

**Міністерство освіти і науки України
Відокремлений структурний підрозділ
«Закарпатський лісотехнічний фаховий коледж
Національного лісотехнічного університету України»**



Затверджую
Директор Закарпатського
лісотехнічного фахового
коледжу
Михайло ЛІПЧЕЙ
«31» 08 2023

**ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ
ДИСЦИПЛІНИ**

ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ

Галузь знань 10 Природничі науки

Спеціальність 101 « Екологія »

Освітньо-професійна програма Екологія та охорона навколишнього середовища

Освітньо-професійним ступінь фаховий молодший бакалавр

м. Хуст 2023

Розробник: Микола Петенко – викладач-методист


Програму розглянуто та затверджено на засіданні циклової комісії суспільно-гуманітарних дисциплін.

Протокол від « 28 » 08 2023 № 1

«28» 08 2023 р. Голова циклової комісії  Віктор Шеффер

Схвалено методичною радою Закарпатського лісотехнічного фахового коледжу

Протокол від « 30 » 08 2023 № 1

«30» 08 2023 Голова методради  Юрій МОРОЗ

I. Мета та завдання навчальної дисципліни

Фізичне виховання – це соціально-педагогічний процес цілеспрямованого систематичного впливу на людину фізичними вправами, силами природи та гігієнічними факторами з метою зміцнення здоров'я, розвитку рухових якостей, формування і покращення основних життєво необхідних рухових вмінь, навичок та пов'язаних з ними знань, забезпечення готовності людини до активного життя і професійної діяльності.

Мета дисципліни «Фізичне виховання» у коледжі – послідовне формування фізичної культури особистості фахівця відповідного ступеня освіти (« фаховий молодший бакалавр»).

Для досягнення мети фізичного виховання студентів передбачається комплексне вирішення наступних завдань:

- формування розуміння ролі фізичної культури у розвитку особистості і підготуванню її до професійної діяльності;
- формування системи знань з фізичної культури та здорового способу життя;
- зміцнення здоров'я, сприяння правильному формуванню і всебічному розвитку організму;
- оволодіння системою практичних умінь і навичок занять головними видами і формами раціональної фізкультурної діяльності;
- придбання досвіду творчого використання фізкультурно-оздоровчої діяльності для досягнення особистих і професійних цілей.

Освітній процес з фізичного виховання у закладах фахової передвищої освіти здійснюється у таких формах: навчальні заняття, поза навчальні заняття; самостійна робота студентів (за завданням викладача), контрольні заходи.

Основні види позанавчальних занять, що використовуються у процесі фізичного виховання:

- заняття у спортивних секціях;
- самостійні заняття фізичними вправами, спортом, туризмом;
- масові фізкультурно-оздоровчі та спортивні заходи;
- внутрішні (на першість коледжу) та зовнішні (районні, міські, обласні) змагання.

Для проведення практичних занять з фізичного виховання студенти розподіляються по навчальним відділенням: основне, спеціальне і спортивне.

Розподіл в навчальні відділення проводиться на початку навчального року з урахуванням статі, стану здоров'я, фізичного розвитку, фізичної і спортивної підготовленості.

В основне навчальне відділення зараховуються студенти, віднесені до основної і підготовчої медичних груп. Студентів підготовчої медичної групи рекомендується об'єднувати в окремі групи ЗФП.

У спеціальні навчальні відділення зараховуються студенти віднесені за даними медичного обстеження до спеціальної медичної групи. Студенти, які звільнені за станом здоров'я від практичних занять виконують розділи навчальної програми із теоретичної і методичної підготовки.

Залікові вимоги до студентів, віднесених за станом здоров'я до спеціальної медичної групи, розробляються з урахуванням медичних показників і протипоказань.

У спортивне навчальне відділення зараховуються студенти основної медичної групи, які мають відповідний рівень фізичного розвитку і фізичної підготовленості і бажають поглиблено займатися одним (або декількома) з видів спорт , з яких проводяться навчально-тренувальні заняття в даному вищому навчальному закладі.

Засвоєння навчального матеріалу фізичного виховання здійснюється в навчальних відділеннях відповідно до робочих програм, у яких дається систематизований і дозований перелік розділів, тем, елементів фізичного виховання.

