

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 СПЕЦІАЛЬНА МЕДИЧНА ГРУПА №2

галузь знань **20** Аграрні науки та продовольство
спеціальність **205** Лісове господарство
освітня програма «Обробка деревини»

20 Аграрні науки і продовольств
208 Агроінженерія
«Експлуатація і ремонт обладнання лісового комплексу»

галузь знань **20** Аграрні науки та продовольство
спеціальність **206** Садово-паркове господарство
освітня програма «Садово-паркове господарство»

20 Аграрні науки та продовольство
205 Лісове господарство
«Лісове господарство»

галузь знань **19** Архітектура та будівництво
спеціальність **193** Геодезія та землеустрій
освітня програма «Геодезія та землеустрій»

Кременець - 2022 рік

Чумакевич А.О Фізична культура та Фізичне виховання у спеціальній медичній групі №2.

Робоча програма з навчальної дисципліни для студентів галузі знань 20 Аграрні науки та продовольство, 19 Архітектура та будівництво, освітньо-професійної програми: Агроінженерія, Садово-паркове господарство, Експлуатація і ремонт обладнання лісового комплексу, Обробка деревини, Геодезія та землеустрій, Лісове господарство.

Розробник: Чумакевич А.О

Робоча програма затверджена на засіданні циклової комісії гуманітарних дисциплін

Протокол від " ____ " _____ року №

Голова циклової комісії _____ Юркевич І.Я.

Схвалено навчально-методичною радою Кременецького лісотехнічного коледжу

Протокол від " ____ " _____ року №

Методист _____ Дроздова Е. Л.

Навчальна дисципліна «Фізична культура», «Фізичне виховання» (у спеціальній медичній групі №2 із захворюваннями опорно-рухового апарату, неврологічні захворювання, порушення зору та ін..) є нормативною дисципліною циклу профільної загальної середньої освіти.

Міжпредметні зв'язки: біологія; гігієна; ОБЖД, оздоровча фізична культура.

Ключові слова: фізична вправа, спорт, фізичне навантаження, здоров'я, ЧСС.

1. Опис навчальної дисципліни

| Найменування показників | Галузь знань, спеціальність, рівень вищої освіти, освітньо-професійна програма, ступінь вищої освіти | Характеристика навчальної дисципліни | |
|---|--|--------------------------------------|--------------------------|
| | | Денна форма навчання | |
| Кількість кредитів – 4 | Галузь знань 20 Аграрні науки і продовольство | Нормативна навчальна дисципліна | |
| | Спеціальність 208 Агроінженерія, 205 Лісове господарство, 206 Садово-паркове господарство, 193 Геодезія та землеустрій | Рік підготовки: | |
| Тематичні контролі - | Рівень вищої освіти початковий рівень (короткий цикл) | 1-4-й | |
| Змістових модулів - | | Семестр | |
| Індивідуальне науково-дослідне завдання | | 1 - й | 2 - й |
| Загальна кількість годин - 120 | | Лекції | Лекції |
| Тижневих годин для денної форми навчання Аудиторних – 3/4 Самостійної роботи студента – | Освітньо-професійна програма Агроінженерія, «Геодезія та землеустрій», «Лісове господарство», «Обробка деревини», «Експлуатація і ремонт обладнання лісового комплексу» | 2 год. | 2 год. |
| | | Практичні | Практичні |
| | | 50 год. | 66 год. |
| | Освітньо-професійний ступінь фаховий молодший бакалавр | Самостійна робота | Самостійна робота |
| | | | |
| | | Вид контролю: | |
| | | залік | |

Вступ

Метою фізичного виховання студентів, які за станом здоров'я віднесені до СМГ є прискорення ліквідації паталогічних процесів, відновлення і зміцнення здоров'я, досягнення максимально-можливого для даного індивіда рівня фізичного розвитку, психологічної і рухової підготовленості.

Заняття фізичними вправами з метою підвищення функціональних можливостей організму і поліпшення фізичної підготовленості студентів, віднесених до спеціальної медичної групи, на фоні дотримування гігієнічних норм щодо сталого ритму життя і раціонального харчування є важливою умовою їхнього загального оздоровлення і передумовою переведення до підготовчої медичної групи.

Навчальний курс «Фізична культура в спеціальних медичних групах» має прищепити студентам знання з фізичної культури людини, сформувані рухові вміння і навички, розвинути їх фізично, створити в студентів переконання в тому, що турбота людини про своє здоров'я і фізичний розвиток є не лише її особистою справою, а й громадським обов'язком.

