

4279

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

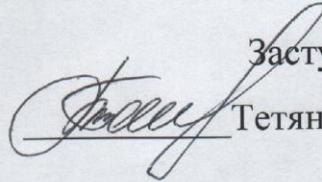
Відокремлений структурний підрозділ

« Любешівський технічний фаховий коледж Луцького національного
технічного університету»

*Циклова методична комісія викладачів фізичного виховання і Захисту
України*

ЗАТВЕРДЖЕНО

Заступник директора з НР



Тетяна Герасимик-Чернова

РОБОЧА ПРОГРАМА (СИЛАБУС) НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ

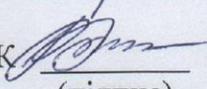
Освітньо-професійний ступінь	Молодший спеціаліст
Галузь знань	19-Архітектура та будівництво
Спеціальність	192-Будівництво та цивільна інженерія
Освітньо-професійна програма	Опорядження будівель і споруд та будівельний дизайн

Любешів 2022р.

Розробник: Євстратьєв Володимир Федорович ,викладач коледжу

ДАНІ ПРО ПОГОДЖЕННЯ

РОБОЧОЇ ПРОГРАМИ (СИЛАБУСА) НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Розглянуто та схвалено на засіданні циклової методичної комісії педагогічних працівників БС	Протокол від <u>01 бересня 2017</u> № <u>1</u>
	Голова ЦМК <u></u> <u>Євстратьєв В.Ф.</u> (підпис) (прізвище, ініціали)

Дані про перегляд робочої програми навчальної дисципліни:

Навчальний рік, в якому вносяться зміни	Номер додатку до робочої програми з описом зміни	Зміни розглянуто і схвалено			
		Дата та номер протоколу засідання РПГ	Підпис керівника РПГ	Дата на номер протоколу засідання циклової методичної комісії	Голова циклової методичної комісії

1. Опис навчальної дисципліни

Найменування показників	Галузь знань, спеціальності, освітньо-кваліфікаційний рівень	Характеристика навчальної дисципліни	
Загальна кількість годин -26	Спеціальність: 192 «Будівництво та цивільна інженерія»	Нормативна	
		Рік підготовки:	
		4-й	
		Семестр	
		7	8
Загальна кількість годин: тижневих- 4 год. аудиторних- 2 год. самостійної роботи- 2 год.	Освітньо-кваліфікаційний рівень: «молодший спеціаліст»	Лекції-	
		4	
		Практичні-	
		20	
		Самостійна робота-	
		Вид контролю-залік 2-год.	

2. Мета та завдання навчальної дисципліни

Мета: збереження та зміцнення здоров'я студентів, сприяння правильному формуванню і всебічному розвитку організму, підтримання високої працездатності протягом всього періоду навчання, підготовка гармонійно розвинених, висококваліфікованих спеціалістів.

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

- здобуття студентами необхідних знань з основ теорії та методики фізичного виховання;
- формування основ здорового способу життя, особистої гігієни;
- виховання бережливого ставлення до свого здоров'я, як найвищої соціальної цінності та вивчення правил техніки безпеки;
- забезпечення професійно-прикладної фізичної підготовки студентів з врахуванням особливостей майбутньої трудової діяльності;
- підготовка до виконання державних або відомчих тестів і нормативів на рівні вимог освітньо - кваліфікаційних характеристик та освітньо-професійних програм відповідного спеціаліста;
- формування усвідомленої індивідуальної установки на необхідність розвивати свої фізичні якості та рухові здібності.

У результаті вивчення навчальної дисципліни студент повинен знати:

- правила техніки безпеки при проведенні занять з фізичної культури з дітьми різних вікових груп;
- виховання бережливого ставлення до свого здоров'я, як найвищої соціальної цінності;
- розширення рухового досвіду, формування життєво важливих рухових навичок та вмінь;
- методику проведення ранкової гігієнічної гімнастики та занять з фізичної культури;

вміти:

- проводити сюжетні ,народні та рухливі ігри;
- виконувати основні рухові дії, що входять до навчальної програми;
- використовувати фізичні вправи для запобігання порушень постави та розвитку своїх фізичних якостей і рухових здібностей;
- проводити ранкову гігієнічну гімнастику та заняття з фізичної культури у дошкільних навчальних закладах.
-

3. Програма навчальної дисципліни

Легка атлетика.

Тема 1. Техніка безпеки на заняттях з легкої атлетики. Роль легкоатлетичних видів та вправ для розвитку кістково – м'язової та дихальної систем організму.

