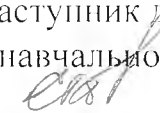


МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
СУМСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ АГРАРНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ВІДОКРЕМЛЕНИЙ СТРУКТУРНИЙ ПІДРОЗДІЛ
«ОХТИРСЬКИЙ ФАХОВИЙ КОЛЕДЖ
СУМСЬКОГО НАЦІОНАЛЬНОГО АГРАРНОГО УНІВЕРСИТЕТУ»

ЗАТВЕРДЖУЮ
заступник директора
з навчально-виховної роботи
 Олена ГАВРИШ
„29” 08 2025 р.

ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ
Фізичне виховання

Для студентів 2 – 4 курс (БСО), 1 – 3 курс (ПЗСО)

Освітньо-професійна програма	Шифр/Код	Спеціальність
Агрономія	201	Агрономія
Агрономія	Н1	Агрономія

Освітньо-професійний ступінь – фаховий молодший бакалавр

Загальна кількість годин – 240

Обсяг дисципліни в кредитах - 8

Розробник – ГОРБУШКО Ольга викладач

Програму розглянуто і схвалено
цикловою комісією загальноосвітніх дисциплін

Протокол № 1 від 29 серпня 2025р.

Голова ЦК



Наталія ЧИКАЛОВА

Опис навчальної дисципліни

№ з/п	Назва	
1	Освітньо-професійна програма	Агрономія
2	Галузь знань	20 Аграрні науки та продовольство НСільське, лісове, рибне господарство та ветеринарна медицина
3	Освітньо-професійний ступінь	Фаховий молодший бакалавр
4	Шифр і назва спеціальності	201 Агрономія Н1 Агрономія
5	Статус навчальної дисципліни	Обов'язкова
6	Семестри	III -VII (БСО), I -V (ПЗСО)
7	Загальна кількість годин	240
8	Аудиторні заняття	212
9	Самостійна робота студента	28
10	Форма семестрового контролю	Диференційований залік
11	Мова викладання	Українська

МЕТА І ЗАВДАННЯ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Мета викладання дисципліни	Мета – формування у студентів стійкої мотивації щодо збереження свого здоров'я, фізичного розвитку та фізичної підготовки; гармонічний розвиток природних здібностей і психічних якостей; використання засобів фізичного виховання в організації здорового способу життя.
Завдання вивчення дисципліни	Завданнями дисципліни «фізичного виховання»: <ul style="list-style-type: none">- формування розуміння;- оволодіння системою практичних умінь і навичок занять головними видами і формами раціональної фізкультурної діяльності, забезпечення, зберігання і зміцнення здоров'я, розвиток й удосконалення психофізичних можливостей, якостей і властивостей особистості;- формування системи знань з фізичної культури та здорового способу життя, необхідних у процесі життєдіяльності, навчання, роботи, сімейному фізичному вихованні;- набуття фонду рухових умінь і навичок, забезпечення загальної фізичної підготовленості, що визначають психофізичну готовність випускників вищого закладу освіти до життєдіяльності й обраної професії;- набуття досвіду творчого використання фізкультурно– оздоровчої і спортивної діяльності для досягнення особистих цілей;- формування основ навчання та розвитку рухових умінь, навичок забезпечення високого рівня фізичної підготовленості, розкриття змісту фізичного виховання у професійній діяльності фахівця з обраної спеціальності, озброєння професійними вміннями й навичками.

КОМПЕТЕНЦІЇ ТА РЕЗУЛЬТАТИ НАВЧАННЯ

Компетентності, яких набувають студенти в процесі вивчення навчальної дисципліни:

Загальні компетентності	ЗК 2. Здатність зберігати та примножувати моральні, культурні, наукові цінності і досягнення суспільства на основі розуміння історії та закономірностей розвитку предметної області, її місця у загальній системі знань про природу і суспільство та у розвитку суспільства, техніки і технологій, використовувати різні види та форми рухової активності для активного відпочинку та ведення здорового способу життя.
Програмні результати навчання:	
Результати навчання	РН17. Вміти працювати самостійно в команді, нести професійну відповідальність за результати роботи, дотримуватись норм та стандартів професійної етики для досягнення спільної мети.

ПРЕРЕКВІЗИТИ

Передумова для вивчення дисципліни є набуття теоретичних знань та практичних навичок з дисципліни: фізичного виховання

ПОСТРЕКВІЗИТИ

Після набуття теоретичних знань та практичних навичок з дисципліни переходити до використання набутих знань у повсякденному житті людини використання їх в подальшому навчанні та в здоровому способі життя.

КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ НАВЧАЛЬНИХ ДОСЯГНЕНЬ ЗДОБУВАЧІВ ОСВІТИ

Чотирибальна національна шкала оцінювання	Рівень	Критерії
5 (відмінно)	високий	Студент повністю ідеально виконує всі фізичні вправи без помилок, демонструє глибокий аналіз техніки та самоконтроль. Він активно застосовує теоретичні знання на практиці, показує високу майстерність і бездоганну техніку виконання.
4 (добре)	достатній	Студент виконує вправи з невеликими похибками, загальна техніка на високому рівні, але потребує вдосконалення окремих елементів. Аналіз техніки є, але його можна поглибити, щоб досягти ще кращих результатів.
3 (задовільно)	середній	Студент виконує вправи з помітними недоліками, техніка потребує суттєвого вдосконалення. Аналіз техніки поверхневий, і студент має труднощі з самоконтролем і застосуванням теоретичних знань на практиці.
2 (незадовільно)	початковий	Студент має значні помилки в техніці виконання вправ, аналіз техніки відсутній або дуже поверхневий. Виникають труднощі з самоконтролем і застосуванням знань, що негативно впливає на якість виконання.
<i>не атестовано</i>	—	Робота не виконана, або не відповідає вимогам, тому оцінка не надається.

*Орієнтовні, навчальні нормативи для оцінки розвитку фізичних
якостей студентів 2 курс БСО та 1 курс ПЗСО*

Навчальні нормативи		«2»	«3»	«4»	«5»
Біг - 100м	Юнаки	15,2	14,5	14,2	13,8
	Дівчата	18,5	18,00	17,5	16,5
Біг - 1500м	Юнаки	7,30	7,00	6,30	6,00
	Дівчата	9,00	8,30	8,00	7,30
Стрибок у довжину з місця	Юнаки	200	210	220	230
	Дівчата	150	165	180	190
Стрибок у довжину з розбігу	Юнаки	370	400	410	430
	Дівчата	240	250	300	330
Метання гранати	Юнаки	25	32	34	36
	Дівчата	10	13	15	17
Згинання та розгинання рук в упорі лежачі	Юнаки	18	25	30	35
	Дівчата	8	11	14	17
Підтягування	Юнаки	6	8	10	12
	Дівчата	4	6	9	12
Підіймання тулуба в сід за 60с.	Юнаки	20	25	45	55
	Дівчата	15	20	38	48

*Орієнтовні, навчальні нормативи для оцінки розвитку фізичних
якостей студентів 3 курс БСО та 2 курс ПЗСО*

Навчальні нормативи		«2»	«3»	«4»	«5»
Біг - 100м	Юнаки	14,5	14,2	13,8	13,5
	Дівчата	18,00	17,5	16,5	16,00
Біг - 1500м	Юнаки	7,00	6,30	6,00	5,45
	Дівчата	8,30	8,00	7,30	7,00
Стрибок у довжину з місця	Юнаки	210	220	230	240
	Дівчата	165	180	190	200
Стрибок у довжину з розбігу	Юнаки	400	410	430	450
	Дівчата	250	300	330	350
Метання гранати	Юнаки	32	34	36	38
	Дівчата	13	15	17	20
Згинання та розгинання рук в упорі лежачі	Юнаки	25	30	35	45
	Дівчата	11	14	17	22

*Орієнтовні, навчальні нормативи для оцінки розвитку фізичних
якостей студентів 4 курсу БСО та 3 курсу ПЗСО*

Навчальні нормативи		«2»	«3»	«4»	«5»
Біг - 100м	Юнаки	14,2	13,8	13,5	13,0
	Дівчата	17,5	16,5	16,00	15,5
Біг - 1500м	Юнаки	6,30	6,00	5,45	5,30
	Дівчата	8,00	7,30	7,00	6,50
Стрибок у довжину з місця	Юнаки	220	230	240	245
	Дівчата	180	190	200	210
Стрибок у довжину з розбігу	Юнаки	410	430	450	4,70
	Дівчата	300	330	350	380
Метання гранати	Юнаки	34	36	38	40
	Дівчата	15	17	20	22
Згинання та розгинання рук в упорі лежачі	Юнаки	30	35	45	47
	Дівчата	14	17	22	25
Підтягування	Юнаки	10	12	14	15
	Дівчата	9	12	14	16
Підймання тулуба в сід за 60с.	Юнаки	45	55	57	60
	Дівчата	38	48	50	52

ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН

2 курс БСО та 1курс ПЗСО

I семестр

Модуль 1

1	Рухові вміння, навички та фізичні якості, які необхідні для успішної участі в захисті держави, збереження власного життя під час надзвичайних ситуацій;	2
2	Олімпійська філософія та здоровий спосіб життя.	2
3	Вплив занять фізичними вправами на гармонійний розвиток майбутньої матері.	2
4	Фізична культура у сім'ї.	2
5	Олімпійські ігри сучасності.	2

ЛЕГКА АТЛЕТИКА

6	Значення л/а для всебічного гармонійного розвитку організму людини. Інструктаж з техніки безпеки на заняттях з легкої атлетики. Удосконалення техніки бігу на короткі дистанції. (Розминка, низький старт, стартовий розбіг, біг по дистанції, фінішування. Спеціальні вправи бігуна; біг з прискоренням, з ходу; з високого і низького старту. Перемінний біг, повторний біг. ЗФП (загальна фізична підготовка)).	2
7	Приєм к/н з техніки бігу на 100 м: 15,0 – „5”; 14,3 – „8”; 13,8 – „11” Удосконалення техніки метання гранати (під час метання гранати – тримання снаряда, види розбігу, відведення снаряда, фінальне зусилля, гальмування гранати. Метання гранати з повного розбігу).	2
8	Удосконалення техніки метання гранати (розмин, спеціальні розвиваючі вправи для вивчення техніки кидкових кроків в метанні гранати. Метання гранати з повного розбігу). Біг 100 м	2
9	Приєм контрольного нормативу з техніки метання гранати (Розмин, СДП для метання гранати та спеціальні вправи для удосконалення техніки кидкових кроків. Приєм к/н з техніки метання гранати: 30 м – „5”; 14,3 – „8”; 13,8 – „11”	2
10	Удосконалення техніки естафетного бігу. Футбол. Подолання смуги перешкод. Біг 1500м.	2
11	Удосконалення техніки естафетного бігу. Футбол. Подолання смуги перешкод. Біг 1500м.	2

