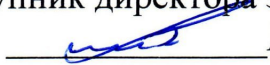


МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

Харківський політехнічний фаховий коледж

ЗАТВЕРДЖУЮ

Заступник директора з навчальної роботи

 **Раїса КОРОЛЬОВА**

РОБОЧА НАВЧАЛЬНА ПРОГРАМА

« 29» серпня 2025 р

Дисципліни Фізична культура

Спеціальність G7 Автоматизація та комп'ютерно-інтегровані технології

Освітньо-професійна програма Обслуговування інтелектуальних інтегрованих систем

Розроблена на підставі Освітньої програми профільної середньої освіти з підготовки фахівців освітньо-професійного ступеня «фаховий молодший бакалавр» та навчальної програми з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів 10-11 класи (рівень стандарту), затвердженої Міністерством освіти і науки України (наказ №406 від 20.04.2018 р.)

Викладачем Безотосна А.В.

Загальна кількість годин на предмет 211 год.

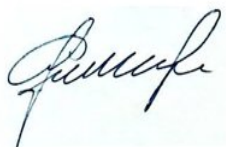
Форма підсумкового контролю диференційований залік

Розглянута і затверджена цикловою комісією

Фізичного виховання та Захисту України

Протокол №1 від 29 серпня 2025 р

Голова циклової комісії



Сергій ВОЛОБУЄВ

Пояснювальна записка

Фізичне виховання – важливий засіб фізичного , соціального та духовного розвитку студентської молоді.

Основною метою навчальної дисципліни «Фізична культура» є формування у студентів стійкої мотивації щодо збереження свого здоров'я , фізичного розвитку та фізичної підготовки ; гармонійний розвиток природних здібностей та психічних якостей ; використання засобів фізичного виховання в організації здорового способу життя.

Мета реалізовується комплексом таких навчальних , оздоровчих і виховних завдань:

- формування загальних уявлень про фізичну культуру , її значення в житті людини, збереження та зміцнення здоров'я, фізичного розвитку;
- розширення рухового досвіду , вдосконалення навичок життєво необхідних рухових дій, використання їх у повсякденній та ігровій діяльності;
- розширення функціональних можливостей організму дитини через цілеспрямований розвиток основних фізичних якостей і природних здібностей;
- формування ціннісних орієнтацій щодо використання фізичних вправ як одного з головних чинників здорового способу життя ;

- формування практичних навичок для самостійних занять фізичними вправами та проведення активного відпочинку.

Структура навчального процесу з фізичної культури.

Навчальна програма «Фізична культура» розроблена відповідно до вимог Державного стандарту повної загальної середньої освіти, затвердженого наказом Міністерства освіти і науки України від 03 серпня 2022 року № 698.

Програма характеризується спрямованістю на реалізацію принципу варіативності, який передбачає планування навчального матеріалу відповідно до вікового – статевих особливостей студентів, їхніх інтересів. матеріального – технічного забезпечення навчального процесу(спортивна зала, спортивний майданчик, стадіон), кадрового забезпечення.

Навчальна програма побудована за модульною системою. Вона складається з двох інваріативних, або обов’язкових модулів: теоретико-методичні знання та загальна фізична підготовка і декількох варіативних модулів. Практично кожен вид спорту може бути представлений у вигляді варіативного модуля. Викладачі фізичної культури можуть розробляти свої варіативні модулі до цієї програми. Програма варіативних модулів мають пройти експертизу, отримати гриф Міністерства освіти і науки України та бути оприлюдненими для загального користування. Отже кількість варіативних модулів з часом може зростати.

Змістовне наповнення дисципліни «Фізична культура» навчальний заклад формує самостійно з варіативних модулів. При цьому обов’язковим є включення засобів теоретичної і загально фізичної підготовки, передбачених програмою для даної спеціальності до кожного варіативного модуля. На опанування всіх модулів відводиться приблизно однакова кількість годин. Однак не виключається можливість мотивованого збільшення чи зменшення кількості годин на вивчення окремих модулів.

Програма варіативних модулів розроблена на два роки. Вони містять пояснювальну записку, зміст навчального матеріалу, державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки студентів, орієнтовані навчальні нормативи та перелік обладнання, необхідного для освоєння модуля.

Організація навчального процесу з фізичної культури.

Основною формою організації навчально-виховного процесу з фізичної культури в навчальному закладі є заняття.

Головними вимогами до сучасного заняття з фізичної культури є:

- забезпечення оптимізації навчально-виховного процесу із застосуванням елементів інноваційних методів навчання та здійснення міжпредметних зв'язків;
- забезпечення освітньої, виховної, оздоровчої, розвивальної спрямованості навчального процесу;
- формування у студентів умінь і навичок самостійно займатися фізичними вправами;
- забезпечення диференційного підходу до організації навчального процесу з урахуванням стану здоров'я, рівня фізичного розвитку, рухової підготовленості та статті студентів, урахуванням мотивів та інтересів студентів до заняття фізичними вправами;
- використання викладачем різноманітних організаційних форм, засобів, методів і прийомів навчання;
- досягнення оптимальної рухової активності всіх студентів протягом кожного року з урахуванням стану здоров'я.

За результатами медичного огляду студенти тимчасово поділяються на медичні групи для занять фізичною культурою.

Студенти які за станом здоров'я не віднесені до основної медичної групи, відвідують обов'язкові заняття фізичної культури, але виконують коригувальні вправи і вправи для загального фізичного розвитку , які їм не протипоказані.

Домашні завдання для самостійного виконання фізичних вправ студенти отримують на заняттях фізичної культури. Вони мають бути спрямовані на підвищення рухового режиму ц вільний час, досягнення рекреаційно- оздоровчого ефекту.

При складанні розкладу навчальних занять не рекомендується здвоювати уроки фізичної культури або проводити їх два дні поспіль. Більшість занять фізичною культурою доцільно проводити на відкритому повітрі.

