Ф А1.1-26-114

**Календарно-тематичний план практичних занять**

з фізичного виховання для 1 курсу Легка атлетика

Спеціальність162 Біотехнологіі та біоінженерія

Бт. б.17 (3,10д.)-01, 02.

(осінній семестр, 2017-2018 н.р.)

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №  з/п | Назва теми | Обсяг у годинах | Дата проведення | Бали |
| 3,10 |  |  |
|  | Змістовний модуль 1. Ознайомлення з видами легкої атлетики | | | |
| 1 | ПЗ. 1. Техніка безпеки на заняттях легкою атлетикою. Техніка виконання спеціальних бігових та стрибкових вправ. Загальнафізичнапідготовка. | 4 | 04.09-17.09 | 2-3 |
| 2 | ПЗ. 2. Техніка бігу на середні та довгі дистанції. Кросова підготовка. | 4 | 18.09-01.10 | 2-4 |
| 3 | ПЗ. 3. Техніка стрибків у довжину з місця та розбігу. Розвиток швидкісно-силових якостей з допомогою стрибкових вправ. | 4 | 02.10-15.10 | 2-4 |
| 4 | ПЗ. 4. Техніка бігу на короткі дистанції. Техніка низького старту та стартового розбігу. Оволодіння основними засобами розвитку швидкості. | 4 | 16.10-29.10 | 3-4 |
| 5 | ПЗ. 5. Контроль змістовного модуля 1. | 2 | 30.10-05.11 | 12-20 |
|  | Всього за ЗМ 1 |  |  | 30-50 |
|  | Змістовний модуль 2. Загально-розвиваючи та спеціально бігові вправи легкоатлета | | | |
| 6 | ПЗ. 6. Спортивна ходьба. Загально-розвиваючи та спеціально-біговими вправами легкоатлета. Коловетренування. | 4 | 06.11-19.11 | 3-5 |
| 7 | ПЗ. 7. Загальна фізична підготовка. Розвиток швидкісно-силових якостей за допомогою набивного м’яча. Спеціальні стрибкові вправи. Естафети. | 4 | 20.11-03.12 | 3-4 |
| 8 | ПЗ. 8. Загальна фізична підготовка. Розвиток спеціальних фізичних якостей сили (тренажерний зал). | 4 | 04.12-17.12 | 2-4 |
| 9 | ПЗ. 9. Загальна фізична підготовка. Оволодіння основними якостями для розвитку стрибучості. Колове тренування. | 2 | 18.12-24.12 | 2-4 |
| 10 | ПЗ. 10. Контроль змістовного модуля 2. Оцінка практичних умінь та навичок у розділі «Легка атлетика», а також підрахунок рейтингових балів за осінній семестр. | 4 | 25.12-06.01 | 12-20 |
|  | Всього за ЗМ 2 |  |  | 30-50 |
|  | Разом за модулем 1. | 36 |  | 60-100 |

Завідувач кафедри фізичного виховання

та здоров’я В. С. Лобода

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| СУЯ НФаУ |  |  | Редакція 01 | Дата введення 20.03.2017 р. | Стор. 1 із 5 |

Ф А1.1-26-114

**Календарно-тематичний план практичних занять**

з фізичного виховання для 1 курсу Легка атлетика

спеціальність 162 Біотехнології та

біоінженерія

Бт. б.17 (4,0д.)-01,02.

(осінній семестр, 2017-2018 н.р.)

