

**ФАХОВИЙ КОЛЕДЖ
ЗАКЛАДУ ВИЩОЇ ОСВІТИ «УНІВЕРСИТЕТ КОРОЛЯ ДАНИЛА»**

Циклова комісія із загальноосвітніх дисциплін
та дисциплін загальної підготовки

РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

«ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ»

Галузь знань **24 Сфера обслуговування.**
Спеціальність **242 Туризм.**
Освітньо-професійна програма **«Туризм».**

Освітньо-професійний ступінь – *фаховий молодший бакалавр.*
Статус дисципліни – *обов'язкова.*
Мова викладання, навчання та оцінювання – *українська.*

Розробник:

ТИТОВ Юрій Володимирович – спеціаліст I категорії, викладач циклової комісії із загальноосвітніх дисциплін та дисциплін загальної підготовки.

Затверджено Педагогічною радою
Фахового коледжу
ЗВО «Університет Короля Данила»
Протокол № 1 від «29» серпня 2022 р.
Голова Педагогічної ради



Інна ВАРВАРУК

Схвалено на засіданні циклової комісії
із загальноосвітніх дисциплін
та дисциплін загальної підготовки.
Протокол № 1 від «25» серпня 2022 р.
Голова циклової комісії

Людмила ОСТАПОВА

**ІВАНО-ФРАНКІВСЬК
2022/2023**

ОПИС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Курс	3	
Семестр	5	
Кількість годин	30 год.	
Кількість кредитів ЄКТС	1	
Аудиторні навчальні заняття	лекції	-
	практичні	28 (в год.)
Самостійна робота		2
Форма підсумкового контролю	залік	

Мета: розвиток і соціалізація особистості студентів, формування у них національної самосвідомості, загальної культури, світоглядних орієнтирів, екологічного стилю мислення і поведінки, творчих здібностей, дослідницьких і життєзабезпечувальних навичок, здатності до саморозвитку й самонавчання в умовах глобальних змін і викликів, готовності молоді до виконання громадянського та конституційного обов'язку щодо відстоювання національних інтересів та незалежності держави. Випускник коледжу – це патріот України, який знає її історію; носій української культури, який поважає культуру інших народів; компетентний мовець, що вільно спілкується державною мовою, володіє також рідною (у разі відмінності) й однією чи кількома іноземними мовами, має бажання і здатність до самоосвіти, виявляє активність і відповідальність у громадському й особистому житті, здатний до підприємливості й ініціативності, має уявлення про світобудову, бережно ставиться до природи, безпечно й доцільно використовує досягнення науки і техніки, дотримується здорового способу життя, готовий до відстоювання національних інтересів та незалежності держави.

Завдання дисципліни:

- 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;
- формування фізичної готовності молоді до виконання громадянського та конституційного обов'язку щодо відстоювання національних інтересів та незалежності держави.

У результаті засвоєння матеріалів курсу студент повинен **знати:**

- основи техніки легкоатлетичних вправ;
- основи техніки у баскетболі;
- основи техніки у волейболі;
- характеристику та режим дихання під час виконання фізичних вправ та фізичних навантажень;
- вправи для виховання правильної постави;

- методику використання корегуючих вправ;
- основи здорового способу життя та правила загартування (сонячне опромінювання, аерація, водні процедури).

Вміти:

- володіти засобами гімнастики, легкої атлетики, кросової підготовки, спортивних і рухливих ігор та естафет;
- володіти ефективними допоміжними засобами і прийомами підвищення працездатності, прискорення відновлення при фізичній і розумовій праці.
- складати і виконувати комплекси ЗРВ (в русі і на місці без предметів, з предметами, біля опори);
- здійснювати суддівство змагань з окремих видів спорту.

Предметом вивчення дисципліни «**Фізичне виховання**» є соціально-педагогічний процес цілеспрямованого систематичного впливу на людину фізичними вправами.

