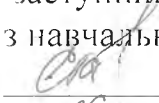


МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
СУМСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ АГРАРНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
ВІДОКРЕМЛЕНИЙ СТРУКТУРНИЙ ПІДРОЗДІЛ  
«ОХТИРСЬКИЙ ФАХОВИЙ КОЛЕДЖ  
СУМСЬКОГО НАЦІОНАЛЬНОГО АГРАРНОГО УНІВЕРСИТЕТУ»

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

**ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ**  
**Фізичне виховання**

Для студентів 3- 4 курс (БСО)

Освітньо-професійна програма	Шифр	Спеціальність
Агрономія	201	Агрономія

Освітньо-професійний ступінь – фаховий молодший бакалавр

Загальна кількість годин – 150

Обсяг дисципліни в кредитах - 5

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
3	Освітньо-професійний ступінь	Фаховий молодший бакалавр
4	Шифр і назва спеціальності	201 Агрономія
5	Статус навчальної дисципліни	Обов'язкова
6	Семестри	V- VII (БСО)
7	Загальна кількість годин	150
8	Аудиторні заняття	122
9	Самостійна робота студента	28
10	Форма семестрового контролю	Диференційований залік
11	Мова викладання	Українська

## МЕТА І ЗАВДАННЯ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

<b>Мета викладання дисципліни</b>	<b>Мета</b> – 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.
<b>Завдання вивчення дисципліни</b>	<b>Завданнями</b> дисципліни «фізичного виховання»: <ul style="list-style-type: none"><li>- формування розуміння;</li><li>- 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;</li><li>- формування системи знань з фізичної культури та здорового способу життя, необхідних у процесі життєдіяльності, навчання, роботи, сімейному фізичному вихованні;</li><li>- набуття фонду рухових умінь і навичок, забезпечення загальної фізичної підготовленості, що визначають психофізичну готовність випускників вищого закладу освіти до життєдіяльності й обраної професії;</li><li>- набуття досвіду творчого використання фізкультурно – оздоровчої і спортивної діяльності для досягнення особистих цілей;</li><li>- 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.</li></ul>

## КОМПЕТЕНЦІЇ ТА РЕЗУЛЬТАТИ НАВЧАННЯ

Компетентності, яких набувають студенти в процесі вивчення  
навчальної дисципліни:

<b>Загальні компетентності</b>	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.
<b>Програмні результати навчання:</b>	
<b>Результати навчання</b>	РН 17. 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 (нзадовільно)	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.
не атестовано	—	Робота не виконана, або не відповідає вимогам, тому оцінка не надається.

*Орієнтовні, навчальні нормативи для оцінки розвитку фізичних якостей студентів (3 курс БСО)*

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 курс БСО)*

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
Підіймання тулуба в сід за 60с.	Юнаки	45	55	57	60
	Дівчата	38	48	50	52

## ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН

### 3 курс БСО

#### І 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	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 к/н з техніки бігу на 100 м: 15,0 – „5”; 14,3 – „8”; 13,8 – „11” удосконалення техніки футболу, волейболу.	2
5	Удосконалення техніки виконання спеціальних легкоатлетичних бігових вправ. Ознайомлення з технікою виконання стрибка у довжину з місця. Розвиток спритності та швидкості з використанням рухових ігор та естафет за програмою початкової школи.	2
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).	2
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
8	Удосконалення техніки метання гранати (розминка, спеціальні розвиваючі вправи для вивчення техніки кидкових кроків в метанні гранати. Метання гранати з повного розбігу).	2
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
10	Удосконалення техніки естафетного бігу. Футбол. Подолання смуги перешкод. Біг 1500м.	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 довгі дистанції. Прийом к/н з бігу на 3000 м: 14,00 – «3»; 13,15 – «4»; 12,30 – «5».	2
17	Підсумкове заняття: розминка, рухливі ігри та естафети.	2
<b>Модуль 2</b>		
<b>Гімнастика</b>		
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 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
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 нарізно. 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 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
22	Бруси – Прийом контрольних нормативів. (Розминка, виси: стоячи, ззаді, прогнувшись. Упор зі стрибка. Перемах однією в упор верхом і в упорі по заду.	2
23	Удосконалення техніки вправ на високій перекладині (Розминка, розмахування в висі, повороти в висі на масі вперед. Прийоми: „силою” із вися в упор, переворот 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
24	Прийом к/н на гімнастичній перекладині. Залікова комбінація. Підсумок за семестр.	2
<b>II семестр</b>		
<b>Модуль 3</b>		
<b>Баскетбол</b>		
25	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
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 фінт).	2
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	2

