

КРЕМЕНЕЦЬКИЙ ЛІСОТЕХНІЧНИЙ ФАХОВИЙ КОЛЕДЖ

Циклова комісія гуманітарних дисциплін

"ЗАТВЕРДЖУЮ"

Заступник директора з навчально-
виробничої роботи

_____ Віталій Цісарук
"___" _____ 20__ року

РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ

галузь знань 20. Аграрні науки та продовольство

спеціальність 206. Садово-паркове господарство

освітня програма «Садово-паркове господарство»

Кременець - 2022 рік

Робоча програма з фізичного виховання для студентів 4 курсу 47- групи
галузі знань **20. Аграрні науки та продовольство**
спеціальність **206. Садово-паркове господарство**

Викладач: Чумакевич Алла Олександрівна

Робоча програма затверджена на засіданні циклової комісії гуманітарних дисциплін
Протокол від " _____ " _____ 2022 року № 1

Голова циклової комісії _____ Юркевич І.Я.

Схвалено навчально-методичною радою Кременецького лісотехнічного фахового коледжу
Протокол від " _____ " _____ 2022 року № 1

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
		денна форма навчання
Кількість кредитів – 2.5	Галузь знань <u>20 Аграрні науки та продовольство</u>	Нормативна навчальна дисципліна
Тематичні контролі 3	Спеціальність <u>206. Садово-паркове господарство</u> Рівень вищої освіти початковий рівень освітньо-професійна програма <u>«Садово-паркове господарство»</u>	Рік підготовки:
Змістових модулів – 3		4-й
Індивідуальне науково-дослідне завдання		Семестр
Загальна кількість годин – 75 аудиторних – 24 самостійна робота -51		7-й
		Лекції
Тижневих годин для денної форми навчання	Освітньо-професійний ступінь фаховий молодший бакалавр	2 год.
Аудиторних 2,6		Практичні
Самостійна робота 5,6		22 год.
		Самостійна робота
		51 год.
		Вид контролю: залік

2. Мета та завдання навчальної дисципліни

Мета: послідовне формування фізичної культури особистості

Мета реалізовується комплексом таких навчальних, оздоровчих і виховних завдань:

- формування загальних уявлень про фізичну культуру, її значення в житті людини, збереження та зміцнення здоров'я, фізичного розвитку;
- розширення рухового досвіду, вдосконалення навичок життєво необхідних рухових дій, використання їх у повсякденній та ігровій діяльності;
- розширення функціональних можливостей організму дитини через цілеспрямований розвиток основних фізичних якостей і природних здібностей;
- формування ціннісних орієнтацій щодо використання фізичних вправ як одного з головних чинників здорового способу життя;
- формування практичних навичок для самостійних занять фізичними вправами та проведення активного відпочинку;
- формування високих моральних якостей особистості.

Вклад предмета у формування ключових компетентностей.

1. Спілкування державною (і рідною у разі відмінності) мовами.

Уміння: правильно використовувати термінологічний апарат, спілкуватися в різних ситуаціях під час занять фізичною культурою і спортом, за допомогою спілкування розв'язувати конфлікти, популяризувати ідеї фізичної культури і спорту мовними засобами.

Ставлення: усвідомлення ролі фізичної культури для гармонійного розвитку особистості, пошанування національних традицій у фізичному вихованні, українському спортивному русі.

Навчальні ресурси: інформація про історію спортивного руху в Україні та українську спортивну термінологію.

2. Спілкування іноземними мовами.

Уміння: за допомогою іноземної мови спілкуватися про фізичну культуру, її значення для самореалізації людини, писати тексти іноземною мовою про власні спортивні захоплення, шукати інформацію в іноземних джерелах про ефективні оздоровчі програми, спортивні новини.

Ставлення: усвідомлення ролі іноземної мови як мови міжнародного спілкування у спорті.

Навчальні ресурси: спортивні новини іноземною мовою, спортивна термінологія.

3. Математична компетентність.