По кожній теоретичній і методичній темі ведучі викладачі фізичного виховання подають студентам перелік головних питань, які підлягають засвоєнню, список літератури, що рекомендується, методичні матеріали і розробки.

Матеріали практичних розділів засвоюються на навчальних і позанавчальних практичних заняттях з фізичного виховання, форми яких можуть бути різноманітними за організацією і методичному забезпеченню і містить в собі доступні засоби і методи.

Засвоєння програми фізичного виховання у закладі освіти припускає систему контрольних заходів, що включає оперативний, поточний і підсумковий контроль.

Головна ціль цих заходів – оптимізувати процес фізичного виховання, домогтися його максимальної результативності.

Оперативний контроль забезпечує інформацію про хід виконання студентами окремих видів навчальної роботи:

- відношення студентів до запропонованої програми;
- засвоюваність програмового матеріалу;
- ступені адекватності і прийнятності навчальних навантажень.

Поточний контроль ставить своїм завданням виявити ступінь засвоєння студентами окремих розділів і тем навчальної програми з фізичного виховання.

Підсумковий контроль проводиться з метою оцінки кінцевих результатів фізичного виховання на визначеному утворювальному (кваліфікаційному) рівні, або на окремих його завершених етапах.

II. Інформаційний обсяг навчальної дисципліни.

Модуль 1.

Тема1. Легка атлетика.

Теоретичні відомості.

Легка атлетика в системі фізичного виховання. Класифікація видів л/а. Оздоровче значення л/а. Роль і значення л/а в професійно - прикладній фізичній підготовці студентів стосовно профілю спеціальності. Одяг, взуття, інвентар і місце занять. Вимоги програми і нормативи з л/а.

Основне завдання:

Виховання фізичних якостей – витривалості, швидкості, спритності. Вдосконалення техніки бігу; спеціальні бігові вправи; тренування з бігу на дистанції: 100м, 200м, 400м, 800м, 1500м (хл), 2000м (дів), 3000м (хл), «човниковий біг» 4×9м; естафетний біг 4×100м; повільний біг до 15хв. Вдосконалення техніки стрибка у довжину з розбігу способом «зігнувши ноги», спеціальні вправи стрибуна в довжину і підбір розбігу. Вдосконалення техніки метання гранати і м'яча з розбігу: стартове положення метальника, тримання гранати, розбіг, заключне зусилля. Спеціальні вправи метальника.

Вдосконалення техніки штовхання ядра з місця і зі стрибка. Спеціальні вправи для тих, хто штовхає ядро.

Вимоги:

Знати і виконувати техніку бігу на короткі, середні і довгі дистанції; знати і виконувати техніку стрибків у довжину з розбігу; виконувати техніку метання гранати або малого м'яча.

Тема2. Гімнастика.

Теоретичні відомості.

Гімнастика в системі фізичного виховання. Оздоровче, прикладне і оборонне значення гімнастики. Класифікація видів гімнастики. Коротка характеристика атлетичної, лікувальної і спортивної гімнастики. Одяг, взуття, інвентар і місце занять. Основні вимоги і нормативи з гімнастики.

Основне завдання:

Виховання фізичних якостей (сили, гнучкості, спритності і витривалості).

Хлопці: підтягування у висі; підйом переворотом; підйом силою; утримування кута в упорі на брусах; поєднання белемнів з акробатики; опорний стрибок «ноги нарізно» кінць 120-125см.

Дівчата: підтягування у висі лежачи (перекладаина 96см); «міст» із положення лежачи і стоячи (з допомогою); «напівшпагат», «шпагат»; вправи на рівновагу; опорний стрибок в упор присівши і зіскок вигнувшись.

Вимоги:

Знати і виконувати зв'язку елементів для хлопців на перекладині і на брусах; виконувати опорний стрибок.

Для дівчат знати і виконувати зв'язку елементів з акробатики і рівноваги.

Тема3. Спортивні ігри

Теоретичні відомості.

Спортивні ігри в системі фізичного виховання. Класифікація спортивних ігор. Спортивні ігри як засіб загальної фізичної підготовки студентів, їхнього активного відпочинку. Особливості особистої гігієни, одягу і взуття. Профілактика спортивного травматизму. Місця занять, обладнання і спортінвентар. Правила змагань і суддівства.