Оцінювання навчальних досягнень.

Оцінювання навчальних досягнень студентів на заняттях 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 занять.
- 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 початкові нормативи є орієнтовними . Порядок їх проведення визначає викладач 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 студентів 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 студенти основної медичної групи, які на момент прийняття нормативу не скаржаться на погане самопочуття та стан здоров'я.
2. Кожній заліковій вправі передуює спеціальна фізична підготовка (не менше як на двох заняттях).
- 3.Перед складанням нормативу викладач проводить розминку. А після – відновлювальні вправи.
4. Студенти мають перескласти нормативи на визначеному викладачем занятті.
- 5.Викладач зобов'язаний забезпечити безумовне дотримання правил і виконання вимог щодо безпеки під час здачі нормативів.

При оцінюванні навчальних досягнень з фізичної культури також враховується : особисті досягнення студентів протягом навчального року;ступінь активності на заняттях; залучення студентів до занять фізичною культурою позаурочний час; участь у спортивних змаганнях всіх рівнів. Наприклад , якщо студент(студентка) викона(в/ла) залікову вправу на певний рівень , але при цьому його(її) особистий результат виконання цієї вправи поліпшився порівняно з попереднім показником, викладач може виставити оцінку на 1-2 бали вищу за ту, яка передбачається навчальними нормативами.

У період з 1.09.до 01.10 кожного навчального року з метою адаптації студентів до завантажень на уроках фізичної культури прийом навчальних нормативів не здійснюється , а заняття мають рекреаційно- оздоровчий характер з помірними навантаженнями.

ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва розділів і тем	Всього (годин)	Лекції (годин)	Лабор (годин)	Практ. (годин)	Семін. (годин)	Самост. (годин)	Інші (годин)
1	2	3	4	5	6	7	8	9
I семестр								
1	Легка атлетика	30	-		30		-	
2	Гімнастика	21	-		21		-	
Разом I семестр		51	-		51		-	
II семестр								
4	Волейбол	6	-		6		-	
5	Баскетбол	6	-		6		-	
6	Гімнастика	30	-		30		-	
7	Легка атлетика	27	-		27		-	
Разом II семестр		69	-		69		-	
III семестр								
8	Легка атлетика	10	-		10		-	
9	Гімнастика	24	-		24		-	
Разом III семестр		34	-		34		-	
IV семестр								
10	Легка атлетика	10	-		10		-	
11	Волейбол	6			6			
12	Баскетбол	6	-		6		-	
13	Гімнастика	18	-		18		-	
14	Легка атлетика	17	-		17		-	
Разом IV семестр		57	-		57		-	
Всього:		211	-		211		-	

ЗМІСТ ПРЕДМЕТА

№ з/п	Назва розділів і тем	Види занять	Кількість аудиторних годин	Кількість годин самот. роботи	Наочність	Форма поточного контролю
1	2	3	4	5	6	7
I семестр						
Легка атлетика						Контрольний залік
1	Правила безпеки на заняттях з фізичного виховання. 1) Стройові та порядкові вправи на місці та в русі. 2) Загально-розвиваючі вправи: а) на місці; б) в русі. 3) Біг на короткі дистанції: а) низький старт; б) стартовий розгін. 4) Стрибок у довжину з місця.	практ.	2/2			
2	Теоретичні відомості: основи здорового способу життя. Загартування та самомасаж.	практ.	2/4			
3	1) Стройові та порядкові вправи на місці та в русі. 2) Загально-розвиваючі вправи: а) на місці; б) в русі. 3) Біг на короткі дистанції: а) біг на дистанції; б) фінішування. 4) Рівномірний біг до 3000 м. 5) Стрибок у довжину з місця.	практ.	2/6			
№ з/п	Назва розділів і тем	Види занять	Кількість аудиторних годин	Кількість годин самот. роботи	Наочність	Форма поточного контролю

1	2	3	4	5	6	7
4	1) Стройові та порядкові вправи на місці та в русі. 2) Загально-розвиваючі вправи: а) з використанням нестандартного обладнання. 3) Біг на короткі дистанції: а) човниковий біг 10*10м; б) біг на 1000м з урахуванням часу. 4) Стрибок у довжину з місця.	практ.	2/8			
5	1) Стройові та порядкові вправи. 2) Загально-розвиваючі вправи. 3) Біг на короткі дистанції: а) човниковий біг 10*10м з урахуванням часу; б) біг на 100м. 4) Стрибок у довжину з місця: а) відштовхування; б) техніка польоту, приземлення; в) стрибок з урахуванням результату.	практ.	2/10			
6	1) Стройові та порядкові вправи на місці та в русі. 2) Загально-розвиваючі вправи на місці. 3) Рівномірний біг 20 хвилин на залік. 4) Метання гранати: а) техніка розбігу; б) техніка метання.	практ.	2/12			
7	1) Стройові та порядкові вправи на місці та в русі. 2) Загально-розвиваючі вправи. 3) Біг 3000 м у хлопчиків та 2000 м у дівчат.	практ.	2/14			
№ з/п	Назва розділів і тем	Види занять	Кількість аудиторних годин	Кількість годин самост. роботи	Наочність	Форма поточного контролю
1	2	3	4	5	6	7
8	1) Стройові та порядкові вправи на місці та в русі. 2) Загально-розвиваючі вправи: а) в русі.	практ.	2/16			

