 Ф А1.1-26-114

**Календарно-тематичний план практичних занять**

з фізичного виховання для 2 курсу Волейбол

спеціальності 162 Біотехнології та біоінженерія

Бт. б.19 (3.10 д.)-01,02 гр. (весняний семестр, 2020-2021 н. р.)

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №  з/п | Назва теми | Обсяг у годинах | Дата проведення | Бали  min-max |
|  | Змістовний модуль 7. Удосконалення техніки гри у волейбол. | | | |
| 33 | ПЗ 33. Техніка виконання нижньої та верхньої прямої подача. Вдосконалення техніки прийому та передачі м’яча. Оволодіння основними засобами розвитку стрибучості. | 4 | 06.01-15.01. | 1-3 |
| 34 | ПЗ 34. Техніка виконання нижньої прямої подачі та бічного удару. Вдосконалення дій у захисті та нападі. Оволодіння основними засобами розвитку сили. | 4 | 18.01-29.01. | 2-3 |
| 35 | ПЗ 35. Техніка виконання верхньої прямої подачі та прийому м’яча відбитого сіткою. Вдосконалення техніки гри в напад через зону. | 4 | 01.02-12.02. | 2-3 |
| 36 | ПЗ 36. Техніка виконання нападаючого удару при зустрічних передачах та стопорячого кроку. Оволодіння основними засобами розвитку сили. | 4 | 15.02-26.02. | 2-3 |
| 37 | ПЗ 37. Техніка виконання нападаючого удару в стрибку. Оволодіння основними засобами розвитку спритності. | 2 | 01.03-05.03 | 2-3 |
| 38 | ПЗ 38. Підсумковий контроль засвоєння ЗМ 7. | 2 | 09.03-12.03 | 12-20 |
|  | Всього за ЗМ 7: | | | 30-50 |
|  | Змістовний модуль 8. Техніко-тактичні дії під час гри у волейбол. | | | |
| 39 | ПЗ.39. Техніко-тактичні дїі у нападі. Закріпити техніку виконання нападаючого удару. Передача м’яча після переміщення із зони в зону. | 4 | 15.03-26.03 | 2-3 |
| 40 | ПЗ.40. Техніко-тактичні діЇ у захисті. Закріпити техніку виконання нападаючого удару в стрибку. Колове тренування. | 4 | 29.03-09.04 | 2-3 |
| 41 | ПЗ.41. Навчити командним техніко-тактичним діям під час гри. Оволодіння основними засобами розвитку спритності. | 4 | 12.04-23.04 | 2-3 |
| 42 | ПЗ.42. Техніка виконання блокування. Повторення стійок та переміщень гравця в доль сітки. | 4 | 26.04-07.05 | 2-4 |
| 43 | ПЗ.43. Техніка виконання захисних дій (розташування, переміщення, блокування та прийому м’яча) під час нападаючого удару. | 2 | 10.05-14.05 | 2-4 |
| 44 | ПЗ.44. Підсумковий контроль засвоєння ЗМ 8. Оцінка практичних умінь та навичок у розділі «Волейбол», а також підрахунок рейтингових балів за весняний семестр. | 2 | 17.05-21.05 | 12-20 |
|  | Всього за ЗМ 8: | | | 30-50 |
|  | Всього | 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 2 курсу Легка атлетика

спеціальності 162 Біотехнології та біоінженерія

Бт. б.19 (3.10 д.)-01,02 гр. (весняний семестр, 2020-2021 н. р.)