Основне завдання:

Удосконалення техніки гри, розвиток фізичних якостей (швидкості, спритності, витривалості).

Баскетбол: ведення м'яча навперемінно правою і лівою руками, передача м'яча в русі, кидок м'яча в кільце двома та однією рукою в стрибку після двох кроків, ловіння м'яча після відскоку від щита, персональний і зонний захист, індивідуальні дії гравця з м'ячем і без м'яча, взаємодія двох, трьох і більше гравців, навчальна та двостороння гра.

Вимоги: знати і вміти виконувати ловіння м'яча після відскоку від щита; кидок м'яча після ведення і подвійного кроку; штрафний кидок; взаємодія гравців у нападі і в захисті.

Волейбол: нижня та верхня прямі подачі; прийом подачі; прямий нападаючий удар; блокування нападаючого удару; прийом і передача м'яча в зону 3, друга передача в зону 4 чи 2 і виконання нападаючого удару; індивідуальні, групові і командні дії; навчальна та двохстороння гра.

Вимоги: знати і вміти виконувати верхню передачу м'яча в парах, прийом і передачу м'яча знизу, верхню пряму подачу.

Гандбол: ловіння, тримання, ведення і передача м'яча; кидок м'яча у стрибку після трьох кроків; кидок з опорного положення; основні елементи техніки гри воротаря; індивідуальні та групові тактичні дії в захисті та нападі; взаємодія воротаря та захисника; 9-метровий вільний кидок; 7-метровий штрафний кидок; навчальна та двохстороння гра.

Вимоги: знати й вміти виконувати передачі м'яча однією рукою від плеча; кидок у стрибку після трьох кроків; 7-метровий штрафний кидок у задану половину воріт.

Футбол: удари по м'ячу внутрішньою стороною ступні та середньою частиною підйому; зупинка м'яча подошвою та внутрішньою стороною стопи, стегном та грудьми в русі; ведення м'яча збільшуючи швидкість руху; відбір м'яча; виконання ривків та обведення; техніка гри воротаря; функції гравців; індивідуальна, групова, командна тактика; навчальна та двостороння гра.

Вимоги: вміти виконувати удари по м'ячу на точність з місця у вказану половину гандбольних воріт з відстані 9м; виконувати зупинку м'яча вивченим способом.

Модуль 2.

Тема1: Кросова та лижна підготовка.

Теоретичні відомості: Класифікація видів лижного спорту. Оздоровче значення лижного спорту та кросової підготовки. Одяг, взуття, і місце занять. Правила поведінки на заняттях лижним спортом та кросової підготовки. Організація самостійних занять. Вимоги програми і контрольні нормативи з лижних гонок і кросової підготовки.

Основне завдання: удосконалення техніки і бігу по пересічній місцевості; техніки пересування на лижах; виховання витривалості. Елементи тактики у кросі; старт групою; стартове прискорення; біг по рівних ділянках; біг по пересіченій місцевості; біг з подоланням перешкод; фінішування. Крос на 2,5км та марш-кидок на 2,5 км дівчата; крос на 3км та марш-кидок 3,5км хлопці.

Способи лижних ходів: поперемінний двокроковий; одночасно безкроковий, однодкроковий, двокроковий; ковзанярський хід. Підйом – ступним кроком, «ялинкою», «драбинкою». Спуск в основній, високій, низькій стійках. Використання різних ходів під час вирішення тактичних завдань. Розподіл сил на дистанції. Біг на лижах 3км дівчата; 5км хлопці.

Вимоги: пробігти дистанцію 2км дівчата, 3км хлопці по пересіченій місцевості. Вміти виконувати поперемінний двокроковий та коньковий лижний хід. Пробігти на лижах дистанцію 3км дівчата та 5км хлопці.

Тема2: Атлетизм та загально фізична підготовка.

Теоретичні відомості.

Поняття про системи сучасного атлетизму. Пауерліфтінг – силове триборство (присідання зі штангою на плечах, жим штанги лежачи на лаві, станова тяга). Оздоровче значення атлетизму. Правила поведінки на заняттях атлетизму та загальнофізичної підготовки.

