 Ф А1.1-26-11

**Календарно-тематичний план практичних занять**

з фізичного виховання для студентів 1 курсу Волейбол

спеціальність 051 Економіка.

Еп.б. 20 (3,10д.) -01гр. (весняний семестр, 2020-2021 н. р.)

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №  з/п | Назва теми | Обсяг у годинах | Дата проведення | Бали  min-max |
|  | Змістовний модуль 3. Техніка виконання нижньої та верхньої прямої подачі | | | |
| 10 | Тема 10. Ознайомити з технікою виконання нижньої та верхньої прямої подачі. Оволодіння основними засобами розвитку стрибучості. | 6 | 15.02-05.03. | 1-3 |
| 11 | Тема 11. Навчити техніки виконання нижньої прямої подачі та бічного удару. Оволодіння основними засобами розвитку швидкості. | 4 | 09.03-19.03. | 2-3 |
| 12 | Тема 12. Навчити техніки виконання верхньої прямої подачі та прийому м’яча відбитого сіткою. Колове тренування. | 4 | 22.03-02.04. | 2-3 |
| 13 | Тема 13. Ознайомити з технікою виконання нападаючого удару при зустрічних передачах та стопорячого кроку. | 2 | 05.04-09.04. | 2-3 |
| 14 | Тема 14. Ознайомити з технікою прийому та подачі м’яча двома руками зверху. Оволодіння основними засобами розвитку сили. | 2 | 12.04-16.04 | 2-3 |
| 15 | Тема 15. Контроль змістовного модуля 3. | 2 | 19.04-23.04 | 12-20 |
|  | Змістовний модуль 4.Техніко-тактичи дії під час гри у волейбол. | | | |
| 16 | Тема 16. Ознайомити з техніко-тактичними діями у нападі. Закріпити техніку виконання нападаючого удару. | 4 | 26.04-07.05 | 2-3 |
| 17 | Тема 17. Ознайомити з техніко-тактичними діями у захисті. Закріпити техніку виконання нападаючого удару у стрибку. Колове тренування. | 4 | 10.05-21.05 | 2-3 |
| 18 | Тема 18. Навчити командним техніко-тактичним діям під час гри. | 4 | 24.05-04.06 | 2-3 |
| 19 | Тема 19. Ознайомити з технікою виконання блокування. Повторення стійок та переміщень гравця повз сітки. | 2 | 07.06-11.06 | 2-4 |
| 20 | Тема 20. Загальна фізична підготовка. | 2 | 14.06-18.06 | 2-4 |
| 21 | Тема 21. Контроль змістовного модуля 4. | 2 | 21.06-25.06 | 12-20 |
|  | Всього за ЗМ 8: | | | 30-50 |
|  | Всього за вивчення модуля 4: | 38 |  | 60-100 |

Завідувач кафедри фізичної реабілітації

та здоров’я Г.В. Таможанська

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

Ф А1.1-26-114

**Календарно-тематичний план практичних занять**

з фізичного виховання для студентів 1 курсу Легка атлетика

спеціальність 051 Економіка.

Еп.б. 20 (3,10д.) -01гр. (весняний семестр, 2020-2021 н. р.)