12	Приєм к/н 1500м. Підсумкове заняття	2
Модуль 2		
Гімнастика		
13	Техніка безпеки на заняттях з гімнастики Удосконалення техніки вільних та акробатичних вправ (Розминка, правила т/б на заняттях з гімнастики, міст з положення лежачі на спині і поворот в упор присівши нахилом назад і піднімання в стійку „ноги нарізно”. Згинання і розгинання рук в упорі лежачи на підлозі. Перекид вперед і назад у групуванні. Стійка на голові і руках з підтримкою і біля стінки. Удосконалення техніки вільних вправ)	2
14	Удосконалення техніки вільних та акробатичних вправ. (Розминка, опірний стрибок: козел в ширину – висота 100 см, підготовчі вправи в стрибках через козла. Заскок в упор на коліна і зіскок ноги нарізно. Опірний стрибок зігнувши ноги, ноги в сторони через козла в довжину. Підтягування на перекладині.) Стрибкові вправи: шиккування, перестроювання, повороти, розмикання і змикання.	2
15	Вільних вправи – прийом контрольних нормативів. (Розминка, підготовчі вправи, для м'язів рук і плечевого пояса; м'язів живота, спини. Згинання і розгинання рук в упорі на гімнастичній лаві)	2
16	Удосконалення техніки вправ на брусах(Розминка, розмахування в упорі на передпліччі і в упорі на руки. Підйом із упора на передпліччях. Махом вперед сід ноги нарізно. Стійка на плечах із сід ноги нарізно. Зіскоки – махом назад із розмахування в упорі. Згинання і розгинання рук в упорі на брусах.) Стройові вправи: перешикування на місці і в русі, повороти.	2
17	Бруси – Приєм контрольних нормативів. (Розминка, виси: стоячи, ззаді, прогнувшись. Упор зі стрибка. Перемаходнією в упор верхом і в упорі по заду.	2
18	Удосконалення техніки вправ на високій перекладині (Розминка, розмахування в висі, повороти в висі на масі вперед. Прийоми: „силою” із вися в упор, переверот із вися в упор. Мах „другою”. Зіскоки: із розмахування махами назад; із упора без поворота із поворотами; перемахи однією із упора верхом „другою”. Зіскоки: із розмахування махом назад; із упора без поворота із поворотами; перемахи однією із упора верхом другою. Підтягування на перекладині.	2

19	Удосконалення техніки вправ на високій перекладині (Розминка, розмахування в висі, повороти в висі на масі вперед. Прийоми: „силою” із виса в упор, переворот із виса в упор. Мах „другою”. Зіскоки: із розмахування махами назад; із упора без поворота із поворотами; перемахи однією із упора верхом „другою”. Зіскоки: із розмахування махом назад; із упора без поворота із поворотами; перемахи однією із упора верхом другою. Підтягування на перекладині.	2
20	Приєм к/н на гімнастичній перекладині. Залікова комбінація. Підсумок за семестр.	2
II семестр		
Модуль 3		
Баскетбол		
21	Правила т/б на заняттях з баскетболу. Удосконалення техніки гри. (Розминка, т/б, стійка баскетболіста, пересування, стрибки (двома ногами з місця і в русі, однією ногою – в русі; зупинки – стрибком і двома кроками; повороти – з м'ячем, без нього; ловля м'яча однією і двома руками на різній висоті (вище голови, на рівні грудей, пояса і нижче) в різних умовах (на місці, в русі, в стрибку)	2
22	Удосконалення техніки баскетболу. (Розминка, передачі м'яча: двома руками (від грудей, зверху, знизу); однією рукою (від плеча, зверху, - „кроком”, знизу, збоку). Кидки в кошик: двома руками (кидок від грудей, зверху і знизу (в русі); однією рукою (від плеча, зверху „кроком” і знизу) Баскетбол удосконалення техніки гри. (Розминка; ведення м'яча високе і низьке; фініш (без м'яча, з м'ячем; з імітацією переходу на ведення, повторний фініш)	2
23	Удосконалення техніки баскетболу. (Розминка, передачі м'яча: двома руками (від грудей, зверху, знизу); однією рукою (від плеча, зверху, - „кроком”, знизу, збоку). Кидки в кошик: двома руками (кидок від грудей, зверху і знизу (в русі); однією рукою (від плеча, зверху „кроком” і знизу) Баскетбол удосконалення техніки гри. (Розминка; ведення м'яча високе і низьке; фініш (без м'яча, з м'ячем; з імітацією переходу на ведення, повторний фініш)	2
24	Удосконалення індивідуальних та командних дій в захисті: (Розминка, стійка захисника, пересування захисника; перехват	2

	м'яча, виривання м'яча з рук, вибивання м'яча, накривання м'яча) Баскетбол – техніка гри в захисті. (Розминка, індивідуальна тактика нападаючого: вірність вибору місця, раціональне використання технічних прийомів гри. Групові тактичні дії: заслон. Командні тактичні дії: швидкий прорив) особисті системи захисту.	
25	Удосконалення індивідуальних та командних дій в нападі: (Розминка, стійка захисника, пересування захисника; перехват м'яча, виривання м'яча з рук, вибивання м'яча, накривання м'яча) Баскетбол – техніка гри в нападі. (Розминка, індивідуальна тактика нападаючого: вірність вибору місця, раціональне використання технічних прийомів гри. Групові тактичні дії: заслон. Командні тактичні дії: швидкий прорив) особисті системи захисту.	2
26	Удосконалення техніки виконання штрафного кидка обраним способом. Удосконалення техніки виконання штрафних кидків. Проведення двосторонньої гри з використанням даного захисту.	2
27	Складання початкового контрольного нормативу з виконання штрафних кидків (10 спроб). Навчання техніці виконання заслонів. Проведення початкової гри з використанням персонального захисту	2
28	Баскетбол – удосконалення техніки гри: двохстороння гра (Розминка: передачі м'яча: двома руками (від грудей, зверху, знизу; однією рукою (від плеча, зверху „крюком”, знизу, збоку). Кидки в кошик: двома руками (від грудей, зверху, знизу – в русі); однією рукою (від плеча, зверху „крюком” і знизу). Двостороння гра в баскетбол з судійством)	2
29	Баскетбол – удосконалення техніки гри: двохстороння гра (Розминка: передачі м'яча: двома руками (від грудей, зверху, знизу; однією рукою (від плеча, зверху „крюком”, знизу, збоку). Кидки в кошик: двома руками (від грудей, зверху, знизу – в русі); однією рукою (від плеча, зверху „крюком” і знизу). Двостороння гра в баскетбол з судійством).	2
30	Баскетбол – удосконалення техніки гри: двохстороння гра (Розминка: передачі м'яча: двома руками (від грудей, зверху, знизу; однією рукою (від плеча, зверху „крюком”, знизу, збоку). Кидки в кошик: двома руками (від грудей, зверху, знизу – в русі); однією рукою (від плеча, зверху „крюком” і знизу). Двостороння гра в баскетбол з судійством)	2
31	Прийом контрольних умінь і навичок.	2
Модуль 4		
Волейбол		
32	Волейбол – правила т/б на заняття. Удосконалення техніки гри (Розминка; стійки, переміщення, подачі м'яча, передачі м'яча. Подачі: нижні (прямі і бокові); верхні (прямі і бокові)	2

33	Волейбол – удосконалення техніки подач, передач та прийомів м'яча різними способами. (Розминка; передачі м'яча – верхні, нижні; верхня передача м'яча (прямі і бокові); верхні (прямі і бокові) Волейбол – удосконалення техніки верхніх передач (Розминка, передачі м'яча – верхня передача м'яча в стійках, верхня передача м'яча зі стрибками, верхня передача м'яча в падінні.	2
34	Волейбол – удосконалення техніки подач, передач та прийомів м'яча різними способами. (Розминка; передачі м'яча – верхні, нижні; верхня передача м'яча (прямі і бокові); верхні (прямі і бокові) Волейбол – удосконалення техніки верхніх передач (Розминка, передачі м'яча – верхня передача м'яча в стійках, верхня передача м'яча зі стрибками, верхня передача м'яча в падінні.	2
35	Волейбол – удосконалення техніки подач, передач та прийомів м'яча різними способами. (Розминка; передачі м'яча – верхні, нижні; верхня передача м'яча (прямі і бокові); верхні (прямі і бокові) Волейбол – удосконалення техніки верхніх передач (Розминка, передачі м'яча – верхня передача м'яча в стійках, верхня передача м'яча зі стрибками, верхня передача м'яча в падінні.	2
36	Удосконалення техніки нападаючого удару та блоку. (Розминка, нижня передача двома руками. Двохстороння гра з судійством)	2
37	Удосконалення техніки нападаючого удару та блоку. (Розминка, нижня передача двома руками. Двохстороння гра з судійством).	2
38	Удосконалення індивідуальних та командних дій в нападі. (Розминка, передачі м'яча, передачі м'яча. Двохстороння гра з судійством)	2
39	Удосконалення індивідуальних та командних дій в нападі. (Розминка, передачі м'яча, передачі м'яча. Двохстороння гра з судійством)	2
40	Удосконалення індивідуальних та командних дій в Захисті. (Розминка, передачі м'яча, передачі м'яча. Двохстороння гра з судійством).	2
41	Удосконалення індивідуальних та командних дій в Захисті. (Розминка, передачі м'яча, передачі м'яча. Двохстороння гра з судійством)	2

