

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ**

**Відокремлений структурний підрозділ**

**« Любешівський технічний фаховий коледж Луцького національного  
технічного університету»**

**Циклова (методична) комісія викладачів соціально-гуманітарних  
дисциплін, фізичного виховання і Захисту України**

**ЗАТВЕРДЖУЮ**

**Заступник директора з НР**



**Тетяна Герасимук-Чернова**

**« 01 » 09 2023 р.**

**РОБОЧА НАВЧАЛЬНА ПРОГРАМА**

**з дисципліни**

**«Фізичне виховання»**

**Галузь знань**      **Механічна інженерія**

**Спеціальність**    **133 Галузеве машинобудування**

**Освітньо-професійна програма**    **Галузеве машинобудування**

**ЛЮБЕШІВ 2023**

Робоча навчальна програма з «Фізичного виховання» для здобувачів освіти:  
спеціальність 133 Галузеве машинобудування  
освітньо-професійна програма Галузеве машинобудування

Розробник: Євстратьєв В.Ф.– викладач вищої категорії, старший викладач.

Робочу програму розглянуто та схвалено на засіданні циклової (методичної) комісії викладачів соціально-гуманітарних дисциплін, фізичного виховання і Захисту України.

Протокол №\_1\_ від 1.09 2023р.

Голова циклової методичної комісії  Кравчик Л.М.

Робочу програму розглянуто та затверджено на засіданні методичної ради коледжу.

Протокол №\_1\_ від \_\_\_\_\_ 2023р.

## 1. Опис навчальної дисципліни

Найменування показників	Галузь знань, спеціальності, освітньо-кваліфікаційний рівень	Характеристика навчальної дисципліни	
Загальна кількість годин -13	Спеціальність: 133 «Галузеве машинобудування»	Нормативна	
		Рік підготовки:	
		4-й	
		Семестр	
		7	8
Загальна кількість годин: тижневих- 4 год. аудиторних- 2 год. самостійної роботи- 2 год.	Освітньо-кваліфікаційний рівень: «фаховий молодший бакалавр»	Лекції-	
		2	
		Практичні-	
		10	
		Самостійна робота-	
		Вид контролю Залік (1год)	

## 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 4x9м).

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 швидкісно – 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)

#### 4. Структура навчальної дисципліни

Назви змістових модулів і тем	Кількість годин											
	денна форма						заочна форма					
	усього	у тому числі					усього	у тому числі				
		л	п	лаб	інд	с.р.		л	п	лаб	інд	с.р.
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
<b>Легка атлетика.</b>												
Тема 1. Техніка безпеки на заняттях з легкої атлетики. Роль легкоатлетичних видів та вправ для розвитку кістково – м'язової та дихальної систем організму.	2	2										
Тема 2. Біг.	4		4									
Тема 3. Стрибки та метання м'яча на дальність.	4		4									
Тема 4. Розвиток фізичних якостей. Контрольні, навчальні і тестові нормативи.	2		2									
Усього годин	12	2	10									

#### 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 –	(2 год.)

	м'язової та дихальної систем організму.	
2.	Біг.	(4 год.)
3.	Стрибки та метання малого м'яча на дальність.	(4 год.)
4.	Розвиток фізичних якостей. Контрольні, навчальні і тестові нормативи.	(2 год.)
9.	Залік	(1 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»

№ n/n	Заліковий норматив	бал	“5”	“4”	“3”	“2”	“1”
1.	100 метрів	д	16.8	17.0	17.5	18.0	18.5
		ю	13.5	13.8	14.0	14.2	14.5
2.	Біг на витривалість 1500 метрів	д	7.20	7.30	7.50	8.00	8.30
		ю	5.50	6.00	6.10	6.30	6.50
3.	Човниковий біг 4x9	д	10.6	10.8	11.0	11.8	11.5
		ю	9.4	9.5	9.8	10.0	10.5
4.	Стрибки у довжину з розбігу	д	3.50	3.40	3.20	3.00	2.80
		ю	4.30	4.20	4.00	3.80	3.60
5.	Метання м'яча	д	25.0	23.0	21.0	20.0	18.0
		ю	45.0	40.0	38.0	36.0	34.0

## 10. Рекомендована література

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. Андрощук Н.В. Рухливі ігри та естафети у фізичному вихованні молодших школярів. Методичний посібник. / Н.В.Андрощук, А.Д. Леськів, С.О. Мехоношин – Тернопіль: “Підручники і посібники”, 1998. – 112 с.
4. Андрощук Н.В.. Радість руху. / Н.В.Андрощук, А.Б. Дзюбановський, А.Д. Леськів – Тернопіль.: СМП “Астон”, 1999. – 114 с.