

# КРЕМЕНЕЦЬКИЙ ЛІСОТЕХНІЧНИЙ ФАХОВИЙ КОЛЕДЖ

Циклова комісія гуманітарних дисциплін

"ЗАТВЕРДЖУЮ"

Заступник директора з навчально-виробничої роботи

\_\_\_\_\_ Віталій ЦІСАРУК

"\_\_" \_\_\_\_\_ 2022 року

## РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

### ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ

галузь знань 20 Аграрні науки та продовольство

спеціальність 205 Лісове господарство

освітня програма «Лісове господарство»

Кременець - 2022 рік

Робоча програма з фізичної культури для студентів IV курсу 41-46 групи  
галузі знань **20 «Аграрні науки та продовольство»**  
спеціальності **205 «Лісове господарство»**

Розробник: Леськів-Бондарчук Ганна Володимирівна

Робоча програма затверджена на засіданні циклової комісії гуманітарних дисциплін  
Протокол від " \_\_\_\_ " \_\_\_\_\_ 20\_\_ року № \_\_\_\_

Голова циклової комісії \_\_\_\_\_ Юркевич І.Я.

Схвалено навчально-методичною радою Кременецького лісотехнічного коледжу  
Протокол від " \_\_\_\_ " \_\_\_\_\_ 20\_\_ року № \_\_\_\_

Методист \_\_\_\_\_ Дроздова Е. Л.

## 1. Опис навчальної дисципліни

Найменування показників	Галузь знань, спеціальність, рівень вищої освіти, освітньо-професійна програма, ступінь вищої освіти	Характеристика навчальної дисципліни	
		<b>Денна форма навчання</b>	
Кількість кредитів – 3	<b>Галузь знань 20 Аграрні науки і продовольство</b>	Нормативна навчальна дисципліна	
	<b>Спеціальність 205 Лісове господарство</b>	<b>Рік підготовки:</b>	
Тематичні контролі - 2	<b>Рівень вищої освіти початковий рівень</b>	4-й	
Змістових модулів - 2		<b>Семестр</b>	
Індивідуальне науково-дослідне завдання		7 - й	
Загальна кількість годин - 45		<b>Лекції</b>	
Тижневих годин для денної форми навчання  Аудиторних –2  Самостійної роботи студента – 1,75	Освітньо-професійна програма <b>Лісове господарство</b>	2 год.	
		<b>Практичні</b>	
	22 год.		
	<b>Лабораторні</b>		
	<b>Самостійна робота</b>		
	21		
	<b>Вид контролю:</b>		
залік			

## 2. Мета та завдання навчальної дисципліни

**Мета:** послідовне формування фізичної культури особистості

**Завдання:**

- знання і дотримання основ здорового способу життя;
- знання основ організації і методики найбільш ефективних видів і форм раціональної рухової діяльності й уміння застосовувати їх на практиці у своїй фізичній активності;
- знання основ методики оздоровлення і фізичного удосконалювання традиційними і нетрадиційними засобами і методами фізичної культури;
- знання основ професійно-прикладної фізичної підготовки й уміння застосовувати їх на практиці;
- знання основ фізичного виховання різних верств населення;
- сформована навичка до щоденних занять фізичними вправами у різноманітних раціональних формах;
- систематичне фізичне тренування з оздоровчою або спортивною спрямованістю;
- виконання відомчих нормативів професійно-прикладної психофізичної підготовленості;
- поінформованість про всі головні цінності фізичної культури і спорту.

**У результаті вивчення навчальної дисципліни студент повинен**

**знати:**

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

набути фонду рухових умінь і навичок забезпечення загальної і професійної підготовленості, що визначають психофізичну готовність випускників вищого навчального закладу освіти до життєдіяльності і обраної професії;

придбати досвід творчого використання фізкультурно-оздоровчої і спортивної діяльності для досягнення особистих і професійних цілей;

здатність до виконання тестів і нормативів на рівні вимог освітньо-кваліфікаційних характеристик та освітньо-професійних програм відповідного спеціаліста.

**вміти:**

розуміти роль фізичної культури в розвитку особистості і підготовки її до професійної діяльності, мотиваційно-ціннісного ставлення до фізичної культури, установа на здоровий спосіб життя, фізичне вдосконалення і самовиховання, потреби в регулярних заняттях фізичними вправами і спортом. Технічно правильно виконувати фізичні вправи, які передбачені навчальною програмою з фізичного виховання.

### **3. Програма навчальної дисципліни**

#### **РОЗДІЛ І. ТЕОРІЯ**

Тема 1. Олімпійський рух в Україні. Участь спортсменів України в Олімпійських іграх.

