**** Ф А1.1-26-114

**Календарно-тематичний план практичних занять**

з фізичного виховання для студентів 2 курсу Волейбол

спеціальність 226 Фармація, промислова фармація

ТПКЗ 19 (5,0д.) – 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. | | | |
| 31 | Тема 31. Удосконалення техніки виконання нижньої прямої подачі та бічного удару. Вдосконалення дій у захисті та нападі. Оволодіння основними засобами розвитку сили. | 2 | 01.02-05.02. | 1-3 |
| 32 | Тема 32. Удосконалення техніки виконання верхньої прямої подачі та прийому м’яча відбитого сіткою. Вдосконалення техніки гри у напад через зону. | 2 | 15.02-19.02. | 2-3 |
| 33 | Тема 33. Удосконалення техніки виконання нападаючого удару при зустрічних передачах та стопорячого кроку. Оволодіння основними засобами розвитку сили. | 2 | 01.03-05.03 | 2-3 |
| 34 | Тема 34. Контроль змістовного модуля 7. | 2 | 15.03-19.03 | 2-3 |
|  | Всього за ЗМ 7: | | | 30-50 |
|  | Змістовний модуль 8. Техніко-тактичні дії під час гри у волейбол. | | | |
| 35 | Тема 35. Удосконалення техніко-тактичних дій у нападі. Закріпити техніку виконання нападаючого удару. Передача м’яча після переміщення із зони у зону. | 2 | 29.03-02.04 | 2-3 |
| 36 | Тема 36. Удосконалення техніко-тактичних дій у захисті. Закріпити техніку виконання нападаючого удару в стрибку. Колове тренування. | 2 | 12.04-16.04 | 2-3 |
| 37 | Тема 37. Навчити командним техніко-тактичним діям під час гри. Оволодіння основними засобами розвитку спритності. | 2 | 26.04-30.04 | 2-3 |
| 38 | Тема 38.Контроль змістовного модуля 8. | 2 | 17.05-21.05 | 2-4 |
|  | Всього за ЗМ 8: | | | 30-50 |
|  | Всього за вивчення модуля 8: | 16 |  | 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

спеціальність 226 Фармація, промислова фармація

ТПКЗ 19 (5,0д.) – 01, 02 гр. (весняний семестр, 2020-2021 н. р.)

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №  з/п | Назва теми | Обсяг у годинах | Дата проведення | Бали  min-max |
|  | Змістовний модуль 7. Розвиток фізичних якостей. Загальна фізична підготовка (легкоатлета) | | | |
| 31 | Тема 31. Загальна фізична підготовка. Оволодіння основними засобами розвитку гнучкості. Естафети. | 2 | 01.02-05.02. | 1-3 |
| 32 | Тема 32. Загальна фізична підготовка. Розвиток швидкісно-силових якостей за допомогою стрибкових вправ. Колове тренування. | 2 | 15.02-19.02. | 2-3 |
| 33 | Тема 33. Кросова підготовка. Оволодіння основними засобами розвитку витривалості. Спеціальні бігові вправи. | 2 | 01.03-05.03 | 2-3 |
| 34 | Тема 34. Контроль змістовного модуля 7. | 2 | 15.03-19.03 | 2-3 |
|  | Всього за ЗМ 7: | | | 30-50 |
|  | Змістовний модуль 8. Удосконалення фізичних якостей. Поглиблене оволодіння видами легкої атлетики. | | | |
| 35 | Тема 35. Удосконалення техніки естафетного бігу. Біг по віражу та передача естафетної палочки. Естафета. Оволодіння основними засобами розвитку сили. | 2 | 29.03-02.04 | 2-3 |
| 36 | Тема 36. Удосконалення техніки стрибка у довженну з розбігу способом «прогнувшись». Оволодіння основними засобами розвитку стрибучості. | 2 | 12.04-16.04 | 2-3 |
| 37 | Тема 37. Техніка спортивної ходьби. Оволодіння основними засобами розвитку витривалості. Використання загально розвиваючих та підготовчих вправ для студентів, які займаються спортивною ходьбою. | 2 | 26.04-30.04 | 2-3 |
| 38 | Тема 38.Контроль змістовного модуля 8. | 2 | 17.05-21.05 | 2-4 |
|  | Всього за ЗМ 8: | | | 30-50 |
|  | Всього за вивчення модуля 8: | 16 |  | 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 Міні-футбол