Основні завдання занять фізичною культурою з студентами, віднесеними до спеціальної медичної групи:

- зміцнення здоров'я, сприяння правильному фізичному розвитку і загартуванню організму;
- підвищення фізіологічної активності органів і систем організму студентів, ослаблених хворобою;
- підвищення фізичної і розумової працездатності;
- формування основних рухових умінь та навичок життєво важливих видів рухів;
- прищеплення навичок й виховання звичок особистої та громадської гігієни, необхідних у побуті, навчанні та праці;
- засвоєння життєво важливих рухових умінь і навичок;
- вироблення активного відношення учнів до переборення своєї фізичної неповноправності;
- сформувані позицію самовиховання, стійку систему звичок до систематичних занять оздоровчо-лікувальною фізкультурою;
- терпеливо і цілеспрямовано формувати навички особистої гігієни і здорового способу життя;
- забезпечити необхідний рівень розвитку рухових якостей, функціональних можливостей організму;
- розвинути фізичні здібності і оволодіти руховими навичками, які компенсують недоліки організму і дозволять в майбутньому успішно оволодіти професією;
- для досягнення максимального оздоровчого ефекту дати студентам необхідні методичні знання про причини хвороби і відставання в розвитку, про оздоровчі засоби, методи, які компенсують недоліки організму, навчити їх методиці самоконтролю.

І семестр

| № п.п | № заняття | К-сть годин | Тема практичних занять | Список рекомендованої літератури |
|-------|-----------|-------------|---|---|
| 1 | 1 | 1 | Теорія. Руховий режим студента. Фізична культура і спорт-засоби оздоровлення і всебічного розвитку особистості. Вплив занять фізичними вправами на здоров'я і працездатність. Правила ТБ. Визначення ЧСС. | Т.М. Круцевич «Теорія і методика фізичного виховання» стр.36-39 |
| 2. | 2-3 | 2 | Ходьба зі зміною напрямку руху. Повільний біг і ходьба. Комплексне ЗРВ із скакалкою. Дихальні вправи | Р. Ф. Ахметов, Г. М. Максименко, Т. Б. Кутек «Легка атлетика», ст..19-22 |
| 3. | 4-5 | 2 | Біг в чергуванні з ходьбою. Дріботливий біг до 100 м у середньому темпі. Вправи для формування правильної постави (вправи для зміцнення м'язів спини і черевного пресу). | Р. Ф. Ахметов, Г. М. Максименко, Т. Б. Кутек «Легка атлетика», ст..56 |
| 4. | 6-7 | 2 | Біг в чергуванні з ходьбою. Комплексне ЗРВ із обручами. Дихальні вправи. Стройові вправи. Індивідуальні завдання. | Р. Ф. Ахметов, Г. М. Максименко, Т. Б. Кутек «Легка атлетика», ст.23-27 |
| 5 | 8-9 | 2 | Біг в чергуванні з ходьбою. ЗРВ з гімнастики з палицею. Дихальні вправи. Метання малого м'ячика в ціль. Індивідуальні завдання. | Р. Ф. Ахметов, Г. М. Максименко, Т. Б. Кутек «Легка атлетика», ст..145 . О.Д. Гауряк, Л.Г. Доцюк Методика проведення ФК у спеціальних медичних групах |
| 6 | 10-11 | 2 | Біг в чергуванні з ходьбою. Стрибкові вправи. Метання в ціль, виконання комбінованих вимог. Дихальні вправи. Стрибки в довжину та через гімнастичну лаву | Р. Ф. Ахметов, Г. М. Максименко, Т. Б. Кутек «Легка атлетика», ст..109 |
| 7 | 12-13 | 2 | Біг на пересіченій місцевості з переходом на ходьбу до 1 км. Подолання перешкод. Формування правильної постави і її корекція | А.М.Лутковський «Легка атлетика» стр.38 |
| 8 | 14-15 | 2 | Волейбол. Інструктаж з БЖД на заняттях з волейболу. Профілактика травматизму на заняттях волейболом. Правила гри в волейбол. Переміщення волейболіста. Фізична підготовка. Навчання техніці прийому та передачі м'яча двома руками зверху в основній стійці . | М.Парфенов «Спортивні ігри» стр.31-39 |

