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 2026 р.

РОБОЧА НАВЧАЛЬНА ПРОГРАМА
з дисципліни

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
РОБОЧОЇ ПРОГРАМИ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Розглянуто та схвалено на засіданні робочої проектної групи (РПГ) освітньо-професійної програми «Агроінженерія»	Протокол від 01.09.26р № 01 Голова РПГ _____ Ивашк В.О. (підпис) (прізвище, ініціали)
Розглянуто та схвалено на засіданні циклової методичної комісії викладачів соціально-гуманітарних дисциплін, фізичного виховання та захисту України	Протокол від 01.09.26р № 1 Голова ЦМК _____ Кравчик Л.М. (підпис) (прізвище, ініціали)

Дані про перегляд робочої програми навчальної дисципліни:

Навчальний рік, в якому вносяться зміни	Номер додатку до робочої програми з описом змін	Зміни розглянуто і схвалено			
		Дата та номер протоколу засідання РПГ	Підпис керівника РПГ	Дата та номер протоколу засідання ЦМК	Голова ЦМК

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	IV курс (I семестр)
Обсяг навчальної дисципліни	Обсяг навчальної дисципліни становить 1.5 кредита ЄКТС; Лекції: 4 год Практичні заняття: 30 год Самостійна робота: 12 Форма контролю: залік-2 год
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;

• 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.

4. Компетентності, якими повинен оволодіти здобувач в 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 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 4х9м).

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 «переступаням».

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)

Волейбол.

Тема 1. *Техніка безпеки на заняттях з волейболу. Сучасний волейбол, правила суддівства та основні правила змагань.*

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 через сітку.

Повторити техніку пересування гравця по майданчику(без м'яча): кроком, бігом, приставними кроками лівим та правим боком, біг з прискоренням.

Тема 3. *Подачі.*

Виконання подачі по заданих зонах. Нижня та верхня прямі подачі через сітку.

Тема 4. *Навчально – тренувальна гра з вивченням правил. Суддівство.*

Техніко – тактичні дії: взаємодія гравців на майданчику (передньої та задньої лінії). Індивідуальні ,групові та командні дії у волейболі.

Тема 5. *Контрольні, навчальні і тестові нормативи.* (Додаток №2).

7. Структура навчальної дисципліни

Назви змістових модулів і тем	Кількість годин											
	денна форма						заочна форма					
	усього	у тому числі					усього	у тому числі				
		л	п	залік	інд	с.р.		л	п	лаб	інд	с.р.
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
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.	2	2										
Тема 2. Біг.	8		8									
Тема 3. Стрибки та метання м'яча на дальність.	6		6									
Тема 4. Розвиток фізичних якостей. Контрольні, навчальні і тестові нормативи.	2		2									
Волейбол.												
Тема 1. Техніка безпеки на заняттях з волейболу. Сучасний волейбол, правила суддівства та основні правила змагань.	2	2										
Тема 2. Повторення техніки виконання передачі м'яча в парах і в трійках зверху та знизу двома руками через сітку.	6		6									
Тема 3. Подачі.	4		4									

Тема 4 . Навчально – тренувальна гра з вивченням правил. Суддівство.	2		2									
Контрольні, навчальні і тестові нормативи.	2		2									
Залік.				2								
Усього годин	36	4	30	2								

8. 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 – м’язової та дихальної систем організму.	(2 год.)
2.	Біг.	(8 год.)
3.	Стрибки та метання малого м’яча на дальність.	(6год.)
4.	Розвиток фізичних якостей. Контрольні, навчальні і тестові нормативи.	(2 год.)
5.	Техніка безпеки на заняттях з волейболу. Сучасний волейбол, правила суддівства та основні правила змагань.	(2 год.)
6.	Повторення техніки виконання передачі м’яча в парах, в трійках зверху та знизу двома руками через сітку.	(6год.)
7.	Подачі.	(4 год.)
8.	Навчально – тренувальна гра з вивченням правил. Суддівство.	(2 год.)
9.	Контрольні, навчальні і тестові нормативи.	(2 год.)
10.	Залік.	(2 год.)

9. 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 .

10. 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.

11. Методи контролю

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

12. Методичне забезпечення

1. Конспекти практичних занять.
2. Наочний матеріал.

КОНТРОЛЬНІ ТА ТЕСТОВІ НОРМАТИВИ

«Легка атлетика»

№ п/п	*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 4х9	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

«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

13. 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.