СТРУКТУРНО-ЛОГІЧНА СХЕМА ВИВЧЕННЯ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Попередні дисципліни	Наступні дисципліни
Фізична культура	

ЗАГАЛЬНІ ТА СПЕЦІАЛЬНІ КОМПЕТЕНТНОСТІ
стандарту фахової передвищої освіти за спеціальністю 242 «Туризм»,
набуття яких забезпечується вивченням навчальної дисципліни
«Фізичне виховання»

Код компетентності	Назва компетентності	Результати навчання
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.	
СК 5	Здатність створювати туристичний продукт, надавати туристичну послугу (перевезення, тимчасове розміщення, харчування; екскурсійне, курортне, спортивне, розважальне та інше обслуговування).	РН 10. Забезпечувати процес комплексного обслуговування клієнтів під час надання туристичної послуги та реалізації туристичного продукту.

ПОЛІТИКА КУРСУ

ЗАГАЛЬНІ ПОЛОЖЕННЯ

Відповідно до Положення про організацію освітнього процесу у Фаховому Коледжі ЗВО «Університету Короля Данила», студенти зобов'язані виконувати вимоги освітньої програми, графік освітнього процесу та вимоги навчального плану.

Студент, який не відвідував заняття протягом 10 днів і за цей час не повідомив про причини відсутності або був відсутній на заняттях протягом тридцяти і більше навчальних годин без поважних причин, за поданням декана може бути відрахований з університету за порушення навчальної дисципліни.

Окремим студентам, згідно з Положенням про порядок навчання студентів за індивідуальним графіком, може бути надано право навчання за індивідуальним графіком за умови наявності відповідних підстав.

Усі пропущені заняття мають бути відпрацьовані студентом. Якщо студент відсутній з поважної причини, він/вона презентує виконані завдання під час самостійної підготовки та консультації викладача. Усі завдання, передбачені програмою, мають бути виконані у встановлений термін.

ПОВЕДІНКА В АУДИТОРІЇ

Усі учасники освітнього процесу повинні дотримуватися норм і правил внутрішнього розпорядку відповідно до Положення про Фаховий коледж та Положення про систему внутрішнього розпорядку.

1. Студент повинен з'являтися на заняття без запізнь. Про початок та закінчення занять студенти проінформовані розкладом, який доступний в електронному чи паперовому виді.

2. Студенти перед початком занять заходять в аудиторію тільки після того, як її залишать викладач та студенти попередньої пари.

3. Студенти повинні бути в аудиторії перед початком пари, раніше викладача.

4. Перед початком заняття студент має вимкнути звук в мобільному телефоні та інших пристроях, які можуть його відтворювати. Це міжнародне правило етикету, яке відноситься не тільки до навчального процесу, а і до будь-яких офіційних заходів. Користуватися ними під час пари, в цілях, що не пов'язані чи порушують навчальний процес, не дозволяється.

5. В аудиторії поводити себе виховано, стримано, уважно слухати викладача і бути активним учасником навчального процесу.

6. Дотримуватись правил внутрішнього розпорядку коледжу, бути толерантними, доброзичливими та виваженими у спілкуванні зі студентами та викладачами.

АКАДЕМІЧНА ДОБРОЧЕСНІСТЬ

На початку вивчення курсу викладач знайомить студентів з основними пунктами Положення про академічну доброчесність, відповідно до якого і здійснюється навчальний процес.

Студент зобов'язаний:

1. Поважати права всіх членів академічної спільноти УКД.
2. Дотримуватися гендерної, расової, етнокультурної, міжконфесійної та політичної толерантності.
3. Не фальшувати, підробляти документи, що стосуються навчання.
4. Не списувати та не використовувати шпаргалки й інші підказки під час аудиторного та підсумкового контролю.
5. Поводитися гідно, щоб не заплямувати чесність та сумлінність свого навчання.

6. Не пропонувати та не надавати членам академічної спільноти УКД неправомірну вигоду, не займатися протекціонізмом.

7. Під час виконання контрольних робіт, письмових тестових завдань недопустимо порушення академічної доброчесності.

ОСКАРЖЕННЯ ПРОЦЕДУРИ ПРОВЕДЕННЯ ТА РЕЗУЛЬТАТІВ КОНТРОЛЬНИХ ЗАХОДІВ

Оскарження процедури проведення та результатів контрольних заходів відповідно до Положення про систему поточного та підсумкового контролю оцінювання знань та визначення рейтингу студентів розглядає та вирішує перший проректор або проректор з навчальної роботи на підставі заяви студента або подання директора коледжу.

МЕТОДИ НАВЧАННЯ

- практичні,
- удосконалення фізичних якостей,
- колове тренування,
- використання слова,
- демонстрація.

ОЦІНЮВАННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ НАВЧАННЯ

Система оцінювання результатів навчання студентів 3 курсу дисципліни «Фізичне виховання» здійснюється відповідно до Положення про систему контролю та оцінювання знань здобувачів освіти Фахового Коледжу ЗВО «Університету Короля Данила». Кожен вид контролю передбачений з урахуванням результатів навчання.

Оцінювання навчальних досягнень учнів на заняттях може здійснюватися за такими видами діяльності:

1. Засвоєння техніки виконання фізичної вправи.

2. Виконання навчального нормативу (з урахуванням динаміки особистого результату).

3. Виконання навчальних завдань під час проведення уроку.

4. Засвоєння теоретико-методичних знань.

Фіксація поточного контролю здійснюється в «Електронному журналі обліку успішності академічної групи» на підставі 5-бальної шкали. У разі відсутності студента на занятті виставляється «н». За результатами поточного контролю у «Журналі» автоматично обчислюється підсумкова оцінка та здійснюється підрахунок пропущених занять.

Усі пропущені заняття, а також негативні оцінки студенти зобов'язані відпрацювати впродовж **трьох наступних тижнів**. У випадку недотримання цієї норми, замість «н» в журналі буде виставлено «0» (**нуль балів**) **без права перездачі**.

Студенти повинні мати оцінки не менше, ніж з **50% аудиторних занять**.

2. Підсумковий (семестровий) контроль проводиться для встановлення рівня досягнення здобувачами освіти програмних результатів навчання з навчальної дисципліни.

Підсумковий контроль знань проводиться у формі диференційованого заліку у 5 семестрі, у разі успішної здачі якого виставляється «зараховано».

ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

ЗМІСТ ПРОГРАМОВОГО МАТЕРІАЛУ

№ п/п	Підготовча частина	Основна та заключна частина	Кількість год.
ЛЕГКА АТЛЕТИКА			
1.	1. Теоретичні відомості: Правила техніки безпеки під час занять легкою атлетикою. 2. Комплекс ЗРВ. 3. Спеціальні вправи.	1. Повторний біг 3x30 м. 2. Техніка відштовхування у стрибку місця. 3. Метання малого м'яча з трьох кроків.	2
2.	1. Комплекс ЗРВ у русі. 2. Спеціальна фізична підготовка.	1. Човниковий біг 2x4x9 м. 2. Рівномірний біг 1000 м. 3. Спортивні ігри за вибором.	2
3.	1. Теоретичні відомості: Історія розвитку легкої атлетики в Україні. 2. Комплекс ЗРВ. 3. Спеціальні бігові вправи.	1. Повторний біг 6x30. 2. Спортивна ходьба 600 м. 3. Стрибок у довжину з місця. 4. Ігри за вибором.	2
4.	1. Комплекс ЗРВ. 2. Спеціальні вправи для метань.	1. Метання малого м'яча на дальність. 2. Стрибок у довжину з місця. 3. Рівномірний біг 1500 м.	2
5.	1. Ключові компетентності: ведення рахунку при проведенні змагань. 2. Комплекс ЗРВ. 3. Спеціальні вправи для стрибків.	1. Стрибок у довжину з розбігу. 2. Різновиди човникового бігу. 3. Спортивна ходьба 1000 м. 4. Ігри за вибором.	2
6.	1. Організовуючі вправи. 2. Комплекс ЗРВ. 3. Розвиток швидко-силових якостей.	1. Стрибок у довжину з місця – складання навчального нормативу. 2. Різновиди човникового бігу. 3. Повільний біг 10 хв. 4. Ігри за вибором.	2
ГІМНАСТИКА			
7.	1. Теоретичні відомості: Ознайомити з правилами техніки безпеки під час занять гімнастикою. 2. Стрйові вправи. 3. Комплекс ЗРВ 4. Спеціальна фізична підготовка.	1. Повторити вправи з акробатики. 2. Лазіння по канату в два прийоми. 3. Колове тренування. 4. Смуга перешкод.	2
8.	1. Теоретико-методичні знання: значення методик і їх визначення.	1. Підтягування з вису в упор на високій перекладині (юн.), підтягування з положення лежачи	2