#### **РОЗДІЛ ІІ. ЛЕГКА АТЛЕТИКА**

Тема 1. Біг на короткі дистанції.

Тема 2. Стрибки у довжину з розбігу.

Тема 3. Біг на середні дистанції.

#### **РОЗДІЛ ІІІ. СПОРТИВНІ ІГРИ**

Тема 1. Техніка гри у волейбол.

#### 4. Структура навчальної дисципліни

Форма підсумкового контролю: залік

№	Тема	Всього годин	В тому числі		I сем.	II сем.	Самостійна робота	Консультації групові	Індивідуальні заняття та консультації	Обов'язкові контрольні роботи	Форми самостійної роботи
			Лекції	Практичні							
1	Теорія	2	2		2						
2	Легка атлетика	20		10	10		10			Тк-1;	
3	Спортивні ігри	23		12	12		11			Тк-1;	
	<b>Всього</b>	<b>45</b>	<b>2</b>	<b>22</b>	<b>24</b>		<b>21</b>				

## Теоретичні заняття

№ заняття	К-сть годин	Тип заняття	Тема заняття	План заняття	Між предметні зв'язки	Форми поточного контролю	Список рекомендованої літератури
1	2	Заняття засвоєння знань	Тема 1. Олімпійський рух в Україні. Участь спортсменів України в Олімпійських іграх.	Теоретична підготовка. Участь спортсменів України на Олімпійських іграх. Хронологія олімпійських ігор.	Олімп. і проф.. спорт	Усне опитування	Булатова О. «Олімпійський вогонь»

## Практичні заняття

№ заняття	К-сть годин	Тип заняття	Тема заняття	План заняття	Між предметні зв'язки	Форми поточного контролю	Список рекомендованої літератури
2	2	Заняття формування нових знань та навичок	Тема 1. Легка атлетика	Спеціальні бігові вправи. Біг 100 м. Стрибки в довжину з розбігу способом «зігнувши ноги». Вправи на координацію рухів.	Захист України	Виконання вправ на техніку	Легка атлетика навчальний посібник В. М. Кучеренко, В. Д. Єднак. с.34
3	2	Заняття формування нових знань та навичок		Біг 100, 200 м. серія бігу 2*100. Стрибки в довжину з розбігу способом «зігнувши ноги».	Захист України	Виконання вправ на техніку	Легка атлетика навчальний посібник. В. М. Кучеренко, В. Д. Єднак. с.34-49
4	2	Заняття формування нових знань та навичок		Біг 400 м. Біг 100м на результат. Стрибки в довжину з розбігу способом «зігнувши ноги». Спортивна ходьба на 1000 м. Метання малого м'яча на дальність	Захист України	Виконання вправ на техніку	Легка атлетика навчальний посібник В. М. Кучеренко, В. Д. Єднак. с.34
5	2	Заняття формування нових знань та навичок		Біг 400 м. Біг 100м на результат. Стрибки в довжину з розбігу способом «зігнувши ноги». Спортивна ходьба на 1500 м. Метання малого м'яча на дальність	Захист України	Виконання вправ на техніку	Легка атлетика навчальний посібник В. М. Кучеренко, В. Д. Єднак
6	2	Заняття перевірки набутих знань та навичок		Біг 400 м. (на результат). Метання малого м'яча на дальність. Спортивна ходьба на 1000м	Захист України	Тематичний контроль	Легка атлетика навчальний посібник В. М. Кучеренко, В. Д. Єднак с.10,74

№ заняття	К-сть годин	Тип заняття		План заняття	Між предметні зв'язки	Форми поточного контролю	Список рекомендованої літератури
7	2	Заняття формування нових знань та навичок	Тема 4. Волейбол	Вдосконалення техніки прийому і передачі м'яча зверху двома руками в різних напрямках і з різної висоти Вдосконалення техніки прямої верхньої подачі.	Фізика	Виконання вправ на техніку	Волейбол. І.І. Задорожний, І.О. Мовчан с.66-69
8	2	Заняття формування нових знань та навичок		Вдосконалення техніки прийому і передачі м'яча зверху двома руками в різних напрямках і з різної висоти Вдосконалення техніки прямої верхньої подачі.	Фізика	Виконання вправ на техніку	Волейбол. І.І. Задорожний, І.О. Мовчан с.66-69
9	2	Заняття формування нових знань та навичок		Вдосконалення техніки прийому і передачі м'яча зверху двома руками в різних напрямках і з різної висоти Вдосконалення техніки прямої верхньої подачі. Навчальна гра	Фізика	Виконання вправ на техніку	Волейбол. І.І. Задорожний, І.О. Мовчан с.66-69
10	2	Заняття закріплення загально навчальних умінь та навичок		Елементи технічних дій: передача м'яча на точність, подача м'яча на точність. Тактичні дії в нападі. Нападаючий удар. Блокування. Навчальна гра	Фізика	Виконання вправ на техніку	Волейбол. І.І. Задорожний, І.О. Мовчан с.79-82
11	2	Заняття закріплення загально навчальних умінь та навичок		Елементи технічних дій: передача м'яча на точність, подача м'яча на точність. Тактичні дії в нападі. Нападаючий удар. Блокування. Навчальна гра	Фізика	Виконання вправ на техніку	Волейбол. І.І. Задорожний, І.О. Мовчан с.66-86

