

32 БЖ/с

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 Герасимик-Чернова

« 01 » 09 2023 р.

РОБОЧА НАВЧАЛЬНА ПРОГРАМА

з дисципліни

«Фізичне виховання»

Галузь знань 19-Архітектура та будівництво

Спеціальність 192-Будівництво та цивільна інженерія

Освітньо-професійна програма Будівництво та експлуатація будівель і споруд

ЛЮБЕШІВ 2023

Робоча навчальна програма з «Фізичного виховання» для здобувачів освіти:
спеціальність 192-Будівництво та цивільна інженерія
освітня програма Будівництво та експлуатація будівель і споруд

Розробник: Хомич Б.Г.— викладач II категорії.

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 -85	Спеціальність: 192 «Будівництво та цивільна інженерія»	Нормативна	
		Рік підготовки:	
		3-й	
		Семестр	
		5	6
Загальна кількість годин: тижневих- 3 год. аудиторних- 2 год. самостійної роботи- 1 год.	Освітньо-кваліфікаційний рівень: «фаховий молодший бакалавр»	Лекції-	
		4	4
		Практичні-	
		38	38
		Самостійна робота-	
		Вид контролю Залік-1	

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;
- розширення функціональних можливостей організму через цілеспрямований розвиток основних фізичних якостей і природних здібностей.

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 народні та рухливі ігри;
- виконувати основні рухові дії, що входять до навчальної програми;
- використовувати фізичні вправи для запобігання порушень постави.
- 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. Перша допомога при травмах.*

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. Види травм.

Тема 2. *Біг.*

Спеціальні вправи бігуна. Повторення високого та низького старту.

Біг на відрізках від 10 до 30 м. з різних стартових положень.

Біг на середні та довгі дистанції: біг з високого старту; техніка бігу по повороту (постановка ступнів ніг, робота рук).

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

Тема 3. *Стрибки.*

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».

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.(«Вудочка», «Третій зайвий», «Потяг», «Виклик номерів» та інші.)

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

Волейбол.

Тема 1. *Техніка безпеки на заняттях з волейболу. Суддівство.*

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. Спеціальні вправи..

Тема 3. *Подачі.*

Нижня пряма подача через сітку.

Техніка виконання верхньої прямої подачі..

Тема 4. *Ігри та естафети з елементами волейболу.*

Розвиток фізичних якостей : спритності , стрибучості та координації рухів.

Тема 5. *Контрольні, навчальні і тестові нормативи.*

(Додаток №2).

Баскетбол.

Тема 1. *Техніка безпеки на заняттях з баскетболу. Організація техніко - тактичних дій у процесі гри.*

Тема 2. . *Ведення м'яча правою та лівою рукою зі зміною напрямку руху.*

Техніка виконання подвійного кроку з кидком в кошик.

Ведення м'яча правою та лівою рукою зі зміною напрямку; швидкості руху.

Зміна темпу і ритму ведення м'яча за звуковим сигналом.

Тема 3. *Передачі м'яча. Кидки.*

Ловіння та передачі м'яча в русі(в парах, в трійках).

Види передач: передача двома руками від грудей; передача однією рукою; передача двома руками з-за голови в парах, з ударом м'яча об підлогу.

Кидки м'яча: двома руками від грудей з місця в кільце, двома руками з-за голови з місця та в стрибку.

Ведення ,передачі, кидки м'яча в умовах захисних дій гравців.

Рухливі ігри та естафети з елементами баскетболу.

Тема 4. *Контрольні, навчальні і тестові нормативи.*

(Додаток №3).

Гімнастика.

Тема 1. *Техніка безпеки на заняттях гімнастикою.*

Вимоги до одягу та взуття. Гімнастична термінологія.

Тема 2. *Стройові, загально розвиваючі, спеціальні вправи;перешиккування.*

Методика навчання і виконання стройових вправ: виконання команд «Шикуйсь!», «Рівняйсь!», «Струнко!», «Розійдись!», «Вільно!»; повороти на місці різними способами; різновиди ходьби. Перешиккування в шеренгах, колонах; на місці та в русі.

Комплекси вправ з предметами та без предметів.