42	Волейбол – удосконалення техніки гри. (Розминка; прямий нападаючий удар, боковий нападаючий удар)	2
43	Волейбол – Прийом контрольних нормативів. (Розминка; прямі і бокові нападаючі удари (силові та кісткові); з перев. м'яча в різні зони).	2
44	Удосконалити технічних елементів гри в волейбол. Розвиток фізичних якостей. Навчальна гра в волейбол. Підсумковезаняття.	2
45	Волейбол. Підсумкове заняття Розминка, Рухливі ігри та естафети. Підсумок за семестр.	2
	Всього за I курс	90

3 курс БСО та 2 курс ПЗСО

I семестр

Модуль I

Легка атлетика

1	<p>Інструктаж з техніки безпеки на заняттях з легкої атлетики. Удосконалення техніки бігу на короткі дистанції.</p> <p>(Розминка, низький старт, стартовий розбіг, біг по дистанції, фінішування. Спеціальні вправи бігуна; біг з прискоренням, з ходу; з високого і низького старту. Перемінний біг, повторний біг. ЗФП (загальна фізична підготовка).</p>	2
2	<p>Удосконалення техніки бігу на короткі дистанції. Техніка бігу: низький старт, стартовий розгін, біг по дистанції фінішування. Спеціальні вправи бігуна: біг з прискоренням з ходу з високого і низького старту. Вправи на нестандартному обладнанні. Футбол, волейбол.</p>	2
3	<p>Удосконалення техніки бігу по пересічній місцевості. Техніка бігу: старт, стартове прискорення, біг по рівнині, по твердій і м'якій землі, біг в гору і під уклін, фінішування. Удосконалення техніки футболу.</p>	2
4	<p>Прийом к/н з техніки бігу на 100 м: 15,0 – „5”; 14,3 – „8”; 13,8 – „11”</p> <p>удосконалення техніки футболу, волейболу.</p>	2
5	<p>Удосконалення техніки виконання спеціальних легкоатлетичних бігових вправ. Ознайомлення з технікою виконання стрибка у довжину з місця.</p> <p>Розвиток швидкості та витривалості з використанням рухових ігор та естафет за програмою початкової школи.</p>	2
6	<p>Здача контрольного нормативу, оцінки фізичної підготовленості з виконанням стрибків у довжину з місця. Розвиток витривалості за допомогою виконання бігу на дистанції 800 м. (дівчата), 1500 м. (юнаки).</p>	2
7	<p>Прийом к/н з техніки бігу на 100 м: 15,0 – „5”; 14,3 – „8”; 13,8 – „11”</p> <p>Удосконалення техніки метання гранати.</p> <p>(під час метання гранати – тримання снаряда, види розбігу, відведення снаряда, фінальне зусилля, гальмування гранати. Метання гранати з повного розбігу).</p>	2
8	<p>Удосконалення техніки метання гранати (розминка, спеціальні розвиваючі вправи для вивчення техніки кидкових кроків в метанні гранати. Метання гранати з повного розбігу).</p>	2
9	<p>Прийом контрольного нормативу з техніки метання гранати.</p> <p>(Розминка, СДП для метання гранати та спеціальні вправи для удосконалення техніки кидкових кроків. Прийом к/н з техніки метання гранати: 30 м – „5”; 32 м – „8”; 35 м – „11”</p>	2
10	<p>Удосконалення техніки естафетного бігу. Футбол. Подолання смуги перешкод. Біг 1500 м.</p>	2

11	Ознайомлення і удосконалення техніки стрибків у довжину з розбігу. (Ознайомлення з історією стрибків. Досягнення Українських стрибунів, рекорди України і світу. Техніка стрибка в довжину способом «зігнувши ноги». Розбіг його види і значення, відштовхування, політ, приземлення. Техніка безпеки під час стрибків. Розвиток витривалості. Біг 1000 м. (дівчата), 1500 м. (юнаки) без урахування часу.	2
12	Ознайомлення і удосконалення техніки стрибків у довжину з розбігу. (Ознайомлення з історією стрибків. Досягнення Українських стрибунів, рекорди України і світу. Техніка стрибка в довжину способом «зігнувши ноги». Розбіг його види і значення, відштовхування, політ, приземлення. Техніка безпеки під час стрибків. Розвиток витривалості. Біг 1000 м. (дівчата), 1500 м. (юнаки) без урахування часу.	2
13	Довжина – прийом контрольного нормативу. Ознайомлення з технікою стрибків у висоту з розбігу. Біг – 1000 м. (дівчата), 1500 м. (юнаки) без урахування часу. (Ознайомлення з видами і технікою стрибків у висоту. Ознайомлення з технікою розбігу, відштовхування, переходу через планку, приземлення способами «перекидним» і «ножиці», технікою безпеки, рекорди України і світу.)	2
14	Висота – прийом контрольного нормативу. Футбол (Біг 1500 м. (дівчата), 2000 м. (юнаки) без урахування часу.)	2
15	Прийом контрольного нормативу з бігу – 1500 м. Футбол.	2
16	Прийом к/н з техніки бігу на 3000 м. (Розминка, тактика бігу на довгідистанції. Прийом к/н з бігу на 3000 м: 14,00 – «3»; 13,15 – «4»; 12,30 – «5».	2
17	Підсумковезаняття: розминка, рухливі ігри та естафети.	2
Модуль 2		
Гімнастика		
18	Техніка безпеки на заняттях з гімнастики Удосконалення техніки вільних та акробатичних вправ (Розминка, правила т/б на заняттях з гімнастики, міст з положення лежачі на спині і поворот в упор присівши нахилом назад і піднімання в стійку „ноги парізно”. Згинання і розгинання рук в упорі лежачи на підлозі. Перекид вперед і назад у групуванні. Стійка на голові і руках з підтримкою і біля стінки. Удосконалення техніки вільних вправ)	2
19	Удосконалення техніки вільних та акробатичних вправ. (Розминка, опірний стрибок: козел в ширину – висота 100 см, підготовчі вправи в стрибках через козла. Заскок в упор на коліна і зіскок ноги парізно. Опірний стрибок зігнувши ноги, ноги в сторони через козла в довжину. Підтягування на перекладині.) Стрибкові вправи: шиккування, перестроювання, повороти, розмикання і змикання.	2

20	Вільних вправи – прийом контрольних нормативів. (Розминка, підготовчі вправи, для м'язів рук і плечевого пояса; м'язів живота, спини. Згинання і розгинання рук в упорі на гімнастичній лаві)	2
21	Удосконалення техніки вправ на брусах(Розминка, розмахування в упорі на передпліччі і в упорі на руки. Підйом із упора на передпліччях. Махом вперед сід ноги парізно. Сійка на плечах із сїда ноги парізно. Зїскоки – махом назад із розмахування в упорі. Згинання і розгинання рук в упорі на брусах.) Стройові вправи: перешикування на мїсці і в русї, повороти.	2
22	Бруси – Прийом контрольних нормативів. (Розминка, виси: стоячи, ззадї, прогнувшись. Упор зї стрибка. Перемаходнїсю в упор верхом і в упорі по заду.	2
23	Удосконалення техніки вправ на високїй перекладинї (Розминка, розмахування в висї, повороти в висї на масї вперед. Прийоми: „силою” із виса в упор, переворот із виса в упор. Мах „другою”. Зїскоки: із розмахування махами назад; із упора без поворота із поворотами; перемахи однїсю із упора верхом „другою”. Зїскоки: із розмахування махом назад; із упора без поворота із поворотами; перемахи однїсю із упора верхом другою. Підтягування на перекладинї.	2
24	Прийом к/н на гімнастичнїй перекладинї. Залїкова комбїнація. Підсумок за семестр.	2
II семестр		
Модуль 3		
Баскетбол		
25	Правила т/б на заняттях з баскетболу. Удосконалення техніки гри. (Розминка, т/б, сійка баскетболїста, пересування, стрибки (двома ногами з мїсця і в русї, однїсю ногою – в русї; зупинки – стрибком і двома кроками; повороти з м'ячем, без нього; ловля м'яча однїсю і двома руками на рїзнїй висотї (вище голови, на рївнї грудей, пояса і нижче) в рїзних умовах (на мїсці, в русї, в стрибку)	2
26	Удосконалення техніки баскетболу. (Розминка, передачї м'яча: двома руками (вїд грудей, зверху, знизу); однїсю рукою (вїд плеча, зверху, - „кроком”, знизу, збоку). Кидки в кошик: двома руками (кидок вїд грудей, зверху і знизу (в русї); однїсю рукою (вїд плеча, зверху „кроком” і знизу) Баскетбол удосконалення техніки гри. (Розминка; ведення м'яча високе і низьке; фїніш (без м'яча, з м'ячем; з їмїтацїсю переходу на ведення, повторнїй фїнт).	2
27	Удосконалення техніки баскетболу. (Розминка, передачї м'яча: двома руками (вїд грудей, зверху, знизу); однїсю рукою (вїд плеча, зверху, - „кроком”, знизу, збоку). Кидки в кошик:	2

4 курс БСО та 3 курс ПЗСО

I семестр

Модуль 1

Легка атлетика

1	Лікарський контроль. Самоконтроль. Основи лікувальної фізичної культури. Профілактика травматизму. Правила і прийоми загартування. Раціональне харчування. Вплив навколишнього середовища на фізичний і психічний стан людини.	2
2	Удосконалення техніки бігу на короткі дистанції. Техніка бігу: низький старт, стартовий розгін, біг по дистанції фінішування. Спеціальні вправи бігуна: біг з прискоренням з ходу з високого і низького старту. Вправи на нестандартному обладнанні. Футбол, волейбол.	2
3	Удосконалення техніки бігу по пересічній місцевості. Техніка бігу: старт, стартове прискорення, біг по рівнині, по твердій і м'якій землі, біг в гору і під уклін, фінішування. Удосконалення техніки футболу.	2
4	Прийом контрольного нормативу – 100 м. удосконалення техніки футболу, волейболу.	2
5	Удосконалення метання гранати (Розмин, спеціальні розвиваючі вправи для вивчення техніки кидкових кроків в метанні гранати. Метання гранати з повного розбігу). Біг 100 м	2
6	Прийом контрольного нормативу з техніки метання гранати. (Розминка, СДП для метання гранати та спеціальні вправи для удосконалення техніки кидкових кроків. Прийом к/н з техніки метання гранати: 30 м – «3»; 32 м – «4»; 35 м – «5».	2
7	Прийом к/н з техніки бігу на 3000 м. (Розминка, тактика бігу на довгі дистанції. Прийом к/н з бігу на 3000 м: 14,00 – «3»; 13,15 – «4»; 12,30 – «5».	2
8	Підсумкове заняття: розминка, рухливі ігри та естафети.	2
Гімнастика		
9	Техніка безпеки на заняттях з гімнастики. Удосконалення техніки вільних та акробатичних вправ. (міст з положення лежачи на спині і поворот в упор присівши нахилом назад і піднімання в стійку «ноги нарізно». Згинання і розгинання рук в упорі лежачи на підлозі. Перекид вперед і назад з групуванням.	2
10	Удосконалувати техніку виконання акробатичних вправ. Повторити основні способи шикунвань, перешикунвань, розмикань. Виконати тести: піднімання та опускання тулуба з положення лежачі на спині, згинання та розгинання рук в упорі лежачи (тренувальні спроби).	2
11	Акробатика. (міст з положення лежачи на спині і поворот в упор присівши нахилом назад і піднімання в стійку «ноги нарізно». Згинання і розгинання	2