№ заняття	К-сть годин	Тип заняття		План заняття	Між предметні зв'язки	Форми поточного контролю	Список рекомендованої літератури
12	2	Заняття перевірки набутих знань та навичок		Елементи технічних дій: передача м'яча на точність, подача м'яча на точність. Тактичні дії в нападі. Нападаючий удар. Блокування. Навчальна гра. Суддівство	Фізика	Тематичний контроль	Волейбол. І.І. Задорожний, І.О. Мовчан с.80-99

## Самостійна робота студента

№ п/п	К-сть годин	Тема дисципліни	Зміст самостійної роботи	Форми та засоби самостійної роботи	Список рекомендованої літератури
1	10	Легка атлетика	Біг на короткі, середні, довгі дистанції. Стрибки в довжину з розбігу способом «зігнувши ноги». Спеціальні вправи стрибуна, металника.	Самостійне тренування	Легка атлетика навчальний посібник В. М. Кучеренко, В. Д. Єднак
2	11	Спортивні ігри	Волейбол: прийом, передача, подача м'яча, нападаючий удар, блокування.	Самостійне тренування	Волейбол. І.І. Задорожний, І.О. Мовчан .

### **Індивідуальні завдання**

- А) Вправи на розвиток витривалості;
- Б) Вправи на розвиток швидкості
- В) Вправи на розвиток сили;
- Г) Підготовка рефератів.

### **Методи навчання**

- А) Словесні методи: розповідь-пояснення, бесіда, лекція;
- Б) Наочні методи: ілюстрація, демонстрація;
- В) Практичні методи: вправи, реферати;
- Г) Пізнавальні ігри, змагання.

### **Методи контролю**

- А) Фронтальне виконання вправ, бліцопитування;
- Б) Індивідуальне виконання вправ;
- В) Метод тестового контролю;
- Г) Бліцопитування.

## Розподіл балів, які отримують студенти

### Шкала оцінювання:

**Незадовільно  
(2 бали)**

Якщо завдання не виконано, або виконано з грубими помилками. Якщо відповідь на поставленні запитання не розкриває суті питання або не зроблено спроби відповісти на них.

**Задовільно  
(3 бали)**

Якщо завдання виконано в основному правильно, але з помилками. Якщо відповідь на поставлені запитання викладена неповно і з суттєвими помилками.

**Добре  
(4 бали)**

Якщо завдання виконано правильно, але 1-2 незначними помилками. Якщо відповіді на поставлені запитання по суті правильна, але не повна.

**Відмінно  
(5 балів)**

Якщо завдання виконано правильно без помилок. Якщо відповідь на поставлені запитання повна і правильна.

### Методичне забезпечення

- А) Методичні розробки;
- Б) Реферати;
- В) Роздатковий матеріал;
- Г) Інвентар та обладнання для спортивних ігор;
- Д) Гімнастичні снаряди;
- Е) Тренажерний зал.