	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 фінт).	
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 начального 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
<b>Модуль 4</b>		
<b>Волейбол</b>		
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

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
	<b>Всього за 3 курс</b>	92

# 4 курс БСО

## І 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	Удосконалювати техніку виконання акробатичних вправ. Повторити основні способи шикунань, перешикувань, 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. Опірний стрибок зігнувши ноги, ноги в сторони через козла в довжину. Підтягування на перекладині. Стройові вправи: шиккування, перестроювання, повороти, роз. і змик.	2
14	Приєм 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	Приєм 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
	<b>Всього за 4 курс</b>	<b>30</b>

**ЗМІСТ ПРОГРАМИ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ**  
**«Фізичне виховання» для студентів (3 курс БСО) ВСП «Охтирський фаховий коледж СНАУ»**

**3 курс БСО**

**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 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	Комбінований	Стартові колодки, прапорці, гранати, Секундомір. м'яч футбольний.		

4	Приєм 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)	Стартові колодки, прапорці, гранати, Секундомір.		Перевірка фізичних нормативі в	
5	Удосконалення техніки виконання спеціальних легкоатлетичних бігових вправ. Ознайомлення з технікою виконання стрибка у довжину з місця. Розвиток спритності та швидкості з використанням рухових ігор та естафет за програмою початкової школи.	2	2	Комбінован ий	[11] ст. 19-22 – розділ – стрибки у довжину з місця. Лопата, рулетка, прапорці, граблі, секундомір,		Поточний контроль	
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)	Лопата, рулетка, прапорці, граблі, секундомір, плакати.	Удосконалення техніки низького старту	Перевірка фізичних нормативі в
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).	4	2	2	Контрольн ий (залік)	Стартові колодки, прапорці, гранати, секундомір	Удосконалення техніки метання гранати	Перевірка фізичних нормативі в
8	Удосконалення техніки метання гранати (розминка, спеціальні розвиваючі вправи для вивчення техніки кидкових кроків в метанні гранати. Метання гранати з повного розбігу).	2	2	Комбінован ий Розповідь, показ	Секундомір, граната, прапорці, рулетка		Поточний контроль	
9	Приєм контрольного нормативу з техніки метання гранати. (Розминка, СДП для метання гранати та спеціальні вправи для удосконалення техніки кидкових	2	2	Контрольн ий (залік)	Секундомір, граната, прапорці, рулетка		Перевірка фізичних нормативі в	

	кроків. Прийом к/н з техніки метання гранати: 30 м – „5”; 32 м – „8”; 35 м – 11”)					
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.	2	2	Комбінов., Контроль Показ Розповідь	[11] ст. 22-28. Лопата, рулетка, граблі, мати, планка, секундомір, плакати.	Перевірка фізичних

	(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.			Бесіда.	Фотоматеріали Метод. Розробки.		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, 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 з групуванням. Стійка на голові і руках з	2	2	Комбінован ий	Гімнастичні бруси, гімнастичні мати		Опитуван ня  Поточний контроль
----	--	---	---	------------------	--	--	--

	підтримкою і біля стінки. Удосконалення техніки вільних вправ)							
19	Удосконалення техніки вільних та акробатичних вправ. (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.) Стрибкові вправи: шикування, перестроювання, повороти, розмикання і змикання.	4	2	2	Розповідь, показ техніки вправ викладачем, тренування	Гімнастичні мати, перекладина гімнастичний козел.	Удосконалення техніки вільних та акробатичних вправ.	Тестування Фізичних якостей
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	2		Комбінований	Гімнастичні мати		Поточний контроль
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 нарізно. Стійка на плечах із сіда 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.	4	2	2	Розповідь, показ техніки вправ викладачем, тренування	Бруси, гімнастичні мати та лава	Відпрацювати зіскок махом назад	Поточний контроль
22	Бруси – Прийом контрольних нормативів. (Розминка, виси: стоячи, ззаді, прогнувшись. Упор	2	2		Комбінований	Бруси, гімнастичні мати та		Поточний контроль

