

**Відокремлений структурний підрозділ
«Конотопський індустріально-педагогічний фаховий коледж СумДУ»
Циклова комісія суспільно-гуманітарних дисциплін.**

“ЗАТВЕРДЖУЮ”
Заступник директора
з навчальної роботи



_____ 2023 року

РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Фізичне виховання

(назва навчальної дисципліни)

Галузь знань _____ 01 Освіта

(шифр і назва напрямку підготовки)

спеціальність 015. 33«Професійна освіта. Електротехніка»

015.38 «Професійна освіта. Транспорт»

015. 31 «Професійна освіта. Зварювання»

015. 31 «Професійна освіта. Будівництво»

015. 39 «Професійна освіта. Цифрові технології»

(шифр і назва спеціальності)

Відділення Професійна освіта

(назва відділення)

Робоча програма «Фізичне виховання» для студентів за галуззю знань 01
Освіта спеціальність 015. 33 «Професійна освіта. Електротехніка» 015.38
«Професійна освіта. Транспорт» 015. 31 «Професійна освіта. Зварювання»
015. 31 «Професійна освіта. Будівництво» 015. 39 «Професійна освіта. Цифрові
технології»

« 30 » серпня 2023 року - 14 с.

Розробники: викладач ФВ Відокремленого структурного підрозділу
«Конотопський індустріально-педагогічний фаховий коледж СумДУ»
Герасимова Катерина В'ячеславівна, Мельник Ольга Анатоліївна,
Коцар Руслан Юрійович, Дронік Володимир Миколайович.

Робоча програма затверджена на засіданні циклової комісії суспільно-
гуманітарних дисциплін

Протокол від. « 30 » серпня 2023 року № 7

Голова циклової комісії  Хоменко В.О.

(підпис)

« 30 » серпня 2023 року

Схвалено методичною радою відокремленого структурного підрозділу
«Конотопський індустріально-педагогічний фаховий коледж СумДУ»

Протокол від. « _____ » _____ 20__ року № _____

« _____ » _____ 20__ року Голова _____ Кравченко О. О.

(підпис)

Протокол від. « _____ » _____ 20__ року № _____

Робоча програма затверджена на засіданні циклової комісії суспільно-
гуманітарних дисциплін

Протокол від. « _____ » _____ 20__ року № _____

Голова циклової комісії _____ Хоменко В.О.

(підпис)

« _____ » _____ 20__ року

Схвалено методичною радою відокремленого структурного підрозділу
«Конотопський індустріально-педагогічний фаховий коледж СумДУ»

Протокол від. « _____ » _____ 20__ року № _____

« _____ » _____ 20__ року Голова _____ Кравченко О. О.

1. Опис навчальної дисципліни

Найменування показників	Галузь знань, напрям підготовки, <u>освітньо-професійний ступінь</u>	Характеристика <u>освітнього компонента</u>
		денна форма навчання
Кількість кредитів - 6,5	Галузь знань	<u>Обов'язковий</u>
	01 Освіта	
	Напрямок підготовки	
Розділів - 9	Спеціальність	Рік підготовки
Тем - 96	015. 33«Професійна освіта. Електротехніка»	2-3-й
Індивідуальне науково-дослідне завдання -	015.38 «Професійна освіта. Транспорт»	Семестр
	015. 31 «Професійна освіта. Зварювання»	
Загальна кількість годин -195	015. 31 «Професійна освіта. Будівництво»	1-2-3-й
	015. 39 «Професійна освіта. Цифрові технології»	
Годин для денної форми навчання: аудиторних -192 самостійна робота студента - 3	<u>Освітньо- професійний ступінь:</u> Фаховий молодший бакалавр	Лекції
		- год.
		Практичні, семінарські
		192 год.
		Лабораторні
		-год.
		Самостійна робота
		3 год.
		Індивідуальне завдання:
		-год.
Вид контролю: залік		

Примітка.

Співвідношення кількості годин аудиторних занять до самостійної та індивідуальної роботи становить 1:0,3

2. Мета та завдання навчальної дисципліни

Метою вивчення дисципліни є послідовне формування фізичної культури особистості фахівця відповідного рівня освіти.

Завдання:

- набуття студентами системи знань з основ теорії, методики, організації фізичного виховання і вміння працювати організаторами, інструкторами, тренерами і судьями по видах спорту;
- психофізична підготовка до праці з врахуванням особливостей їх майбутньої професійної діяльності. Ці завдання фізичного виховання студентів вирішуються з врахуванням стану здоров'я, рівня фізичної підготовленості інтересів і способностей студентів, а також їх майбутньої професійної діяльності.