	рук в упорі лежачи на підлозі. Перекид вперед і назад з групуванням. Стійка на голові і руках з підтримкою і біля стінки. Удосконалення техніки вільних вправ.	
12	Скласти контрольний норматив з оцінюванням техніки виконання перекиду вперед. Виконати комплекс ЗРВ для розвитку гнучкості в положеннях сидячи та лежачи. Розвивати силу. Виконати серію стрибків з скакалкою.	2
13	Удосконалення техніки опорного стрибка (Розминка, опірний стрибок: козел в ширину – висота 100 см, підготовчі вправи в стрибках через козла. Вскок в упор на коліна і зіскок ноги нарізно. Опорний стрибок зігнувши ноги, ноги в сторони через козла в довжину. Підтягування на перекладині. Стройові вправи: шиккування, перестроювання, повороти, роз. і змик.	2
14	Прийом к/н з техніки опорного стрибка (Розминка, опірний стрибок зігнувши ноги: ноги нарізно через козла в довжину і в ширину. Стрибок ноги нарізно через коня в довжину.)	2
15	Прийом к/н – згинання рук в упорі на брусах (Розминка, розмахування в упорі на руки. Зіскоки: махом назад із розмахування в упорі. Згинання і розгинання рук в упорі на брусах.	2
	Всього за III курс	30

ЗМІСТ ПРОГРАМИ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

«Фізичне виховання» для студентів 2-4 курсів (БСО) та 1-3 курсу (ПЗСО) ВСП «Охтирський фаховий коледж СНАУ»

№ заняття	Назва розділу модуля, теми програми. Тема заняття та короткий зміст	Кількість годин			Види проведення навчальних занять	Навчально-методична література та унаочнення	Самостійна робота студентів	Форми контролю
		всього	з них					
			аудитор.	самост.				
1	2	3	4	5	6	7	8	9
[2 курс БСО та 1 курс ПЗСО								
I семестр								
Модуль 1								
1	Рухові вміння, навички та фізичні якості, які необхідні для успішної участі в захисті держави, збереження власного життя під час надзвичайних ситуацій.	2	2		Лекція, бесіда, розповідь.	Конспект лекції Реферати, вирізки з газет. Комп'ютер.		Опитування
2	Олімпійська філософія та здоровий спосіб життя.	2	2		Лекція, бесіда.	Конспект лекції вирізки з газет. Презентація.		Усне опитування
3	Вплив занять фізичними вправами на гармонійний розвиток майбутньої матері.	2	2		Лекція, розповідь	Конспект лекції Презентація.		Опитування
4	Фізична культура у сім'ї.	2	2		Лекція.	Конспект лекції Презентація.		Опитування
5	Олімпійські ігри сучасності.	2	2		Лекція, бесіда, розповідь	Конспект лекції Реферати, вирізки з газет. Презентація.		Тестування

Легка атлетика

6	Значення д/а для всебічного гармонійного розвитку організму людини. Інструктаж з техніки безпеки на заняттях з легкої атлетики. Удосконалення техніки бігу на короткі дистанції. (Розминка, низький старт, стартовий розбіг, біг по дистанції, фінішування. Спеціальні вправи бігуна: біг з прискоренням, з ходу; з високого і низького старту. Перемінний біг, повторний біг. ЗФП (загальна фізична підготовка)).	2	2	Лекція	Техніка безпеки на заняттях з фізичної культури ст.14		Поточний контроль
7	Прийом к/н з техніки бігу на 100 м: 15,0 – „5”; 14,3 – „8”; 13,8 – „11” Удосконалення техніки метання гранати (під час метання гранати – тримання снаряда, види розбігу, відведення снаряда, фінальне зусилля, гальмування гранати. Метання гранати з повного розбігу).	2	2	Комбінований Розповідь, показ техніки метання викладачем Тренування	Стартові колодки, прапорці, гранати, секундомір		Перевірка фізичних нормативів
8	Удосконалення техніки метання гранати (розминка, спеціальні розвиваючі вправи для вивчення техніки кидкових кроків в метанні гранати. Метання гранати з повного розбігу). Біг 100 м	2	2	Комбінований Розповідь, показ	Секундомір, граната, прапорці, рулетка.		
9	Прийом контрольного нормативу з техніки метання гранати (Розминка, СДП для метання гранати та спеціальні вправи для удосконалення техніки кидкових кроків. Прийом к/н з техніки метання гранати: 30 м – „5”; 14,3 – „8”; 13,8 – „11”	2	2	Контрольний (залік)	Секундомір, рулетка, прапорці, естафетна паличка.		Перевірка фізичних нормативів
10	Удосконалення техніки естафетного бігу. Футбол. Подолання смуги перешкод. Біг 1500м.	2	2	Комбінований Розповідь.	Секундомір, рулетка, прапорці, естафетна паличка.		Поточний контроль

11	Удосконалення техніки естафетного бігу. Футбол. Подолання смуги перешкод. Біг 1500м.	2	2	Комбінований Розповідь, показ техніки стрибка, тренування	Секундомір, граблі, лопата, рюкзак, прапорці.		
12	Прийом к/в 1500м. Підсумкове заняття	2	2	Комбінований Розповідь.	Секундомір.		Перевірка фізичних нормативів

Модуль 2

Гімнастика

13	Техніка безпеки на заняттях з гімнастики. Удосконалення техніки вільних та акробатичних вправ (Розминка, правила т/б на заняттях з гімнастики, міст з положення лежачі на спині і поворот в упор присівши нахилом назад і піднімання в стійку „ноги нарізно“. Згинання і розгинання рук в упорі лежачи на підлозі. Перекид вперед і назад у групуванні. Сійка на голові і руках з підтримкою і біля стінки. Удосконалення техніки вільних вправ)	2	2	Комбінований	Гімнастичні бруси, гімнастичні мати.		Поточний контроль
14	Удосконалення техніки вільних та акробатичних вправ. (Розминка, опірний стрибок: козел в ширину – висота 100 см, підготовчі вправи в стрибках через козла. Заскок в упор на коліна і зіскок ноги нарізно. Опірний стрибок зігнувши ноги, ноги в сторони через козла в довжину. Підтягування на перекладині.) Стрибкові вправи: шиккування, перестроювання.	2	2	Розповідь, показ техніки вправ викладачем тренування	Гімнастичні мати, перекладина гімнастичний козел.		Поточний контроль

	повороти, розмикання і змикання.					
15	Вільних вправи – прийом контрольних нормативів. (Розминка, підготовчі вправи, для м'язів рук і плечевого пояса; м'язів живота, спини. Згинання і розгинання рук в упорі на гімнастичній лаві)	2	2	Комбінован ий.	Гімнастичні мати.	Перевірка афізичних нормативів
16	Удосконалення техніки вправ на брусах(Розминка, розмахування в упорі на передпліччі і в упорі на руки. Підйом із упора на передпліччях. Махом вперед сід ноги нарізно. Сійка на плечах із сїда ноги нарізно. Зїскоки – махом назад із розмахування в упорі. Згинання і розгинання рук в упорі на брусах.) Стройові вправи: перешикування на місці і в русі, повороти.	2	2	Розповідь, показ техніки вправ викладачем тренування	Бруси, гімнастичні мати та лава.	Поточний контроль
17	Бруси – Прийом контрольних нормативів. (Розминка, висї: стоячи, ззаді, прогнувшись) Упор зі стрїбка. Перемах однією в упор верхом і в упорі по заду.	2	2	Комбінован ий.	Бруси, гімнастичні мати та лава.	Перевірка афізичних нормативів
18	Удосконалення техніки вправ на високій перекладині (Розминка, розмахування в висї, повороти в висї на масї вперед. Прийоми: „силою” із виса в упор, переверот із виса в упор. Мах „другою”. Зїскоки: із розмахування махами назад; із упора без поворота із поворотами: перемахи однією із упора верхом „другою”. Зїскоки: із розмахування махом назад; із упора без поворота із поворотами; перемахи однією із упора верхом другою. Підтягування на перекладині.	2	2	Комбінован ий Розповідь, показ техніки вправ викладаче, тренування.	[2] ст. 8-11	Поточний контроль
19	Удосконалення техніки вправ на високій	2	2	Комбінован	[2] ст. 8-11	Поточний

	<p>перекладині</p> <p>(Розминка. розмахування в висі. повороти в висі на масі вперед. Прийоми: „силою” із виса в упор. переверот із виса в упор. Мах „другою”. Зіскоки: із розмахування махами назад; із упора без поворота із поворотами; перемахи однією із упора верхом „другою”.</p> <p>Зіскоки: із розмахування махом назад; із упора без поворота із поворотами; перемахи однією із упора верхом другою.</p> <p>Підтягування на перекладині.</p>		
20	<p>Прийом к/н на гімнастичній перекладині.</p> <p>Залікова комбінація. Підсумок за семестр.</p>	2	2
21	<p>Правила т/б на заняттях з баскетболу.</p> <p>Удосконалення техніки гри.</p> <p>(Розминка. т/б. стійка баскетболіста. пересування. стрибки (двома ногами з місця і в русі. однією ногою – в русі; зупинки – стрибком і двома кроками; повороти – з м'ячем. без нього; ловля м'яча однією і двома руками на різній висоті (вище голови, на рівні грудей, пояса і нижче) в різних умовах (на місці, в русі, в стрибку)</p>	2	2
22	<p>Удосконалення техніки баскетболу.</p> <p>(Розминка. передачі м'яча: двома руками (від грудей, зверху, знизу); однією рукою (від плеча, зверху, - „кроком”, знизу, збоку). Кидки в кошик:</p>	2	2