	3) Біг на короткі дистанції: а) низький старт; б) стартовий розгін; в) біг по дистанції; г) фінішування. 4) Естафетний біг 4*100 м.					
9	1) Стройові та порядкові вправи на місці та в русі. 2) Загально-розвиваючі вправи на місці. 3) Біг на короткі дистанції: а) низький старт; б) стартовий розгін; в) техніка фінішування та передачі естафети. 4) Естафетний біг 4*100 м з урахуванням часу.	практ.	2/18			
10	1) Стройові та порядкові вправи. 2) Загально-розвиваючі вправи на місці. 3) Біг на середні дистанції: а) техніка старту; б) техніка бігу по дистанції; в) фінішування. 4) Рівномірний біг до 2000 м.	практ.	2/20			
11	1) Стройові та порядкові вправи. 2) Загально-розвиваючі вправи.	практ.	2/22			
№ з/п	Назва розділів і тем	Види занять	Кількість аудиторних годин	Кількість годин самост. роботи	Наочність	Форма поточного контролю
1	2	3	4	5	6	7
	3) Біг на середні дистанції. Біг 1000 м хлопцям та 500 м дівчатам з урахуванням часу.					
12	1) Стройові та порядкові вправи. 2) Загально-розвиваючі вправи. 3) Біг на середні дистанції. 4) Човниковий біг 4*10 м з урахуванням часу.	практ.	2/24			

13	1) Стройові та порядкові вправи в русі. 2) Загально-розвиваючі вправи на місці. 3) Рівномірний біг до 5000 м.	практ.	2/26			
14	1) Стройові та порядкові вправи на місці та в русі. 2) Загально-розвиваючі вправи в русі. 3) Метання гранати з розбігу на дальність. 4) Рівномірний біг до 3000 м.	практ.	2/28			
15	1) Стройові та порядкові вправи. 2) Загально-розвиваючі вправи. 3) Біг на короткі дистанції. 4) Біг 30 хвилин на залік.	практ.	2/30			
Гімнастика						Контрольний залік
16	Теоретичні відомості: вплив образу життя на стан здоров'я. Правила поведінки на заняттях гімнастикою. 1) Стройові та порядкові вправи: а) повороти на місці та в русі. 2) Загально - розвиваючі вправи: а) на місці.	практ.	2/32			
№ з/п	Назва розділів і тем	Види занять	Кількість аудиторних годин	Кількість годин самот. роботи	Наочність	Форма поточного контролю
1	2	3	4	5	6	7
	3) Перекладка: а) згинання та розгинання рук в упорі лежачи. 4) Акробатика: а) куверт; б) довгий куверт; в) стійка на голові; г) стійка на руках з допомогою.					
17	1) Стройові та порядкові вправи: а) повороти на місці та в русі;	практ.	2/34			

	б) перехід з колони по одному у колону по чотири. 2) Загально - розвиваючі вправи. 3) Перекладка. 4) Спеціальні бігові вправи у русі. 5) Рівномірний біг до 5000 м без урахування часу.					
18	1) Стройові та порядкові вправи: а).на місці; б) в русі. 2) Загально - розвиваючі вправи. 3) Човниковий біг 4×100 м з урахуванням часу.	практ.	2/36			
19	1) Стройові та порядкові вправи: а).на місці; б) в русі. 2) Загально - розвиваючі вправи. 3) Опорний стрибок через коня в довжину (висота 120-125 см).	практ.	2/38			
№ з/п	Назва розділів і тем	Види занять	Кількість аудиторних годин	Кількість годин самот. роботи	Наочність	Форма поточного контролю
1	2	3	4	5	6	7
	4) Акробатика: а) куверти; б) довгий куверт; в) стійка на голові. 5) Складання контрольних нормативів.					
20	1) Стройові та порядкові вправи: а) повороти на місці та в русі. 2) Загально - розвиваючі вправи. 3) Перекладка: а) підймання силою в упорі; б) переверт в упорі; в) згинання та розгинання рук в упорі висячі.	практ.	2/40			

	4) Акробатика.					
21	1) Стройові та порядкові вправи: а) повороти на місці та в русі. 2) Загально - розвиваючі вправи у русі.	практ.	2/42			
22	1) Загально - розвиваючі вправи. Опорний стрибок через коня у довжину (висота 120-125 см): а) куверт; б) довгий куверт; в) стійка на голові.	практ.	2/44			
23	1) Загально - розвиваючі вправи. 2) Перекладка: а) підймання силою в упорі.	практ.	2/46			
№ з/п	Назва розділів і тем	Види занять	Кількість аудиторних годин	Кількість годин самоств. роботи	Наочність	Форма поточного контролю
1	2	3	4	5	6	7
24	1) Стройові вправи: а) повороти на місці та в русі. 2) Перекладка: а) переверт в упорі.	практ.	2/48			
25	Виконання тестових вправ. .	практ.	2/50			
26	Диференційований залік	практ.	1/51			
Всього за I семестр			51			
II семестр						
Волейбол						Контрольний залік
27	1) Стройові та порядкові вправи. 2) Загально - розвиваючі вправи на місці та русі. 3) Спеціальні вправи з м'язами.	практ.	2/2			

	4) Вдосконалення техніки гри у волейбол.					
28	1) Правила самостійного виконання вправ. 2) Загально - розвиваючі вправи: а) в русі. 3) Вдосконалення техніки подачі за вказаним напрямком. 4) Двостороння учбова гра в волейбол.	практ.	2/4			
29	1) Стройові вправи. 2) Вдосконалення техніки гри у нападі: а) розбіг, підстрибування, товчок; б) удар по м'ячу. 3) Двостороння гра у волейбол за правилами змагань	практ.	2/6			
№ з/п	Назва розділів і тем	Види занять	Кількість аудиторних годин	Кількість годин самост. роботи	Наочність	Форма поточного контролю
1	2	3	4	5	6	7
	Баскетбол					Контрольний залік
30	1) Теоретичні відомості: Історія розвитку баскетболу. 2) Загально – розвиваючі вправи: а) в русі. 3) Вдосконалення техніки гри у баскетболі: а) ловля м'яча двома руками; б) передача м'яча двома та однією руками. 4) Двостороння учбова гра у баскетбол.	практ.	2/8			
31	1) Стройові та порядкові вправи. 2) Загально – розвиваючі вправи з м'ячами. 3) Кидки м'яча у кошик з різної відстані двома руками від грудей, за голови. 4) Учбова гра у баскетбол за правилами змагань.	практ.	2/10			
32	1) Стройові та порядкові вправи. а) на місці; б) в русі.	практ.	2/12			

