та аналіз	2	–	–	2	–	–
Тема 12. Підсумкова гра та оцінювання	4	–	–	4	–	–
Футбол						
Тема 1. Вступне заняття. Ознайомлення з правилами та технікою безпеки	2	–	–	2	–	–
Тема 2. Техніка ведення м'яча	4	–	–	4	–	–
Тема 3. Передача м'яча (пас)	4	–	–	4	–	–
Тема 4. Прийом м'яча	4	–	–	4	–	–
Тема 5. Удари по воротах	4	–	–	4	–	–
Тема 6. Гра головою	4	–	–	4	–	–
Тема 7. Техніка гри воротаря	4	–	–	4	–	–
Тема 8. Індивідуальні дії в захисті	2	–	–	2	–	–
Тема 9. Індивідуальні дії в нападі	2	–	–	2	–	–
Тема 10. Командні дії в обороні	2	–	–	2	–	–
Тема 11. Командні дії в нападі	2	–	–	2	–	–
Тема 12. Товариські матчі та аналіз ігрових дій	4	–	–	4	–	–
Усього годин за II семестр	68	–	–	68	–	–

Теми дисципліни	Обсяг у годинах					
	Усього	У тому числі				
		Лекції	Семінарські заняття	Практичні заняття	Лабораторні заняття	Самостійна робота
III семестр						
Волейбол						
Тема 1. Основи техніки переміщень та прийому м'яча	2	–	–	2	–	–
Тема 2. Подача м'яча та прийом подачі	4	–	–	4	–	–
Тема 3. Основи техніки передачі м'яча	4	–	–	4	–	–
Тема 4. Атакувальні дії	4	–	–	4	–	–
Тема 5. Блокування	4	–	–	4	–	–
Тема 6. Гра в захисті	2	–	–	2	–	–
Тема 7. Командна взаємодія в нападі	2	–	–	2	–	–
Тема 8. Командна взаємодія в захисті	2	–	–	2	–	–
Тема 9. Роль ліберо в командній грі	2	–	–	2	–	–
Тема 10. Ігрові вправи та тактичні комбінації	4	–	–	4	–	–
Туризм						
Тема 1. Основи туризму та його значення	2	–	–	2	–	–
Тема 2. Спортивний туризм: класифікація та види	4	–	–	4	–	–
Тема 3. Туристичне спорядження та його використання	4	–	–	4	–	–
Тема 4. Основи пішохідного туризму та орієнтування на місцевості	4	–	–	4	–	–
Тема 5. Туристичні маршрути та їх планування	4	–	–	4	–	–
Тема 6. Організація таборування та приготування їжі у польових умовах	4	–	–	4	–	–
Тема 7. Безпека у туризмі та надання першої допомоги	4	–	–	4	–	–
Тема 8. Екологічна культура туриста	4	–	–	4	–	–
Тема 9. Гірський туризм та альпінізм	4	–	–	4	–	–
Усього годин за III семестр	60	–	–	60	–	–
Усього	196	–	–	196	–	–

4.2. Теми лекцій

Тема заняття	Кількість годин
Не заплановано	—

4.3. Теми практичних занять

Тема заняття	Кількість годин
I семестр	
Легка атлетика	
Тема 1. Вступ до легкої атлетики	2
Тема 2. Біг на короткі дистанції (спринт)	4
Тема 3. Біг на середні дистанції	4
Тема 4. Біг на довгі дистанції	4
Тема 5. Біг з бар'єрами	4
Тема 6. Естафетний біг	4
Тема 7. Стрибки у довжину	4
Тема 8. Стрибки у висоту	4
Тема 9. Метання списа	4
Тема 10. Метання ядра	2
Тема 11. Техніка спортивної ходьби	2
Гімнастика	
Тема 1. Вступ до гімнастики	2
Тема 2. Загальна фізична підготовка (ЗФП)	4
Тема 3. Основи акробатики: перевороти вперед і назад	4
Тема 4. Стійка на руках	4
Тема 5. Гімнастичні стрибки	4
Тема 6. Вправи з гімнастичною палицею	2
Тема 7. Вправи з обручем	2
Тема 8. Комбіновані вправи зі стрічкою	2
Тема 9. Вправи на гімнастичних брусах	2
Тема 10. Комбіновані вправи на гімнастичному килимі	2
Тема 11. Комплекс вправ для розвитку сили та витривалості	2
Усього годин за I семестр	68
II семестр	
Баскетбол	
Тема 1. Вступ до баскетболу	2
Тема 2. Техніка ведення м'яча	4
Тема 3. Передачі м'яча	4
Тема 4. Кидки м'яча в кільце	4
Тема 5. Техніка гри в нападі	4
Тема 6. Техніка гри в захисті	2
Тема 7. Командна тактика в нападі	2
Тема 8. Командна тактика в захисті	2