Основне завдання: розвиток сили та силової витривалості. Вправи з гантелями, гирями та штангою, підтягування на перекладині широким хватом; жим штанги сидячи і лежачи на лаві; згинання рук в ліктях стоячи зі штангою; присідання зі штангою на плечах; згинання і розгинання тулуба лежачи на похилій дошці.

Вимоги: знати і вміти виконувати комплекс вправ для розвитку сили м'язів рук, ніг і тулуба.

Тема3: Професійно-прикладна фізична підготовка

Теоретичні відомості.

Професійно-прикладна фізична підготовка, як складова частина процесу фізичного виховання. Організація самостійних занять. Оздоровче значення п.п.ф.п.

Основне завдання: переважаюче і спеціальне виховання фізичних якостей особливо важливих для даної професії.

Використання засобів фізичної культури для корекції професійних навантажень на різні частини тіла та функції організму в цілому; професійно-відновлювальні вправи, що базуються на засобах загальнофізичної підготовки; повторення складних комплексів вправ професійно-прикладного характеру. Складення комплексів вправ професійно-прикладного характеру.

III. Методи контролю

Оцінювання знань здійснюється за 100 – бальною шкалою. Підсумкова оцінка виводиться на основі суми балів, отриманих студентами протягом семестру за всі види робіт згідно «Положення про кредитно-модульну систему організації освітнього процесу у ВСП «ЗЛФК НЛТУ України».

Шкала оцінювання

Сума балів за всі види навчальної діяльності	Оцінка ECTS	Оцінка за національною шкалою
90-100	A	відмінно
82-89	B	добре
74-81	C	
64-73	D	задовільно
60-63	E	
35-59	FX	Незадовільно з можливістю повторного складання
0-34	F	Незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни

IV. Методичне забезпечення

1. Програма навчальної дисципліни.
2. Робоча навчальна програма.
3. Нормативні документи.

VI. Рекомендована література

Базова

1. Грибан Г.П. Контроль і самоконтроль при самостійних заняттях фізичними вправами. Методичні розробки для викладачів кафедри фізичного виховання та студентів / Г.П. Грибан, Ф.Г. Опанасюк. – Житомир, ДАУ, 2005. – 27 с.
2. Дубогай О.Д.. Методика фізичного виховання студентів віднесених за станом здоров'я до спеціальної медичної групи: навчальний посібник. / О.Д. Дубогай, В.І. Завацький, Ю.О. Короп. – Луцьк.: Надстир'я, 2007. – 220 с.
3. Закорко І.П. Спеціальна фізична підготовка: Організаційнометодичні вказівки до викладання курсу. / І.П.Закорко. – К.: РВВ КІВС, 2001. – 33 с.
4. Канішевський С.М. Науково-методичні та організаційні основи фізичного самоудосконалення студентства. / С.М. Канішевський. – К.: ІЗМН, 2007. – 270 с.
5. Киселевська С.М. Студентський оздоровчий фітнес: навчальний посібник / С.М. Киселевська. – К.: Прінт-Експрес, 2010. – 304 с.
6. Куц О.С. Фізкультурно-оздоровча робота з учнівською молоддю. / О.С. Куц. – Київ-Вінниця: Контингент-ПРИМ, 2005. – 113 с.
7. Опанасюк Ф.Г. Основи розвитку фізичних якостей студентів: Навч.- метод. посіб. / Ф.Г. Опанасюк, Г.П. Грибан. – Житомир: Вид-во “Державний агроекологічний університет”, 2006. – 332 с.
8. Присяжнюк С.І. Фізичне виховання. Теоретичний розділ: навчальний посібник: / С.І. Присяжнюк, В.П. Краснов, М.О. Третьяков та ін. – К.: Центр учбової літератури, 2007. – 192 с.
9. Романчук В.М. Розвиток витривалості у процесі самостійних студентів: метод. рекомендації / В.М. Романчук, Г.П. Грибан, О.М. Боярчук. – Житомир: ЖВІ НАУ, 2010. – 36 с.
10. Хорошуха М.Ф. Основи здоров'я: навчальний посібник / М.Ф. Хорошуха, О.О. Приймаков, В.Г. Ткачук. – К.: Видавництво НПУ імені М.П. Драгоманова, 2009. – 372 с.