	2) Загально – розвиваючі вправи. а) в русі. 3) Спеціальні підготовчі вправи з м'ячами. 4) Виконання штрафних кидків, двостороння учбова гра.					
Гімнастика						Контрольний залік
33	1) Теоретичні відомості: Правила змагань, організація та практика їх проведення. 2) Стройові та порядкові вправи: а) повороти на місці та в русі;	практ.	2/14			
№ з/п	Назва розділів і тем	Види занять	Кількість аудиторних годин	Кількість годин самот. роботи	Наочність	Форма поточного контролю
1	2	3	4	5	6	7
	3) Загально - розвиваючі вправи: а) на місці. 4) Акробатика – удосконалення техніки виконання: а) куверти у перед; б) куверти назад; в) стійка на голові та руках. 5) Згинання та розгинання тулуба в упорі лежачи.					
34	1) Стройові та порядкові вправи: а) перехід з колони по одному у колону по два та по чотири. 2) Загально - розвиваючі вправи: а) на місці. 3) Перекладка: а) підймання силою в упорі; б) переверт в упорі; в) згинання та розгинання рук в упорі лежачі. 4) Стрибок через коня у довжину (висота 120-125 см).	практ.	2/16			
35	1) Стройові та порядкові вправи:	практ.	2/18			

	а) повороти на місці та в русі; б) перехід з колони по одному у колону по чотири. 2) Загально - розвиваючі вправи: а) у парах. 3) Перекладка: а) підтягування. 4) Опорний стрибок через коня у довжину					
№ з/п	Назва розділів і тем	Види занять	Кількість аудиторних годин	Кількість годин самот. роботи	Наочність	Форма поточного контролю
1	2	3	4	5	6	7
36	1) Стройові та порядкові вправи: а) повороти на місці; б) повороти у русі. 2) Загально - розвиваючі вправи: а) з предметами. 3) Перекладка: а) підймання силою в упорі; б) переверт в упорі. 4) Лазіння по канату за допомогою ніг у три прийоми.	практ.	2/20			
37	1) Стройові та порядкові вправи: а) повороти на місці; б) повороти у русі. 2) Загально - розвиваючі вправи: а) у русі. 3) Акробатика: а) куверти; б) довгий куверт; в) стійка на голові. 4) Згинання та розгинання рук в упорі на брусах.	практ.	2/22			
38	1) Стройові та порядкові вправи: а) перехід з колони по одному у колону по чотири.	практ.	2/24			

	2) Загально - розвиваючі вправи: а) з предметами. 3) Лазіння по канату без допомоги ніг. 4) Опорний стрибок через коня.					
№ з/п	Назва розділів і тем	Види занять	Кількість аудиторних годин	Кількість годин самоств. роботи	Наочність	Форма поточного контролю
1	2	3	4	5	6	7
39	1) Стройові та порядкові вправи: а) повороти на місці та в русі. 2) Загально - розвиваючі вправи: 3) Лазіння по канату за допомогою ніг у три прийоми на оцінку.	практ.	2/26			
40	1) Стройові та порядкові вправи: 2) Загально - розвиваючі вправи: а) з предметами. 3) Акробатика: а) куверти; б) довгий куверт; в) стійка на голові. 4) Виконання контрольних вправ на брусах.	практ.	2/28			
41	1) Стройові вправи на місці та в русі. 2) Загально - розвиваючі вправи: а) у парах. 3) Перекладка: а) підтягування. 4) Виконання контрольних вправ на коні: а) опорний стрибок через коня (120-125)	практ.	2/30			
42	1) Стройові вправи на місці та в русі. 2) Загально - розвиваючі вправи: а) з предметами. 3) Виконання контрольних вправ.	практ.	2/32			

	4) Прийом контрольних нормативів.					
№ з/п	Назва розділів і тем	Види занять	Кількість аудиторних годин	Кількість годин самот. роботи	Наочність	Форма поточного контролю
1	2	3	4	5	6	7
43	1) Загально - розвиваючі вправи. 2) Перекладка: а) підймання силою в упорі; б) переверт в упорі; в) згинання та розгинання в висі.	практ.	2/34			
44	1) Стройові та порядкові вправи: а) повороти на місці та в русі; б) перехід з колони по одному у колону по чотири. 2) Загально - розвиваючі вправи у парах. 3) Опорний стрибок через коня у довжину.	практ.	2/36			
45	1) Стройові та порядкові вправи: а) повороти на місці; б) повороти у русі. 2) Лазіння по канату за допомогою ніг у три прийоми.	практ.	2/38			
46	1) Загально - розвиваючі вправи. 2) Стройові та порядкові вправи. 3) Лазіння по канату без допомоги ніг. 4) Опорний стрибок через коня.	практ.	2/40			
47	1) Стройові та порядкові вправи. 2) Загально - розвиваючі вправи. 3) Перекладка-виконання контрольних вправ. 4) Лазіння по канату за допомогою ніг у три прийоми на оцінку.	практ.	2/42			
Легка атлетика						Контрольний залік
48	1) Стройові та порядкові вправи: а) на місці;	практ.	2/44			