Уміння: використовувати математичні методи під час занять фізичною культурою, для створення індивідуальних фізкультурно-оздоровчих програм, здійснення самооцінювання власного фізичного стану, вести рахунок при проведенні змагань у різних видах спорту, здійснювати підрахунок та аналізувати частоту серцевих скорочень у стані спокою та під час фізичних навантажень, розраховувати зусилля для досягнення мети, аналізуючи швидкість, відстань, траєкторію, тощо.

Ставлення: усвідомлення важливості математичного мислення для фізкультурно-оздоровчої та спортивної діяльності.

Навчальні ресурси: завдання на подолання відстані, створення меню раціонального харчування.

4. Основні компетентності у природничих науках і технологіях.

Уміння: організовувати та здійснювати туристичні мандрівки;
застосовувати інноваційні технології для покращення здоров'я;
виконувати різні фізичні вправи в умовах природного середовища, використовувати сили природи в процесі занять із фізичної культури.

Ставлення: розуміння гармонійної взаємодії людини і природи, сприймання екологічного довкілля як ідеального простору для реалізації фізичної активності людини, ціннісне ставлення до навколишнього середовища як до потенційного джерела здоров'я, усвідомлення важливості бережливого природокористування.

Навчальні ресурси: туристичні мандрівки, фізичні вправи на свіжому повітрі, засоби загартовування, сучасні фітнес-технології.

5. Інформаційно-цифрова компетентність.

Уміння: використовувати цифрові пристрої для навчання техніки рухових навичок, фізичних вправ, оцінювання власного фізичного стану, моніторингу рухової активності.

Ставлення: усвідомлення впливу інформаційних та комунікаційних технологій і пристроїв на здоров'я людини, переваг та ризиків їх застосування; розуміння проблем та наслідків комп'ютерної залежності.

Навчальні ресурси: комп'ютерні програми для корекції фізичного стану, майстер-класи з різних видів спорту, відео уроки та відеоролики про проведення різних форм фізкультурно-оздоровчих занять.

6. Уміння вчитися впродовж життя.

Уміння: розв'язувати проблемні завдання у сфері фізичної культури і спорту;
досягати конкретних цілей у фізичному самовдосконаленні; розробляти індивідуальні оздоровчі програми з урахуванням власних можливостей, мотивів та потреб;
шукати, аналізувати та систематизувати інформацію у сфері фізичної культури та спорту.

Ставлення: розуміння потреби постійного фізичного вдосконалення.

Навчальні ресурси: приклади індивідуальних фізкультурно-оздоровчих програм.

7. Ініціативність і підприємливість.

Уміння: боротися, здобувати чесну перемогу та з гідністю приймати поразку, контролювати свої емоції, організовувати свій час і мобілізувати ресурси, оцінювати власні можливості в процесі рухової діяльності, реалізовувати різні ролі в ігрових ситуаціях, відповідати за власні рішення, користати з власних переваг і визнавати недоліки у тактичних діях у різних видах спорту, планувати та реалізовувати спортивні проекти (турніри, змагання тощо).

Ставлення: ініціативність, активність у фізкультурній діяльності, відповідальність, відвага, усвідомлення важливості співпраці під час ігрових ситуацій.

Навчальні ресурси: спортивні змагання з різних видів спорту.

8. Соціальна та громадянська компетентності.

Уміння: організовувати гру чи інший вид командної рухової діяльності; спілкуватися в різних ситуаціях, нівелювати конфлікти; дотримуватися: правил чесної гри (Fair Play): поважати суперника, здобувати перемогу чесним шляхом за рахунок ретельної підготовки, з гідністю приймати поразку, пам'ятати, що головна перемога – це перемога над собою;

Ставлення: поцінування підтримки, альтернативних думок і поглядів; толерантність; розуміння зв'язку між руховою активністю та здоров'ям, свідоме ставлення до власного здоров'я та здоров'я інших.

Навчальні ресурси: командні види спорту.

9. Обізнаність та самовираження у сфері культури.

Уміння: виражати свій культурний потенціал через рухову діяльність; удосконалювати культуру рухів.

Ставлення: усвідомлення можливостей самовираження та самореалізації через фізичну культуру та спорт; дотримання мовленнєвого етикету.