спеціальність 226 Фармація, промислова фармація

ТПКЗ 19 (5,0д.) – 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 зупинки та ведення м’яча. | | | |
| 31 | Тема 31 Удосконалення техніки зупинки м’яча грудьми, животом та середньою частиною лоба. Оволодіння основними засобами розвитку сили. | 2 | 01.02-05.02. | 1-3 |
| 32 | Тема 32. Удосконалення техніки ведення м’яча зовнішньою частиною підйому,середньою частиною підйому та носком. Спеціальні бігові вправи. | 2 | 15.02-19.02. | 2-3 |
| 33 | Тема 33 Вправи на розвиток швидкісно-силових якостей. Колове тренування. | 2 | 01.03-05.03 | 2-3 |
| 34 | Тема 34. Контроль змістовного модуля 7. | 2 | 15.03-19.03 | 2-3 |
|  | Всього за ЗМ 7: | | | 30-50 |
|  | Змістовний модуль 8. Командні техніко-тактичні дії під час гри у міні-футбол. | | | |
| 35 | Тема 35.Удосконалення тактик нападу: індивідуальна тактика, групова тактика та командна тактика під час гри. Загальна фізична підготовка. | 2 | 29.03-02.04 | 2-3 |
| 36 | Тема 36. Загальна фізична підготовка. Спеціальні вправи футболіста. | 2 | 12.04-16.04 | 2-3 |
| 37 | Тема 37. Удосконалення тактики захисту: індивідуальна тактика, групова тактика та командна тактика під час гри. Оволодіння основними засобами розвитку спритності. | 2 | 26.04-30.04 | 2-3 |
| 38 | Тема 38.Контроль змістовного модуля 8. | 2 | 17.05-21.05 | 2-4 |
|  | Всього за ЗМ 8: | | | 30-50 |
|  | Всього за вивчення модуля 8: | 16 |  | 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 СМГ

спеціальність 226 Фармація, промислова фармація

ТПКЗ 19 (5,0д.) – 01, 02 гр. (весняний семестр, 2020-2021 н. р.)

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №  з/п | Назва теми | Обсяг у годинах | Дата проведення | Бали  min-max |
|  | Змістовний модуль 7. Основи оздоровчої гімнастики. | | | |
| 31 | Тема 31. Вивчення техніки базових кроків танцювальної аеробіки. Скласти та виконати комплекс вправ танцювальної аеробіки. | 2 | 01.02-05.02. | 1-3 |
| 32 | Тема 32. Вивчення техніки виконання загально-розвиваючих вправ на основні групи м’язів із використанням предметів (малій м’яч, гумова стрічка). Елементарні вправи статичного стретчингу. | 2 | 15.02-19.02. | 2-3 |
| 33 | Тема 33. Вивчення вправ з елементами хореографії. Ознайомлення з вправами на фітболах. Оволодіння основними засобами для розвитку гнучкості. | 2 | 01.03-05.03 | 2-3 |
| 34 | Тема 34. Контроль змістовного модуля 7. | 2 | 15.03-19.03 | 2-3 |
|  | Всього за ЗМ 7: | | | 30-50 |
|  | Змістовний модуль 8. Оздоровча гімнастика для підвищення ППФП. | | | |
| 35 | Тема 35. Вивчення вправ з елементами йоги направлених на гнучкість. Вивчення комплексу вправ з елементами йоги у парах. | 2 | 29.03-02.04 | 2-3 |
| 36 | Тема 36. Вивчення фізичних вправ простих танцювальних комбінацій. Складання та виконання комплексу вправ статичного стретчингу. | 2 | 12.04-16.04 | 2-3 |
| 37 | Тема 37. Загально-розвиваючи вправи із використанням малого гумового м’яча та гімнастичної палиці. Вправи на розвиток гнучкості. | 2 | 26.04-30.04 | 2-3 |
| 38 | Тема 38.Контроль змістовного модуля 8. | 2 | 17.05-21.05 | 2-4 |
|  | Всього за ЗМ 8: | | | 30-50 |
|  | Всього за вивчення модуля 8: | 16 |  | 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 Оздоровчий фітнес

спеціальність 226 Фармація, промислова фармація

ТПКЗ 19 (5,0д.) – 01, 02 гр. (весняний семестр, 2020-2021 н. р.)

