 Ф А1.1-26-11

**Календарно-тематичний план практичних занять**

з фізичного виховання для студентів 1 курсу Волейбол

спеціальність 226 Фармація, промислова фармація

Фм 20 (5,0д.) – 01- 16 гр. (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. | | | |
| 11 | Тема 11. Ознайомити з технікою виконання нижньої та верхньої прямої подачі. | 4 | 15.02-26.02. | 1-3 |
| 12 | Тема 12. Навчити техніки виконання нижньої прямої подачі та бічного удару.. | 4 | 01.03-12.03. | 2-3 |
| 13 | Тема 13. Навчити техніки виконання верхньої прямої подачі та прийому м’яча відбитого сіткою. Колове тренування. | 4 | 15.03-26.03. | 2-3 |
| 14 | Тема 14. Ознайомити з технікою виконання нападаючого удару. | 4 | 29.03-09.04. | 2-3 |
| 15 | Тема 15. Ознайомити з технікою виконання нижньої та верхньої прямої подачі. | 2 | 12.04-16.04 | 2-3 |
| 16 | Тема 16. Контроль змістовного модуля 3. | 2 | 19.04-23.04 | 12-20 |
|  | Змістовний модуль 4. Техніко-тактичні дії під час гри у волейбол. | | | |
| 17 | Тема 17. Ознайомити з техніко-тактичними діями у нападі. Закріпити техніку виконання нападаючого удару. | 4 | 26.04-07.05 | 2-3 |
| 18 | Тема 18. Ознайомити з техніко-тактичними діями у захисті. Закріпити техніку виконання нападаючого удару у стрибку. Колове тренування. | 4 | 10.05-21.05 | 2-3 |
| 19 | Тема 19. Навчити командним техніко-тактичним діям під час гри. | 4 | 24.05-04.06 | 2-3 |
| 20 | Тема 20. Ознайомити з технікою виконання блокування. Повторення стійок та переміщень гравця повз сітки. | 4 | 07.06-18.06 | 2-4 |
| 21 | Тема 21. Ознайомити з техніко-тактичними діями у захисті. Закріпити техніку виконання нападаючого удару у стрибку. Колове тренування. | 2 | 21.06-25.06 | 2-4 |
| 22 | Тема 22. Контроль змістового модуля 4. | 2 | 28.06-02.07 | 12-20 |
|  | Всього за вивчення модуля 8: | 40 |  | 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 226 Фармація, промислова фармація

Фм 20 (5,0д.) – 01- 16 гр. (весняний семестр, 2020-2021 н.р.)

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №  з/п | Назва теми | Обсяг у годинах | Дата проведення | Бали  min-max |
|  | Змістовний модуль 3.Загальна фізична підготовка**.** | | | |
| 11 | Тема 11. Загальна фізична підготовка. Оволодіння основними засобами розвитку гнучкості. Естафети. | 4 | 15.02-26.02. | 1-3 |
| 12 | Тема 12. Загальна фізична підготовка. Розвиток швидкісно-силових якостей за допомогою стрибкових вправ. Колове тренування. | 4 | 01.03-12.03. | 2-3 |
| 13 | Тема 13. Загальна фізична підготовка. Оволодіння основними засобами розвитку сили (тренажерний зал). | 4 | 15.03-26.03. | 2-3 |
| 14 | Тема 14. Кросова підготовка. Оволодіння основними засобами розвитку витривалості. | 4 | 29.03-09.04. | 2-3 |
| 15 | Тема 15. Кросова підготовка. Оволодіння основними засобами розвитку витривалості. Спеціальні бігові вправи. | 2 | 12.04-16.04 | 2-3 |
| 16 | Тема 16. Контроль змістовного модуля 3. | 2 | 19.04-23.04 | 12-20 |
|  | Змістовний модуль 4. Спеціально бігова та стрибкова підготовка легкоатлета. | | | |
| 17 | Тема 17. Техніка естафетного бігу. Ознайомлення з технікою естафетного бігу. Біг по віражу, прямій та передача естафетної палички. | 4 | 26.04-07.05 | 2-3 |
| 18 | Тема 18. Стрибки у довженну. Вивчення техніки стрибка у довженну з розбігу. Оволодіння основними засобами розвитку стрибучості. | 4 | 10.05-21.05 | 2-3 |
| 19 | Тема 19. Загальна фізична підготовка. Спеціальні бігові та стрибкові вправи. Оволодіння основними засобами розвитку координації рухів. | 4 | 24.05-04.06 | 2-3 |
| 20 | Тема 20. Загальна фізична підготовка. Спеціально-бігові та стрибкові вправи. Оволодіння основними засобами розвитку швидкості. Естафети. | 4 | 07.06-18.06 | 2-4 |
| 21 | Тема 21. Загальна фізична підготовка. Спеціально-бігові та стрибкові вправи. Оволодіння основними засобами розвитку швидкості. Естафети. | 2 | 21.06-25.06 | 2-4 |
| 22 | Тема 22. Контроль змістового модуля 4. | 2 | 28.06-02.07 | 12-20 |
|  | Всього за вивчення модуля 8: | 40 |  | 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 226 Фармація, промислова фармація