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №  з/п | Назва теми | Обсяг у годинах | Дата проведення | Бали |
| 3,10 |  |  |
|  | Змістовний модуль 1. Ознайомлення з видами легкої атлетики | | | |
| 1 | ПЗ. 1. Техніка безпеки на заняттях легкою атлетикою. Техніка виконання спеціальних бігових та стрибкових вправ. Загальнафізичнапідготовка. | 4 | 04.09-17.09 | 2-3 |
| 2 | ПЗ. 2. Техніка бігу на середні та довгі дистанції. Кросова підготовка. | 4 | 18.09-01.10 | 2-4 |
| 3 | ПЗ. 3. Техніка стрибків у довжину з місця та розбігу. Розвиток швидкісно-силових якостей з допомогою стрибкових вправ. | 4 | 02.10-15.10 | 2-4 |
| 4 | ПЗ. 4. Техніка бігу на короткі дистанції. Техніка низького старту та стартового розбігу. Оволодіння основними засобами розвитку швидкості. | 4 | 16.10-29.10 | 3-4 |
| 5 | ПЗ. 5. Контроль змістовного модуля 1. | 2 | 30.10-05.11 | 12-20 |
|  | Всього за ЗМ 1 |  |  | 30-50 |
|  | Змістовний модуль 2. Загально-розвиваючи та спеціально бігові вправи легкоатлета | | | |
| 6 | ПЗ. 6. Спортивна ходьба. Загально-розвиваючи та спеціально-біговими вправами легкоатлета. Коловетренування. | 4 | 06.11-19.11 | 3-5 |
| 7 | ПЗ. 7. Загальна фізична підготовка. Розвиток швидкісно-силових якостей за допомогою набивного м’яча. Спеціальні стрибкові вправи. Естафети. | 4 | 20.11-03.12 | 3-4 |
| 8 | ПЗ. 8. Загальна фізична підготовка. Розвиток спеціальних фізичних якостей сили (тренажерний зал). | 4 | 04.12-17.12 | 2-4 |
| 9 | ПЗ. 9. Загальна фізична підготовка. Оволодіння основними якостями для розвитку стрибучості. Колове тренування. | 2 | 18.12-24.12 | 2-4 |
| 10 | ПЗ. 10. Контроль змістовного модуля 2. Оцінка практичних умінь та навичок у розділі «Легка атлетика», а також підрахунок рейтингових балів за осінній семестр. | 4 | 25.12-06.01 | 12-20 |
|  | Всього за ЗМ 2 |  |  | 30-50 |
|  | Разом за модулем 1. | 36 |  | 60-100 |

Завідувач кафедри фізичного виховання

та здоров’я В. С. Лобода

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| СУЯ НФаУ |  |  | Редакція 01 | Дата введення 20.03.2017 р. | Стор. 1 із 5 |

Ф А1.1-26-114

**Календарно-тематичний планпрактичних занять**

з фізичного виховання для 1 курсу Легка атлетика

спеціальність 075 Маркетинг

М. б.17.(3,10д.)-01.

(осінній семестр, 2017-2018 н.р.)

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №  з/п | Назва теми | Обсяг у годинах | Дата проведення | Бали |
| 3,10 |  |  |
|  | Змістовний модуль 1. Ознайомлення з видами легкої атлетики | | | |
| 1 | ПЗ. 1. Техніка безпеки на заняттях легкою атлетикою. Техніка виконання спеціальних бігових та стрибкових вправ. Загальнафізичнапідготовка. | 4 | 04.09-17.09 | 2-3 |
| 2 | ПЗ. 2. Техніка бігу на середні та довгі дистанції. Кросова підготовка. | 4 | 18.09-01.10 | 2-4 |
| 3 | ПЗ. 3. Техніка стрибків у довжину з місця та розбігу. Розвиток швидкісно-силових якостей з допомогою стрибкових вправ. | 4 | 02.10-15.10 | 2-4 |
| 4 | ПЗ. 4. Техніка бігу на короткі дистанції. Техніка низького старту та стартового розбігу. Оволодіння основними засобами розвитку швидкості. | 4 | 16.10-29.10 | 3-4 |
| 5 | ПЗ. 5. Контроль змістовного модуля 1. | 2 | 30.10-05.11 | 12-20 |
|  | Всього за ЗМ 1 |  |  | 30-50 |
|  | Змістовний модуль 2. Загально-розвиваючи та спеціально бігові вправи легкоатлета | | | |
| 6 | ПЗ. 6. Спортивна ходьба. Загально-розвиваючи та спеціально-біговими вправами легкоатлета. Коловетренування. | 4 | 06.11-19.11 | 3-5 |
| 7 | ПЗ. 7. Загальна фізична підготовка. Розвиток швидкісно-силових якостей за допомогою набивного м’яча. Спеціальні стрибкові вправи. Естафети. | 4 | 20.11-03.12 | 3-4 |
| 8 | ПЗ. 8. Загальна фізична підготовка. Розвиток спеціальних фізичних якостей сили (тренажерний зал). | 4 | 04.12-17.12 | 2-4 |
| 9 | ПЗ. 9. Загальна фізична підготовка. Оволодіння основними якостями для розвитку стрибучості. Колове тренування. | 2 | 18.12-24.12 | 2-4 |
| 10 | ПЗ. 10. Контроль змістовного модуля 2. Оцінка практичних умінь та навичок у розділі «Легка атлетика», а також підрахунок рейтингових балів за осінній семестр. | 4 | 25.12-06.01 | 12-20 |
|  | Всього за ЗМ 2 |  |  | 30-50 |
|  | Разом за модулем 1. | 36 |  | 60-100 |

Завідувач кафедри фізичного виховання

та здоров’я В. С. Лобода

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| СУЯ НФаУ |  |  | Редакція 01 | Дата введення 20.03.2017 р. | Стор. 1 із 5 |

Ф А1.1-26-114

**Календарно-тематичний планпрактичних занять**

з фізичного виховання для 1 курсу Легка атлетика

спеціальність 051 Економіка

Еп. б.17.(3,10д.) -01.