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №  з/п | Назва теми | Обсяг у годинах | Дата проведення | Бали  min-max |
|  | Змістовний модуль 7. Вивчення техніки виконання фізичних вправ на фітболах. | | | |
| 31 | Тема 31. Вивчення техніки виконання фізичних вправ на фітболах. Оволодіння основними засобами розвитку гнучкості. | 2 | 01.02-05.02. | 1-3 |
| 32 | Тема 32. Удосконалення техніки виконання фізичних вправ на фітболах. Вправи на розвиток м’язів спини та рук з гімнастичними палицями. | 2 | 15.02-19.02. | 2-3 |
| 33 | Тема 33. Закріплення техніки виконання фізичних вправ на фітболах. Оволодіння основними засобами розвитку гнучкості. | 2 | 01.03-05.03 | 2-3 |
| 34 | Тема 34. Контроль змістовного модуля 7. | 2 | 15.03-19.03 | 2-3 |
|  | Всього за ЗМ 7: | | | 30-50 |
|  | Змістовний модуль 8. Оздоровчій фітнес для підвищення ППФП. | | | |
| 35 | Тема 35. Ознайомлення з особливостю проведення занять з оздоровчого фітнесу силової спрямованості. Скласти та виконати комплекс вправ з гантелями, малими набивними м’ячами. | 2 | 29.03-02.04 | 2-3 |
| 36 | Тема 36. Вивчення особливостей проведення занять з оздоровчого фітнесу силової спрямованості. Вивчення та виконання комплексу вправ с боди-барами. | 2 | 12.04-16.04 | 2-3 |
| 37 | Тема 37. Вивчення особливостей проведення занять з оздоровчого фітнесу силової спрямованості. Вивчення та виконання комплексу вправ на силових тренажерах. | 2 | 26.04-30.04 | 2-3 |
| 38 | Тема 38.Контроль змістовного модуля 8. | 2 | 17.05-21.05 | 2-4 |
|  | Всього за ЗМ 8: | | | 30-50 |
|  | Всього за вивчення модуля 8: | 16 |  | 60-100 |

Завідувач кафедри фізичної реабілітації

та здоров’я Г.В. Таможанська

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| СУЯ НФаУ |  |  | Редакція 01 | Дата введення 20.03.2017 р. |

**** Ф А1.1-26-114

**Календарно-тематичний план практичних занять**

з фізичного виховання для студентів 2 курсу Атлетична гімнастика

спеціальність 226 Фармація, промислова фармація

ТПКЗ 19 (5,0д.) – 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. | | | |
| 31 | ПЗ 31. Вивчення техніки виконання фізичних вправ на тренажерах для м’язів передньої та задньої поверхні плеча, для м’язів передпліччя. | 2 | 01.02-05.02. | 1-3 |
| 32 | ПЗ 32. Вивчення техніки виконання фізичних вправ на тренажерах для м’язів грудей та живота. | 2 | 15.02-19.02. | 2-3 |
| 33 | ПЗ 33. Вивчення техніки виконання фізичних вправ на тренажерах для трапецієподібного м’язу. | 2 | 01.03-05.03 | 2-3 |
| 34 | ПЗ 34. Контроль змістовного модуля 7. | 2 | 15.03-19.03 | 12-20 |
|  | Змістовний модуль 8. Удосконалення техніки виконанні фізичних вправ з атлетичної гімнастики для підвищення ППФП. | | | |
| 35 | ПЗ 35. Вивчення особливостей проведення індивідуальних та групових занять з атлетичної гімнастики. Удосконалення техніки виконання фізичних вправ з атлетичної гімнастики. | 2 | 29.03-02.04 | 2-3 |
| 36 | ПЗ 36. Удосконалення техніки виконання фізичних вправ на тренажерах для м’язів верхньої та нижньої кінцівки. | 2 | 12.04-16.04 | 2-3 |
| 37 | ПЗ 37. Удосконалення техніки виконання фізичних вправ на тренажерах для м’язів грудей, живота та спини. | 2 | 26.04-30.04 | 2-3 |
| 38 | ПЗ 38. Удосконалення техніки виконання фізичних вправ на тренажерах для м’язів грудей, живота та спини. | 2 | 17.05-21.05 | 2-4 |
|  | Всього | 16 |  | 60-100 |

Завідувач кафедри фізичної реабілітації

та здоров’я Г.В. Таможанська