№ з/п	Назва розділів і тем	Види занять	Кількість аудиторних годин	Кількість годин самот. роботи	Наочніст ь	Форма поточного контролю
1	2	3	4	5	6	7
	б) в русі. 2) Загально - розвиваючі вправи: а) на місці; б) в русі. 3) Спеціальні бігові вправи. 4) Біг на короткі дистанції: а) низький старт; б) біг на дистанції.					
49	1) Стройові та порядкові вправи: а) на місці; б) в русі. 2) Загально - розвиваючі вправи: а) в русі 3) Кросова підготовка: а) техніка бігу; б) високий старт; в) біг по дистанції. 4) Виконання стрибка у довжину з місця.	практ.	2/46			
50	1) Стройові та порядкові вправи: а) на місці; б) в русі. 2) Загально - розвиваючі вправи: а) в русі. 3) Техніка гри у кросі: 4) Виконання стрибка у довжину з місця на результат.	практ.	2/48			
№ з/п	Назва розділів і тем	Види занять	Кількість аудиторних годин	Кількість годин самот. роботи	Наочніст ь	Форма поточного контролю

1	2	3	4	5	6	7
51	1) Стройові та порядкові вправи: а) на місці; б) в русі. 2) Загально - розвиваючі вправи: а) в парах. 3) Рівномірний біг до 3000 м. 4) Метання гранати з місця.	практ.	2/50			
52	1) Стройові та порядкові вправи. 2) Загально - розвиваючі вправи: а) в русі. 3) Спеціальні бігові вправи. 4) Біг 1000 м з урахуванням часу.	практ.	2/52			
53	1) Стройові та порядкові вправи на місці та в русі. 2) Загально - розвиваючі вправи: а) на місці. 3) Кросова підготовка: а) біг до 3000 м з урахуванням часу. 4) Метання гранати з розбігу.	практ.	2/54			
54	1) Стройові та порядкові вправи: а) на місці. 2) Загально - розвиваючі вправи: а) в русі. 3) Рівномірний біг до 4000 м без урахуванням часу. 4) Метання гранати на результат.	практ.	2/56			
№ з/п	Назва розділів і тем	Види занять	Кількість аудиторних годин	Кількість годин самост. роботи	Наочність	Форма поточного контролю
1	2	3	4	5	6	7
55	1) Стройові та порядкові вправи: а) на місці;	практ.	2/58			

	б) в русі. 2) Загально - розвиваючі вправи. 3) Марш-кидок 6000 м у хлопців, 3000 м у дівчат.					
56	1) Стройові та порядкові вправи. 2) Загально - розвиваючі вправи.	практ.	2/60			
57	1) Стройові та порядкові вправи на місці та в русі. 2) Біг на короткі дистанції: а) низький старт; б) стартовий розгін.	практ.	2/62			
58	1) Загально - розвиваючі вправи. 2) Біг на короткі дистанції: а) човниковий біг 10*10 м; б) біг 100 м з урахуванням часу.	практ.	2/64			
59	1) Стройові та загально-розвиваючі вправи. 2) Стрибок у довжину з місця: а) відштовхування; б) техніка польоту, приземлення; в) стрибок з урахуванням результату.	практ.	2/66			
60	1) Рівномірний біг 20 хвилин на залік. 2) Метання гранати: а) техніка розбігу; б) техніка метання.	практ.	2/68			
61	Диференційований залік.	практ.	1/69			
Всього за II семестр			69			
№ з/п	Назва розділів і тем	Види занять	Кількість аудиторних годин	Кількість годин самот. роботи	Наочність	Форма поточного контролю
1	2	3	4	5	6	7
III семестр						
Легка атлетика						Контрольний залік
62	Правила безпеки на заняттях з фізичного виховання.	практ.	2/2			

	1) Стройові та порядкові вправи на місці та в русі. 2) Загально-розвиваючі вправи: а) на місці; б) в русі. 3) Біг на короткі дистанції: а) низький старт; б) стартовий розгін. 4) Стрибок у довжину з місця.					
63	Теоретичні відомості: основи спортивного тренування.	практ.	2/4			
64	1) Стройові та порядкові вправи на місці та в русі. 2) Загально-розвиваючі вправи: а) на місці; б) в русі. 3) Біг на короткі дистанції: а) біг на дистанції; б) фінішування. 4) Рівномірний біг до 3000 м. 5) Стрибок у довжину з місця.	практ.	2/6			
65	1) Стройові та порядкові вправи на місці та в русі. 2) Загально-розвиваючі вправи: а) з використанням нестандартного обладнання.	практ.	2/8			
№ з/п	Назва розділів і тем	Види занять	Кількість аудиторних годин	Кількість годин самост. роботи	Наочність	Форма поточного контролю
1	2	3	4	5	6	7
	3) Біг на короткі дистанції: а) човниковий біг 10*10м; б) біг на 1000 м з урахуванням часу. 4) Стрибок у довжину з місця.					
66	1) Стройові та порядкові вправи. 2) Загально-розвиваючі вправи. 3) Біг на короткі дистанції:	практ.	2/10			

	а) човниковий біг 10*10м з урахуванням часу; б) біг на 100м. 4) Стрибок у довжину з місця: а) відштовхування; б) техніка польоту, приземлення; в) стрибок з урахуванням результату.					
Гімнастика						Контрольний залік
67	Теоретичні відомості: вплив образу життя на стан здоров'я. Правила поведінки на заняттях гімнастикою. 1) Стройові та порядкові вправи: а) повороти на місці та в русі. 2) Загально - розвиваючі вправи: а) на місці. 3) Перекладка: а) згинання та розгинання рук в упорі лежачи. 4) Акробатика: а) куверт; б) довгий куверт;	практ.	2/12			
№ з/п	Назва розділів і тем	Види занять	Кількість аудиторних годин	Кількість годин самот. роботи	Наочність	Форма поточного контролю
1	2	3	4	5	6	7
	в) стійка на голові; г) стійка на руках з допомогою					
68	1) Стройові та порядкові вправи: а) повороти на місці та в русі; б) перехід з колони по одному у колону по чотири 2) Загально - розвиваючі вправи. 3) Перекладка. 4) Спеціальні бігові вправи у русі. 5) Рівномірний біг до 5000 м без урахування часу.	практ.	2/14			