Навчальні ресурси: форми фізичного виховання: спортивні свята, змагання, рухливі перерви, фізкультпаузи.

10. Екологічна грамотність і здорове життя.

Уміння: свідомо ставитися до власного здоров'я та здоров'я інших; організувати гру чи інший вид рухової діяльності, спілкуватися в різних ситуаціях фізкультурно-спортивної діяльності,

Ставлення: усвідомлення важливості дотримання санітарно-гігієнічних вимог при виконанні фізичних вправ, значення рухової активності в житті людини для покращення здоров'я, самоконтролю в процесі занять фізичною культурою, дотриматися правил безпечної поведінки під час уроків, змагань та інших форм фізичного виховання.

Навчальні ресурси: форми фізичного виховання: спортивні свята, змагання, рухливі ігри.

3. Програма навчальної дисципліни

РОЗДІЛ I. ТЕОРІЯ

Тема 1. Фізична культура і в Україні.

Тема 2. Олімпійський рух в Україні.

РОЗДІЛ II. ЛЕГКА АТЛЕТИКА

Тема 1. Біг на короткі дистанції.

Тема 2. Біг на середні дистанції

Тема 3. Стрибки у довжину з розбігу.

Тема 4.. Кросова підготовка.

РОЗДІЛ III. СПОРТИВНІ ІГРИ

Тема 1. Техніка гри у волейбол.

Тема 2. Техніка гри у баскетбол.

РОЗДІЛ IV. ГІМНАСТИКА

Тема 1. Вправи на гімнастичних снарядах.

Тема 2. Підтягування на перекладині.

Тема 3. Згинання розгинання рук від підлоги.

Піднімання тулуба в сід за 1-хв.

4. Структура навчальної дисципліни

Форма підсумкового контролю: залік

№	Тема	Всього годин	В тому числі		Самостійна робота 7-й семестр	Консультації групові	Індивідуальні заняття та консультації	Обов'язкові контрольні роботи	Форми самостійної роботи
			Лекції	Практичні 7-й семестр					
1	Теорія	2	2						
2	Легка атлетика	10		10	17			Тк-1;	
3	Спортивні ігри	6		6	17			Тк-1;	
4	Гімнастика	6		6	17			Тк-1;	
	Всього	75	2	22	51				

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	Значення заняття ФК і спортом	Теоретична підготовка і оздоровче і прикладне значення занять фізичною культурою і спортом . Основи професійно – прикладної фізичної підготовки.	Усне опитування студентів	Теорія і метод фіз.. виховання	Ред. Л.О Ромашенко «Рухливі здатності людей» ст.. 14-39

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 навичок і вмінь	Легка атлетика.	Біг на короткі дистанції, спеціальні вправи бігуна. Тренування з бігу на короткі дистанції. Тренування стрибків в довжину з розбігу способом «зігнувши ноги» .	Гігієна особистості	Виконання вправ на техніку.	В.М Кучеренко В.Д Єднок Біг, стрибки, метання ст. 83-87.
3	2	Заняття вдосконалення навичок і вмінь	Легка атлетика	Біг на короткі дистанції, спеціальні вправи бігуна. Тренування з бігу на короткі дистанції. Тренування стрибків в довжину з розбігу способом «зігнувши ноги» .	Гігієна	Виконання вправ на техніку	Ред. А. Лутновський «Легка атлетика» ст. 83-87
4	2	Заняття вдосконалення навичок і вмінь	Легка атлетика	Тренування бігу на середні дистанції. Тренування стрибків в довжину з розбігу способом «зігнувши ноги» .	Гігієна	Виконання вправ на техніку	Ред. А. Лутновський «Легка атлетика» ст . 83-87
5	2	Заняття форсування навичок і вмінь	Легка атлетика	Тренування техніки бігу на середні дистанції. Стрибки у довжину з розбігу, способом «зігнувши ноги».	Захист вітчизни	Виконання вправ на техніку	В.М Кучеренко В.Д Єднок Біг, стрибки, метання ст. 83-87
6	2	Заняття формування навичок і вмінь	Легка атлетика	Удосконалення техніки бігу на короткі дистанції. Біг 100м на результат. Удосконалення техніки стрибка в довжину на результат.	Захист вітчизни	Тематичний контроль	В.М Кучеренко В.Д Єднок Легка атлетика ст. 34-63 72-83
7	2	Заняття формування нових	Волейбол	Вдосконалення прийому і передачі м'яча в парах через сітку. Навчання прийому подачі двома руками знизу. Тренування верхньої	Гігієна. Фізика	Виконання вправ на техніку	А.П Демчишин Р.С Мозола Ю. М Панишко