(осінній семестр, 2017-2018 н.р.)

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №  з/п | Назва теми | Обсяг у годинах | Дата проведення | Бали |
| 3,10 |  |  |
|  | Змістовний модуль 1. Ознайомлення з видами легкої атлетики | | | |
| 1 | ПЗ. 1. Техніка безпеки на заняттях легкою атлетикою. Техніка виконання спеціальних бігових та стрибкових вправ. Загальнафізичнапідготовка. | 4 | 04.09-17.09 | 2-3 |
| 2 | ПЗ. 2. Техніка бігу на середні та довгі дистанції. Кросова підготовка. | 4 | 18.09-01.10 | 2-4 |
| 3 | ПЗ. 3. Техніка стрибків у довжину з місця та розбігу. Розвиток швидкісно-силових якостей з допомогою стрибкових вправ. | 4 | 02.10-15.10 | 2-4 |
| 4 | ПЗ. 4. Техніка бігу на короткі дистанції. Техніка низького старту та стартового розбігу. Оволодіння основними засобами розвитку швидкості. | 4 | 16.10-29.10 | 3-4 |
| 5 | ПЗ. 5. Контроль змістовного модуля 1. | 2 | 30.10-05.11 | 12-20 |
|  | Всього за ЗМ 1 |  |  | 30-50 |
|  | Змістовний модуль 2. Загально-розвиваючи та спеціально бігові вправи легкоатлета | | | |
| 6 | ПЗ. 6. Спортивна ходьба. Загально-розвиваючи та спеціально-біговими вправами легкоатлета. Коловетренування. | 4 | 06.11-19.11 | 3-5 |
| 7 | ПЗ. 7. Загальна фізична підготовка. Розвиток швидкісно-силових якостей за допомогою набивного м’яча. Спеціальні стрибкові вправи. Естафети. | 4 | 20.11-03.12 | 3-4 |
| 8 | ПЗ. 8. Загальна фізична підготовка. Розвиток спеціальних фізичних якостей сили (тренажерний зал). | 4 | 04.12-17.12 | 2-4 |
| 9 | ПЗ. 9. Загальна фізична підготовка. Оволодіння основними якостями для розвитку стрибучості. Колове тренування. | 2 | 18.12-24.12 | 2-4 |
| 10 | ПЗ. 10. Контроль змістовного модуля 2. Оцінка практичних умінь та навичок у розділі «Легка атлетика», а також підрахунок рейтингових балів за осінній семестр. | 4 | 25.12-06.01 | 12-20 |
|  | Всього за ЗМ 2 |  |  | 30-50 |
|  | Разом за модулем 1. | 36 |  | 60-100 |

Завідувач кафедри фізичного виховання

та здоров’я В. С. Лобода

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| СУЯ НФаУ |  |  | Редакція 01 | Дата введення 20.03.2017 р. | Стор. 1 із 5 |



Ф А1.1-26-114

**Календарно-тематичнийплан практичних занять**

з фізичного виховання для 1курсу Легка атлетика

спеціальність 073 Менеджмент

Мо. б.17 (3,10д.)-01.

(осінній семестр, 2017-2018 н.р.)

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №  з/п | Назва теми | Обсяг у годинах | Дата проведення | Бали |
| 3,10 |  |  |
|  | Змістовний модуль 1. Ознайомлення з видами легкої атлетики | | | |
| 1 | ПЗ. 1. Техніка безпеки на заняттях легкою атлетикою. Техніка виконання спеціальних бігових та стрибкових вправ. Загальнафізичнапідготовка. | 4 | 04.09-17.09 | 2-3 |
| 2 | ПЗ. 2. Техніка бігу на середні та довгі дистанції. Кросова підготовка. | 4 | 18.09-01.10 | 2-4 |
| 3 | ПЗ. 3. Техніка стрибків у довжину з місця та розбігу. Розвиток швидкісно-силових якостей з допомогою стрибкових вправ. | 4 | 02.10-15.10 | 2-4 |
| 4 | ПЗ. 4. Техніка бігу на короткі дистанції. Техніка низького старту та стартового розбігу. Оволодіння основними засобами розвитку швидкості. | 4 | 16.10-29.10 | 3-4 |
| 5 | ПЗ. 5. Контроль змістовного модуля 1. | 2 | 30.10-05.11 | 12-20 |
|  | Всього за ЗМ 1 |  |  | 30-50 |
|  | Змістовний модуль 2. Загально-розвиваючи та спеціально бігові вправи легкоатлета | | | |
| 6 | ПЗ. 6. Спортивна ходьба. Загально-розвиваючи та спеціально-біговими вправами легкоатлета. Коловетренування. | 4 | 06.11-19.11 | 3-5 |
| 7 | ПЗ. 7. Загальна фізична підготовка. Розвиток швидкісно-силових якостей за допомогою набивного м’яча. Спеціальні стрибкові вправи. Естафети. | 4 | 20.11-03.12 | 3-4 |
| 8 | ПЗ. 8. Загальна фізична підготовка. Розвиток спеціальних фізичних якостей сили (тренажерний зал). | 4 | 04.12-17.12 | 2-4 |
| 9 | ПЗ. 9. Загальна фізична підготовка. Оволодіння основними якостями для розвитку стрибучості. Колове тренування. | 2 | 18.12-24.12 | 2-4 |
| 10 | ПЗ. 10. Контроль змістовного модуля 2. Оцінка практичних умінь та навичок у розділі «Легка атлетика», а також підрахунок рейтингових балів за осінній семестр. | 4 | 25.12-06.01 | 12-20 |
|  | Всього за ЗМ 2 |  |  | 30-50 |
|  | Разом за модулем 1. | 36 |  | 60-100 |