ий Розповідь. показ техніки вправ викладачем .тренування			й контроль
Контрольне Розповідь. тренування	[2] ст. 12-14		Перевірк афізични хнормати вів

II семестр

Модуль 3

Баскетбол

Комбінован ий Розповідь. показ техніки баскетболу викладачем .тренування	[3]ст. 16-24 [4] ст. 26-39 Б/больні м'ячі .		Поточни й контроль
Комбінован ий Розповідь. показ	Б/больнім'ячі [4] ст. 18-22		Поточни йконтрол ь

	<p>двома руками (кидок від грудей, зверху і знизу (в русі); однією рукою (від плеча, зверху „кроком” і знизу) Баскетбол удосконалення техніки гри. (Розминка: ведення м'яча високе і низьке; фініш (без м'яча, з м'ячем: з імітацією переходу на ведення, повторний фініш)</p>		
23	<p>Удосконалення техніки баскетболу. (Розминка, передачі м'яча: двома руками (від грудей, зверху, знизу); однією рукою (від плеча, зверху, - „кроком”, знизу, збоку). Кидки в кошик: двома руками (кидок від грудей, зверху і знизу (в русі); однією рукою (від плеча, зверху „кроком” і знизу) Баскетбол удосконалення техніки гри. (Розминка: ведення м'яча високе і низьке; фініш (без м'яча, з м'ячем: з імітацією переходу на ведення, повторний фініш)</p>	2	2
24	<p>Удосконалення індивідуальних та командних дій в захисті: (Розминка, стійка захисника, пересування захисника: перехват м'яча, виривання м'яча з рук, вибивання м'яча, накривання м'яча) Баскетбол – техніка гри в захисті. (Розминка, індивідуальна тактика нападаючого: вірність вибору місця, раціональне використання технічних прийомів гри. Групові тактичні дії: заслон. Командні тактичні дії: швидкий прорив) особисті системи захисту.</p>	2	2
25	<p>Удосконалення індивідуальних та командних дій в нападі: (Розминка, стійка захисника, пересування захисника: перехват м'яча, виривання м'яча з рук, вибивання м'яча, накривання м'яча)</p>	2	2

техніки баскетболу викладачем тренування		
Комбінован ий Розповідь, показ техніки баскетболу викладачем тренування	Б/больнім`ячі [4] ст. 18-22	Поточни й контроль
Комбінован ий Розповідь, показ техніки баскетболу викладачем. тренування.	Б/больнім`ячі [4] ст. 18-22	Поточни й контроль
Комбінован ий Розповідь, показ техніки	Б/больнім`ячі [4] ст. 18-22	Поточни й контроль

	Баскетбол – техніка гри в нападі. (Розминка, індивідуальна тактика нападаючого: вірність вибору місця, раціональне використання технічних прийомів гри. Групові тактичні дії: заслон. Командні тактичні дії: швидкий прорив) особисті системи захисту.		
26	Удосконалення техніки виконання штрафного кидка обраним способом. Удосконалення техніки виконання штрафних кидків. Проведення двосторонньої гри з використанням даного захисту.	2	2
27	Складання початкового контрольного нормативу з виконання штрафних кидків (10 спроб). Навчання техніці виконання заслонів. Проведення початкової гри з використанням персонального захисту		
28	Баскетбол – удосконалення техніки гри: двохстороння гра (Розминка: передачі м'яча: двома руками (від грудей, зверху, знизу; однією рукою (від плеча, зверху „крюком“, знизу, збоку). Кидки в кошик: двома руками (від грудей, зверху, знизу – в русі); однією рукою (від плеча, зверху „крюком“ і знизу). Двостороння гра в баскетбол з судійством)	2	2
29	Баскетбол – удосконалення техніки гри: двохстороння гра (Розминка: передачі м'яча: двома руками (від	2	2

баскетболу викладачем. тренування..		
Комбінован ий Розповідь. показ техніки баскетболу викладачем. тренування	Б/больнім'ячі. свисток. [3] ст.19-36	Поточни й контроль
Комбінован ий Розповідь. показ техніки баскетболу викладачем. тренування	Б/больнім'ячі. свисток. [3] ст.19-36	Перевірк афізични хнормати вів
Комбінован ий Розповідь. Тренування	Б/больні м'ячі [4] ст. 16-26	Поточни й контроль
Комбінован ий Розповідь.	Б/больні м'ячі [4] ст. 16-26	Поточни й контроль

	грудей, зверху, знизу: однією рукою (від плеча, зверху „крюком“, знизу, збоку). Кидки в кошик: двома руками (від грудей, зверху, знизу – в русі); однією рукою (від плеча, зверху „крюком“ і знизу). Двостороння гра в баскетбол з судійством)			тренування			
30	Баскетбол – удосконалення техніки гри: двохстороння гра (Розминка: передачі м'яча: двома руками (від грудей, зверху, знизу: однією рукою (від плеча, зверху „крюком“, знизу, збоку). Кидки в кошик: двома руками (від грудей, зверху, знизу – в русі); однією рукою (від плеча, зверху „крюком“ і знизу). Двостороння гра в баскетбол з судійством)	2	2	Комбінований Розповідь, тренування	Б/больні м'ячі [4] ст. 16-26		Поточний контроль
31	Прийом контрольних умінь і навичок.	2	2	Комбінований			Перевірка фізичних нормативів

Модуль 4

Волейбол

32	Волейбол – правила т/б на заняття. Удосконалення техніки гри (Розминка: стійки, переміщення, подачі м'яча, передачі м'яча. Подачі: нижні (прямі і бокові); верхні (прямі і бокові)	2	2	Комбінований Розповідь, тренування	[6] ст. 10-19 [7] ст. 29-39		Усне опитування
33	Волейбол – удосконалення техніки подач, передач та прийомів м'яча різними способами. (Розминка: передачі м'яча – верхні, нижні; верхня передача м'яча (прямі і бокові); верхні (прямі і бокові)	2	2	Комбінований, показ техніки волейболу викладачем	В/больні м'ячі		Поточний контроль

	Волейбол – удосконалення техніки верхніх передач (Розминка. передачі м'яча – верхня передача м'яча в стійках. верхня передача м'яча зі стрибками. верхня передача м'яча в падінні)					
34	Волейбол – удосконалення техніки подач, передач та прийомів м'яча різними способами. (Розминка: передачі м'яча – верхні, нижні: верхня передача м'яча (прямі і бокові); верхні (прямі і бокові) Волейбол – удосконалення техніки верхніх передач (Розминка. передачі м'яча – верхня передача м'яча в стійках. верхня передача м'яча зі стрибками. верхня передача м'яча в падінні)	2	2	Комбінований, показ техніки волейболу викладачем	В/больнім'ячі	Поточний контроль
35	Волейбол – удосконалення техніки подач, передач та прийомів м'яча різними способами. (Розминка: передачі м'яча – верхні, нижні: верхня передача м'яча (прямі і бокові); верхні (прямі і бокові) Волейбол – удосконалення техніки верхніх передач (Розминка. передачі м'яча – верхня передача м'яча в стійках. верхня передача м'яча зі стрибками. верхня передача м'яча в падінні)	2	2	Комбінований, показ техніки волейболу викладачем	В/больнім'ячі	Поточний контроль
36	Удосконалення техніки нападаючого удару та блоку. (Розминка. нижня передача двома руками. Двохстороння гра з судійством)	2	2	Комбінований	В/больнім'ячі	Поточний контроль
37	Удосконалення техніки нападаючого удару та блоку. (Розминка. нижня передача двома руками.			Комбінований	В/больні м'ячі	Поточний контроль

	Двохстороння гра з судійством)						
38	Удосконалення індивідуальних та командних дій в нападі. (Розминка, передачі м'яча, передачі м'яча. Двохстороння гра з судійством)	2	2		Комбінований, тренування	[6] ст. 2-37	Поточний контроль
39	Удосконалення індивідуальних та командних дій в нападі. (Розминка, передачі м'яча, передачі м'яча. Двохстороння гра з судійством)	2	2		Комбінований, тренування	В/больнім'ячі [6] ст. 2-37	Поточний контроль
40	Удосконалення індивідуальних та командних дій в захисті. (Розминка, передачі м'яча, передачі м'яча. Двохстороння гра з судійством)	2	2		Комбінований, тренування	В/больнім'ячі [3] ст. 19-27	Поточний контроль
41	Удосконалення індивідуальних та командних дій в захисті. (Розминка, передачі м'яча, передачі м'яча. Двохстороння гра з судійством)	2	2		Комбінований, тренування	В/больнім'ячі [3] ст. 19-27	Поточний контроль
42	Волейбол – удосконалення техніки гри. (Розминка: прямий нападаючий удар, боковий нападаючий удар)	2	2		Комбінований Показ техніки волейболу викладачем тренування	В/больнім'ячі [3] ст. 45-51.	Поточний контроль
43	Волейбол – Прийом контрольних нормативів. (Розминка; прямі і бокові нападаючі удари (силові та кісткові); з перев. м'яча в різні зони)	2	2		Комбінований Показ техніки волейболу викладачем	В/больні м'ячі	Перевірка фізичних нормативів
44	Удосконалити технічних елементів гри в волейбол. Розвиток фізичних якостей. Навчальна	2	2		Комбінований Показ	В/больні м'ячі	Поточний

	гра в волейбол. Підсумковезаняття.			техніки волейболу викладачем			контроль
45	Волейбол.Підсумкове заняття Розминка. Рухливі ігри та естафети. Підсумок за семестр.	2	2	Комбінований Показ техніки	В/больні м'ячі		

