**Календарний план з фізичного виховання**

для студентів1курсу спеціальна медична група

підготовки фахівців другого (магістерського) рівня вищої освіти

галузь знань 22 Охорона здоров’я

спеціальність 226 Фармація, промислова фармація

освітня програма Технології фармацевтичних препаратів

на 2017-2018н.р. (вересень – грудень 2017 р.)

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №з/п | Назва теми | Обсяг у годинах | Дата проведення | Бали |
| 5,0 | 4,0 |  |  |
| 1 | Тема 1. Правила техніки безпеки на заняттях лікувальної фізичної культури. Ознайомлення з засобами лікувальної фізичної культури. | 4 | 4 | 04.09-17.09 | 2-3 |
| 2 | Тема 2. Ознайомлення з загально-розвиваючими вправами. Ознайомлення з технікою виконання фізичних вправ. Вправи на розвиток гнучкості та координації з м’ячем. Рухові ігри з елементами волейболу. | 4 | 4 | 18.09-01.10 | 2-4 |
| 3 | Тема 3. Ознайомлення з основами правильного дихання під час виконання фізичних вправ. Формування рухового навику у оздоровчій ходьбі.  | 4 | 4 | 02.10-15.10- | 2-4 |
| 4 | Тема 4. Ознайомлення з загально-розвиваючими вправами з використанням гімнастичних палок. Формування та засвоєння рухових умінь і навичок. Спеціальні дихальні вправи на релаксацію. | 4 | 4 | 16.10-29.10 | 3-4 |
| 5 | Тема 5. Контроль змістовного модуля 1. | 2 | 2 | 30.10-05.11 | 12-20 |
| 6 | Тема 6. Ознайомлення з правильним диханням та основними асанами за програмою - йога. Аеробна підготовка. Комплекс вправ «бодіфлекс». | 4 | 4 | 06.11-19.11 | 2-3 |
| 7 | Тема 7. Ознайомлення з базовими рухами танцювальної аеробіки. Складання комплексу танцювальних прав. Вправи для м’язів тулубу.  | 4 | 4 | 20.11-03.12 | 2-4 |
| 8 | Тема 8. Ознайомлення з простими елементами за програмою стретчинг. Складання комплексу танцювальних вправ . | 4 | 4 | 04.12-17.12 | 2-4 |
| 9 | Тема 9. Ознайомлення з вправами на розвиток гнучкості та координації в парах. Колове тренування в анаеробному режимі. | 2 | 2 | 18.12-24.12 | 3-4 |
| 10 | Тема 10. Контроль змістовного модуля 2.Оцінка практичних умінь та навичок у розділі «Спеціальна медична група», а також підрахунок рейтингових балів за осінній семестр. | 4 | 4 | 25.12-06.01 | 12-20 |
|  | Разом за модулем 1. | 36 | 36 |  |  |

Зав. кафедрою фізичного виховання

та здоров’я В. С. Лобода