Тема заняття	Кількість годин
Тема 9. Фізична підготовка баскетболіста	2
Тема 10. Суддівство в баскетболі	2
Тема 11. Контрольні ігри та аналіз	2
Тема 12. Підсумкова гра та оцінювання	4
Футбол	
Тема 1. Вступне заняття. Ознайомлення з правилами та технікою безпеки	2
Тема 2. Техніка ведення м'яча	4
Тема 3. Передача м'яча (пас)	4
Тема 4. Прийом м'яча	4
Тема 5. Удари по воротах	4
Тема 6. Гра головою	4
Тема 7. Техніка гри воротаря	4
Тема 8. Індивідуальні дії в захисті	2
Тема 9. Індивідуальні дії в нападі	2
Тема 10. Командні дії в обороні	2
Тема 11. Командні дії в нападі	2
Тема 12. Товариські матчі та аналіз ігрових дій	4
Усього годин за II семестр	68
III семестр	
Волейбол	
Тема 1. Основи техніки переміщень та прийому м'яча	2
Тема 2. Подача м'яча та прийом подачі	4
Тема 3. Основи техніки передачі м'яча	4
Тема 4. Атаквальні дії	4
Тема 5. Блокування	4
Тема 6. Гра в захисті	2
Тема 7. Командна взаємодія в нападі	2
Тема 8. Командна взаємодія в захисті	2
Тема 9. Роль ліберо в командній грі	2
Тема 10. Ігрові вправи та тактичні комбінації	4
Туризм	
Тема 1. Основи туризму та його значення	2
Тема 2. Спортивний туризм: класифікація та види	4
Тема 3. Туристичне спорядження та його використання	4
Тема 4. Основи пішохідного туризму та орієнтування на місцевості	4
Тема 5. Туристичні маршрути та їх планування	4
Тема 6. Організація таборування та приготування їжі у польових умовах	4
Тема 7. Безпека у туризмі та надання першої допомоги	4
Тема 8. Екологічна культура туриста	4
Тема 9. Гірський туризм та альпінізм	4
Усього годин за III семестр	60
Усього	196

4.4. Теми семінарських занять

Тема заняття	Кількість годин
Не заплановано	—

4.5. Теми лабораторних занять

Тема заняття	Кількість годин
Не заплановано	—

5. РЕКОМЕНДОВАНІ ТЕМИ ДЛЯ РОЗГЛЯДУ

1. Історія розвитку фізичного виховання в Україні та світі.
2. Значення фізичної культури для збереження здоров'я.
3. Методи контролю фізичної підготовленості студентів.
4. Роль фізичної активності в профілактиці захворювань.
5. Збалансоване харчування як основа фізичної активності.
6. Розвиток сили: методики тренувань.
7. Вплив стресу на фізичний стан і методи його подолання.
8. Значення кардіотренувань для серцево-судинної системи.
9. Йога: історія, основи та користь для здоров'я.
10. Аеробіка як засіб розвитку витривалості.
11. Системи тренувань з обтяженнями для початківців.
12. Профілактика спортивних травм.
13. Сучасні тренажери: огляд і застосування.
14. Фізична активність для людей з обмеженими можливостями.
15. Психологічна підготовка спортсменів.
16. Плавання як універсальний вид фізичної активності.
17. Види розминок та їх значення перед фізичними навантаженнями.
18. Вплив паління і алкоголю на фізичну підготовленість.
19. Значення рухливих ігор у фізичному вихованні дітей.
20. Основи біомеханіки в спорті.
21. Кросфіт: ефективність і методика тренувань.
22. Техніка бігу на довгі та короткі дистанції.
23. Основи спортивної етики.
24. Використання сучасних технологій у фізичному вихованні.
25. Вплив кліматичних умов на тренувальний процес.
26. Здоровий спосіб життя як основа успішного навчання.
27. Сучасні види фітнесу та їх вплив на здоров'я.
28. Методики розвитку гнучкості у різних вікових групах.
29. Спортивні ігри в системі фізичного виховання.
30. Професійний спорт і його вплив на здоров'я.