	2. Комплекс ЗРВ. 3. Загальна фізична підготовка.	в упор на низькій перекладині (дівч.). 2. Стрибки через скакалку 3х30. 3. Смуга перешкод.	
9.	1. Теоретичні відомості: Методика розвитку силових якостей. 2. Комплекс ЗРВ з набивними м'ячами. 3. Спеціальна фізична підготовка.	1. Комплекс вправ з ритмічної гімнастики (дів.), підготовчий комплекс вправ з атлетизму (юн.) 2. Підтягування у висі на високій перекладині (юн.), у висі лежачи (дів.) 3. Опорний стрибок. Способом «ноги нарізно» через гімнастичного козла в довжину (юн.), способом «зігнувши ноги» (дів.)	2
10.	1. Комплекс ЗРВ з гімнастичними лавами. 2. Спеціальна фізична підготовка.	1. Піднімання тулуба за 60 с.– складання навчального нормативу. 2. Рівновага (дів.), атлетична гімнастика (юн.). 3. Колове тренування.	2
БАСКЕТБОЛ			
11.	1. Теоретичні відомості: Правила змагань 2. Комплекс ЗРВ 3. Спеціальна фізична підготовка.	1. Ведення м'яча з обведенням перешкод. 2. Передача м'яча однією зверху на середню відстань. 3. Виконання фінів при опорі захисника. 4. Навчальна гра.	2
12.	1. Ключові компетентності: Виконання фізичних вправ в умовах природного середовища. 2. Комплекс ЗРВ. 3. Спеціальна фізична підготовка.	1. Різновиди пересувань, зупинок, поворотів, гри у нападі. 2. Штрафні кидки. 3. Дистанційні кидки. 4. Організація позиційного нападу.	2
13.	1. Теоретико-методичні знання: роль вмінь, навичок та навиків в процесі самовдосконалення. 2. Комплекс ЗРВ, загальна фізична підготовка.	1. 10 штрафних кидків на точність – складання навчального нормативу. 2. Накривання кидка. 3. Організація боротьби за м'яч, що відскочив від щита. 4. Навчальна гра.	2
14.	1. Організовуючі вправи. 2. Комплекс ЗРВ. 3. Спеціальна фізична підготовка.	1. Різновиди подач і передач. 2. Двостороння гра.	2
Усього			28 год.

ТЕМИ ДЛЯ САМОСТІЙНИХ ЗАНЯТЬ

1. Розвиток гнучкості. Ранкова гігієнічна гімнастика. (1 год.).
2. Розвиток сили. Колове тренування. (1 год.).

РЕКОМЕНДОВАНІ ДЖЕРЕЛА ІНФОРМАЦІЇ

1. Державні тести і нормативи оцінки фізичної підготовленості населення України. – К., 2017. – 36 с.
2. Дутов А. М., Марзаганов Х. Т., Файчак І. І. Конспект лекцій з основ теорії і методики фізичного виховання (для студентів усіх спеціальностей) – Івано-Франківськ, 2020. – 50 с.
3. Дутов А. М., Черней В. І., Марзаганов Х. Т. Основи атлетичної гімнастики (методична розробка). – Івано-Франківськ, 2019. – 24 с.
4. Канішевський С. М. Науково методичні та організаційні основи фізичного самовдосконалення студентства: Видання друге, стереотипне. – К: ІЗМН, 2019. – 270 с.
5. Шиян Б. М., Папуца В. Г., Приступа Є. Н. Теорія фізичного виховання. -Львів: ЛОНМІО, 2020. – 220 с.
6. Кисилевська С. М. Студентський оздоровчий фітнес : Навчальний посібник / С. М. Кисилевська. - К. : Прінт-Експрес, 2018. – 304 с.
7. Платонов В. Н., Гуськов С. І. Олімпійський спорт. - К: Олімпійська література, 2017. – 384 с.
8. Паффенбаргер Р., Ольсен Е. Здоровий спосіб життя. – К: Олімпійська література, 2019. – 123 с.
9. Поплавський Л.Ю. Баскетбол. Вид-во «Олімпійська література» 2004.
10. Савченко М.І. Волейбол. Навчально-методичний посібник студентів факультетів фізичного виховання вищих навчальних закладів. Кіровоград: 2008. - 287 с.
11. Івайолова А.В., Титаря В.А. Спортивні ігри. Підручник для вузів. – Х.: Вид-во «Основа» 1993.