

Міністерство освіти і науки України
Харківський державний політехнічний коледж

Циклова комісія «Фізичне виховання та Захист Вітчизни»

Затверджую
Заступник директора з навчальної
роботи

_____ В.О.Величко

«___» _____ 20___ року

РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ
ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ

спеціальність: 5.050702205 Обслуговування та ремонт електроустаткування
автомобілів та тракторів

відділення: Електроенергетика та електротехніки

Робоча програма навчальної дисципліни «Фізичне виховання» для студентів зі спеціальності 5.05070205. Обслуговування та ремонт електроустаткування автомобілів і тракторів.

Розробник: Галина Миколаївна Ковальова, викладач вищої категорії

Робоча програма узгоджена на засіданні циклової комісії Фізичне виховання та Захист Вітчизни

Протокол від «____» _____ 20__ р. № _____

Голова циклової комісії _____ С.М. Волобуєв

Схвалено методичною радою Харківського державного політехнічного коледжу

Протокол від «____» _____ 20__ р. № _____

Голова методичної ради _____ В.О. Величко

1. Опис навчальної дисципліни

Найменування показників	Галузь знань, напрямок підготовки, освітньо-кваліфікаційний рівень	Характеристика навчальної дисципліни	
		Денна форма навчання	
Кількість кредитів -3	Галузь знань: 0502 «Автоматика та управління».	Нормативна	
	Напрямок підготовки: 050202 «Автоматизація та комп'ютерно інтегровані технології».		
Модулів - 4	Спеціальність 5.05020204 «Обслуговування та ремонт пристроїв електрозв'язку на транспорті».	Рік підготовки - 3	
Загальна кількість годин - 108		Семестр	
		Лекція	
		5	6
Тижневих годин: III семестр аудиторних -	Освітньо-кваліфікаційний рівень: молодший спеціаліст	Практичні	
		26	42
		Самостійні	
		18	20
		Вид контролю III семестр - Диференційований залік IV семестр - Диференційований залік	

4. Структура навчальної дисципліни

Назва модулів і тем	Усього	Лекція	Практичне	Самостійна робота
1	2	3	4	5
Модуль 1. Легка атлетика Змістовний модуль 1. Історія розвитку легкої атлетики. Правила техніки безпеки на уроці Змістовний модуль 2. Спеціальна фізична підготовка Змістовний модуль 3. Біг Змістовний модуль 4. Стрибки Змістовний модуль 5. Метання	40	2	31	9
Модуль 2. Гімнастика Змістовний модуль 6. Теоретичні відомості: «Оптимальний руховий режим» Змістовний модуль 7. Спеціальна фізична підготовка Змістовний модуль 8. Стрибки Змістовний	60	2	49	9

модуль 9. Лазіння Змістовий модуль 10. Рівновага Змістовий модуль 11. Акробатика Змістовий модуль 12. Виси на упори				
Модуль 3. Волейбол Змістовий модуль 13. Теоретичні Відомості. Технічна та тактична підготовка волейболістів Змістовий модуль 14. Спеціальна фізична підготовка Змістовий модуль 15. Техніко - тактична підготовка	12		6	10
Модуль 4. Баскетбол Змістовий модуль 16. Теоретичні відомості. Профілактика травматизму і надання першої долікарської допомоги.	12		6	10
Разом по дисципліні	108	2	68	38

