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 та захисту України

ЗАТВЕРДЖУЮ
Директор
Хомич А.В.

НАВЧАЛЬНА ПРОГРАМА

Фізичне виховання

Освітньо-професійний ступінь	Фаховий молодший бакалавр
Галузь знань	**G** Інженерія, виробництво та будівництво
Спеціальність	**G19** Будівництво та цивільна інженерія
Освітньо-професійна програма	Будівництво та експлуатація будівель і споруд та будівельний дизайн

Любешів 2025

Розробник: Лавренюк Микола Васильович, викладач коледжу

ДАНІ ПРО ПОГОДЖЕННЯ
НАВЧАЛЬНОЇ ПРОГРАМИ

Розглянуто та схвалено на засіданні робочої проектної групи (РПГ) освітньо-професійної програми «Опорядження будівель і споруд та будівельний дизайн»	Протокол від 01.09.2026р № 1 Голова РПГ _____ _____ (підпис) (прізвище, ініціали)
Розглянуто та схвалено на засіданні циклової (методичної) комісії викладачів соціально-гуманітарних дисциплін, фізичного виховання та захисту України	Протокол від 00.09.26р № 1 Голова Ц(М)К _____ Кравчик Л.М. (підпис) (прізвище, ініціали)
Розглянуто та схвалено на засіданні методичної ради	Протокол від 01.09.26р № 01 Голова методичної ради _____ Герасимик-Чернова Т.П. (підпис) (прізвище, ініціали)

1. Загальна інформація про навчальну дисципліну

Повна назва навчальної дисципліни	«Фізична культура»
Розробник	Лавренюк Микола Васильвич, викладач E-mail: knizkovyjsvit@ukr.net
Семестр вивчення навчальної дисципліни	І курс (І-ІІ семестр)
Обсяг навчальної дисципліни	Обсяг навчальної дисципліни становить 4 кредити ЄКТС; Лекції: Практичні заняття: 97 год Факультатив: 23 год Самостійна робота: Форма контролю:
Мова(и)викладання	Українською мовою

2. Місце навчальної дисципліни в освітньому процесі

Статус дисципліни	Вибіркова навчальна дисципліна (за вибором студента) за освітньо-професійною програмою
Передумови для вивчення дисципліни	Необхідні знання та навики з фізичної культури
Додаткові умови	Одночасно мають бути вивчені (забезпечені): екологія, безпека життєдіяльності, практична підготовка
Обмеження	Обмеження відсутні

3. 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.

4. Компетентності, якими повинен оволодіти здобувач в результаті вивчення дисципліни.

ІК. Здатність вирішувати типові спеціалізовані задачі професійної діяльності в галузі будівництва та цивільної інженерії або у процесі навчання, що вимагає застосування положень і методів математичних, природничих та інженерних наук та може характеризуватися певною невизначеністю умов; нести відповідальність за результати своєї діяльності; здійснювати контроль інших осіб у визначених ситуаціях.

ЗК 02. Здатність зберігати та примножувати моральні, культурні, наукові цінності і досягнення суспільства на основі розуміння історії та закономірностей розвитку предметної області, її місця у загальній системі знань про природу і суспільство та у розвитку суспільства, техніки і технологій, використовувати різні види та форми рухової активності для активного відпочинку та ведення здорового способу життя.

ЗК 05. Здатність спілкуватись державною мовою, як усно, так і письмово.

5. Програмні результати навчання

РН 2. Оцінювати сучасний стан культурного розвитку держави, розвивати та вдосконалювати інтелектуальний, загальнокультурний, фізичний і духовний рівень. Бути активним суб'єктом професійної та економічної діяльності держави.

6. 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 «переступаням».

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;перешикування.*

Методика навчання і виконання стройових вправ: виконання команд «Шикуйсь!», «Рівняйсь!», «Струнко!», «Розійдись!», «Вільно!»; повороти на місці різними способами; різновиди ходьби. Перешикування 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..

7. 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.

8. 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.

9. Методи контролю

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

«Легка атлетика»

№ п/п	*Заліковий норматив*	*бал*	*“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»

№ п/п	*Заліковий норматив*	*бал*	*“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»

№ п/п	*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 попаданнь)	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 попаданнь).	Незначні помилки при виконанні подвійного кроку (4 попадання).	Помилки при виконанні подвійного кроку та кидка м’яча в кошик(3 попаданнь).	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 м́яча	Біг приставними кроками під час ловіння і передачі м́яча	Біг приставними кроками та неточні передачі м́яча
		ю	Помилки відсутні	Неповне згинання рук у ліктьових суглобах	Недостатній контроль під час ловіння і передачі м́яча	Біг приставними кроками під час ловіння і передачі м́яча	Біг приставними кроками та неточні передачі м́яча
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

№ п/п	*Заліковий норматив*	*бал*	*“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	Різке падіння на спину; відсутність плавного перекату	Відсутність опори на руки; виконання перекиду через плече і прихід на коліна

тестові нормативи

№ п/п	*Заліковий норматив*	*бал*	*“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

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. 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.

5. Вільчковський Е.С. Система фізичного виховання. 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. / 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., Андрощук Н.В., Мехоношин С.О., Дзюбановський А.Б. Форми і засоби фізичного виховання . – методичний посібник. / А.Д Леськів, Н.В .Андрощук, С.О. Мехоношин, А.Б. Дзюбановський. - Тернопіль “Астон”, 1997. – 108 с.

9. Леськів А.Д. Рухливі ігри на місцевості. / А.Д. Леськів, А.Б. Дзюбановський - Тернопіль, СМП “Астон”, 2000. – 132 с.