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	20 Аграрні науки та продовольство
Спеціальність	208 Агроінженерія
Освітньо-професійна програма	Агроінженерія

Любешів 2026

Розробник: Лавренюк Микола Васильович, викладач коледжу

ДАНІ ПРО ПОГОДЖЕННЯ
НАВЧАЛЬНОЇ ПРОГРАМИ

Розглянуто та схвалено на засіданні робочої проектної групи (РПГ) освітньо-професійної програми «Агроінженерія»	Протокол від 01.09.2022 № 01 Голова РПГ _____ Лесик О.О. (підпис) (прізвище, ініціали)
Розглянуто та схвалено на засіданні циклової (методичної) комісії викладачів соціально-гуманітарних дисциплін, фізичного виховання та захисту України	Протокол від 01.09.22 № 1 Голова Ц(М)К _____ Кравчик Л.М. (підпис) (прізвище, ініціали)
Розглянуто та схвалено на засіданні методичної ради	Протокол від 01.09.22р № 01 Голова методичної ради _____ Герасимик-Чернова Т.П. (підпис) (прізвище, ініціали)

1. Загальна інформація про навчальну дисципліну

Повна назва навчальної дисципліни	«Фізичне виховання»
Розробник	Лавренюк Микола Васильвич, викладач E-mail: knizkovyjsvit@ukr.net
Семестр вивчення навчальної дисципліни	III-IV курс
Обсяг навчальної дисципліни	Обсяг навчальної дисципліни становить 4 кредити ЄКТС; Лекції: 8 год Практичні заняття: 88 год Самостійна робота: 32 год Форма контролю: 2 год. - залік
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:

- виховання у студентів високих моральних, вольових, фізичних і психомоторних якостей;
- 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;
- удосконалення спортивної майстерності студентів - спортсменів.

У результаті вивчення навчальної дисципліни студент повинен
знати:

- основи з правил техніки безпеки, особистої гігієни та загартування організму;
- значення фізичних вправ для збереження та зміцнення здоров'я;
- як організовувати найпростіші форми занять з фізичної культури;

вміти:

- проводити організуючі, стройові та загально – розвиваючі вправи в шкільному закладі;
- організувати дітей для проведення рухливих і народних ігор;
- використовувати фізичні вправи для формування та корекції постави та запобігання плоскостопості;
- використовувати отримані знання і навички, складати та виконувати (розробляти) комплекси фізичних вправ виконання яких забезпечує успішну самореалізацію у майбутній професії..
- виконувати вправи для розвитку швидкості, спритності, витривалості, сили, гнучкості та швидкісно-силових якостей.

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

ЗК 2. Здатність зберігати та примножувати моральні, культурні, наукові цінності і досягнення суспільства на основі розуміння історії та закономірностей розвитку предметної галуці її місця у загальній системі знань про природу і суспільство та у розвитку суспільства, техніки і технології, використовувати різні види та форми рухової активності для активного відпочинку та ведення здорового способу життя.

5. Програмні результати навчання

РН 1. Знати свої права і обов'язки як члена суспільства, усвідомлювати цінності вільного демократичного суспільства, верховенства права, прав і свобод людини і громадянина в україні.

6. Програма навчальної дисципліни

Легка атлетика.
Тема 1. *Техніка безпеки на заняттях з фізичної культури.*
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. Вимоги

безпеки є обов'язковими для виконання керівними, медичними працівниками, вчителями фізичного виховання та особами які проводять фізкультурно-масову, спортивну, оздоровчу роботу під час навчання і відпочинку в навчальних та позашкільних закладах, установах освіти, в оздоровчих таборах тощо. Вимоги до одягу, взуття та місць занять.

Тема 2. *Біг.*

Спеціальні бігові вправи.

Основні фази бігу: «старт», «біг по дистанції», «фінішування»; низький старт, старт з різних вихідних положень.

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

Біг на витривалість в рівномірному темпі, «режим дихання» під час кросових дистанцій.

Тема 3. *Стрибки та метання.*

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

Метання малого м'яча на дальність(техніка тримання м'яча; розбіг; фінальне зусилля). Метання м'яча в ціль.

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

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

Швидкісно – силові якості: проведення рухливих ігор з елементами легкої атлетики.

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

Волейбол.

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

Тема 2.*Пересування гравців з м'ячем та без м'яча; передачі м'яча зверху та знизу двома руками.*

Пересування гравця (без м'яча): по майданчику кроком з коловими рухами прямих та зігнутих рук; переміщення обличчям та спиною вперед; приставним кроком; переміщення гравців в низькій та середній стійках за сигналом; бігом, стрибком, приставним кроком в задані зони, біг зі зміною напрямку руху.

Передачі м'яча в парах (зверху та знизу); біля стінки (2-3 м); в парах через сітку; зустрічних колонах.

Тема 3. *Подачі.*

Нижня пряма подача стоячи обличчям до сітки(4-6-8 м); стоячи в парах на бокових лініях майданчика.

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

Розвиток фізичних якостей. «Передача м'яча в колі», «Два м'яча через сітку», передача м'яча в зустрічних колонах.

Розвиток фізичних якостей : спритності та стрибучості.

Тема 5. *Технічна і тактична підготовка.*

Тема 6. *Контрольні, навчальні і тестові нормативи.*
(Додаток №2).

7. Індивідуальні завдання

1. Особливості фізичного розвитку і функціонального стану організму в старшому шкільному віці.
2. Характеристика фізичної підготовленості. Методики її визначення.
3. Фізичні навантаження та відпочинок як фактори впливу на фізичний розвиток.
4. Параолімпійський рух на сучасному етапі.