Правила безпеки під час проведення занять з фізичної культури і спорту поширюються на всіх учасників навчально-виховного процесу під час організації та проведення уроків, гуртків, спортивних секцій в загальноосвітніх навчальних закладах системи освіти України. Запобігання травматизму на заняттях з легкої атлетики. Вимоги до одягу, взуття та місць занять. Спеціальні бігові та стрибкові вправи для розвитку фізичних якостей та рухових здібностей;

Тема 2. Біг.

Біг на середні та довгі дистанції. Техніка виконання високого старту та стартового розбігу. Біг на відрізках від 10 до 30 м. з різних стартових положень.

Вправи професійно – прикладного характеру, вправи для розвитку спритності (човниковий біг 4х9м).

Тема 3. Стрибки .Метання малого м'яча на дальність.

Спеціальні стрибкові вправи для стрибків у довжину і висоту.

Стрибки: багаторазові стрибки з ноги на ногу, стрибки з висоти на точність приземлення; стрибок в довжину з розбігу способом «зігнувши ноги», стрибок у висоту з розбігу способом «переступанням».

Повторити техніку метання малого м'яча на дальність (техніка тримання м'яча, розбіг, перехресний крок, фінальне зусилля).

Повторити методику підбору спеціальних вправ при вивченні різних розділів програми (вправи для вивчення метання).

Тема 4. *Розвиток фізичних якостей. Контрольні, навчальні і тестові нормативи.*

Виховання вольових якостей – проведення змагань з окремих видів програмового матеріалу легкої атлетики.

Розвиток швидко – силових якостей засобами рухливих ігор та естафет з елементами легкої атлетики. («Снайпери», «Попади в ціль», «Вудочка», «Третій зайвий», «Потяг», «Виклик номерів» та інші.)

Контрольні, навчальні і тестові нормативи. (Додаток № 1)

Волейбол.

Тема 1. *Техніка безпеки на заняттях з волейболу. Сучасний волейбол, правила суддівства та основні правила змагань.*

Володіння правилами гри у волейбол.

Тема 2. *Повторення техніки виконання передачі м'яча в парах зверху та знизу двома руками.*

Передачі м'яча в парах, в трійках через сітку.

Повторити техніку пересування гравця по майданчику (без м'яча): кроком, бігом, приставними кроками лівим та правим боком, біг з прискоренням.

Тема 3. *Подачі.*

Виконання подачі по заданих зонах. Нижня та верхня прямі подачі через сітку.

Тема 4. *Навчально – тренувальна гра з вивченням правил. Суддівство.*

Техніко – тактичні дії: взаємодія гравців на майданчику (передньої та задньої лінії). Індивідуальні, групові та командні дії у волейболі.

Тема 5. *Контрольні, навчальні і тестові нормативи.* (Додаток №2).

навчальні і тестові нормативи.												
Усього годин	24	4	20									

5. Теми практичних занять

N з/п	Назва теми	Кількість годин
1.	Техніка безпеки на заняттях з легкої атлетики. . Роль легкоатлетичних видів та вправ для розвитку кістково – м’язової та дихальної систем організму.	(2 год.)
2.	Біг.	(4 год.)
3.	Стрибки та метання малого м’яча на дальність.	(2 год.)
4.	Розвиток фізичних якостей. Контрольні, навчальні і тестові нормативи.	(2 год.)
5.	Техніка безпеки на заняттях з волейболу. Сучасний волейбол, правила суддівства та основні правила змагань.	(2 год.)
6.	Повторення техніки виконання передачі м’яча в парах, в трійках зверху та знизу двома руками через сітку.	(4 год.)
7.	Подачі.	(2 год.)
8.	Навчально – тренувальна гра з вивченням правил. Суддівство.	(4 год.)
9.	Контрольні, навчальні і тестові нормативи.	(2 год.)
10	Залік.	(2 год.)

6. Індивідуальні завдання

1. Комплекси вправ для профілактики плоскостопості та сколіозу.
2. Фізкультурно – оздоровчі заходи в режимі дня в дошкільних навчальних закладах.
3. Вплив фізичних вправ для розвитку кістково – м’язової та дихальної систем організму дитини.
4. Волейбол як вид спорту та засіб фізичного виховання.
5. Роль гри у всебічному розвитку дитини, як основного виду фізичної та розумової діяльності.
6. Значення ранкової гігієнічної гімнастики для зміцнення здоров’я.
7. Оздоровче, освітнє і виховне значення рухливих ігор з дітьми .

7. Методи навчання

За джерелами знань використовуються такі методи навчання: словесні – розповідь, пояснення, лекція, інструктаж; наочні – демонстрація, ілюстрація, практична робота, вправи.

За характером логіки пізнання використовуються такі методи: аналітичний, синтетичний, аналітико-синтетичний, індуктивний, дедуктивний.

За рівнем фізичного розвитку використовується метод особистісно-орієнтованого підходу.