Завідувач кафедри фізичного виховання

та здоров’я В. С. Лобода

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| СУЯ НФаУ |  |  | Редакція 01 | Дата введення 20.03.2017 р. | Стор. 1 із 5 |



Ф А1.1-26-114

**Календарно-тематичний планпрактичних занять**

з фізичного виховання для 1 курсу Волейбол

Спеціальність 224 Технології медичної діагностики та

лікування

Лд. б.17 (3,10д.)-01, 02,03. Лд. б.17 (2,10д.)-01.

осінній семестр, 2017-2018 н.р.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  з/п | Назва теми | Обсяг у годинах | | | Дата проведення | Бали |
| 3,10 | | 2,10 |  |  |
|  | Змістовний модуль 1. Ознайомлення з видами легкої атлетики | | | | | |
| 1 | ПЗ. 1. Техніка безпеки на заняттях легкою атлетикою. Техніка виконання спеціальних бігових та стрибкових вправ. Загальнафізичнапідготовка. | 4 | 4 | | 04.09-17.09 | 2-3 |
| 2 | ПЗ. 2. Техніка бігу на середні та довгі дистанції. Кросова підготовка. | 4 | 4 | | 18.09-01.10 | 2-4 |
| 3 | ПЗ. 3. Техніка стрибків у довжину з місця та розбігу. Розвиток швидкісно-силових якостей з допомогою стрибкових вправ. | 4 | 4 | | 02.10-15.10 | 2-4 |
| 4 | ПЗ. 4. Техніка бігу на короткі дистанції. Техніка низького старту та стартового розбігу. Оволодіння основними засобами розвитку швидкості. | 4 | 4 | | 16.10-29.10 | 3-4 |
| 5 | ПЗ. 5. Контроль змістовного модуля 1. | 2 | 2 | | 30.10-05.11 | 12-20 |
|  | Всього за ЗМ 1 |  |  | |  | 30-50 |
|  | Змістовний модуль 2. Загально-розвиваючи та спеціально бігові вправи легкоатлета | | | | | |
| 6 | ПЗ. 6. Спортивна ходьба. Загально-розвиваючи та спеціально-біговими вправами легкоатлета. Коловетренування. | 4 | 4 | | 06.11-19.11 | 3-5 |
| 7 | ПЗ. 7. Загальна фізична підготовка. Розвиток швидкісно-силових якостей за допомогою набивного м’яча. Спеціальні стрибкові вправи. Естафети. | 4 | 4 | | 20.11-03.12 | 3-4 |
| 8 | ПЗ. 8. Загальна фізична підготовка. Розвиток спеціальних фізичних якостей сили (тренажерний зал). | 4 | 4 | | 04.12-17.12 | 2-4 |
| 9 | ПЗ. 9. Загальна фізична підготовка. Оволодіння основними якостями для розвитку стрибучості. Колове тренування. | 2 | 2 | | 18.12-24.12 | 2-4 |
| 10 | ПЗ. 10. Контроль змістовного модуля 2. Оцінка практичних умінь та навичок у розділі «Легка атлетика», а також підрахунок рейтингових балів за осінній семестр. | 4 | 4 | | 25.12-06.01 | 12-20 |
|  | Всього за ЗМ 2 |  |  | |  | 30-50 |
|  | Разом за модулем 1. | 36 | 36 | |  | 60-100 |

Завідувач кафедри фізичного виховання

та здоров’я В. С. Лобода

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| СУЯ НФаУ |  |  | Редакція 01 | Дата введення 20.03.2017 р. | Стор. 1 із 5 |