Фм 20 (5,0д.) – 01- 16 гр. (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. | | | |
| 11 | Тема 11. Технічна підготовка польового гравця. Вивчення техніки пересувань: біг, стрибки, зупинки, повороти. | 4 | 15.02-26.02. | 1-3 |
| 12 | Тема 12. Вивчення техніки зупинки м’яча: грудьми, животом та середньою частиною чола. Оволодіння основними засобами розвитку швидкості. | 4 | 01.03-12.03. | 2-3 |
| 13 | Тема 13. Вивчення техніки ведення м’яча зовнішньою частиною підйому, середньою частиною підйому та носком. Оволодіння основними засобами розвитку сили. | 4 | 15.03-26.03. | 2-3 |
| 14 | Тема 14. Вправи на розвиток швидкісно-силових якостей. Колове тренування. | 4 | 29.03-09.04. | 2-3 |
| 15 | Тема 15. Вивчення техніки ведення м’яча зовнішньою частиною підйому, середньою частиною підйому та носком | 2 | 12.04-16.04 | 2-3 |
| 16 | Тема 16. 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. | | | | |
| 17 | Тема 17. Вивчення тактики нападу: індивідуальна тактика, групова тактика та командна тактика під час гри. | 4 | 26.04-07.05 | 2-3 |
| 18 | Тема 18. Вправи загального розвитку та спеціально підготовчі вправи футболіста. | 4 | 10.05-21.05 | 2-3 |
| 19 | Тема 19. Вивчення тактики захисту: індивідуальна тактика, групова тактика та командна тактика під час гри. | 4 | 24.05-04.06 | 2-3 |
| 20 | Тема 20. Основи техніки та тактики гри у міні-футбол. Вивчення тактики гри воротаря та захисника. | 4 | 07.06-18.06 | 2-4 |
| 21 | Тема 21. Вивчення тактики захисту: індивідуальна тактика, групова тактика та командна тактика під час гри. | 2 | 21.06-25.06 | 2-4 |
| 22 | Тема 22. Контроль змістового модуля 4. | 2 | 28.06-02.07 | 12-20 |
|  | Всього за вивчення модуля 8: | 40 |  | 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 226 Фармація, промислова фармація

Фм 20 (5,0д.) – 01- 16 гр. (весняний семестр, 2020-2021 н. р.)

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №  з/п | Назва теми | Обсяг у годинах | Дата проведення | Бали  min-max |
|  | Змістовний модуль 3.Лікувальна фізкультура. | | | |
| 11 | Тема 11. Правила техніки безпеки на заняттях з лікувальної фізичної культури. Розділення на групи за нозологією. | 4 | 15.02-26.02. | 1-3 |
| 12 | Тема 12. Вивчення комплексу вправ при захворюваннях серцево-судинної та дихальної системи. Ігри та естафети. | 4 | 01.03-12.03. | 2-3 |
| 13 | Тема 13. Вивчення комплексу вправ при захворюваннях нервової системи та органів зору. | 4 | 15.03-26.03. | 2-3 |
| 14 | Тема 14. Вивчення комплексу вправ при захворюваннях органів травлення. Рухливі ігри для розвитку швидкості. | 4 | 29.03-09.04. | 2-3 |
| 15 | Тема 15. Вивчення комплексу вправ при захворюваннях органів травлення. | 2 | 12.04-16.04 | 2-3 |
| 16 | Тема 16. Контроль змістовного модуля 3. | 2 | 19.04-23.04 | 12-20 |
|  | Змістовний модуль 4. Складання особистих програм фізичної реабілітації. | | | |
| 17 | Тема 17. Вивчення вправ із використанням гумових стрічок в поєднанні з правильним диханням. | 4 | 26.04-07.05 | 2-3 |
| 18 | Тема 18. Складання комплексу вправ, враховуючи власне захворювання. Рухливі ігри. | 4 | 10.05-21.05 | 2-3 |
| 19 | Тема 19. Вивчення комплексу вправ для захворювання опорно-рухового апарату. Естафети для розвитку спеціальних силових якостей. | 4 | 24.05-04.06 | 2-3 |
| 20 | Тема 20. Вивчення критеріїв оцінки власного здоров`я та особистісна відповідальність. Рухливі ігри для розвитку спритності. | 4 | 07.06-18.06 | 2-4 |
| 21 | Тема 21. Вивчення критеріїв оцінки власного здоров`я та особистісна відповідальність. Рухливі ігри для розвитку витривалості. | 2 | 21.06-25.06 | 2-4 |
| 22 | Тема 22. Контроль змістового модуля 4. | 2 | 28.06-02.07 | 12-20 |
|  | Всього за вивчення модуля 8: | 40 |  | 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 226 Фармація, промислова фармація

Фм 20 (5,0д.) – 01- 16 гр. (весняний семестр, 2020-2021 н. р.)