| № п.п | № заняття | К-сть годин | Тема практичних занять | Список рекомендованої літератури |
|-------|-----------|-------------|--|--|
| 9 | 16-17 | 2 | Волейбол. Фізична підготовка. Навчання техніці прийому і передачі м'яча двома руками зверху в парах в різних стійках. Техніка верхньої прямої подачі. | В.В. Бондаренко, А.Т. Ціпов'яз «Методика навчання елементам техніки волейболу» ст..57-60 |
| 10 | 18-19 | 2 | Волейбол. Фізична підготовка. Техніка прийому і передачі м'яча двома руками зверху на місці та в русі з переміщенням по майданчику в парах. Техніка передачі м'яча із зміною місць партнерів. Техніка верхньої прямої подачі. | В.В. Бондаренко, А.Т. Ціпов'яз «Методика навчання елементам техніки волейболу» ст..49-51 |
| 11 | 20-21 | 2 | Волейбол. Фізична підготовка. Техніка прийому і передачі м'яча двома руками зверху вперед, вгору над собою, вліво, вправо, назад. Техніка прийому передачі м'яча двома руками знизу в парах. Вдосконалення техніки верхньої прямої подачі. | В.В. Бондаренко, А.Т. Ціпов'яз «Методика навчання елементам техніки волейболу» ст..51-52 |
| 12 | 22-23 | 2 | Вдосконалення техніки прийому передачі м'яча. Вдосконалення техніки подачі та прийому м'яча з подачі. Двохстороння учбова гра за спрощеними правилами. | В.В. Бондаренко, А.Т. Ціпов'яз «Методика навчання елементам техніки волейболу» ст..49-51 |
| 13 | 24-25 | 2 | Волейбол. Фізична підготовка. Вдосконалення техніки прийому передачі м'яча двома руками зверху, знизу, в парах, в трійках, через сітку. Вдосконалення техніки верхньої прямої подачі. Прийом подач. | В.В. Бондаренко, А.Т. Ціпов'яз «Методика навчання елементам техніки волейболу» ст..57-60 |
| 15 | 26 | 1 | Виконання вивчених вправ на техніку. Навчальна гра за спрощеними правилами. | В.В. Бондаренко, А.Т. Ціпов'яз «Методика навчання елементам техніки волейболу» ст..70-74 |
| 16 | 27-28 | 2 | Гімнастика. Інструктаж з техніки безпеки на занятті гімнастикою. Теоретичні відомості. Значення гімнастики для оздоровлення, особистого вдосконалення та відпочинку. Шикування та перешикування. Повороти на місці та в русі. Вправи без предметів, дихальні вправи. | Р.Л. Петрина, О.Ю. Бубела Основна гімнастика с.14, 43 |
| 17 | 29-30 | 2 | Гімнастика. Вправи без предметів, дихальні вправи, вправи на гімнастичній лаві. | Р.Л. Петрина, О.Ю. Бубела Основна гімнастика с.25 |

| № п.п | № заняття | К-сть годин | Тема практичних занять | Список рекомєнд. літератури |
|-------|-----------|-------------|--|---|
| 18 | 31-32 | 2 | Акробатичні вправи: рівновага "ластівка", "дерево". Дихальні вправи. Вправи з предметами. | Р. П. Лящук, А. В.Огнистий «Гімнастика» с.67-100 |
| 19 | 33-34 | 2 | Комплекс оздоровчих вправ. Різновиди висів та упорів. Вправи на рівновагу: комбінація елементів вправ. Рухливі ігри | Р. П. Лящук, А. В.Огнистий «Гімнастика» с.103-152 |
| 20 | 35-36 | 2 | Гімнастика. Підтягування. Комплекс оздоровчих вправ, дихальні вправи, рухливі ігри. Самоконтроль. | Р.Л. Петрина, О.Ю. Бубела Основна гімнастика с.37 |
| 21 | 37-38 | 2 | Комплекс оздоровчих вправ, вправи з предметами, рухливі ігри. Визначення ЧСС, самоконтроль. | Р. П. Лящук, А. В.Огнистий «Гімнастика» с.45 |
| 22 | 39 | 1 | ЗРВ з предметами . Вправи на розвиток координації рухів, сили, спритності. | Р. П. Лящук, А. В.Огнистий «Гімнастика» с.28-31 |
| 23 | 40-41 | 2 | Футбол. Інструктаж з БЖД на заняттях з футболу. Профілактика травматизму на заняттях з футболу. Правила гри у футбол. Переміщення футболіста. Ази футболу. | В. М. Степаненко «Теорія і методика викладання футболу» с.18-24 |
| 24 | 42-43 | 2 | ЗРВ: в парах, без предметів. Різновиди ударів по м'ячу ногою. Різновиди зупинки м'яча. Правила гри у футбол. | В. М. Степаненко «Теорія і методика викладання футболу» с.26-30 |
| 25 | 44-45 | 2 | ЗРВ з м'ячами. Зупинки та ведення м'яча. Гра за спрощеними правилами. Вправи для формування правильної постави. | В. М. Степаненко «Теорія і методика викладання футболу» с.30-45 |
| 26 | 46-47 | 2 | ЗРВ в парах. Зупинки м'яча: зупинка м'яча внутрішньою стороною ступні, зупинка м'яча підшвою. | В. М. Степаненко «Теорія і методика викладання футболу» с.40-50 |
| 27 | 48-49 | 2 | ЗРВ з гімнастичними палицями. Ведення м'яча, змінюючи напрямок і швидкість руху. Удари на точність. | В. М. Степаненко «Теорія і методика викладання футболу» с.48-52 |
| 28 | 50-51 | 2 | ЗРВ в парах. Удари по воротах на точність. Вправи для розвитку координації | В. М. Степаненко «Теорія і методика викладання футболу» с.27-34 |
| 29 | 52 | 1 | Повторення вивченого матеріалу | В. М. Степаненко «Теорія і методика викладання футболу» с.18-98 |