Тема 3. *Акробатичні вправи. Вправи з рівноваги (на гімнастичній лаві або низькій колоді)- дівчата. Вправи на перекладині-юнаки.*

Акробатика: дівчата – перекид вперед – стійка на лопатках – перекид назад – «міст» з положення лежачи – рівновага на правій (лівій) нозі.

Юнаки - перекид вперед – стійка на лопатках – перекид назад – стійка на голові – рівновага на правій (лівій) нозі.

Дівчата - комбінація вправи з рівноваги (на гімнастичній лаві або низькій колоді).

Юнаки - Підйом переворотом в упор на перекладині.

Тема 4. *Спеціальна фізична підготовка.*

Контрольні, навчальні і тестові нормативи. (Додаток №4). Розвиток фізичних якостей: сила, спритність, координація, гнучкість засобами гімнастики..

напрямку руху.													
Тема 3. Передачі. Кидки.	8		8										
Тема 4. Контрольні, навчальні і тестові нормативи. (Додаток №3).	2		2										
Гімнастика.													
Тема 1. Техніка безпеки на заняттях гімнастикою.	2	2											
Тема 2. Стройові та загально розвиваючі вправи.	6		6										
Тема 3. Акробатичні вправи. Вправи з рівноваги (на гімнастичній лаві або низькій колоді)- дівчата. Підйом переворотом в упор на перекладині- юнаки.	6		6										
Тема 4. Спеціальна фізична підготовка. Контрольні, навчальні і тестові нормативи.	2		2										
Усього годин	84	8	76										

5. Теми практичних занять

N з/п	Назва теми	Кількість годин
1.	Техніка безпеки на заняттях з легкої атлетики.	(2 год.)
2.	Біг.	(8 год.)
3.	Стрибки та метання.	(8 год.)
4.	Розвиток фізичних якостей. Контрольні, навчальні і тестові нормативи.	(4 год.)
5.	Техніка безпеки на заняттях з волейболу.	(2 год.)
6.	Повторення техніки виконання передачі м'яча в парах зверху та знизу двома руками.	(8 год.)
7.	Подачі.	(4 год.)
8.	Ігри та естафети з елементами волейболу.	(10 год.)
9.	Контрольні, навчальні і тестові нормативи.	(4 год.)
10.	Техніка безпеки на заняттях баскетболом. Правила гри.	(2 год.)

11.	Ведення м'яча правою та лівою рукою зі зміною напрямку руху.	(6 год.)
12.	Передачі. Кидки.	(8 год.)
13.	Контрольні, навчальні і тестові нормативи.	(2 год.)
14.	Техніка безпеки на заняттях гімнастикою.	(2 год.)
15.	Стройові та загально розвиваючі вправи.	(6 год.)
16.	Акробатичні вправи. Вправи з рівноваги (на гімнастичній лаві або низькій колоді)- дівчата. Підйом переворотом в упор на перекладині-юнаки	(6 год.)
17.	Спеціальна фізична підготовка. Контрольні, навчальні і тестові нормативи.	(2 год.)
18.	Залік.	(1 год.)

6. Індивідуальні завдання

1. Руховий режим студента.
2. Характеристика показників частоти серцевих скорочень під впливом фізичних вправ.
3. Класифікація легкоатлетичних вправ.
4. Баскетбол як вид спорту та засіб фізичного виховання.
5. Мій розпорядок дня.
6. Значення ранкової гігієнічної гімнастики для зміцнення здоров'я.
7. Методика проведення рухливих ігор з дітьми різних вікових груп.

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.

«Легка атлетика»

<i>№ n/n</i>	<i>Заліковий норматив</i>	<i>бал</i>	“5”	“4”	“3”	“2”	“1”
1.	100 метрів(с)	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(хв.)	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 4х9м(с)	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(м)	д	3.30	3.20	3.00	2.80	2.70
		ю	4.10	4.00	3.80	3.70	3.60
5.	Метання м'яча(м)	д	25.0	23.0	21.0	20.0	18.0
		ю	40.0	38.0	35.0	33.0	32.0

«Волейбол»

<i>№ n/n</i>	<i>Заліковий норматив</i>	<i>бал</i>	“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
		ю	14	12	10	8	6
2.	Передача м'яча в парах ч/сітку двома руками зверху (3 сп.)	д	22	20	18	16	14
		ю	40	38	36	34	32