Програмні результати навчання

Самостійно планувати й організовувати власну професійну діяльність і діяльність здобувачів освіти відповідно до вимог охорони праці, виробничої санітарії та пожежної безпеки.

знати: фізіологічні основи і гігієнічне значення загартування; вплив на здоров'я і фізичний розвиток людини; проведення комплексу вправ ранкової гімнастики; знання основ професійно-прикладної фізичної підготовки й уміння застосовувати їх на практиці.

вміти: виконати учбові нормативи з різних видів спортивних якостей; виконувати технічні вправи з розділу «Спортивні ігри»; виконувати різноманітні стройові вправи на місці та у русі.

Фахові (загальні) компетентності

Здатність зберігати та примножувати моральні, культурні, наукові цінності й досягнення суспільства на основі розуміння історії та закономірностей розвитку предметної області, її місця у 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.

Місце освітнього компоненту в структурно-логічній схемі ОПШ та міжпредметні зв'язки

Фізичне виховання вивчається з 4 по 7 семестри. Міжпредметні зв'язки у процесі фізичного виховання – це взаємна узгодженість навчального матеріалу предмета «Фізична культура» зі змістом інших предметів, спрямована на ефективне вирішення завдань фізичного виховання студентів та їх підготовки до активної життєдіяльності.

3. Програма навчальної дисципліни

2 курс,

Розділ 1 – Легка атлетика 20 годин.

- Тема 1.1. Історичний розвиток л/атлетики. Техніка безпеки..
- Тема 1.2. Техніка низького старту, біг на 100м
- Тема 1.3. Техніка передачі естафетної палички.
- Тема 1.4. Біг на середні дистанції 800м.(д)-1500м(хл.).
- Тема 1.5. Вивчення техніки стрибків у довжину способом «прогнувшись».
- Тема 1.6. Техніка метання гранати.
- Тема 1.7. Контрольний норматив зі стрибків у довжину способом «прогнувшись».
- Тема 1.8. Контрольний норматив метання гранати на дальність.
- Тема 1.9. Техніка штовхання ядра. Рухливі ігри.
- Тема 1.10. Контрольний норматив з бігу на 500 м., 1000м..

Розділ 2 – Волейбол 28 годин.

- Тема 2.1. Роль спортивних ігор в системі фізичного виховання.
- Тема 2.2. Правила гри, суддівство. Техніка безпеки.
- Тема 2.3. Стійка гравця, пересування по майданчику. Навчальна гра.
- Тема 2.4. Прийом м'яча двома руками зверху. Навчальна гра.
- Тема 2.5. Прийом м'яча двома руками знизу. Навчальна гра.
- Тема 2.6. Верхня пряма подача, двостороння гра.
- Тема 2.7. Техніка нападаючого удару, двостороння гра.
- Тема 2.8. Блокування м'яча над сіткою, двостороння гра.
- Тема 2.9. Тактичні дії гравців у нападі, двостороння гра.
- Тема 2.10. Тактичні дії гравців у захисті, двостороння гра.
- Тема 2.11. Вдосконалення технічних навичок у прийомі, передачі.
- Тема 2.12. Нав. норматив - прийом, передача м'яча в парах.
- Тема 2.13 Вдосконалення технічних навичок верхньої прямої подачі(хл.), нижньої прямої подачі(д.)к.н.
- Тема 2.14 Вдосконалення технічних навичок нападаючого удару та блокування м'яча над сіткою.

Розділ 3 – ЗФП 16 годин

- Тема 3.1 Розвиток гнучкості. Комплекс гімнастичних вправ (гімнастичні мати, гімнастична драбина)
- Тема 3.2 Сприяти розвитку силових якостей.
- Тема 3.3. Стимулювати розвиток спритності, кмітливості. Рухливі ігри.

Тема 3.4. Вправи на паралельних брусах, акробатика. Вправи на гімнастичній колоді, акробатика.

Тема 3.5. Розвиток швидкісних якостей. Човниковий біг.

Тема 3.6. Вдосконалити навички стрибкової підготовки(стрибки з місця, стрибки зі скакалкою, вправи з обручем, стрибки через гімнастичну лаву).

Тема 3.7. Вправи з вагою свого тіла.

Тема 3.8. Розвиток швидкісно-силових якостей. Рухливі ігри.

Розділ 4 - Баскетбол 26 годин.

Тема 4.1. Правила гри, суддівство. Техніка безпеки.