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №  з/п | Назва теми | Обсяг у годинах | Дата проведення | Бали  max-min |
|  | Змістовний модуль 7. Удосконалення техніки виконання фізичних вправ на розвиток фізичних якостей. | | | |
| 33 | ПЗ.33. Загальна фізична підготовка. Оволодіння основними засобами розвитку гнучкості. Естафети. | 4 | 06.01-15.01. | 1-3 |
| 34 | ПЗ. 34. Загальна фізична підготовка. Розвиток швидкісно-силових якостей за допомогою стрибкових вправ. Колове тренування. | 4 | 18.01-29.01. | 2-3 |
| 35 | ПЗ. 35. Загальна фізична підготовка. Оволодіння основними засобами розвитку сили. Естафети. | 4 | 01.02-12.02. | 2-3 |
| 36 | ПЗ.36.Кросова підготовка. Оволодіння основними засобами розвитку витривалості. | 4 | 15.02-26.02. | 2-3 |
| 37 | ПЗ.37. Удосконалення техніки бігу на короткі дистанції. Техніка низького стару, стартовий розбіг ,біг по дистанції та фінішування. Оволодіння основними засобами розвитку швидкості | 2 | 01.03-05.03 | 2-3 |
| 38 | ПЗ.38. Підсумковий контроль засвоєння ЗМ 7:. | 2 | 09.03-12.03 | 12-20 |
|  | Змістовний модуль 8. Підвищення професійно-прикладної фізичної підготовки засобами легкої атлетики. | | | |
| 39 | ПЗ.39.Удосконалення техніки естафетного бігу. Біг по віражу, прямій та передача естафетної палочки. Естафета. Оволодіння основними засобами розвитку сили. | 4 | 15.03-26.03 | 2-3 |
| 40 | ПЗ.40. Удосконалення техніка стрибка у довженну з розбігу способом «прогнувшись». Оволодіння основними засобами розвитку стрибучості. | 4 | 29.03-09.04 | 2-3 |
| 41 | ПЗ.41. Загальна фізична підготовка. Спеціально бігові та стрибкові вправи. Оволодіння основними засобами розвитку витривалості. | 4 | 12.04-23.04 | 2-3 |
| 42 | ПЗ.42.Удосконалення техніки виконанняспеціально-бігових та стрибковихвправ легкоатлета. Коловетренування. | 4 | 26.04-07.05 | 2-4 |
| 43 | ПЗ 43. Вивчення техніки штовхання ядра.Оволодіння основними засобами розвитку сили. | 2 | 10.05-14.05 | 2-4 |
| 44 | ПЗ 44. Підсумковий контроль засвоєння ЗМ 8. Оцінка практичних умінь та навичок у розділі «Легка атлетика», а також підрахунок рейтингових балів за весняний семестр. | 2 | 17.05-21.05 | 12-20 |
|  | Всього за ЗМ 8: |  |  | 30-50 |
|  | Всього | 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 Міні-футбол

спеціальності 162 Біотехнології та біоінженерія

Бт. б.19 (3.10 д.)-01,02 гр. (весняний семестр, 2020-2021 н. р.)

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №  з/п | Назва теми | Обсяг у годинах | Дата проведення | Бали  min-max |
|  | Змістовний модуль 7. Удосконалення техніки гри у міні-футбол. | | | |
| 33 | ПЗ. 33. Технічна підготовка польового гравця. Техніка пересувань: біг, стрибки, зупинка поворотом.Естафети з елементами футболу. | 4 | 06.01-15.01. | 1-3 |
| 34 | ПЗ 34. Техніка зупинки м’яча грудьми, животом та середньою частиною лоба.Оволодіння основними засобами розвитку сили. | 4 | 18.01-29.01. | 2-3 |
| 35 | ПЗ 35.Техніка ведення м’яча зовнішньою частиною підйому,середньою частиною підйому та носком.Спеціально-бігові вправи. | 4 | 01.02-12.02. | 2-3 |
| 36 | ПЗ 36. Вправи на розвиток швидкісно-силових якостей. Колове тренування. | 4 | 15.02-26.02. | 2-3 |
| 37 | ПЗ 37. Вивчення техніки точності ударів та зупинки м’яча гравцем. | 2 | 01.03-05.03 | 2-3 |
| 38 | ПЗ 38. Підсумковий контроль засвоєння ЗМ 7. | 2 | 09.03-12.03 | 12-20 |
|  | Всього за ЗМ 7: | | | 30-50 |
|  | Змістовний модуль 8. Командни техніко-тактичні дії під час гри у міні–футбол. | | | |
| 39 | ПЗ 39. Удосконалення тактики нападу: індивідуальна тактика, групова тактика та командна тактика.Загальна фізична підготовка. | 4 | 15.03-26.03 | 2-3 |
| 40 | ПЗ 40. Загальна фізична підготовка. Спеціальні вправи футболіста. | 4 | 29.03-09.04 | 2-3 |
| 41 | ПЗ 41. Удосконалення тактики захисту: індивідуальна тактика, групова тактика та командна тактика під час гри. Оволодіння основними засобами розвитку спритності. | 4 | 12.04-23.04 | 2-3 |
| 42 | ПЗ.42. Техніко-тактичні дії під час гри у футбол. Вивчення тактики гриворотаря та захисника. | 4 | 26.04-07.05 | 2-4 |
| 43 | ПЗ.43.Удосконалення техніки пробивання кутового удару. Оволодіння основними засобами розвитку витривалості. | 2 | 10.05-14.05 | 2-4 |
| 44 | ПЗ.44. Підсумковий контроль засвоєння змістовного модуля 8. Оцінка практичних умінь та навичок у розділі «Міні-футбол», а також підрахунок рейтингових балів за весняний семестр. | 2 | 17.05-21.05 | 12-20 |
|  | Всього за ЗМ 8. | | | 30-50 |
|  | Всього | 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 2 курсу СМГ

спеціальності 162 Біотехнології та біоінженерія

Бт. б.19 (3.10 д.)-01,02 гр. (весняний семестр, 2020-2021 н. р.)