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №  з/п | Назва теми | Обсяг у годинах | Дата проведення | Бали  max-min |
|  | Змістовний модуль 3.Загальна фізична підготовка**.** | | | |
| 10 | Тема 10. Загальна фізична підготовка. Оволодіння основними засобами розвитку гнучкості. Естафети. | 6 | 15.02-05.03. | 1-3 |
| 11 | Тема 11. Загальна фізична підготовка. Розвиток швидкісно-силових якостей за допомогою стрибкових вправ. Колове тренування. | 4 | 09.03-19.03. | 2-3 |
| 12 | Тема 12. Загальна фізична підготовка. Оволодіння основними засобами розвитку сили (тренажерний зал). | 4 | 22.03-02.04. | 2-3 |
| 13 | Тема 13. Кросова підготовка. Оволодіння основними засобами розвитку витривалості. Спеціальні бігові вправи. | 2 | 05.04-09.04. | 2-3 |
| 14 | Тема 14. Вивчення техніки бігу на короткі дистанції. Техніка низького старту біг по дистанції. | 2 | 12.04-16.04 | 2-3 |
| 15 | Тема 15. Контроль змістовного модуля 3. | 2 | 19.04-23.04 | 12-20 |
| Змістовний модуль 4. Спеціально бігова та стрибкова підготовка легкоатлета. | | | | |
| 16 | Тема 16. Техніка естафетного бігу. Ознайомлення з технікою естафетного бігу. Біг по віражу, прямій та передача естафетної палички. Оволодіння основними засобами розвитку спритності. | 4 | 26.04-07.05 | 2-3 |
| 17 | Тема 17. Стрибки у довженну. Вивчення техніки стрибка у довженну з розбігу. Оволодіння основними засобами розвитку стрибучості. | 4 | 10.05-21.05 | 2-3 |
| 18 | Тема 18. Загальна фізична підготовка. Спеціальні бігові та стрибкові вправи. Колове тренування. | 4 | 24.05-04.06 | 2-3 |
| 19 | Тема 19. Загальна фізична підготовка. Спеціально-бігові та стрибкові вправи. Естафети. | 2 | 07.06-11.06 | 2-4 |
| 20 | Тема 20. Біг на короткі дистанції. Вивчення техніки бігу по прямій та фінішування. | 2 | 14.06-18.06 | 2-4 |
| 21 | Тема 21. Контроль змістовного модуля 4. | 2 | 21.06-25.06 | 12-20 |
|  | Всього за ЗМ 8: |  |  | 30-50 |
|  | Всього за вивчення модуля 8 | 38 |  | 60-100 |

Завідувач кафедри фізичної реабілітації

та здоров’я Г.В. Таможанська

 Ф А1.1-26-114

**Календарно-тематичний план практичних занять**

з фізичного виховання для студентів 1 курсу міні-футбол

спеціальність 051 Економіка.

Еп.б. 20 (3,10д.) -01гр. (весняний семестр, 2020-2021 н. р.)

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №  з/п | Назва теми | Обсяг у годинах | Дата проведення | Бали  min-max |
|  | Змістовний модуль 3. Вивчення техніки зупинки та ведення м’яча. | | | |
| 10 | Тема 10. Технічна підготовка польового гравця. Вивчення техніки пересувань: біг, стрибки, зупинки, повороти. | 6 | 15.02-05.03. | 1-3 |
| 11 | Тема 11.Вивчення техніки зупинки м’яча: грудьми, животом та середньою частиною лоба. Оволодіння основними засобами розвитку швидкості. | 4 | 09.03-19.03. | 2-3 |
| 12 | Тема 12.Вивчення техніки ведення м’яча зовнішньою частиною підйому, середньою частиною підйому та носком. Оволодіння основними засобами розвитку сили. | 4 | 22.03-02.04. | 2-3 |
| 13 | Тема 13. Вправи на розвиток швидкісне-силових якостей. Колове тренування. | 2 | 05.04-09.04. | 2-3 |
| 14 | Тема 14. Загальна фізична підготовка. Спеціальні-бігові вправи футболіста. | 2 | 12.04-16.04 | 2-3 |
| 15 | Тема 15. Контроль змістовного модуля 3. | 2 | 19.04-23.04 | 12-20 |
| Змістовний модуль 4.Навчити командно техніко-тактичним діям під час гри у міні-футбол. | | | | |
| 16 | Тема 16. Вивчення тактики нападу: індивідуальна тактика, групова тактика та командна тактика під час гри. | 4 | 26.04-07.05 | 2-3 |
| 17 | Тема 17. Вправи загального розвитку та спеціально підготовчі вправи футболіста. | 4 | 10.05-21.05 | 2-3 |
| 18 | Тема 18. Вивчення тактики захисту: індивідуальна тактика, групова тактика та командна тактика під час гри. | 4 | 24.05-04.06 | 2-3 |
| 19 | Тема 19. Основи техніки та тактики гри у міні-футбол. Вивчення тактики гри воротаря та захисника. | 2 | 07.06-11.06 | 2-4 |
| 20 | Тема 20. Загальна фізична підготовка. | 2 | 14.06-18.06 | 2-4 |
| 21 | Тема 21. Контроль змістовного модуля 4. | 2 | 21.06-25.06 | 12-20 |
|  | Всього за ЗМ 8. | | | 30-50 |
|  | Всього за вивчення модуля 4 | 38 |  | 60-100 |

Завідувач кафедри фізичної реабілітації

та здоров’я Г.В. Таможанська



Ф А1.1-26-114

**Календарно-тематичний план практичних занять**

з фізичного виховання для студентів 1 курсу СМГ

спеціальність 051 Економіка.