Тема 4.2. Стійка гравця, переміщення на майданчику.

Тема 4.3. Ведення м'яча правою, лівою рукою. Спортивна гра.

Тема 4.4. Вдосконалення технічних навичок прийому, передачі м'яча двома руками від грудей. Спортивна гра.

Тема 4.5. Відпрацювати прийом, передачу м'яча однією рукою від плеча. Спортивна гра.

Тема 4.6. Передача м'яча відскоком від підлоги під час руху. Спортивна гра.

Тема 4.7. Техніка виконання подвійного кроку. Спортивна гра.

Тема 4.8 Штрафні кидки по баскетбольному кошику. Спортивна гра.

Тема 4.9. Командні дії гравців у нападі. Двохстороння гра.

Тема 4.10. Командні дії гравців у захисті. Спортивна гра.

Тема 4.1 /Навчальний норматив - ведення м'яча. Спортивна гра.

Розділ 5 - Гімнастика 20 годин.

Тема 5.1. Вплив гімнастичних вправ на розвиток людини. Техніка безпеки. Тема

5.2 Вправи на високій перекладині(хл.). Акробатика(дів.).

Тема 5.3. Вправи на брусах паралельних (хл.). Акробатика (дів.)

Тема 5.4. Вдосконалення технічних навичок на паралельних брусах (хл.), різновисоких (дів.).

Тема 5.5. Вправи на гімнастичній колоді (дів.), акробатика (хл.)

Тема 5.6. Техніка стрибка через гімнастичного козла.

Тема 5.7. Вправи біля шведської драбини. Акробатика..

Тема 5.8. Вдосконалення технічних навичок на високій перекладині.

Тема 5.9. Навчальні нормативи на паралельних брусах(хл.), різновисоких (дів.).

Тема 5.10. Навчальні нормативи на високій перекладині(хл.), низькій (дів.).

Розділ 6 – Футбол 22 години.

Тема 6.1. Значення та роль футболу в системі ФВ. Ведіння м'яча по черзі лівою, правою ногою.

Тема 6.2. Зупинка м'яча, удари по м'ячу, що лежить. Навчальна гра..

Тема 6.3. Удари по м'ячу підйомом ноги на точність. Навчальна гра.

Тема 6.4. Техніка виконання штрафних ударів. Навчальна гра.

Тема 6.5. Техніка виконання кутових ударів. Навчальна гра.

Тема 6.6. Тактичні дії гравців у нападі. Навчальна гра.

Тема 6.7. Навички по м'ячу підйомом ноги на точність. Навчальна гра.

Тема 6.8. Тактичні дії гравців у захисті. Навчальна гра.

Тема 6.9. Навички виконання штрафних ударів. Навчальна гра.

Тема 6.10. Навчальний норматив - ведення м'яча.

Тема 6.11. Навчальні нормативи — удари по воротах.

III курс

Розділ 1- Легка атлетика 18 годин.

Тема 1.1. Закріплення технічних навичок в бізі на корткі дистанції 100-200 м..

Тема 1.2. Вдосконалення техніки передачі естафетної палички. Біг 4x100 м.

Тема 1.3. Закріпити технічні навички в штовханні ядра. Стрибки з місця.

Тема 1.4. Техніка потрійного стрибка. Вправи на стрибучість.

Тема 1.5. Закріпити техніку бігу на середні дистанції. Біг на 800, 1500 м.

Тема 1.6. Техніка метання спису. Спортивні ігри.

Тема 1.7. Навчальний норматив — штовхання ядра на дальність. Спортивна гра.

Тема 1.8. Навчальні нормативи — біг на 2000, 3000 м..

Тема 1.9. Навчальний норматив — метання спису.

Розділ 2 – Волейбол 26 годин.

Тема 2.1. Правила гри, суддівство.

Тема 2.2. Прийом м'яча двома руками зверху.

Тема 2.3. Прийом, передача м'яча двома руками знизу, двостороння гра.

Тема 2.4. Навички блокування м'яча над сіткою. Двостороння гра.

Тема 2.5. Переміщення на майданчику, тактичні дії гравців. Двостороння гра.

Тема 2.6. Вдосконалення техніки гри в захисті. Двостороння гра.

Тема 2.7. Закріплення навичок в техніці гри в нападі . Двостороння гра.

Тема 2.8. Відпрацювання нападаючого удару. Гра від сітки.

Тема 2.9. Блокування м'яча над сіткою. Двостороння гра.

Тема 2.10. Вдосконалення в техніці верхньої прямої подачі. Навчальна гра.