## ЛІТЕРАТУРА

### Основна

1. Аксьонова О.П. Нова фізична культура: система методів навчання / О.П. Аксьонова // Теорія та методика фізичного виховання. – 2011. -- № 3. – С. 25 – 31.
2. Артющенко О.Ф. Легка атлетика: Теорія і методика викладання: Навчальний посібник / О.Ф. Артющенко – Черкаси: Брама- Україна, 2008. - 632 с..
3. Ахметов Р. Ф., Максименко Г. М., Кутек Т. Б. Легка атлетика: Підручник. – Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2013. – 340 с
4. Булатова М. М. Енциклопедія олімпійського спорту в запитаннях і відповідях. — К.: Олімпійська література, 2009. — 400 с.: іл
5. Задорожний, І. І. Волейбол. Навчання техніки гри : навчальний посібник / І.І. Задорожний, І.О. Мовчан – Львів: ЛДУ БЖД, 2019. – 134 с.
6. Круцевич Т.Ю. Контроль у фізичному вихованні дітей, підлітків і молоді : нав. посіб. / Т.Ю. Круцевич, М.І. Воробйов, Г.В. Безверхня. – К.: Олімп. л-ра, 2011. – 224 с.
7. Кудряшова Т.І. Теорія і методика викладання легкої атлетики /Навчально-методичний посібник для самостійної роботи з навчальної дисципліни «Теорія і методика викладання легкої атлетики» / уклад. : Т.І. Кудряшова, О.О. Губченко, – Кременчук : ПП «Бітарт», 2019. – 169 с.
8. Кучеренко, В. М. Легка атлетика [Текст] : навч. посіб. для студ. І курсу фак. фіз. виховання / В. М. Кучеренко, В
9. Раєвський Р.Т. Професійно-прикладна фізична підготовка студентів енергетичних спеціальностей: Навч. посіб./Р.Т. Раєвський, С.В.
10. Сергієнко Л.П. Тестування рухових здібностей. – К.: Олімпійська література. 2001. – 439 с.
11. Соломонко В. В., Футбол у школі : навч. посіб. / Соломонко В. В., Лісенчук Г. А., Соломонко О. В., Пилипенко В. О. - Київ, 2011. - 296 с
12. Стратій Н.В., Методика навчання техніки гри у волейбол студентів вищих навчальних закладів: Навчальний посібник. - ХНМУ, 2012 р. - 104 с. / Н.В. Стратій, О.І.Грищенко, А. Г. Істомін, Ю.А.Веретельникова, А,О.Посипайко, Д.В.Куцій
13. Тучинська Т. А., Волейбол: навчально-методичний посібник / Т. А. Тучинська, Є. В. Руденко. – Черкаси: ЧНУ імені Богдана Хмельницького, 2014. – 76 с.
14. Худолій О.М. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання: навч. посібник / О.М. Худолій – Харків: «ОВС», 2007. – 406 с.
15. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. – Частина 1. – Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2001. – 272 с. / Частина 2. – Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2002. – 248 с.

## Додаткова

1. Гогін О.В. Розвиток швидкісних здібностей і витривалості на уроках легкої атлетики в школі / О.В.Гогін, Т.І. Гогіна // Теорія та методика фізичного виховання. – 2009. - № 6. – С. 19 – 31.
2. Кучеренко В.М. Біг, стрибки, метання / В.М. Кучеренко, В.Д. Єднак - Тернопіль.: ТДПУ ім. В. Гнатюка, 2002. – 100 с
3. Мельник І. Виховання витривалості учнів на уроках фізичної культури і здоров'я / І. Мельник // Фізичне виховання в школі. – 2003. -- № 3. – С. 45 46.
4. Присяжнюк Д.С. Загально-підготовчі, спеціальні і підвідні вправи в легкій атлетиці / Д.С. Присяжнюк, І.М. Дуб – Вінниця: Планер, 2001 – 94 с.

## Інформаційні ресурси

1. Волейбол [https://www.youtube.com/watch?v=7\\_Ijm3ddPI0](https://www.youtube.com/watch?v=7_Ijm3ddPI0)
2. Національна бібліотека України імені В.І. Вернадського <http://www.nbuv.gov.ua/>
3. Федерація легкої атлетики України <http://uaf.org.ua/>
4. Фізичне виховання [Електронний ресурс] : методичні рекомендації для самостійних занять з фізичного виховання для студентів навчального відділення аеробіки НТУУ «КПІ». Методичні рекомендації для студентів, які займаються аеробікою / НТУУ «КПІ» ; уклад. Н. В. Іванюта, С. Є. Толмачова, Н. В. Кузьменко, Н. В. Градусова [та ін.]. – Електронні текстові данні (1 файл: 32,4 Кбайт). – Київ : НТУУ «КПІ», 2015. – 137 с. – Назва з екрана. URI (Уніфікований ідентифікатор ресурсу): <https://ela.kpi.ua/handle/123456789/15480>
5. Діджитал-фізкультура для школярів за участі зірок спорту. <https://www.youtube.com/watch?v=Sx9Q3zKXtTg>
6. Діджитал-фізкультура для школярів за участі зірок спорту Прес [https://www.youtube.com/watch?v=uf0\\_sU3WmCw](https://www.youtube.com/watch?v=uf0_sU3WmCw)