Еп.б. 20 (3,10д.) -01гр. (весняний семестр, 2020-2021 н. р.)

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №  з/п | Назва теми | Обсяг у годинах | Дата проведення | Бали  min-max |
|  | Змістовний модуль 3.Оздоровча гімнастика. | | | |
| 10 | Тема 10. Ознайомлення та оволодіння основними рухами у оздоровчій гімнастики. Правила техніки безпеки на заняттях з оздоровчої гімнастики. | 6 | 15.02-05.03. | 1-3 |
| 11 | Тема 11. Ознайомлення з технікою базових кроків танцювальної аеробіки. | 4 | 09.03-19.03. | 2-3 |
| 12 | Тема 12. Ознайомлення з загально-розвиваючими вправами на основні групи м’язів із використанням предметів . | 4 | 22.03-02.04. | 2-3 |
| 13 | Тема 13. Ознайомлення з технікою виконання вправ з футболами. Загально-розвиваючи вправи з малим м’ячом. | 2 | 05.04-09.04. | 2-3 |
| 14 | Тема 14. Вивчення вправ з елементами хореографії. Ознайомлення з вправами на фітболах. | 2 | 12.04-16.04 | 2-3 |
| 15 | Тема 15 Контроль змістовного модуля 3 | 2 | 19.04-23.04 | 12-20 |
|  | Змістовний модуль 4.Загальна фізична підготовка у оздоровчій гімнастиці. | | | |
| 16 | Тема 16. Вивчення вправ із використанням гумових стрічок в поєднанні з правильним диханням. Вивчення комплексу вправ з каланетики. | 4 | 26.04-07.05 | 2-3 |
| 17 | Тема 17. Вивчення вправ з елементами йоги направленні на гнучкість. Вивчення комплексу вправ з елементами йоги у парах. | 4 | 10.05-21.05 | 2-3 |
| 18 | Тема 18. Вивчення вправ простих танцювальних комбінацій. Складання вправ комплексу статичного стретчингу. | 4 | 24.05-04.06 | 2-3 |
| 19 | Тема 19. Загально-розвиваючими вправами із використання фітболу. Вправи на розвиток гнучкості. | 2 | 07.06-11.06 | 2-4 |
| 20 | Тема 20. Загально-розвиваючи вправи із використанням гумових м’ячів. Вивчення комплексу вправ з гімнастичними палками. | 2 | 14.06-18.06 | 2-4 |
| 21 | Тема 21. Контроль змістовного модуля 4. | 2 | 21.06-25.06 | 12-20 |
|  | Всього за ЗМ 8: | | | 30-50 |
|  | Всього за вивчення модуля 4 | 38 |  | 60-100 |

Завідувач кафедри фізичної реабілітації

та здоров’я Г.В. Таможанська

Ф А1.1-26-114

**Календарно-тематичний план практичних занять**

з фізичного виховання для студентів 1 курсу Оздоровчий фітнес

спеціальність 051 Економіка.

Еп.б. 20 (3,10д.) -01гр. (весняний семестр, 2020-2021 н. р.)