Тема 2.11. Навчальний норматив техніка гри в нападі. Нападаючий удар.

Тема 2.12. Навчальний норматив техніка гри в захисті, блокування м'яча.

Тема 2.13. Навчальний норматив — подача м'яча на точність в зоні.

Розділ 3 – Баскетбол 20 годин.

Тема 3.1. Вдосконалення в техніці ведення м'яча по площадці. Правила гри.

Тема 3.2. Закріплення навичок у техніці передачі м'яча різними способами.

Тема 3.3. Вдосконалення технічних навичок гри в захисті. Навчальна гра.

Тема 3.4. Відбирання м'яча при передачах. Навчальна гра.

Тема 3.5. Кидки по баскетбольному кошику після виконання подвійного кроку.

Тема 3.6. Тактичні дії гравців під час гри. Навчальна гра.

Тема 3.8 Вдосконалення навичок у виконанні штрафних кидків

Тема 3.9. Навчальний норматив — гра в нападі.

Тема 3.10. Навчальний норматив — гра в захисті.

Структура навчальної дисципліни

№№ з/п	Назва розділу, модуля, теми програми	Обсяг годин				
		за навчальною програмою				
		всього	з них:			
ауди- тор- них	само- стій них					
1	2	3	4	5		
	2 курс, I семестр					
1.	Легка атлетика	22	20	2		
2.	Волейбол	29	28	1		
3.	Загал, фіз. підготовка	16	16	-		
	Всього:	67	64	3		
	II семестр					
4.	Баскетбол	26	26	-		
5.	Гімнастика	20	20	-		
6.	Футбол	18	18	-		
	Всього:	64	64	-		
	3 курс, I семестр					
1.	Легка атлетика	18	18	-		
2.	Волейбол	26	26	-		
3.	Баскетбол	20	20	-		
	Всього:	64	64	-		
	Всього:	195	192	3		

5. Теми семінарських занять

Навчальним планом не передбачено

6. Теми практичних занять

№ п/п	Назва теми	Кількість годин
1	Баскетбол	46
2	Гімнастика	20
3	Футбол	18
4	Легка атлетика	38
5	Волейбол	54
6	Загальна фізична підготовка	16

7. Теми лабораторних занять

Навчальним планом не передбачено

8. Самостійна робота

№ п/п	Назва теми	Кількість годин
1	Легка атлетика	2
2	Волейбол	1

8. Індивідуальні заняття

Навчальним планом не передбачено

9. Методи навчання

1. По джерелу знань:
 - 1.1. Словесні-монологічні(пояснення, лекція, інструктаж)
 - 1.2. Діалогічні(бесіди)
 - 1.3. Практичні(вправи, практичні завдання)
2. По індивідуальній діяльності:
 - 2.1 .Частково-пошуковий(самостійна робота)
3. Методи по логіці навчання:
 - 3.1. Аналіз
 - 3.2. Порівняння
4. Імітаційні методи навчання
 - 4.1. Індивідуальні імітаційні методи(аналіз конкретних ситуацій)
 - 4.2. Колективні імітаційні методи(учбова гра)
5. Методи контролю і самоконтролю:
 - 5.1. Нормативи
 - 5.2. Тести

10. Методи контролю

Види контролю	Застосування
Поточний контроль	Атестація, проведення семінарських занять, усний контроль знань, тематичний контроль знань, контроль виконання самостійної роботи студентів
Підсумковий контроль	Семестровий контроль (залік)

11. Розподіл балів, які отримують студенти

Оцінюється дисципліна за 5-ти бальною шкалою.

« Відмінно» - оцінка « Відмінно» ставиться у випадках, коли студент має високі результати з контрольних нормативів; систематично відвідує заняття та спортивні секції; приймає участь в міських та обласних змаганнях; самостійно розкриває власні обдарування та нахили.

«Добре» - оцінка «Добре» ставиться, якщо студент має задовільний рівень

фізичної підготовки; здає контрольні нормативи на оцінку «Добре» ; не має пропусків занять без поважних причин; самостійно виправляє допущені помилки, кількість яких не значна.

«Задовільно» - оцінка «Задовільно» ставиться у випадку, коли студент здає

контрольний норматив на достатньому рівні; намагається виконувати всі завдання за допомогою викладача; допускає помилки при виконанні заданих вправ.

«Незадовільно» - оцінка «Незадовільно» ставиться студенту , який не виконує здачу контрольних нормативів на достатньому рівні; не володіє основними елементами програмного матеріалу.