Всього за I курс 90

3 курс БСО та 2 курс ПЗСО

I семестр

Модуль 1

ЛЕГКА АТЛЕТИКА

1	Інструктаж з техніки безпеки на заняттях з легкої атлетики.Удосконалення техніки бігу на короткі дистанції. (Розминка, низький старт, стартовий розбіг, біг по дистанції, фінішування. Спеціальні вправи бігуна: біг з прискоренням, з ходу;з високого і низького старту. Перемінний біг, повторний біг, ЗФП (загальна фізична підготовка)).	2	2	Комбінований	Техніка безпеки на заняттях з фізичної культури ст.14		Опитування
2	Удосконалення техніки бігу на короткі дистанції. Техніка бігу: низький старт, стартовий розгін,біг по дистанції фінішування. Спеціальні вправи бігуна: біг з прискоренням з ходу з високого і низького старту. Вправи на нестандартному обладнанні. Футбол, волейбол.	2	2	Комбінований	Стартові колодки, прапорці, секундомір		Поточний контроль
3	Удосконалення техніки бігу по пересічній	2	2	Комбінований	Стартові колодки,		

	місцевості. Техніка бігу: старт, стартове прискорення, біг по рівнині, по твердій і м'якій землі, біг в гору і під уклін, фінішування. Удосконалення техніки футболу.				ий
4	Прийом к/н з техніки бігу на 100 м: 15.0 – „5”: 14.3 – „8”: 13.8 – „11” удосконалення техніки футболу, волейболу.	2	2		Контрольн ий (залік)
5	Удосконалення техніки виконання спеціальних легкоатлетичних бігових вправ. Ознайомлення з технікою виконання стрибка у довжину з місця. Розвиток притності та швидкості з використанням рухових ігор та естафет за програмою початкової школи.	2	2		Комбінован ий
6	Здача контрольного нормативу, оцінки фізичної підготовленості з виконанням стрибків у довжину з місця. Розвиток витривалості за допомогою виконання бігу на дистанції 800 м. (дівчата), 1500 м (юнаки).	4	2	2	Контрольн ий (залік)
7	Прийом к/н з техніки бігу на 100 м: 15.0 – „5”: 14.3 – „8”: 13.8 – „11” Удосконалення техніки метання гранати (під час метання гранати – тримання снаряда, види розбігу, відведення снаряда, фінальне зусилля, гальмування гранати. Метання гранати з повного розбігу).	4	2	2	Контрольн ий (залік)
8	Удосконалення техніки метання гранати (розминка, спеціальні розвиваючі вправи для вивчення техніки кидкових кроків в метанні)	2	2		Комбінован ий Розповідь.

прапорці, гранати. Секундомір. м'яч футбольний.		
Стартові колодки, прапорці, гранати, Секундомір.		Перевірка фізичних нормативів в
[11] ст. 19-22 – розділ – стрибки у довжину з місця. Лопата, рулетка, прапорці, граблі, секундомір.		Поточний контроль
Лопата, рулетка, прапорці, граблі, секундомір, плакати.	Удосконалення техніки низького старту	Перевірка фізичних нормативів в
Стартові колодки, прапорці, гранати, секундомір	Удосконалення техніки метання гранати	Перевірка фізичних нормативів в
Секундомір, граната, прапорці, рулетка		Поточний контроль

	гранати. Метання гранати з повного розбігу).			показ		
9	Прийом контрольного нормативу з техніки метання гранати. (Розминка, СДП для метання гранати та спеціальні вправи для удосконалення техніки кидкових кроків. Прийом к/н з техніки метання гранати: 30 м – „5”; 32 м – „8”; 35 м – 11”)	2	2	Контрольний (залік)	Секундомір, граната, прапорці, рулетка	Перевірка фізичних нормативів
10	Удосконалення техніки естафетного бігу. Футбол. Подолання смуги перешкод. Біг 1500м.	2	2	Комбінований Розповідь.	Секундомір, рулетка, прапорці, естафетна паличка.	Поточний контроль
11	Ознайомлення і удосконалення техніки стрибків у довжину з розбігу. (Ознайомлення з історією стрибків. Досягнення Українських стрибунів, рекорди України і світу. Техніка стрибка в довжину способом «зігнувши ноги». Розбіг його види і значення. відштовхування, політ, приземлення. Техніка безпеки під час стрибків. Розвиток витривалості. Біг 1000 м. (дівчата), 1500 м. (юнаки) без урахування часу.	2	2	Комбінов., Показ, розповідь, бесіда.	[11] ст. 19-22 – розділ – стрибки у довжину з розбігу. Лопата, рулетка, прапорці, граблі, секундомір, плакати. Фотоматеріал. Методич.розробки	Тестування
12	Ознайомлення і удосконалення техніки стрибків у довжину з розбігу. (Ознайомлення з історією стрибків. Досягнення Українських стрибунів, рекорди України і світу. Техніка стрибка в довжину способом «зігнувши ноги». Розбіг його види і значення. відштовхування, політ, приземлення. Техніка безпеки під час стрибків. Розвиток витривалості. Біг 1000 м. (дівчата), 1500 м. (юнаки) без урахування часу.	2	2	Комбінов., Показ, розповідь, бесіда.	[11] ст. 19-22 – розділ – стрибки у довжину з розбігу. Лопата, рулетка, прапорці, граблі, секундомір, плакати. Фотоматеріал. Методич.розробки	Тестування

13	Довжина – прийом контрольного нормативу. Ознайомлення з технікою стрибків у висоту з розбігу. Біг – 1000 м. (дівчата), 1500 м. (юнаки) без урахування часу. (Ознайомлення з видами і технікою стрибків у висоту. Ознайомлення з технікою розбігу, відштовхування, переходу через планку, приземлення способами «перекидним» і «ножиці», технікою безпеки, рекорди України і світу.	2	2	Комбінов., Контроль Показ Розповідь Бесіда.	[11] ст. 22-28. Лопата, рулетка, граблі, мати, планка, секундомір, плакати. Фотоматеріали Метод.Розробки.	Перевірка фізичних нормативі в	
14	Висота – прийом контрольного нормативу. Футбол (Біг 1500 м. (дівчата), 2000 м. (юнаки) без урахування часу.)	2	2	Комбінов., контрольн. Ігровий.	Планка. мати, рулетка. лопата, граблі, секундомір.	Перевірка фізичних нормативі в	
15	Прийом контрольного нормативу з бігу – 1500 м. Футбол.	2	2	Контрольн.	Секундомір.	Перевірка фізичних нормативі в	
16	Прийом к/н з техніки бігу на 3000 м. (Розминка, тактика бігу на довгі дистанції. Прийом к/н з бігу на 3000 м: 14.00 – «3»; 13,15 – «4»; 12.30 – «5».	2	2	Контрольн.	Секундомір	Поточний контроль	
17	Підсумкове заняття: розминка, рухливі ігри та естафети. Підсумок за семестр.	2	2	Комбінован ий	Секундомір, граната, прапорці, рулетка	Залік	
Модуль 2							
Гімнастика							
18	Техніка безпеки на заняттях з гімнастики Удосконалення техніки вільних та акробатичних вправ (Розминка, правила т/б на заняттях з гімнастики.	2	2	Комбінован ий	Гімнастичні бруси, гімнастичні мати	Опитуван ня Поточний	

	<p>о м'єст з положення лежачі на спині і поворот в упор</p> <p>1 присівши нахилом назад і піднімання в стійку</p> <p>2 „люги нарізно”. Згинання і розгинання рук в упорі</p> <p>3 лежачи на підлозі. Перекид вперед і назад з</p> <p>4 ґрунуванням. Стійка на голові і руках з</p> <p>5 підтримкою і біля стінки. Удосконалення техніки вільних вправ)</p>							контроль
19	<p>а Удосконалення техніки вільних та акробатичних вправ.</p> <p>б (Розминка, опорний стрибок: козел в ширину – висота 100 см, підготовчі вправи в стрибках через козла. Заскок в упор на коліна і зіскок ноги нарізно. Опорний стрибок зігнувши ноги, ноги в сторони через козла в довжину. Підтягування на перекладині.)</p> <p>с Стрибкові вправи: шиккування, перестроювання, повороти, розмикання і змикання.</p>	4	2	2	Розповідь, показ техніки вправ викладачем, тренування	Гімнастичні мати, перекладинагімнастичний козел.	Удосконалення техніки вільних та акробатичних вправ.	Тестування Фізичних якостей
20	<p>а Вільних вправи – прийом контрольних нормативів. (Розминка, підготовчі вправи, для м'язів рук і плечевого пояса; м'язів живота, спини.</p> <p>б Згинання і розгинання рук в упорі на гімнастичній лаві)</p>	2	2	Комбінований	Гімнастичні мати			Поточний контроль
21	<p>а Удосконалення техніки вправ на брусах</p> <p>б (Розминка, розмахування в упорі на передпліччі і в упорі на руки. Підйом із упора на передпліччях.</p> <p>в Махом вперед сід ноги нарізно. Стійка на плечах із сід ноги нарізно. Зіскоки – махом назад із розмахування в упорі. Згинання і розгинання рук в упорі на брусах.)</p>	4	2	2	Розповідь, показ техніки вправ викладачем, тренування	Бруси, гімнастичні мати та лава	Відпрацювати зіскок махом назад	Поточний контроль

	Стройові вправи: перешикування на місці і в русі, повороти.						
22	Бруси – Прийом контрольних нормативів. (Розминка, висі: стоячи, ззаді, прогнувшись. Упор зі стрибка. Перемах однією в упор верхом і в упорі ззаді.	2	2	Комбінований	Бруси, гімнастичні мати та лава		Поточний контроль
23	Удосконалення техніки вправ на високій перекладині (Розминка, розмахування в висі, повороти в висі на масі вперед. Прийоми: „силою” із виса в упор, переворот із виса в упор. Мах „другою”. Зіскоки: із розмахування махами назад; із упора без поворота із поворотами; перемахи однією із упора верхом „другою”. Зіскоки: із розмахування махом назад; із упора без поворота із поворотами; перемахи однією із упора верхом другою. Підтягування на перекладині.	4	2	2	Комбінований Розповідь, показ техніки вправ викладачем тренування	[2] ст. 8-11 Удосконалення техніки вправ на високій перекладині	Поточний контроль
24	Прийом к/н на гімнастичній перекладині. Залікова комбінація	2	2	Контрольне Розповідь, тренування	[2] ст. 12-14		Залік
II семестр							
Модуль 3							
Баскетбол							
25	Правила т/б на заняттях з баскетболу.	2	2	Комбінований	[3]ст. 16-24		Опитуван