3.	Передача м'яча в парах ч/сітку двома руками знизу (3 сп.)	д	22	20	18	16	14
		ю	40	38	36	34	32
4.	Виконання верхньої прямої подачі (10 сп.)	д	6	5	4	3	2
		ю	8	7	6	5	4

«Баскетбол»

№ n/n	Заліковий норматив	бал	“5”	“4”	“3”	“2”	“1”
1.	Ведення м'яча з виконанням подвійного кроку та кидком м'яча в кошик (6 спроб).	д	Помилки відсутні з попаданням м'яча в кошик (4 попадання)	Незначні помилки при виконанні подвійного кроку (3 попадання).	Помилки при виконанні подвійного кроку та кидка м'яча в кошик(2 попадання).	Значні помилки при виконанні ведення подвійного кроку і кидка(2-1 попадання).	Грубі помилки при виконанні ведення подвійного кроку і кидка(1 попадання).
		ю	Помилки відсутні з попаданням м'яча в кошик. (5 попадання).	Незначні помилки при виконанні подвійного кроку (4 попадання).	Помилки при виконанні подвійного кроку та кидка м'яча в кошик(3 попадання).	Значні помилки при виконанні ведення подвійного кроку і кидка(2 попадання).	Грубі помилки при виконанні ведення подвійного кроку і кидка(1-2 попадання).

2.	Ловіння і передача м'яча в русі.	д	Помилки відсутні	Неповне згинання рук у ліктьових суглобах	Недостатній контроль під час ловіння і передачі м'яча	Біг приставними кроками і під час ловіння і передачі м'яча	Біг приставними кроками та неточні передачі м'яча
		ю	Помилки відсутні	Неповне згинання рук у ліктьових суглобах	Недостатній контроль під час ловіння і передачі м'яча	Біг приставними кроками і під час ловіння і передачі м'яча	Біг приставними кроками та неточні передачі м'яча
3.	Виконання штрафного кидка (10 спроб)	д	5	3	2	1	0
		ю	6	4	2	1	0
4.	Човниковий біг 4х9 м з веденням м'яча	д	17.0	17.5	18.0	18.5	19.0
		ю	13.0	13.5	14.0	14.5	15.0
5.	Передачі двома руками від грудей в стінку (відстань 2.5 м- дівчата, 3 – м юнаки 20сек.), (кількість разів)	д	21	19	17	15	13
		ю	30	28	26	24	20

«Гімнастика»

контрольні нормативи

<i>№ п/п</i>	<i>Заліковий норматив</i>	<i>бал</i>	“5”	“4”	“3”	“2”	“1”
1.	Перекид вперед	д ю	Помилки відсутні	Незначне порушення ритму виконання	Недостатньо щільне групування	Порушення напрямку виконання; неправильна опора на руки; урок головою у мат; додаткова опора при перекаті в упор присівши	Грубі помилки
2.	Перекид назад	д ю	Помилки відсутні	Втрата плавності та злитності виконання	Незначна зміна напрямку; відсутність щільного групування	Різде падіння на спину; відсутність плавного перекату	Відсутність опори на руки; виконання перекиду через плече і прихід на коліна

тестові нормативи

<i>№ п/п</i>	<i>Заліковий норматив</i>	<i>бал</i>	“5”	“4”	“3”	“2”	“1”
1.	Вис на зігнутих руках	д	19	15	11	7	4
		ю	55	43	32	21	9
2.	Згинання і розгинання рук в упорі лежачи	д	20	15	13	10	5
		ю	40	30	25	20	15

13. Методичне забезпечення

1. Конспекти практичних занять.
2. Наочний матеріал.

14. 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. 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. 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.
6. 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.
7. 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.
8. Леськів А.Д., Андрошук Н.В., Мехоношин С.О., Дзюбановський А.Б. Форми і засоби фізичного виховання молодших школярів. – методичний посібник. / А.Д Леськів, Н.В .Андрошук, С.О. Мехоношин, А.Б. Дзюбановський. - Тернопіль “Астон”, 1997. – 108 с.
9. 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.