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №  з/п | Назва теми | Обсяг у годинах | Дата проведення | Бали |
| 4,0 |  |  |
| Змістовний модуль 3.Ознайомлення з технікою виконання фізичних вправ на фітболах. | | | | |
| 10 | Тема 10. Ознайомлення з технікою виконання фізичних вправ на фітболах. | 6 | 15.02-05.03. | 1-3 |
| 11 | Тема 11. Вивчення техніки виконання фізичних вправ на фітболах. Вправи на розвиток м’язів спини та рук з гімнастичними палицями. | 4 | 09.03-19.03. | 2-3 |
| 12 | Тема 12. Закріпити техніку виконання фізичних вправ на фітболах. Вправи на гнучкість, координацію та силу з фітболами. | 4 | 22.03-02.04. | 2-3 |
| 13 | Тема 13. Вивчення техніки виконання загально-розвиваючих вправ поточним способом. | 2 | 05.04-09.04. | 2-3 |
| 14 | Тема 14.Вивчення комплексу виконання фізичних вправ на фітболах. Оволодіння основними засобами розвитку сили. | 2 | 12.04-16.04 | 2-3 |
| 15 | Тема 15. Контроль змістовного модуля 3. | 2 | 19.04-23.04 | 12-20 |
|  | Змістовний модуль 4.Вивчення комплексів вправ з оздоровчого фітнесу. | | | |
| 16 | Тема 16. Вивчення особливостей проведення індивідуальних та групових занять з оздоровчого фітнесу. Вивчення комплексу вправ з оздоровчого фітнесу. | 4 | 26.04-07.05 | 2-3 |
| 17 | Тема 17. Вивчення техніки дихання при виконанні вправ за програмою Пiлатес. Комплекс вправ для м’язів ніг, рук, пресу та спини. | 4 | 10.05-21.05 | 2-3 |
| 18 | Тема 18. Вивчення техніки базових рухів стретчингу. (попереднього, активного, пасивного). Вивчення комплексу вправ зі стретчингу. | 4 | 24.05-04.06 | 2-3 |
| 19 | Тема 19. Вивчення техніки базових рухів у фітнес-йога та виконання комплексу вправ фітнес-йога. Оволодіння основними засобами розвитку гнучкості. | 2 | 07.06-11.06 | 2-4 |
| 20 | Тема 20. Загальна фізична підготовка з гантелями, набивними м’ячами, гумовими стрічками. | 2 | 14.06-18.06 | 2-4 |
| 21 | Тема 21. Контроль змістовного модуля 4. | 2 | 21.06-25.06 | 12-20 |
|  | Всього за вивчення модуля 4 | 38 |  | 60-100 |

Завідувач кафедри фізичної реабілітації

та здоров’я Г.В. Таможанська

Ф А1.1-26-114

**Календарно-тематичний план практичних занять**

з фізичного виховання для студентів 1 курсу Атлетична гімнастика

спеціальність 051 Економіка.

Еп.б. 20 (3,10д.) -01гр. (весняний семестр, 2020-2021 н. р.)

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №  з/п | Назва теми | Обсяг у годинах | Дата проведення | Бали |
| 4,0 |  |  |
| Змістовний модуль 3. Вивчення техніки виконання фізичних вправ на тренажерах. | | | | |
| 10 | Тема 10. Вивчення техніки виконання фізичних вправ на тренажерах для м’язів передньої та задньої поверхні плеча, для м’язів передпліччя. | 6 | 15.02-05.03. | 1-3 |
| 11 | Тема 11. Вивчення техніки виконання фізичних вправ на тренажерах для м’язів грудей та живота. | 4 | 09.03-19.03. | 2-3 |
| 12 | Тема 12. Вивчення техніки виконання фізичних вправ на тренажерах для трапецієподібного м’язу, найширшого м’язу спини та м’язів розгинача тулуба. | 4 | 22.03-02.04. | 2-3 |
| 13 | Тема 13. Вивчення техніки виконання фізичних вправ на тренажерах для м’язів передньої та задньої поверхні стегна. | 2 | 05.04-09.04. | 2-3 |
| 14 | Тема 14. Вивчення техніки виконання фізичних вправ на тренажерах для м’язів внутрішньої поверхні стегна та гомілки. | 2 | 12.04-16.04 | 2-3 |
| 15 | Тема 15. Контроль змістовного модуля 3. | 2 | 19.04-23.04 | 12-20 |
| Змістовний модуль 4. Удосконалення техніки виконанні фізичних вправ з атлетичної гімнастики для підвищення ППФП. | | | | |
| 16 | Тема 16. Вивчення особливостей проведення індивідуальних та групових занять з атлетичної гімнастики. | 4 | 26.04-07.05 | 2-3 |
| 17 | Тема 17. Удосконалення техніки виконання фізичних вправ на тренажерах для м’язів верхньої та нижньої кінцівки. | 4 | 10.05-21.05 | 2-3 |
| 18 | Тема 18.Вивчення техніки виконання вправ на тренажери для м’язів рук та спини. | 4 | 24.05-04.06 | 2-3 |
| 19 | Тема19.Удосконаленнятехнікивиконанняфізичнихвправ на тренажері для м’язів спини. Складання комплекси вправ. | 2 | 07.06-11.06 | 2-4 |
| 20 | Тема 20. Удосконалення техніки виконання фізичних вправ на тренажерах для м’язів грудей, живота та спини. | 2 | 14.06-18.06 | 2-4 |
| 21 | Тема 21. Контроль змістовного модуля 4. | 2 | 21.06-25.06 | 12-20 |
|  | Всього | 38 |  | 60-100 |

Завідувач кафедри фізичної реабілітації

та здоров’я Г.В. Таможанська