5. Теми практичних та самостійних занять

№ п/п	Форма занять	Обсяг годин	Зміст занять
1	2	3	4
1	практ.	2/2	Модуль 1.Атлетика Змістовий модуль 1. Теорія: Основи здорового способу життя. Загартування та самомасаж
2	практ.	2/4	Біг на короткі дистанції: а) низький старт; б)стартовий розгін
3	практ.	2/6	Біг на короткі дистанції: а) біг на дистанції; б)фінішування
4	практ.	2/8	Біг на короткі дистанції: а)човниковий біг 10*10м; б) біг 100м з урахуванням часу
5	практ.	2/10	Стартові та загально розвиваючі вправи. Стрибок у довжину з місця: а)відштовхування; б)техніка польоту, приземлення; в)стрибок з урахуванням результату
6	практ.	2/12	Рівномірний біг 20 на залік. Метання гранати: а) техніка розбігу; б)техніка метання
7	практ.	2/14	Загально-розвиваючі вправи. Біг 1000 та 500 метрів залежно від полу.
8	практ.	2/16	Біг на короткі дистанції: а)низький старт; б)стартовий розгін; в)біг по дистанції; г)фінішування Естафетний біг 4*100 м
9	практ.	2/18	Загально-розвиваючі вправи. Біг на короткі дистанції. Естафетний біг 4*100 м з урахуванням часу
10	практ.	2/20	Біг на середні дистанції. а)техніка старту; б)техніка бігу по дистанції.
11	практ.	2/22	Біг на середні дистанції. Біг на 1000 та 500 метрів з урахуванням часу
12	практ.		Стрибок у довжину з місця. Човниковий біг 10*10 м з урахуванням часу.

13	практ.	2/26	Рівномірний біг до 5000 м
14	практ.	2/28	Рівномірний біг до 3000 м. Метання гранати з розбігу на дальність
15	практ.	2/30	Біг 30 на залік
16	практ.	2/32	Метання гранати на дальність по коридору 10 м
17	практ.	2/34	Рівномірний біг до 2000 м. Складання контрольних нормативів
Модуль.2 Гімнастика			
18	практ.	2/36	Змістовний модуль. Теоретичні відомості: Розвиток фізичних якостей засобами гімнастики. Профілактика травматизму. Правила техніки безпеки. Стройові вправи, Загально-розвиваючі вправи. Згинання та розгинання рук в упорі лежачи. Акробатика: а) кувирок; б) довгий кувирок; в) стійка на голові; г) стійка на руках з допомогою
19	практ.	2/38	Стройові та порядкові вправи: повороти на місці та в русі. Перекладка
20	практ.	2/40	Стройові та порядкові вправи: перехід з колони по одному у колону по два та по чотири
21		2/42	Стройові та порядкові вправи. Вправи на перекладці
22		2/44	
Модуль 3. Спортивні ігри - волейбол			
1	практ	2/2	Змістовний модуль. Теорія: особиста та громадська гігієна. Лікарська контроль та самоконтроль в процесі фізичного виховання.
2	практ.	2/4	Спортивні ігри - волейбол. Правила поведінки на заняттях спортивними іграми. Загально - розвиваючі вправи: а) на місці; б) в русі. Спеціальні вправи з м'ячами.
3	практ.	2/6	Правила самостійного виконання вправ. Загально - розвиваючі вправи. Удосконалення техніки подачі за вказаним напрямком. Двостороння учбова гра в волейбол.

Модуль 4 Спортивні ігри - баскетбол			
4	практ.	2/48	Змістовний модуль. Історія розвитку баскетболу. Вдосконалення техніки гри у баскетбол: а) ловля м'яча двома руками б) передача м'яча дома та однією руками
5	практ.	2/10	Загально - розвиваючі вправи з м'ячами. Кидки м'яча у кошик з різної відстані двома руками від грудей, за голови. Учбова двостороння гра за правилами змагань
6	практ.	2/12	Загально - розвиваючі вправи з м'ячами. Виконання вправ з використанням ловлі, передачі, ведення, зупинок та кидків у кошик. Двостороння учбова гра.
7	практ.	2/14	Змістовний модуль. правила змагань, організація та принцип їх проведення. Стройові та порядкові вправи а) повороти на місці та русі Акробатика - удосконалення техніки виконання
8	практ.	2/16	Загально - розвиваючі вправи. Перекладки: а) підймання силою в упор б) переверт в упор в) згинання та розгинання в висі
9	практ.	2/18	Стройові та порядкові вправи: а) повороти на місці та в русі; б) перехід з колони по одному у колону по чотири Загально - розвиваючі вправи у парах. Опорний стрибок через коня у довжину
10	практ.	2/20	Стройові та порядкові вправи: а) повороти на місці; б) повороти у русі; Лазання по канату за допомогою ніг у три прийоми
11	практ.	2/22	Загально - розвиваючі вправи. Стройові та порядкові вправи. Лазання по канату без допомоги ніг. Опорний стрибок через коня.
12	практ.	24	Стройові та порядкові вправи. Загально - розвиваючі вправи. Перекладка - виконання контрольних вправ. Лазання по канату за допомогою ніг у три прийоми на оцінку.
13	практ.	26	Стройові та порядкові вправи. Акробатика. Вправи на брусах.