		навичок і вмінь		подачі.				Підготовка юних волейболістів Ст. 55-100
--	--	-----------------	--	---------	--	--	--	--

Практичні заняття

№ заняття	К-сть годин	Тип заняття	Тема заняття	План заняття	Між предметні зв'язки	Форми поточного контролю	Список рекомендованої літератури
8	2	Заняття формування нових навичок і вмінь	Волейбол	Вдосконалення прийому і передачі м'яча в парах через сітку. Навчання прийому подач двома руками знизу. Тренування верхньої подачі.	Гігієна. Фізика	Виконання вправ на техніку	А.П Демчишин Р.С Мозола Ю. М Панишко Підготовка юних волейболістів Ст. 55-100
9	2	Заняття формування нових знань і вмінь	Волейбол	Виконання вивчених вправ на оцінку: 1) Передача м'яча; 2) Подача м'яча; 3) Прийом подач.	Гігієна	Тематичний контроль	Ю. І Портних Спортивні ігри Ст. 219 - 231
10	2	Заняття формування нових знань і вмінь	Гімнастика	Підтягування на перекладині. Згинання розгинання рук на брусах. Акробатика. Перекид вперед, назад, стійка на лопотках Лазіння по канату. Нахил тулуба вперед з положення сидячи	Фізика	Виконання вправ на техніку.	Ред. А. Портних «Спортивні ігри» ст. 68-31
11	2	Заняття формування нових знань і вмінь	Гімнастика	Виконання гімнастичних вправ на оцінку. Згинання розгинання рук в упорі від підлоги. Лазіння по канату.	Гігієна	Виконання вправ на техніку.	Ю. Железняк 120 уроків по волейболу Ст. 62-94
12	2	Заняття формування нових знань і вмінь	Гімнастика	Виконання гімнастичних вправ на оцінку. Підтягування на перекладині, стрибок у довжину з місця	Медицина. Гігієна	Тематичний контроль	Ред. А. М Шлемін «Юний гімнаст» ст.

Самостійна робота студента

№ п/п	К-сть годин	Тема дисципліни	Зміст самостійної роботи	Форми та засоби самостійної роботи	Список рекомендованої літератури
1	17	Легка атлетика	Біг на короткі, середні, довгі дистанції. Стрибки в довжину з розбігу способом «зігнувши ноги». Спеціальні вправи стрибуна, метальника.	Самостійне тренування	«Легка атлетика» ред. Лутковський А. ст. 83-100
2	17	Спортивні ігри	Волейбол: прийом, передача, подача м'яча, нападаючий удар, блокування.	Самостійне тренування	«Спортивні ігри» ред. Портних Ю.Ч. ст. 91-131
3	17	Гімнастика	Підтягування на перекладині. Вправи на брусах: розмахування, згинання розгинання рук в упорі. Вправи на розвиток сили, витривалості.	Самостійне тренування	«Юний гімнаст» Ред Шльомін Є. ст.. 218-232

5. Теми семінарських занять

N з/п	Назва теми	Кількість годин

6. Теми практичних занять

N з/п	Назва теми	Кількість годин

7. Теми лабораторних занять

N з/п	Назва теми	Кількість годин

8. Самостійна робота

N з/п	Назва теми	Кількість годин
1	Легка атлетика. Тренування бігу по пересічній місцевості. Тренування бігу на швидкість. вдосконалення техніки бігу на короткі дистанції. стрибки у довжину з розбігу способом зігнувши ноги	17
2	Спортивні ігри. Вдосконалення техніки прийому і передачі м'яча руками зверху. Вивчення техніки нападаючого удару. Верхня пряма подача. Прийом подач.	17
3	Гімнастика. Вдосконалення техніки гімнастичних вправ на снарядах. Підйом на перекладині: переворот, підйом силою. Акробатичні вправи, перекиди, стійки на руках. Опорний стрибок через коня.	17

9.Індивідуальні завдання

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

10. Методи навчання

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

11. Методи контролю

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

12. Розподіл балів, які отримують студенти

Шкала оцінювання:

Незадовільно

(2 бали)

Задовільно

(3 бали)

Добре

(4 бали)

Відмінно

(5 балів)

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.

