

Міністерство освіти і науки України

**ВСП «Новоушицький фаховий коледж
Подільського державного аграрно-технічного університету»**

Циклова комісія *математичної та природничо-наукової підготовки*

«ЗАТВЕРДЖУЮ»
Заступник директора
з навчальної роботи

Л.В. Олійник
«31» серпня 2020 року

у

РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ **«Фізична культура»**

Напрямок підготовки 14 «Електрична інженерія», 27 «Транспорт», 20 «Аграрні науки та продовольство».

(шифр і назва напрямку підготовки)

Спеціальність 208 «Агроінженерія», 275 «Транспортні технології», 201 «Агрономія», 205 «Лісове господарство», 142 «Енергетичне машинобудування»

(шифр і назва спеціальності)

Нова Ушиця
2020 рік

У результаті вивчення навчальної дисципліни студент повинен;

ЗНАТИ	ВМІТИ
<ol style="list-style-type: none"> 1. Техніку бігу на короткі, середні та довгі дистанції. 2. Техніку стрибків у висоту, у довжину з розбігу, 3 місяця. 3. Техніку метань. 4. Техніку силових вправ на гімнастичних приладах. 5. Техніку опорних стрибків. 6. Техніку акробатичних вправ. 7. Техніку виконання вправ зі штангою, гантелями, гирями та на тренажерах. 8. Правила спортивних та рухливих ігор. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Виконувати біг на короткі, середні та довгі дистанції. 2. Виконувати біг з високого та низького старту. 3. Виконувати стрибки у висоту, у довжину з розбігу, 3 місяця. 4. Виконувати метання та штовхання гранати, м'ячика, ядра. 5. Виконувати підтягування на перекладині. 6. Виконувати віджимання на брусах та в упорі лежачи. 7. Виконувати силові вправи на гімнастичних приладах. 8. Виконувати опорні стрибки. 9. Виконувати акробатичні вправи. 10. Виконувати вправи зі штангою, гантелями, гирями та на тренажерах. 11. Грати спортивні та рухливі ігри.

3. Програма навчальної дисципліни

Семестр, назва розділу, модуля, теми занять	Обсяг годин					
	За навчальною програмою			За робочою програмою		
	Всього	з них		Всього	з них	
		-ч.'	і >> £		1	I к X
1. Легка атлетика						
- Легка атлетика у /су АС	30	30	/0	30	30	/0
£ А уАС	/Ч	/ч	/о	>4	!Ч	/0
2. Гімнастика						
- Гімнастика ^_yc	30	30		30	30	/0
гАуАС	3^		10		70	/а
3. Спортивні ігри						
- Спортивні ігри У А У АС	20	20	/3	20	20	/3
2 А 'АС			>Б	10	20	/;>

13. Рекомендована література

Основна:

1. М.С. Коробейников «Фізичне виховання у середніх спеціальних навчальних закладах»
2. М. С. Козлов «Спортивні ігри»
3. Д. А. Семенов «Легка атлетика»
4. М.С. Грановський «Гімнастика»
5. О.П. Петров «Методика навчання футболу»

Додаткова:

1. П.А. Савицький «Довідник фізкультурного працівника»
2. Л.В. Волков «Виховання фізичних здібностей учнів»
3. І.В. Муромов «Здоров'я, працездатність і фізична культура»
4. Д.С. Присяжнюк, В.В. Дерев'янко «Фізична культура»
5. Г.П. Бесарабчук «Теорія і методика фізичного виховання»

Міністерство освіти і науки України

ВСП «Новоушицький фаховий коледж
Подільського державного аграрно-технічного університету»

Циклова комісія *математичної та природничо-наукової підготовки*

«ЗАТВЕРДЖУЮ»
Заступник директора з
навчальної роботи

Л.В. Олійник
«31» серпня 2020 року

РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ «*Фізичне виховання*»

*

Напрямок підготовки 14 «Електрична інженерія», 27 «Транспорт», 20 «Аграрні науки та продовольство».

(шифр і назва напрямку підготовки)

Спеціальність 208 «Агроінженерія», 275 «Транспортні технології», 201 «Агрономія», 205 «Лісове господарство», 142 «Енергетичне машинобудування»

(шифр і назва спеціальності)

Нова Ушиця
2020 рік

3 Програма навчальної дисципліни

Семестр, назва розділу, модуля, теми занять	Обсяг годин					
	За навчальною програмою			За робочою програмою		
	Всього	з них		Всього	з них	
		урочні	Позаурочні		урочні	Позаурочні
1. Легка атлетика						
- Легка атлетика М-13,Д-13,АЛ-13,М-22	16	16	іб	16	16	іб
- Легка атлетика А-14,М-14,М-23	10	10	10	10	10	10
- Легка атлетика ДХЛ-14	10	10	10	10	10	10
2. Гімнастика						
- Гімнастика М-13,Д-13,АЛ-13 ,М-22	10	10	10	10	10	10
- Гімнастика А-14,М-14,М-23						
- Гімнастика ДХЛ-14	10	10	10	10	10	10
3. Спортивні ігри						
- Спортивні ігри М-13,Д-13,АЛ-13,М-22	24	24	24	24	24	24
- Спортивні ігри А-14, М-14,М-23	12	12	12	12	12	12
- Спортивні ігри ДХЛ-14	12	12	12	12	12	12

4. Структура навчальної дисципліни з 2-х годинною розбивкою

13. Рекомендована література

Основна:

1. М.С. Коробейников «Фізичне виховання у середніх спеціальних навчальних закладах»
2. М. С. Козлов «Спортивні ігри»
3. Д. А. Семенов «Легка атлетика»
4. М.С. Грановський «Гімнастика»
- 5.0. П. Петров «Методика навчання футболу»

Додаткова:

1. П.А. Савицький «Довідник фізкультурного працівника»
2. Л.В. Волков «Виховання фізичних здібностей учнів»
- 3.1. В. Муромов «Здоров'я, працездатність і фізична культура»
4. Д.С. Присяжнюк, В.В Дерев'янко «Фізична культура»
5. Г.П. Бесарабчук «Теорія і методика фізичного виховання»