12. Методичне забезпечення

Фізичне виховання забезпечується:

1. державними стандартами фізичного виховання;
2. навчальними і робочими програмами курсів фізичного виховання;
3. підручниками і' навчальними посібниками, методичними матеріалами;
4. науково-популярною літературою і сучасною інформацією з фізичної культури і спорту;
5. комп'ютерними технологіями для діагностики фізичного стану і розробки індивідуальних фізкультурно-оздоровчих програм;
6. інструктивно-методичними матеріалами з організації самостійних занять фізичним вихованням;
7. індивідуальними семестровими завданнями для самостійної роботи студентів з фізкультурної освіти і фізичного удосконалення;
8. системою тестів і нормативів для перевірки й оцінки фізичної підготовленості, знань і умінь в галузі фізичного виховання.

13.Рекомендована література

Основна

1. Теорія і методика фізичного виховання / Методики фізичного виховання різних груп населення) Підручник / Під. заг. ред. Т.Ю. Круцевич. – К.: Олімпійська література, 2012. Т.2. – 392 с.
2. . "Легка атлетика у фізичному вихованні студентів"/навч.-метод. посіб. для студ. вищ. навч. закл. / Н. Я. Захожа, О. П. Митчик, В. В. Пантік ; Волинський національний університет ім. Л. Українки. – Луцьк 2012. – 192 с.
3. Бондаренко В.В., Ціпов'яз А. Т. Методика навчання елементам волейболу. Навчально-методичний посібник. Кременчук: Методичний кабінет, 2018. - 120 с
4. Основи тактичної підготовки у футболі: навчальний посібник/ укладач: Оселедець М.М., Байдюк М.Ю. - Чернівці: Чернівецький національний університет імені Ю. Федьковича, 2021. - 104 с.
5. Фізичне виховання: Техніка та тактика гри в баскетбол: "Навчання тезніці та тактиці гри в баскетбол для студентів": навч. пос. для студентів/ КПІ імені Ігоря Сікорського; уклад.: Анікеєнко Л.В., Єфременко О.М., Кузенков О. В., Устименко Г.О. - Київ: КПІ ім. Ігоря Сікорського, 2021. - 127 с.

Додаткова

1. Важка атлетика на теренах України / І. Р. Лозовський, О. В. Довгич. – Київ : Видавець: ПП Балюк І. Б., 2017. – 824 с. :
2. Бігайте швидше, довше і без травм" / Н. С. Романов при уч. К. Брунгардт; пер. з англ. М. Бобрової. - М.: Манн, Іванов і Фербер, 2015. - 244 с.
3. Стрижак, А. Г1. "Стрибок у висоту: система підготовки стрибунів високої кваліфікації" / А. 11. Стрижак, Є. П. Загорулько. - М.: Академія здоров'я, 2015. - 87 с..
4. . "Легка атлетика" /Бобровник В. І., Совенко С. П., Колот А. В./ Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву та шкіл вищої спортивної майстерності. Затверджено заступником Міністра молоді та спорту України О. Яремою. Видавництво: "Логос". Київ 2019. - 192 с.
5. "Легка атлетика" підручник для студентів вищих навчальних заклпдів України/ Ахметов Р. Ф., Максименко Г. М., Кутек Т. Б. / Рекомендовано Міністерством освіти і науки України. Видавництво: ЖДУ ім. І. Франка. Житомир 2013. - 341 с..
6. "Легка атлетика : з методикою викладання" / навч. посібник / . Семенов А. А., Осадченко Т. М., Маєвський М. І., Ільченко С. С. Видавництво: «Візаві», Умань 2014. – 207 с.
- 7."Волейбол. Початкове вивчення" / підручник для початківців, студентів фіз.вузів/ Фомін Е. В. Видавництво: "Спорт". Київ 2015. - 89 с.
8. "Техніка сучасного волейболу" / рекомендовано Міжнародною федерацією волейболу / Марков К. К. Видавництво: "Global Coaching". 2013. - 221 с.
9. "Навчись грати в волейбол" /Навчальний посібник представлений у вигляді навчального матеріалу програми відповідно до основних принципів гри у волейбол/ Межман І. Ф. Видавництво: "Global Coaching". 2017. - 335 с.
10. "Комплексний медико-біологічний контроль у пляжному волейболі. Науково-методичний посібник" / призначений лікарям, тренерам та спеціалістам, які працюють у пляжному волейболі/ Іорданська Ф. А., Бучіна Е. В., Кочеткова Н. І. Видавництво: "Спорт". 2018. - 93 с.