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №  з/п | Назва теми | Обсяг у годинах | Дата проведення | Бали  min-max |
|  | Змістовний модуль 3. Розвиток фізичних якостей за допомогою фітбола. | | | |
| 11 | . Тема 11. Ознайомлення з технікою виконання фізичних вправ на фітболах. | 4 | 15.02-26.02. | 1-3 |
| 12 | Тема 12. Вивчення техніки виконання фізичних вправ на фітболах. Вправи на розвиток м’язів спини та рук. | 4 | 01.03-12.03. | 2-3 |
| 13 | Тема 13. Закріпити техніку виконання фізичних вправ на фітболах. Вправи на гнучкість, координацію та силу з фітболами. | 4 | 15.03-26.03. | 2-3 |
| 14 | Тема 14. Складання та виконання комплексу вправ на фітболах. Вправи силової спрямованості на фітболах. | 4 | 29.03-09.04. | 2-3 |
| 15 | Тема 15. Складання та виконання комплексу вправ на фітболах. | 2 | 12.04-16.04 | 2-3 |
| 16 | Тема 16. Контроль змістовного модуля 3. | 2 | 19.04-23.04 | 12-20 |
|  | Змістовний модуль 4. Ознайомлення з оздоровчим фітнесом силової спрямованості. | | | |
| 17 | Тема 17. Вивчення особливостей проведення занять з оздоровчого фітнесу силової спрямованості. Вивчення та виконання комплексу вправ с гантелями. | 4 | 26.04-07.05 | 2-3 |
| 18 | Тема 18. Вивчення особливостей проведення занять з оздоровчого фітнесу силової спрямованості. | 4 | 10.05-21.05 | 2-3 |
| 19 | Тема 19. Вивчення особливостей проведення занять з оздоровчого фітнесу силової спрямованості. Вивчення та виконання комплексу вправ на силових тренажерах. | 4 | 24.05-04.06 | 2-3 |
| 20 | Тема 20. Вивчення техніки рухів у фітнес-йоги. Складання та виконання комплексу вправ з фітнес-йоги. Оволодіння основними засобами розвитку сили. | 4 | 07.06-18.06 | 2-4 |
| 21 | Тема 21. Вивчення техніки рухів у фітнес-йоги. Складання та виконання комплексу вправ з фітнес-йоги. | 2 | 21.06-25.06 | 2-4 |
| 22 | Тема 22. Контроль змістового модуля 4. | 2 | 28.06-02.07 | 12-20 |
|  | Всього за вивчення модуля 8: | 40 |  | 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 226 Фармація, промислова фармація

Фм 20 (5,0д.) – 01- 16 гр. (весняний семестр, 2020-2021 н. р.)

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №  з/п | Назва теми | Обсяг у годинах | Дата проведення | Бали  min-max |
| Змістовний модуль 3. Вивчення техніки виконання фізичних вправ на тренажерах. | | | | |
| 11 | Тема 11. Вивчення техніки виконання фізичних вправ на тренажерах для м’язів передньої та задньої поверхні плеча, для м’язів передпліччя. | 4 | 15.02-26.02. | 1-3 |
| 12 | Тема 12. Вивчення техніки виконання фізичних вправ на тренажерах для м’язів грудей та живота. | 4 | 01.03-12.03. | 2-3 |
| 13 | Тема 13. Вивчення техніки виконання фізичних вправ на тренажерах для трапецієподібного м’язу. | 4 | 15.03-26.03. | 2-3 |
| 14 | Тема 14. Вивчення техніки виконання фізичних вправ на тренажерах. | 4 | 29.03-09.04. | 2-3 |
| 15 | Тема 15. Вивчення техніки виконання фізичних вправ на тренажерах для м’язів внутрішньої поверхні стегна та гомілки. | 2 | 12.04-16.04 | 2-3 |
| 16 | Тема 16. Контроль змістовного модуля 3. | 2 | 19.04-23.04 | 12-20 |
| Змістовний модуль 4. Удосконалення техніки виконанні фізичних вправ з атлетичної гімнастики для підвищення професійно - прикладної фізичної підготовки. | | | | |
| 17 | Тема 17. Вивчення особливостей проведення індивідуальних та групових занять з атлетичної гімнастики. | 4 | 26.04-07.05 | 2-3 |
| 18 | Тема 18. Удосконалення техніки виконання фізичних вправ на тренажерах для м’язів верхньої та нижньої кінцівки. | 4 | 10.05-21.05 | 2-3 |
| 19 | Тема 19. Удосконалення техніки виконання фізичних вправ на тренажерах для м’язів грудей, живота та спини. | 4 | 24.05-04.06 | 2-3 |
| 20 | Тема 20. Удосконалення техніки виконання фізичних вправ з атлетичної гімнастики. | 4 | 07.06-18.06 | 2-4 |
| 21 | Тема 21. Удосконалення техніки виконання фізичних вправ на тренажерах для м’язів верхньої та нижньої кінцівки. | 2 | 21.06-25.06 | 2-4 |
| 22 | Тема 22. Контроль змістового модуля 4. | 2 | 28.06-02.07 | 12-20 |
|  | Всього за вивчення модуля 8: | 40 |  | 60-100 |

Завідувач кафедри фізичної реабілітації

та здоров’я Г.В. Таможанська