69	1) Стройові та порядкові вправи: а).на місці; б) в русі. 2) Загально - розвиваючі вправи. 3) Човниковий біг 4×100 м з урахуванням часу.	практ.	2/16			
70	1) Стройові та порядкові вправи: а) на місці; б) в русі. 2) Загально - розвиваючі вправи. 3) Опорний стрибок через коня в довжину (висота 120-125 см). 4) Акробатика: а) куверти; б) довгий куверт; в) стійка на голові. 5) Складання контрольних нормативів.	практ.	2/18			
№ з/п	Назва розділів і тем	Види занять	Кількість аудиторних годин	Кількість годин самот. роботи	Наочність	Форма поточного контролю
1	2	3	4	5	6	7
71	1) Стройові та порядкові вправи: а) повороти на місці та в русі. 2) Загально - розвиваючі вправи. 3) Перекладка: а) підймання силою в упорі; б) переверт в упорі; в) згинання та розгинання рук в упорі висячі. 4) Акробатика.	практ.	2/20			
72	1) Стройові та порядкові вправи: а) повороти на місці та в русі. 2) Загально - розвиваючі вправи у русі.	практ.	2/22			

73	1) Загально - розвиваючі вправи. Опорний стрибок через коня у довжину (висота 120-125 см): а) куверт; б) довгий куверт; в) стійка на голові.	практ.	2/24			
74	1) Стройові та порядкові вправи: а) повороти на місці та в русі. 2) Загально - розвиваючі вправи.. 3) Лазіння по канату за допомогою ніг у три прийоми на оцінку.	практ.	2/26			
№ з/п	Назва розділів і тем	Види занять	Кількість аудиторних годин	Кількість годин самот. роботи	Наочність	Форма поточного контролю
1	2	3	4	5	6	7
75	1) Стройові та порядкові вправи: 2) Загально - розвиваючі вправи: а) з предметами. 3) Акробатика: а) куверти; б) довгий куверт; в) стійка на голові. 4) Виконання контрольних вправ на брусах.	практ.	2/28			
76	1) Загально - розвиваючі вправи. 2) Перекладка: а) підймання силою в упорі.	практ.	2/30			
77	Виконання тестових вправ.	практ.	2/32			
78	Диференційований залік.	практ.	2/34			

Всього за III семестр		34			
------------------------------	--	-----------	--	--	--

IV семестр						
№ з/п	Назва розділів і тем	Види занять	Кількість аудиторних годин	Кількість годин самот. роботи	Наочність	Форма поточного контролю
1	2	3	4	5	6	7
	Легка атлетика					Контрольний залік
77	1) Стройові та порядкові вправи на місці та в русі. 2) Загально-розвиваючі вправи на місці. 3) Рівномірний біг 20 хвилин на залік. 4) Метання гранати: а) техніка розбігу; б) техніка метання.	практ.	2/2			
78	1) Стройові та порядкові вправи на місці та в русі. 2) Загально-розвиваючі вправи. 3) Біг 3000 м у хлопчиків та 2000 м у дівчат.	практ.	2/4			
79	1) Стройові та порядкові вправи на місці та в русі. 2) Загально-розвиваючі вправи: а) в русі. 3) Біг на короткі дистанції: а) низький старт;	практ.	2/6			

	б) стартовий розгін; в) біг по дистанції; г) фінішування. 4) Естафетний біг 4*100 м.					
80	1) Стройові та порядкові вправи на місці та в русі. 2) Загально-розвиваючі вправи: 3) Біг на короткі дистанції: а) низький старт; б) стартовий розгін;	практ.	2/8			
№ з/п	Назва розділів і тем	Види занять	Кількість аудиторних годин	Кількість годин самост. роботи	Наочність	Форма поточного контролю
1	2	3	4	5	6	7
	в) техніка фінішування та передачі естафети. 4) Естафетний біг 4*100 м з урахуванням часу.					
81	1) Стройові та порядкові вправи. 2) Загально-розвиваючі вправи на місці. 3) Біг на середні дистанції: а) техніка старту; б) техніка бігу по дистанції; в) фінішування. 4) Рівномірний біг до 2000 м	практ.	2/10			
Волейбол						Контрольний залік
82	1) Стройові та порядкові вправи. 2) Загально - розвиваючі вправи на місці та русі. 3) Спеціальні вправи з м'язами. 4) Вдосконалення техніки гри у волейбол.	практ.	2/12			
83	1) Правила самостійного виконання вправ. 2) Загально - розвиваючі вправи: а) в русі. 3) Вдосконалення техніки подачі за вказаним напрямком.	практ.	2/14			

	4) Двостороння учбова гра в волейбол.					
84	1) Стройові вправи. 2) Вдосконалення техніки гри у нападі: а) розбіг, підстрибування, товчок; б) удар по м'ячу. 3) Двостороння гра у волейбол за правилами змагань	практ.	2/16			
№ з/п	Назва розділів і тем	Види занять	Кількість аудиторних годин	Кількість годин самост. роботи	Наочність	Форма поточного контролю
1	2	3	4	5	6	7
Баскетбол						Контрольний залік
85	1) Теоретичні відомості: історія розвитку баскетболу. 2) Загально – розвиваючі вправи: а) в русі. 3) Вдосконалення техніки гри у баскетболі: а) ловля м'яча двома руками; б) передача м'яча двома та однією руками. 4) Двостороння учбова гра у баскетбол.	практ.	2/18			
86	1) Стройові та порядкові вправи. 2) Загально – розвиваючі вправи з м'ячами. 3) Кидки м'яча у кошик з різної відстані двома руками від грудей, за голови. 4) Учбова гра у баскетбол за правилами змагань.	практ.	2/20			
87	1) Стройові та порядкові вправи. а) на місці; б) в русі. 2) Загально – розвиваючі вправи. а) в русі. 3) Спеціальні підготовчі вправи з м'ячами. 4) Виконання штрафних кидків, двостороння учбова гра.	практ.	2/22			
Гімнастика						Контрольний