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №  з/п | Назва теми | Обсяг у годинах | Дата проведення | Бали  min-max |
|  | Змістовний модуль 7. Оздоровча гімнастика. | | | |
| 33 | ПЗ 33. Правила техніки безпеки на заняттях лікувальної фізичної культури. Вивчення та оволодінняосновнимирухамиуоздоровчійгімнастики. | 4 | 06.01-15.01. | 1-3 |
| 34 | ПЗ 34. Техніка базових кроків танцювальної аеробіки. Загально-розвиваючі вправи на місці, без предметів. | 4 | 18.01-29.01. | 2-3 |
| 35 | ПЗ 35. Загально-розвиваючими вправами на основні групи м’язів із використанням предметів (малій м’яч, гумова стрічка). Елементарні вправи статичного стретчингу. | 4 | 01.02-12.02. | 2-3 |
| 36 | ПЗ 36. Вивчення вправ з елементами хореографії. Вправи на фітболах. Удосконалення техніки виконання вправ для рук без предметів, в різних напрямках, з різною амплітудою. | 4 | 15.02-26.02. | 2-3 |
| 37 | ПЗ 37. Удосконалення простих елементів за програмою стретчинг та вправами на розвиток постави. | 2 | 01.03-05.03 | 2-3 |
| 38 | ПЗ 38. Підсумковий контроль засвоєння ЗМ 7. | 2 | 09.03-12.03 | 12-20 |
|  | Всього за ЗМ 7. | | | 30-50 |
|  | Змістовний модуль 8. Оздоровча гімнастика для підвищення ППФП. | | | |
| 39 | ПЗ 39. Вивчення вправ з елементами йоги направленні на гнучкість. Вивчення комплексу вправ з елементами йоги в парах. | 4 | 15.03-26.03 | 2-3 |
| 40 | ПЗ 40. Вивчення вправ простих танцювальних комбінацій. Складання вправ комплексу статичного стретчингу. | 4 | 29.03-09.04 | 2-3 |
| 41 | ПЗ 41. Загально-розвиваючими вправами з використання фітболу. Вправи на розвиток гнучкості. | 4 | 12.04-23.04 | 2-3 |
| 42 | ПЗ 42. Вивчення техніки базових кроків танцювальної аеробіки. Загально розвиваючі вправи на місці, без предметів. | 4 | 26.04-07.05 | 2-4 |
| 43 | ПЗ 43. Вивчення вправ із використанням гумових стрічок в поєднанні з правильним диханням. Вивчення комплексу вправ з каланетіки. | 2 | 10.05-14.05 | 2-4 |
| 44 | ПЗ 44. Підсумковий контроль засвоєння ЗМ 8. Оцінка практичних умінь та навичок у розділі «Спеціальна медична група», а також підрахунок рейтингових балів за весняний семестр. | 2 | 17.05-21.05 | 12-20 |
|  | Всього за ЗМ 8: | | | 30-50 |
|  | Всього | 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 2курсу Оздоровчий фітнес

спеціальності 162 Біотехнології та біоінженерія

Бт. б.19 (3.10 д.)-01,02 гр. (весняний семестр, 2020-2021 н. р.)