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

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

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

13. Методичне забезпечення

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

14. Рекомендована література

1. Спортивні ігри та методика викладання [Текст]: підручник для пед. фак. ін-тів фіз. культури / Ю. І. Кравців, З. Я. Кожевникова, Г. С. Ласин [та ін]; під заг. ред. Ю. І. Кравців. - 2-е вид., Перераб. і доп. - Москва: Фізкультура і спорт, 1986. - 318, [2] с.
2. Новінський С.В., Теорія і методика ф/в. 1985р.-с. 4-6. з.-267.
3. Ромашенко Л.О., Рухливі здатності дітей Підручник для учнів педагогічних училищ,-2-е вид. Доробки. - М.: Просвещение, 1990. - 208 с.
4. Колодій Е. М., Лутковський Е.М. М.: Легка атлетика. Фізкультура й спорт, 1985р.-с. 4-6. з.-267.
5. Макаров А.Н. та ін Легка атлетика: Підручник для учнів педагогічних училищ,-2-е вид. Доробки. - М.: Просвещение, 1990. - 208 с.
6. Железняк Ю.Д. 120 уроков по волейболу.
7. Портных Ю. И. Спортивные игры. — М.: ФиС, 1975. — 336 с.
8. М.Л. Украна і А.М. Шлеміна «Гімнастика», Видавництво: М., «Фізкультура і спорт», Рік: 1977 422с.
9. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Частина 1-2. - Тернопіль: Навчальна книга - Богдан, 2001.-272 с.
10. Раєвський Р. Т. Професійно-прикладна фізична підготовка студентів технічних вузів: навч. посібник / Р. Т. Раєвський. - М.: Вища. шк., 1985. - 136 с.
11. Демчишин А.А., Підготовка юних волейболістів. - К.: 1982 с. 191.
12. Юний гімнаст. Під. ред. Шемеліна А.М. М., "Фізкультура і спорт". 1973.
13. Лящук Р.П., Огністий А.В. Гімнастика. Навчальний посібник (у двох частинах). Частина 1-2. Тернопіль: ТДПУ, 2001. - 2012 с.;
14. Кучеренко В.М., Єднак В.Д. Легка атлетика. Навчальний посібник для студентів першого курсу факультету фізичного виховання. - Тернопіль: ТДПУ, 2001, - 96 с.
15. Кучеренко В.М., Єднак В.Д. Біг, стрибки, метання. - Тернопіль, 2002, - с. 100.
16. Б.Н. Нікітський. Плавання. 1981. - 304 с.

15. Інформаційні ресурси

1. <http://www.sport.ukma.kiev.ua/index.html> - Національний університет "Києво-Могилянська академія"
Факультет природничих наук, КАФЕДРА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ
2. <http://www.mon.gov.ua/> Міністерство освіти і науки України
3. <http://old.mon.gov.ua/index.php/ua/diyalnist/osvita/fizichne-vikhovannya>- Міністерство освіти і науки України,
фізичне виховання в ВНЗ.
4. <http://www.ldufk.edu.ua/> Львівський державний університет фізичної культури
5. <http://www.uni-sport.edu.ua/> Національний університет фізичного виховання та спорту України
6. <http://www.vnu.edu.ua/menu.jsp?id=9;17;106;&t=f> - Волинський національний університет - Інститут фізичної культури та здоров'я
7. http://artgym.at.ua/publ/knigi_i_zhurnaly/kniga_gimnastika_m_l_ukrana_i_a_m_shlemina/6-1-0-116 - А.М. Шлеміна
«Гімнастика» - електронний підручник