						залік
88	1) Теоретичні відомості: Правила змагань, організація та практика їх проведення. 2) Стройові та порядкові вправи: а) повороти на місці та в русі;	практ.	2/24			
№ з/п	Назва розділів і тем	Види занять	Кількість аудиторних годин	Кількість годин самост. роботи	Наочність	Форма поточного контролю
1	2	3	4	5	6	7
	3) Загально - розвиваючі вправи: а) на місці. 4) Акробатика – удосконалення техніки виконання: а) куверти у перед; б) куверти назад; в) стійка на голові та руках. 5) Згинання та розгинання тулуба в упорі лежачи.					
89	1) Стройові та порядкові вправи: а) перехід з колони по одному у колону по два та по чотири. 2) Загально - розвиваючі вправи: а) на місці. 3) Перекладка: а) підймання силою в упорі; б) переверт в упорі; в) згинання та розгинання рук в упорі лежачі. 4) Стрибок через коня у довжину (висота 120-125 см).	практ.	2/26			
90	1) Стройові та порядкові вправи: а) повороти на місці та в русі; б) перехід з колони по одному у колону по чотири. 2) Загально - розвиваючі вправи: а) у парах. 3) Перекладка:	практ.	2/28			

	а) підтягування. 4) Опорний стрибок через коня у довжину					
№ з/п	Назва розділів і тем	Види занять	Кількість аудиторних годин	Кількість годин самост. роботи	Наочність	Форма поточного контролю
1	2	3	4	5	6	7
91	1) Стройові та порядкові вправи: а) повороти на місці; б) повороти у русі. 2) Загально - розвиваючі вправи: а) з предметами. 3) Перекладка: а) підймання силою в упорі; б) переверт в упорі. 4) Лазіння по канату за допомогою ніг у три прийоми.	практ.	2/30			
92	1) Стройові та порядкові вправи: а) повороти на місці; б) повороти у русі. 2) Загально - розвиваючі вправи: а) в русі. 3) Акробатика: а) куверти; б) довгий куверт; в) стійка на голові. 4) Згинання та розгинання рук в упорі на брусах.	практ.	2/32			
93	1) Стройові та порядкові вправи: а) перехід з колони по одному у колону по чотири. 2) Загально - розвиваючі вправи: а) з предметами. 3) Лазіння по канату без допомоги ніг. 4) Опорний стрибок через коня.	практ.	2/34			
№ з/п	Назва розділів і тем	Види занять	Кількість аудиторних	Кількість годин	Наочність	Форма поточного

			годин	самоств. роботи		контролю
1	2	3	4	5	6	7
94	1) Стрйові та порядкові вправи: а) повороти на місці та в русі. 2) Загально - розвиваючі вправи: 3) Лазіння по канату за допомогою ніг у три прийоми на оцінку.	пакт.	2/36			
95	1) Стрйові та порядкові вправи: 2) Загально - розвиваючі вправи: а) з предметами. 3) Акробатика: а) куверти; б) довгий куверт; в) стійка на голові. 4) Виконання контрольних вправ на брусах.	пакт.	2/38			
96	1) Стрйові вправи на місці та в русі. 2) Загально - розвиваючі вправи: а) у парах. 3) Перекладка: а) підтягування. 4) Виконання контрольних вправ на коні: а) опорний стрибок через коня (120-125)	пакт.	2/40			
№ з/п	Назва розділів і тем	Види занять	Кількість аудиторних годин	Кількість годин самоств. роботи	Наочність	Форма поточного контролю
1	2	3	4	5	6	7

Легка атлетика						Контрольний залік
97	1) Стрйові та порядкові вправи: а) на місці; б) в русі. 2) Загально - розвиваючі вправи: а) на місці; б) в русі. 3) Спеціальні бігові вправи. 4) Біг на короткі дистанції: а) низький старт; б) біг на дистанції.	практ.	2/42			
98	1) Стрйові та порядкові вправи: а) на місці; б) в русі. 2) Загально - розвиваючі вправи: а) в русі 3) Кросова підготовка: а) техніка бігу; б) високий старт; в) біг по дистанції. 4) Виконання стрибка у довжину з місця.	практ.	2/44			
99	1) Стрйові та порядкові вправи: а) на місці; б) в русі. 2) Загально - розвиваючі вправи: а) в русі.	практ.	2/46			
№ з/п	Назва розділів і тем	Види занять	Кількість аудиторних годин	Кількість годин самот. роботи	Наочність	Форма поточного контролю
1	2	3	4	5	6	7
	3) Техніка гри у кросі.					

	4) Виконання стрибка у довжину з місця на результат.					
100	1) Стройові та порядкові вправи: а) на місці; б) в русі. 2) Загально - розвиваючі вправи: а) в парах. 3) Рівномірний біг до 3000 м. 4) Метання гранати з місця.	практ.	2/48			
101	1) Стройові та порядкові вправи. 2) Загально – розвиваючі вправи: а) в русі. 3) Спеціальні бігові вправи. 4) Біг 1000 м з урахуванням часу.	практ.	2/50			
102	1) Стройові та порядкові вправи на місці та в русі. 2) Загально - розвиваючі вправи: а) на місці. 3) Кросова підготовка: а) біг до 3000 м з урахуванням часу. 4) Метання гранати з розбігу.	практ.	2/52			
103	1) Стройові та порядкові вправи: а) на місці. 2) Загально - розвиваючі вправи: а) в русі. 3) Рівномірний біг до 4000 м без урахуванням часу. 4) Метання гранати на результат.	практ.	2/54			
№ з/п	Назва розділів і тем	Види занять	Кількість аудиторних годин	Кількість годин самост. роботи	Наочність	Форма поточного контролю
1	2	3	4	5	6	7
104	1) Стройові та порядкові вправи: а) на місці; б) в русі.	практ.	2/56			