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №  з/п | Назва теми | Обсяг у годинах | Дата проведення | Бали |
| 4,0 |  |  |
|  | Змістовний модуль 7. Загальна фізична підготовка. | | | |
| 33 | ПЗ 33. Удосконалення техніки виконання фізичних вправ на фітболах. Оволодіння основними засобами розвитку гнучкості. | 4 | 06.01-15.01. | 1-3 |
| 34 | ПЗ 34 Вивчення техніки виконання фізичних вправ на фітболах. Вправи на розвиток м’язів спини та рук з гімнастичними палицями. | 4 | 18.01-29.01. | 2-3 |
| 35 | ПЗ 35. Вивчення техніки виконання фізичних вправ: вправи на гнучкість та координацію, бігові та стрибкові вправи. | 4 | 01.02-12.02. | 2-3 |
| 36 | ПЗ 36. Вивчення техніки загально-розвиваючих вправ поточним способом, Акробатичні вправи: місток, шпагати, нахили тулуба. | 4 | 15.02-26.02. | 2-3 |
| 37 | ПЗ 37. Вивчення техніки виконання спеціальних фізичних вправ на координацію рухів, вправи у парах, силові вправи для м’язів рук, ніг, спини. | 2 | 01.03-05.03 | 2-3 |
| 38 | ПЗ 38. Підсумковий контроль засвоєння ЗМ 7: | 2 | 09.03-12.03 | 12-20 |
|  | Змістовний модуль 8. Оздоровчий фітнес для підвищення ППФП. | | | |
| 39 | ПЗ 39. Вивчення особливостей проведення індивідуальних та групових занять з фітнесу. Вивчення комплексів з фітнесу. | 4 | 15.03-26.03 | 2-3 |
| 40 | ПЗ 40. Вивчення техніки дихання при виконанні вправ за програмою Пiлатес. Комплекс вправ для м’язів ніг, рук, пресу та спини. | 4 | 29.03-09.04 | 2-3 |
| 41 | ПЗ 41. Вивчення техніки базових рухів стретчингу. (попереднього, активного, пасивного). Вивчення комплексу вправ зі стретчингу. | 4 | 12.04-23.04 | 2-3 |
| 42 | ПЗ 42. Вивчення техніки базових рухів в фітнес-йога та виконання комплексу вправ фітнес-йога. Оволодіння основними засобами розвитку гнучкості. | 4 | 26.04-07.05 | 2-4 |
| 43 | ПЗ 43. Вивчення техніки базових рухів східного танцю. Вивчення елементів техніки східного танцю. Вправи для м’язів тулубу та спини. | 2 | 10.05-14.05 | 2-4 |
| 44 | ПЗ 44. Підсумковий контроль засвоєння ЗМ Оцінка практичних умінь та навичок у розділі «Оздоровчий фітнес», а також підрахунок рейтингових балів за весняний семестр. | 2 | 17.05-21.05 | 12-20 |
|  | Всього | 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 2курсу Атлетична гімнастика

спеціальності 162 Біотехнології та біоінженерія

Бт. б.19 (3.10 д.)-01,02 гр. (весняний семестр, 2020-2021 н. р.)

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №  з/п | Назва теми | Обсяг у годинах | Дата проведення | Бали |
| 4,0 |  |  |
|  | Змістовний модуль 7. Вивчення техніки виконання фізичних вправ на тренажерах. | | | |
| 33 | ПЗ 33. Вивчення техніки виконання фізичних вправ на тренажерах для м’язів передньої та задньої поверхні плеча, для м’язів передпліччя. | 4 | 06.01-15.01. | 1-3 |
| 34 | ПЗ 34 Вивчення техніки виконання фізичних вправ на тренажерах для м’язів грудей та живота. | 4 | 18.01-29.01. | 2-3 |
| 35 | ПЗ 35. Вивчення техніки виконання фізичних вправ на тренажерах для трапецієподібного м’язу. | 4 | 01.02-12.02. | 2-3 |
| 36 | ПЗ 36. Вивчення техніки виконання фізичних вправ на тренажерах для трапецієподібного м’язу | 4 | 15.02-26.02. | 2-3 |
| 37 | ПЗ 37. Вивчення техніки виконання фізичних вправ на тренажерах для м’язів передньої та задньої поверхні стегна. | 2 | 01.03-05.03 | 2-3 |
| 38 | ПЗ 38. Контроль змістовного модуля 7. | 2 | 09.03-12.03 | 12-20 |
|  | Змістовний модуль 8. Удосконалення техніки виконанні фізичних вправ з атлетичної гімнастики для підвищення ППФП. | | | |
| 39 | ПЗ 39. Вивчення особливостей проведення індивідуальних та групових занять з атлетичної гімнастики. | 4 | 15.03-26.03 | 2-3 |
| 40 | ПЗ 40. Удосконалення техніки виконання фізичних вправ на тренажерах для м’язів верхньої та нижньої кінцівки. | 4 | 29.03-09.04 | 2-3 |
| 41 | ПЗ 41. Удосконалення техніки виконання фізичних вправ на тренажерах для м’язів грудей, живота та спини. | 4 | 12.04-23.04 | 2-3 |
| 42 | ПЗ 42. Удосконалення техніки виконання фізичних вправ на тренажерах для м’язів грудей, живота та спини. | 4 | 26.04-07.05 | 2-4 |
| 43 | ПЗ 43. Вивчення техніки виконання фізичних вправ на тренажерах для м’язів внутрішньої поверхні стегна та гомілки. | 2 | 10.05-14.05 | 2-4 |
| 44 | ПЗ 44. Вивчення техніки виконання фізичних вправ на тренажерах для м’язів внутрішньої поверхні стегна та гомілки. | 2 | 17.05-21.05 | 12-20 |
|  | Всього | 40 |  | 60-100 |

Завідувач кафедри фізичної реабілітації

та здоров’я Г.В. Таможанська