	Удосконалення техніки гри. (Розминка. т/б, стійка баскетболіста, пересування, стрибки (двома ногами з місця і в русі, однією ногою – в русі; зупинки – стрибком і двома кроками: повороти – з м'ячем, без нього; ловля м'яча однією і двома руками на різній висоті (вище голови, на рівні грудей, пояса і нижче) в різних умовах (на місці, в русі, в стрибку			ий Розповідь, показ техніки баскетболу викладаче, тренування	[4] ст. 26-39 Б/больні м'ячі		ня	
26	Удосконалення техніки баскетболу. (Розминка, передачі м'яча: двома руками (від грудей, зверху, знизу); однією рукою (від плеча, зверху, - „кроком“, знизу, збоку). Кидки в кошик: двома руками (кидок від грудей, зверху і знизу (в русі); однією рукою (від плеча, зверху „кроком“ і знизу) Баскетбол удосконалення техніки гри. (Розминка: ведення м'яча високе і низьке; фініш (без м'яча, з м'ячем; з імітацією переходу на ведення, повторний фініш)	4	2	2	Комбінован ий Розповідь, показ техніки баскетболу викладаче, тренування	Б/больні м'ячі [4] ст. 18-22	Удосконалення техніки кидки в кошик двома руками (кидок від грудей)	Поточний контроль
27	Удосконалення техніки баскетболу. (Розминка, передачі м'яча: двома руками (від грудей, зверху, знизу); однією рукою (від плеча, зверху, - „кроком“, знизу, збоку). Кидки в кошик: двома руками (кидок від грудей, зверху і знизу (в русі); однією рукою (від плеча, зверху „кроком“ і знизу) Баскетбол удосконалення техніки гри. (Розминка: ведення м'яча високе і низьке; фініш (без м'яча, з м'ячем; з імітацією переходу на ведення, повторний фініш)	2	2		Комбінован ий Розповідь, показ техніки баскетболу викладаче, тренування	Б/больні м'ячі [4] ст. 18-22		Поточний контроль
28	Удосконалення індивідуальних та командних дій в захисті: (Розминка, стійка захисника, пересування захисника: перехват м'яча, виривання м'яча з рук.	2	2		Комбінован ий Розповідь, показ	Б/больні м'ячі [4] ст. 18-22		Поточний контроль

	вибивання м'яча, накривання м'яча) Баскетбол – техніка гри в захисті. (Розминка, індивідуальна тактика нападаючого: вірність вибору місця, раціональне використання технічних прийомів гри. Групові тактичні дії: заслон. Командні тактичні дії: швидкий прорив) особисті системи захисту.			техніки баскетболу викладачем, тренування				
29	Удосконалення індивідуальних та командних дій в нападі: (Розминка, стійка захисника, пересування захисника; перехват м'яча, виривання м'яча з рук, вибивання м'яча, накривання м'яча) Баскетбол – техніка гри в нападі. (Розминка, індивідуальна тактика нападаючого: вірність вибору місця, раціональне використання технічних прийомів гри. Групові тактичні дії: заслон. Командні тактичні дії: швидкий прорив) особисті системи захисту.	4	2	2	Комбінован ий Розповідь, показ техніки баскетболу викладачем, тренування	Б/больні м'ячі [4] ст. 18-22	Удосконалення індивідуальних командних дій в нападі та	Поточний контроль
30	Удосконалення техніки виконання штрафного кидка обраним способом. Удосконалення техніки виконання штрафних кидків. Проведення двосторонньої гри з використанням даного захисту.	4	2	2	Комбінован ий Розповідь, показ техніки баскетболу викладачем, тренування	Б/больні м'ячі, свисток. [3] ст.19-36	Удосконалення техніки виконання штрафного кидка	Поточний контроль
31	Складання початкового контрольного нормативу з виконання штрафних кидків (10 спроб). Навчання техніці виконання заслонів. Проведення початкової гри з використанням персонального захисту	2	2		Комбінован ий Розповідь, показ	Б/больні м'ячі, свисток. [3] ст.19-36		Поточний контроль

				техніки баскетболу викладачем, тренування			
32	Баскетбол – удосконалення техніки гри: двохстороння гра. (Розминка: передачі м'яча: двома руками (від грудей, зверху, знизу: однією рукою (від плеча, зверху „крюком”, знизу, збоку). Кидки в кошик: двома руками (від грудей, зверху, знизу – в русі); однією рукою (від плеча, зверху „крюком” і знизу). Двостороння гра в баскетбол з судійством)	2	2	Комбінований Розповідь. Тренування	Б/больні м'ячі [4] ст. 16-26		Поточний контроль
33	Баскетбол – удосконалення техніки гри: двохстороння гра. (Розминка: передачі м'яча: двома руками (від грудей, зверху, знизу: однією рукою (від плеча, зверху „крюком”, знизу, збоку). Кидки в кошик: двома руками (від грудей, зверху, знизу – в русі); однією рукою (від плеча, зверху „крюком” і знизу). Двостороння гра в баскетбол з судійством)	2	2	Комбінований Розповідь. тренування	Б/больні м'ячі [4] ст. 16-26		Поточний контроль
34	Баскетбол – удосконалення техніки гри: двохстороння гра. (Розминка: передачі м'яча: двома руками (від грудей, зверху, знизу: однією рукою (від плеча, зверху „крюком”, знизу, збоку). Кидки в кошик: двома руками (від грудей, зверху, знизу – в русі); однією рукою (від плеча, зверху „крюком” і знизу). Двостороння гра в баскетбол з судійством)	2	2	Комбінований Розповідь. тренування	Б/больні м'ячі [4] ст. 16-26		Поточний контроль
35	Прийом контрольних умінь і навичок.	2	2	Комбінований			залік
Модуль 4							
Волейбол							

36	Волейбол – правила т/б на заняття. Удосконалення техніки гри (Розминка; стійки, переміщення, подачі м'яча, передачі м'яча. Подачі: нижні (прямі і бокові); верхні (прямі і бокові)	2	2	Комбінований Розповідь, тренування	[6] ст. 10-19 [7] ст. 29-39		Поточний контроль	
37	Волейбол – удосконалення техніки подач, передач та прийомів м'яча різними способами. (Розминка; передачі м'яча – верхні, нижні; верхня передача м'яча (прямі і бокові); верхні (прямі і бокові) Волейбол – удосконалення техніки верхніх передач (Розминка, передачі м'яча – верхня передача м'яча в стійках, верхня передача м'яча зі стрибками, верхня передача м'яча в падінні	2	2	Комбінований, показ техніки волейболу викладачем	В/больні м'ячі		Поточний контроль	
38	Волейбол – удосконалення техніки подач, передач та прийомів м'яча різними способами. (Розминка; передачі м'яча – верхні, нижні; верхня передача м'яча (прямі і бокові); верхні (прямі і бокові) Волейбол – удосконалення техніки верхніх передач (Розминка, передачі м'яча – верхня передача м'яча в стійках, верхня передача м'яча зі стрибками, верхня передача м'яча в падінні	2	2	Комбінований, показ техніки волейболу викладачем	В/больні м'ячі		Поточний контроль	
39	Волейбол – удосконалення техніки подач, передач та прийомів м'яча різними способами. (Розминка; передачі м'яча – верхні, нижні; верхня передача м'яча (прямі і бокові); верхні (прямі і бокові) Волейбол – удосконалення техніки верхніх	4	2	2	Комбінований, показ техніки волейболу викладачем	В/больні м'ячі	Удосконалення техніки верхніх передач	Поточний контроль

	передач (Розминка, передачі м'яча – верхня передача м'яча в стійках, верхня передача м'яча зі стрибками, верхня передача м'яча в падінні)							
40	Удосконалення техніки нападаючого удару та блоку. (Розминка, нижня передача двома руками. Двохстороння гра з судійством)	4	2	2	Комбінован ий	В/больні м'ячі	Удосконалення техніки нападаючого удару та блоку.	Поточний контроль
41	Удосконалення техніки нападаючого удару та блоку. (Розминка, нижня передача двома руками. Двохстороння гра з судійством)	2	2		Комбінован ий	В/больні м'ячі		Поточний контроль
42	Удосконалення індивідуальних та командних дій в нападі. (Розминка, передачі м'яча, передачі м'яча. Двохстороння гра з судійством.)	2	2		Комбінован ий, тренування	[6] ст. 2-37		Поточний контроль
43	Удосконалення індивідуальних та командних дій в нападі. (Розминка, передачі м'яча, передачі м'яча. Двохстороння гра з судійством)	2	2		Комбінован ий, тренування	В/больні м'ячі [6] ст. 2-37		Поточний контроль
44	Удосконалення індивідуальних та командних дій в Захисті. (Розминка, передачі м'яча, передачі м'яча. Двохстороння гра з судійством)	2	2		Комбінован ий тренування	В/больні м'ячі [3] ст. 19-27		Поточний контроль
45	Волейбол – Прийом контрольних нормативів. (Розминка; прямі і бокові нападаючі удари (силові та кісткові); з перев. м'яча в різні зони)	2	2		Комбінов. Показ техніки волейболу вкладачем	В/больні м'ячі		Поточний контроль
46	Підсумкове заняття: розминка.	2	2		Комбінован	Секундомір, рулетка.		Поточний

	рухливі ігри та естафети. Підсумок за семестр.				ий	прапорці.		контроль
Всього за II курс 92								
4 курс БСО та 3 курс ПЗСО								
I семестр								
Модуль I								
ЛЕГКА АТЛЕТИКА								
1	Лікарський контроль. Самоконтроль. Основи лікувальної фізичної культури. Профілактика травматизму. Правила і прийоми загартування. Рациональне харчування. Вплив навколишнього середовища на фізичний і психічний стан людини.	4	2	2	Лекція. бесіда. розповідь	Конспект лекції Реферати, вирізки з газет	Написати реферати на тему: «Шкідливі звички людини та їх вплив на молодий організм», «Здоровий спосіб життя». Вересень.	Усне опитування
2	Удосконалення техніки бігу на короткі дистанції. Техніка бігу: низький старт, стартовий розгін, біг по дистанції фінішування. Спеціальні вправи бігуна: біг з прискоренням з ходу з високого і низького старту. Вправи на нестандартному обладнанні. Футбол, волейбол.	2	2		Розповідь, показ	Розділ – біг на короткі дистанції. [3] ст. 35-38 секундомір, прапорці		Перевірка рефератів
3	Удосконалення техніки бігу по пересічній місцевості. Техніка бігу: старт, стартове прискорення, біг по рівнині, по твердій і м'якій землі, біг в гору і під уклін, фінішування. Удосконалення техніки футболу.	2	2		Контрольна розповідь, показ, повторення	[7] ст. 98-99 секундомір, прапорці, граната, рулетка, метод розробка		
4	Прийом контрольного нормативу – 100 м. удосконалення техніки футболу, волейболу.	2	2		Комбінов. Розповідь.	секундомір		Поточний контроль