	2) Загально - розвиваючі вправи. 3) Марш-кидок 6000 м у хлопців, 3000 м у дівчат.					
105	Диференційований залік.	практ.	1/57			
Всього за IV семестр			57			
Всього:			211			

КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ
з фізичної культури для студентів
Харківського державного політехнічного коледжу

№ з/п	Види вправ	Оцінка	Стать, курс, нормативи			
			Юнаки		Дівчата	
			I	II	I	II
1	Човниковий біг 10×10 м	<i>відмінно</i>	26	26	30	31

		<i>добре</i>	27	27	29	30
		<i>задовільно</i>	28	28	28	29
2	Човниковий біг 4×10 м	<i>відмінно</i>	1,07	1,07	1,3	1,3
		<i>добре</i>	1,11	1,11	1,35	1,35
		<i>задовільно</i>	1,15	1,15	1,3	1,3
3	Крос: юнаки -5 км; дівчата -3 км	<i>відмінно</i>	25,3	25,3	17	17
		<i>добре</i>	26,3	26,3	18	18
		<i>задовільно</i>	27,3	27,3	19	19
4	Вправи на спритність (сек.) 2×10 м (з 4-ма кувертами)	<i>відмінно</i>	9,4	9,4	14,4	14,4
		<i>добре</i>	10	10	15	15
		<i>задовільно</i>	10,2	10,2	15,6	15,6
5	Віджимання від полу - 30 сек. Підняття тулуба - 30 сек.	<i>відмінно</i>	44	46	35	40
		<i>добре</i>	40	42	30	35
		<i>задовільно</i>	38	38	25	30
6	Підняття тулуба з ногами - 1 хв. (кількість разів)	<i>відмінно</i>	45	50	35	40
		<i>добре</i>	40	45	30	35
		<i>задовільно</i>	35	40	25	30
7	Віджимання від полу - 1 хв. (кількість разів)	<i>відмінно</i>	40	45	12	14
		<i>добре</i>	35	40	10	12
		<i>задовільно</i>	30	35	8	10
8	Стрибки зі скакалкою – 1 хв. (кількість разів)	<i>відмінно</i>	120	130	130	140
		<i>добре</i>	110	120	120	130
		<i>задовільно</i>	100	110	110	120
9	Вистрибування прогнувшись із глибокого присяду (кількість разів)	<i>відмінно</i>	40	45	35	40
		<i>добре</i>	35	40	30	35
		<i>задовільно</i>	30	35	35	30
10	Виштовхування гирі 16 кг правою та лівою рукою за 1 хв. (кількість разів)	<i>відмінно</i>	24	27	-	-
		<i>добре</i>	23	24	-	-
		<i>задовільно</i>	18	21	-	-
11	Підтягування у вільному висі (кількість разів)	<i>відмінно</i>	12	13	-	-
		<i>добре</i>	10	12	-	-
		<i>задовільно</i>	8	9	-	-
12	Підйом переворотом в упор на перекладині	<i>відмінно</i>	6	7	-	-
		<i>добре</i>	5	6	-	-

		<i>задовільно</i>	4	5	-	-
13	Піднімання ніг у вільному висі (кількість разів)	<i>відмінно</i>	10	15	5	7
		<i>добре</i>	9	12	4	6
		<i>задовільно</i>	7	8	3	4
14	Кут в упорі на брусах (сек.)	<i>відмінно</i>	10	12	-	-
		<i>добре</i>	8	10	-	-
		<i>задовільно</i>	6	8	-	-
15	Згинання та розгинання рук на парал. брусах (кількість разів)	<i>відмінно</i>	9	10	-	-
		<i>добре</i>	6	7	-	-
		<i>задовільно</i>	4	5	-	-

ПЕРЕЛІК НАВЧАЛЬНОЇ ТА МЕТОДИЧНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

№ з/п	Назви підручників, посібників, довідників та інших навчально-методичних видань
1	Амосов Н.М., Муравов И.В., Сердце та фізичні вправи.- К.: Здоров'я, 2007 - 80 с.
2	Баранов В.М., У світі оздоровчої фізичній культури. – К.: Здоров'я, 2003 - 134 с.
3	Белов Р.А., Сермеев Б.В., Третьяков Н.А., Самостійні заняття студентів фізичною культурою: Навчальний посібник. – К.: Вища школа, 2000 – 208 с.

4	Булич Е.Г., Муравов І.В., Валеологія. Теоретичні основи валеології: Навчальний посібник. - К.:ІЗМН, 2006 – 224 с.
5	Віровський Л.П., Атлетична гімнастика: Навчальний посібник. – К.: ІСДО, 1994 – 100 с.
6	Гогоулан М., Система здоров'я НИШИ. – К.: 2000 – 178 с.
7	Грінберг В.А., Хрестоматія з історії фізичної культури від найдавніших часів до кінця XVII століття. Кіровоград.: 1999 -139 с.
8	Дейнека Кароліс., Рух, дихання, психофізичне тренування. – 2-е вид., перероб і доп. – К.: Здоров'я, 1999 - 176 с.
9	Дугобай О.Д., Завацький В.І., Короп О.Ю., Методика фізичного виховання студентів віднесених за станом здоров'я до спеціальної медичної групи: Навчальний посібник. - Луцьк: Надстир'я, 2003 – 220 с.
10	Дугобай О.Д., Тучак А.М., Костікова С.Д., Єфімов А.О., Основні поняття і терміни оздоровчої фізичної культури та реабілітації, - Луцьк, 2007.