31. Значення фізичного виховання для старших вікових груп.
32. Фізична підготовка як основа військової служби.
33. Фітнес як засіб корекції фігури.
34. Методи боротьби з гіподинамією.
35. Основи дієтології для спортсменів.
36. Аналіз популярних фітнес-програм.
37. Фізична активність як засіб профілактики ожиріння.
38. Розвиток витривалості: методи та програми тренувань.
39. Значення водного спорту для здоров'я.
40. Роль мотивації у досягненні спортивних результатів.

6. ОЦІНЮВАННЯ НАВЧАЛЬНИХ ДОСЯГНЕНЬ

Види контролю та схема розподілу балів

Для визначення рівня засвоєння здобувачами освіти навчального матеріалу використовуються такі види контролю та схема розподілу балів:

№	Рейтингові оцінки	Максимальні бали
I семестр		
1	Поточний контроль	100
1.1	Легка атлетика	
	Робота на практичних заняттях	48
1.2	Гімнастика	
	Робота на практичних заняттях	47
1.3	Здобутки в неформальній освіті	5
2	Оцінка з дисципліни	100
II семестр		
1	Поточний контроль	100
1.1	Баскетбол	
	Робота на практичних заняттях	48
1.2	Футбол	
	Робота на практичних заняттях	47
1.3	Здобутки в неформальній освіті	5
2	Оцінка з дисципліни	100
III семестр		
1	Поточний контроль	100
1.1	Волейбол	
	Робота на практичних заняттях	48
1.2	Туризм	
	Робота на практичних заняттях	47
1.3	Здобутки в неформальній освіті	5
2	Оцінка з дисципліни	100

Структура підсумкового семестрового контролю та критерії оцінювання

Форма підсумкового семестрового контролю – **залік**.

Оцінювання результатів навчання здобувачів освіти здійснюється за 100-бальною шкалою. Залікова оцінка визначається сумою накопичених у результаті поточного контролю балів. Мінімальна загальна кількість балів для отримання позитивної оцінки з дисципліни – 60.

Критерії поточного контролю за конкретними видами навчальних завдань визначено у Методичних рекомендаціях до практичних занять з навчальної дисципліни «Фізичне виховання».

Організація та проведення контрольних заходів регламентується Положенням про оцінювання результатів навчання здобувачів освіти у ВСП «Харківський торговельно-економічний фаховий коледж Державного торговельно-економічного університету».

7. РЕКОМЕНДОВАНІ ДЖЕРЕЛА ІНФОРМАЦІЇ

Основні джерела інформації

1. Апанасенко Г. Л. Теорія та методи оздоровчого фізичного виховання : підручник. Київ : Освіта, 2022. 287 с.
2. Сергієнко Л. П. Фізична підготовка в системі освіти: теорія і методика : навчальний посібник. Київ : Науковий світ, 2021. 310 с.
3. Уханов О. І., Мельник І. А. Сучасні технології оздоровлення у фізичному вихованні : підручник. Харків : Генеза, 2022. 225 с.

Додаткові джерела інформації

4. Лях В. І. Психологічні аспекти фізичного виховання молоді : навчальний посібник. Львів : ЛНУ, 2023. 198 с.
5. Ковальчук Н. О., Шевченко В. В. Організація фізичного виховання в закладах освіти : навчальний посібник. Дніпро : Пороги, 2021. 254 с.
6. Сидоренко М. В. Фізична культура і здоров'я: методологія та практика : навчальний посібник. Одеса : ОНУ, 2024. 312 с.