					техніка метання викладачем, тренування			
5	Удосконалення метання гранати (Розмин, спеціальні розвиваючі вправи для вивчення техніки кидкових кроків в метанні гранати. Метання гранати з повного розбігу). Біг 100 м.	4	2	2	Комбінов. Розповідь, показ	Граната.	Удосконалення метання гранати	Поточний контроль
6	Прийом контрольного нормативу з техніки метання гранати. (Розминка, СДП для метання гранати та спеціальні вправи для удосконалення техніки кидкових кроків. Прийом к/н з техніки метання гранати: 30 м – «3»; 32 м – «4»; 35 м – «5».	2	2		Контрольн. (залік)	Рулетка, прапорці, гранати		Поточний контроль
7	Прийом к/н з техніки бігу на 3000 м. (Розминка, тактика бігу на довгі дистанції. Прийом к/н з бігу на 3000 м: 14,00 – «3»; 13,15 – «4»; 12,30 – «5».	2	2		Контрольн.	Секундомір		Залік
8	Підсумкове заняття: розминка, рухливі ігри та естафети. Підсумок за семестр.	2	2		Комбінований	Секундомір, граната, прапорці, рулетка		Поточний контроль

Модуль 2

Гімнастика

9	Техніка безпеки на заняттях з гімнастики. Удосконалення техніки вільних та акробатичних вправ. (міст з положення лежачи на спині і поворот в упор присівши нахилом назад і піднімання в стійку «ноги парізно». Згинання і розгинання рук в упорі лежачи на підлозі. Перекид вперед і назад з групуванням.	2	2		Комбінов.	Гімнастичні мати		Усне опитування
10	Удосконалювати техніку виконання акробатичних вправ. Повторити основні способи шикунвань, перешикувань, розмикань. Виконати тести : піднімання та опускання	4	2	2	Комбінов.	Гімнастичні мати	Удосконалювати техніку виконання акробатичних вправ.	Поточний контроль

	тулуба з положення лежачи на спині, згинання та розгинання рук в упорі лежачи (тренувальні спроби).				
11	Акробатика. (міст з положення лежачи на спині і поворот в упор присівши нахилом назад і піднімання в стійку «ноги нарізно». Згинання і розгинання рук в упорі лежачи на підлозі. Перекид вперед і назад з групуванням. ч Стійка на голові і руках з підтримкою і біля стінки. Удосконалення техніки вільних вправ.			Розповідь, показ техніки вправ викладачем. тренування	
12	Скласти контрольний норматив з оцінюванням техніки виконання перекиду вперед. Виконати комплекс ЗРВ для розвитку гнучкості в положеннях сидячи та лежачи. Розвивати силу. Виконати серію стрибків з скакалкою. ч н	2	2	Комбінов. Розповідь, показ техніки вправ викладачем. тренування	
13	Удосконалення техніки опорного стрибка (Розминка, опірний стрибок: козел в ширину – висота 100 см, підготовчі вправи в стрибках через козла. Вскок в упор на коліна і зіскок ноги нарізно. Опірний стрибок зігнувши ноги, ноги в сторони через козла в довжину. ч Підтягування на перекладині. Стройові вправи: шиккування, перестроювання, повороти, роз. і змик.	4	2	2	Комбінов. Розповідь, показ техніки вправ викладачем. тренування
14	Прийом к/н з техніки опорного стрибка (Розминка, опірний стрибок зігнувши ноги: ноги нарізно через козла в довжину і в ширину. Стрибок ноги нарізно через коня в довжину.)	2	2	Комбінов. Розповідь, тренування	
15	Прийом к/н – згинання рук в упорі на брусах (Розминка, розмахування в упорі на руки. Зіскоки: махом назад із розмахування в упорі. Згинання і розгинання рук в упорі на брусах.	2	2	Контрольн. Розповідь, тренування	

Гімнастичні мати		Поточний контроль
Гімнастичні мати.		Поточний контроль
Гімнастичні мати, гімнастичний козел	Удосконалення техніки опорного стрибка	Поточний контроль
Гімнастичні мати, гімнастичний козел і кінь. [2] ст. 35-38		Поточний контроль
Гімнастичні мати та бруса [2] ст. 35-38		Поточний контроль

Всього за III курс 30

	двома руками (кидок від грудей, зверху і знизу (в русі); однією рукою (від плеча, зверху „кроком” і знизу) Баскетбол удосконалення техніки гри. (Розминка; ведення м'яча високе і низьке; фініші (без м'яча, з м'ячем; з імітацією переходу на ведення, повторний фініш).	
28	Удосконалення індивідуальних та командних дій в захисті: (Розминка, стійка захисника, пересування захисника; перехват м'яча, виривання м'яча з рук, вибивання м'яча, накривання м'яча) Баскетбол – техніка гри в захисті. (Розминка, індивідуальна тактика нападаючого: вірність вибору місця, раціональне використання технічних прийомів гри. Групові тактичні дії: заслон. Командні тактичні дії: швидкий прорив) особисті системи захисту.	2
29	Удосконалення індивідуальних та командних дій в нападі: (Розминка, стійка захисника, пересування захисника; перехват м'яча, виривання м'яча з рук, вибивання м'яча, накривання м'яча) Баскетбол – техніка гри в нападі. (Розминка, індивідуальна тактика нападаючого: вірність вибору місця, раціональне використання технічних прийомів гри. Групові тактичні дії: заслон. Командні тактичні дії: швидкий прорив) особисті системи захисту.	2
30	Удосконалення техніки виконання штрафного кидка обраним способом. Удосконалення техніки виконання штрафних кидків. Проведення двосторонньої гри з використанням даного захисту.	2
31	Складання початкового контрольного нормативу з виконання штрафних кидків (10 спроб). Навчання техніці виконання заслонів. Проведення початкової гри з використанням персонального захисту	2
32	Баскетбол – удосконалення техніки гри: двохстороння гра (Розминка: передачі м'яча: двома руками (від грудей, зверху, знизу; однією рукою (від плеча, зверху „крюком”, знизу, збоку). Кидки в кошик: двома руками (від грудей, зверху, знизу – в русі); однією рукою (від плеча, зверху „крюком” і знизу). Двостороння гра в баскетбол з судійством)	2
33	Баскетбол – удосконалення техніки гри: двохстороння гра (Розминка: передачі м'яча: двома руками (від грудей, зверху, знизу; однією рукою (від плеча, зверху „крюком”, знизу, збоку). Кидки в кошик: двома руками (від грудей, зверху, знизу – в русі); однією рукою (від плеча, зверху „крюком” і знизу). Двостороння гра в баскетбол з судійством)	2
34	Баскетбол – удосконалення техніки гри: двохстороння гра (Розминка: передачі м'яча: двома руками (від грудей, зверху, знизу; однією рукою (від плеча, зверху „крюком”, знизу, збоку). Кидки в кошик: двома руками (від грудей, зверху, знизу – в русі); однією рукою (від плеча, зверху „крюком” і знизу). Двостороння гра в баскетбол з судійством)	2
35	Прийом контрольних умінь і навичок.	2
Модуль 4		
Волейбол		
36	Волейбол – правила т/б на заняття. Удосконалення техніки гри (Розминка; стійки, переміщення, подачі м'яча, передачі м'яча. Подачі:	2

	нижні (прямі і бокові); верхні (прямі і бокові)	
37	Волейбол – удосконалення техніки подач, передач та прийомів м'яча різними способами. (Розминка; передачі м'яча – верхні, нижні; верхня передача м'яча (прямі і бокові); верхні (прямі і бокові) Волейбол – удосконалення техніки верхніх передач (Розминка, передачі м'яча – верхня передача м'яча в стійках, верхня передача м'яча зі стрибками, верхня передача м'яча в падінні	2
38	Волейбол – удосконалення техніки подач, передач та прийомів м'яча різними способами. (Розминка; передачі м'яча – верхні, нижні; верхня передача м'яча (прямі і бокові); верхні (прямі і бокові) Волейбол – удосконалення техніки верхніх передач (Розминка, передачі м'яча – верхня передача м'яча в стійках, верхня передача м'яча зі стрибками, верхня передача м'яча в падінні	2
39	Волейбол – удосконалення техніки подач, передач та прийомів м'яча різними способами. (Розминка; передачі м'яча – верхні, нижні; верхня передача м'яча (прямі і бокові); верхні (прямі і бокові) Волейбол – удосконалення техніки верхніх передач (Розминка, передачі м'яча – верхня передача м'яча в стійках, верхня передача м'яча зі стрибками, верхня передача м'яча в падінні	2
40	Удосконалення техніки нападаючого удару та блоку. (Розминка, нижня передача двома руками. Двохстороння гра з судійством)	2
41	Удосконалення техніки нападаючого удару та блоку. (Розминка, нижня передача двома руками. Двохстороння гра з судійством)	2
42	Удосконалення індивідуальних та командних дій в нападі. (Розминка, передачі м'яча, передачі м'яча. Двохстороння гра з судійством).	2
43	Удосконалення індивідуальних та командних дій в нападі. (Розминка, передачі м'яча, передачі м'яча. Двохстороння гра з судійством)	2
44	Удосконалення індивідуальних та командних дій в захисті. (Розминка, передачі м'яча, передачі м'яча. Двохстороння гра з судійством)	2
45	Волейбол – Прийом контрольних нормативів. (Розминка; прямі і бокові нападаючі удари (силові та кісткові); з перев. м'яча в різні зони)	2
46	Підсумкове заняття: розминка, рухливі ігри та естафети. Підсумок за семестр.	2
	Всього за II курс	92