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

(***Оцінювання навчальних досягнень)***

Оцінювання навчальних досягнень учнів на уроках фізичної культури може здійснюватися за такими видами діяльності:

1. Засвоєння техніки виконання фізичної вправи.
2. Виконання навчального нормативу (з урахуванням динаміки особистого результату).
3. Виконання навчальних завдань під час проведення уроку.

4. Засвоєння теоретико-методичних знань.

При цьому оцінка за виконання нормативу не є домінуючою під час здійснення тематичного, семестрового чи річного оцінювання.

Для оцінювання розвитку фізичних якостей використовуються навчальні нормативи, які розроблено для кожного року вивчення. Контрольні навчальні нормативи є орієнтовними. Порядок їх проведення визначає вчитель відповідно до календарно-тематичного планування.

При складанні навчального нормативу за його показником визначають рівень досягнень (початковий, середній, достатній, високий), а потім за технічними показниками виконання рухової дії та теоретичними знаннями виставляють оцінку в балах. Критерії оцінювання навчальних досягнень учнів із фізичної культури затверджені наказом МОН України від 05.05.08 № 371.

Оцінюючи навчальні нормативи з фізичної підготовленості, потрібно дотримуватись таких вимог:

1. Навчальні нормативи складають учні основної медичної групи, які на момент прийняття нормативу не скаржаться на погане самопочуття та стан здоров’я.

2. Кожній заліковій вправі передує спеціальна фізична підготовка (не менше як на двох заняттях).

3. Перед складанням нормативу вчитель проводить розминку, а після — відновлювальні вправи.

4. Учні мають можливість перескласти норматив на визначеному вчителем занятті.

5. Учитель зобов’язаний забезпечити безумовне дотримання правил і виконання вимог щодо безпеки під час здачі нормативів.

При оцінюванні навчальних досягнень з фізичної культури також враховуються: особисті досягнення школярів протягом навчального року; ступінь активності учнів на уроках; залучення учнів до занять фізичною культурою в позаурочний час; участь у спортивних змаганнях усіх рівнів. На основі зазначених показників учителі можуть застосовувати різноманітні

системи нарахування «бонусних» балів. Наприклад, якщо учень (учениця) викона(в/ла) залікову вправу на певний рівень, але при цьому його (її) особистий результат виконання цієї вправи поліпшився порівняно з попереднім показником, учитель може виставити оцінку на 1–2 бали вищу за ту, яка передбачається навчальними нормативами.

У період з 01.09 до 01.10 кожного навчального року з метою адаптації учнів до навантажень на уроках фізичної культури прийом навчальних нормативів не здійснюється, а заняття мають рекреаційно-оздоровчий характер з помірними навантаженнями.

КОНТРОЛЬНІ ТА ТЕСТОВІ НОРМАТИВИ

«Легка атлетика»

Контрольні нормативи

№ п/п	норматив	бали	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
1.	Біг на 100 м, с	д ю	17.1 14.2	17.2 14.4	17.4 14.6	17.5 14.7	17.7 14.8	17.9 14.9	18.0 15.0	18.1 15.1	18.3 15.2	18.5 15.3	18.7 15.4	19.0 15.5
2.	Біг на 500м, хв.,с	д ю	2.18 1.50	2.19 1.53	2.20 1.54	2.21 1.55	2.24 1.57	2.26 1.59	2.30 2.00	2.35 2.03	2.37 2.06	2.40 2.10	2.42 2.12	2.45 2.15
3.	Метання м’яча, м	д ю	19 33	18.5 32	18 31	17.5 30	17 29	16.5 28	16 27	15.5 26	15 25	14.5 24	13 22	12 20

Тестові нормативи

№ п/п	норматив	бали	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
1.	Стрибок у довжину з місця, см.	д ю	170 220	165 215	160 210	155 205	150 200	145 195	140 190	135 185	130 180	125 175	120 170	115 165
2.	Біг 30 м, с	д ю	5.8 5.0	5.9 5.1	6.0 5.2	6.1 5.3	6.2 5.4	6.3 5.5	6.4 5.6	6.5 5.7	6.6 5.8	6.7 5.9	6.8 6.0	6.9 6.1

«Волейбол»

Контрольні нормативи

№ п/п	норматив	бали	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1

1.	Передача м’яча двома руками з верху в парах (3сп)	д ю	15 20	14 19	13 18	12 17	11 16	10 15	9 14	8 13	7 12	6 10	5 8	4 6
2.	Нижня пряма подача або нижня бокова (10сп) Д-7м, Ю-9м	д ю	10 10	9 9	8 8	7 7	6 6	5 5	4 4	3 3	2 2	1 1	0 0	0 0

Тестові нормативи

№ п/п	норматив	бали	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
1.	Човниковий біг 4х9 м, с	д ю	11.0 9.6	11.1 9.7	11.2 9.8	11.3 9.9	11.4 10.0	11.5 10.1	11.6 10.2	11.7 10.3	11.8 10.4	12.0 10.6	12.5 11.0	12.8 11.5

10. Методичне забезпечення

1. Конспекти практичних занять.
2. Наочний матеріал.

11. 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. Вільчковський Е.С. Система фізичного виховання. Навчально-методичний посібник. / Е.С. Вільчковський, М.П. Козленко, С.Ф. Цвек – К.: ІЗМН, 1998. – 232 с.
5. 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.