8. Методи контролю

Усний контроль у вигляді індивідуального та фронтального опитування. Виконання контрольних нормативів та тестових завдань.

9. Методичне забезпечення

1. Конспекти практичних занять.
2. Наочний матеріал.

КОНТРОЛЬНІ ТА ТЕСТОВІ НОРМАТИВИ

IV КУРС

«Легка атлетика»

<i>№ n/n</i>	<i>Заліковий норматив</i>	<i>бал</i>	<i>“6”</i>	<i>“5”</i>	<i>“4”</i>	<i>“3”</i>	<i>“2”</i>	<i>“1”</i>
1.	30 метрів	Д	16.8	17.0	17.5	18.0	18.5	19.0
		Ю	13.5	13.8	14.0	14.2	14.5	15.0
2.	Біг на витривалість 1500 метрів	Д	7.20	7.30	7.50	8.00	8.30	9.00
		Ю	5.50	6.00	6.10	6.30	6.50	7.00
3.	Човниковий біг 4x9	Д	10.6	10.8	11.0	11.8	11.5	12.0
		Ю	9.4	9.5	9.8	10.0	10.5	11.0
4.	Стрибки у довжину з розбігу	Д	3.50	3.40	3.20	3.00	2.80	2.60
		Ю	4.30	4.20	4.00	3.80	3.60	3.50
5.	Метання м'яча	Д	25.0	23.0	21.0	20.0	18.0	16.0
		Ю	45.0	40.0	38.0	36.0	34.0	32.0

«Волейбол»

№ п/п	Заліковий норматив	бал	“6 ”	“5 ”	“4 ”	“3 ”	“2 ”	“1 ”
1.	Передача м'яча двома руками зверху і знизу (почергово) над собою (3 сп.)	д	10	8	6	4	3	2
		ю	14	12	10	8	6	5
2.	Передача м'яча в парах ч/сітку двома руками зверху (3 сп.)	д	22	20	18	16	14	12
		ю	40	38	36	34	32	30
3.	Передача м'яча в парах ч/сітку двома руками знизу (3 сп.)	д	22	20	18	16	14	12
		ю	40	38	36	34	32	30
4.	Виконання верхньої прямої подачі (10 сп.)	д	6	5	4	3	2	1
		ю	8	7	6	5	4	3

10. Рекомендована література

Базова

1. Закон України “Про фізичну культуру і спорт”. – К. – 1994. – 21 с
2. Державні тести і нормативи оцінки фізичної підготовленості населення України/За ред. М. Д. Зубалія. -2-е вид. , перероб. і доп. - К. , 1997. -36 с.
3. Андрошук Н.В. Рухливі ігри та естафети у фізичному вихованні молодших школярів. Методичний посібник. / Н.В.Андрошук, А.Д. Леськів, С.О. Мехоношин – Тернопіль: “Підручники і посібники”, 1998. – 112 с.
4. Андрошук Н.В.. Радість руху. / Н.В.Андрошук, А.Б. Дзюбановський, А.Д. Леськів – Тернопіль.: СМП “Астон”, 1999. – 114 с.
5. Борисенко А.Ф. Руховий режим учнів початкових класів. Навчальний посібник. – 2-ге вид. перероб. і доп. / А.Ф.Борисенко, С.Ф. Цвек – К.: Радянська школа, 1989. – 190 с.
6. Вільчковський Е.С. Система фізичного виховання молодших школярів. Навчально-методичний посібник. / Е.С. Вільчковський, М.П. Козленко, С.Ф. Цвек – К.: ІЗМН, 1998. – 232 с.
7. Кругляк О.Я. Календарне планування уроків фізичної культури. 1-4 класи. / О.Я. Кругляк, І.М. Буклів, Н.П.Кругляк – Тернопіль: Підручники і посібники, 2000. – 64 с.

8. Кругляк О.Я.. Від гри до здоров'я нації. Рухливі ігри, естафети на уроках фізичної культури. Методичний посібник. / О.Я.Кругляк, Н.П. Кругляк – Тернопіль: “Підручники і посібники”, 2000. – 80 с.
9. Леськів А.Д., Андрощук Н.В., Мехоношин С.О., Дзюбановський А.Б. Форми і засоби фізичного виховання молодших школярів. – методичний посібник. / А.Д Леськів, Н.В .Андрощук, С.О. Мехоношин, А.Б. Дзюбановський. - Тернопіль “Астон”, 1997. – 108 с.
10. Леськів А.Д. Рухливі ігри на місцевості для школярів молодшого та середнього віку. / А.Д. Леськів, А.Б. Дзюбановський - Тернопіль, СМП “Астон”, 2000. – 132 с.