14	практ.	28	Стройові та порядкові вправи на місці та русі. Загально - розвиваючі вправи з предметами. Виконання контрольних вправ. Прийом контрольних нормативів.
15	практ.	30	Загально - розвиваючі вправи. Виконання контрольних вправ на брусах.
Модуль.5 Легка атлетика			
16	практ.	32	Змістовий модуль. Правила поведінки на уроці з легкої атлетики. Спеціальні бігові вправи. Кросова підготовка: а) високий старт б)техніка бігу
17	практ.	34	Спеціальні бігові вправи. Загально - розвиваючі вправи. Кросова підготовка: біг до 5000м. без урахування часу.
18	практ.	36	Стройові та підпорядкові вправи на місці та в русі. Біг на короткі дистанції: а) низький старт; б) стартовий розгін;
19	практ.	38	Загально - розвиваючі вправи. Біг на короткі дистанції: а) човниковий біг 10*10м; б) біг 100м з урахуванням часу
20	практ.	40	Стройові та загально розвиваючі вправи. Стрибок у довжину з місця: а) відштовхування; б) техніка польоту, приземлення; в) стрибок з урахуванням результату
Разом IV сем.		40	

6. Самостійна робота

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
І семестр		
1	Основи здорового способу життя. Загартування та самомасаж	2
2	Фізичне виховання та суспільство. Правила поведінки на заняттях з фізичного виховання.	2
3	Біг на короткі дистанції	1
4	Рівномірний біг до 3000 м	1
5	Біг 100 м	1
6	Стройові та порядкові вправи на місці та в русі	1
7	Загально - розвиваючі вправи у русі	1
8	Біг на середні дистанції	1
9	Рівномірний біг до 2000 м	1
10	Рівномірний біг до 3000 м	1
11	Рівномірний біг до 2500 м	1
12	Гімнастика. Вплив образу життя на стан здоров'я	1
13	Акробатика	1
14	Спеціальні бігові вправи	1
ІІ семестр		
15	Особиста та громадська гігієна. Гігієнічні основи фізичних вправ	2
16	Волейбол - теоретичні відомості. Правила поведінки на заняттях спортивними іграми	2
17	Правила самостійного виконання вправ	1
18	Двостороння гра у волейбол за правилами змагань	1
19	Прийом та передача м'яча зверху двома руками у різних напрямках	1
20	Історія розвитку баскетболу	2
21	Загально - розвиваючі вправи у русі	1
22	Загально - розвиваючі вправи з м'ячами	1
23	Двостороння гра у баскетбол	1
24	Індивідуальні дії у нападі та захисті	1
25	Стройові вправи	1
26	Загально - розвиваючі вправи	1
27	Вдосконалення техніки гри у баскетбол	1
28	Гімнастика. Правила змагань	1
Разом по дисципліні		38

7. Методи навчання

1. Метод послідовності
2. Індивідуальний метод
3. Метод колового тренування

8. Методи контролю

Підсумки	III - й семестр - диференційований залік IV - й семестр - диференційований залік
----------	---

9. Методичне забезпечення

1. Методичний посібник «Фізична культура» в ВУЗАХ I - II рівня акредитації
2. Методичний посібник «Самостійні заняття фізичною культурою та спортом» ХДПК, 2017 рік
3. Конспект лекції з дисципліни «Фізичне виховання»

10. Рекомендована література

1. Белов Р.А., Сермеєв Б.В. Самостійні заняття студентів фізичним вихованням. учбовий посібник. Ваша школа 1988
2. Дубай О.Д., Тучак А.М. Косміна С.Д. Основні поняття і терміни оздоровчої культури та реабілітації. - Луцьк, 1997 рік

Викладач

Г.Н. Ковальова