	зі стрибка. Перемах однією в упор верхом і в упорі ззаді.					лава		
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	Приєм 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. 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	2	2		Комбінований Розповідь, показ техніки баскетболу	[3] ст. 16-24 [4] ст. 26-39 Б/больні м'ячі		Опитування
----	--	---	---	--	--	--	--	------------

	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)				викладаче, тренування			
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 фінт)	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 фінт)	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, 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:	2	2		Комбінован ий Розповідь, показ техніки баскетболу викладачем, тренування	Б/больні м'ячі [4] ст. 18-22		Поточний контроль

	заслон. Командні тактичні дії: швидкий прорив) особисті системи захисту.						
29	Удосконалення індивідуальних та командних дій в нападі: (Розминка, стійка захисника, пересування захисника; перехват м'яча, викидання 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 начального контрольного нормативу з виконання штрафних кидків (10 спроб). Навчання техніці виконання заслонів. Проведення начальної гри з використанням персонального захисту	2	2		Комбінован ий Розповідь, показ техніки баскетболу викладачем, тренування	Б/больні м'ячі, свисток. [3] ст. 19-36	Поточний контроль

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	Приєм 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);	2	2	Комбінований Розповідь, тренування	[6] ст. 10-19 [7] ст. 29-39		Поточний контроль
----	---	---	---	--	--------------------------------	--	-------------------

	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	2		Комбінован ий, 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		Комбінован ий, 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 передач (Розминка, передачі м'яча – верхня передача м'яча в стійках, верхня передача м'яча зі стрибками, верхня передача м'яча в падінні	4	2	2	Комбінован ий, показ техніки волейболу викладачем	В/больні м'ячі  Удосконалення техніки верхніх передач	Поточний контроль

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 су дійством.)	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 викладачем	В/больні м'ячі		Поточний контроль
46	Підсумкове заняття: розминка, рухливі ігри та естафети. Підсумок за семестр.	2	2		Комбінован ий	Секундомір, рулетка, прапорці,		Поточний контроль
<b>Всього за 3 курс 92</b>								

## 4 курс БСО

### 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.	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, техніка метання викладачем, тренування	секундомір		Поточний контроль
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	Приєм контрольного нормативу з техніки метання гранати. (Розминка, СДП для метання гранати та спеціальні вправи для удосконалення техніки кидкових кроків. Приєм 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	Приєм к/н з техніки бігу на 3000 м. (Розминка, тактика бігу на довгі дистанції. Приєм 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 нарізно». 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 шикунань, перешикувань, розмикань. Виконати тести : піднімання та опускання тулуба з положення лежачі на спині, згинання та розгинання рук в упорі лежачи (тренувальні спроби).	4	2	2	Комбінов.	Гімнастичні мати	Удосконалювати техніку виконання акробатичних вправ.	Поточний контроль
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				Розповідь, показ техніки вправ	Гімнастичні мати		Поточний контроль

	вперед і назад з групуванням. Стійка на голові і руках з підтримкою і біля стінки. Удосконалення техніки вільних 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.	2	2		Комбінов. Розповідь, показ техніки вправ викладачем, тренування	Гімнастичні мати,		Поточний контроль
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. Підтягування на перекладині. Стройові вправи: шиккування, перестроювання, повороти, роз. і змик.	4	2	2	Комбінов. Розповідь, показ техніки вправ викладачем, тренування	Гімнастичні мати, гімнастичний козел	Удосконалення техніки опорного стрибка	Поточний контроль
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	Гімнастичні мати, гімнастичний козел і кінь. [2] ст. 35-38		Поточний контроль
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 та бруса [2] ст. 35-38		Поточний контроль
<b>Всього за 4 курс 30</b>								

## Рекомендована література

### Основна

- [1] Б.Ломах А.Р.Філіпова, Е.М.Лушковський, «Біг, стрибки, метання».
- [2] В.І.Седих „Гімнастика”2019
- [3] Б. Ламан „Біг, стрибки, метання”2020

### Додаткова

- [4] В.М.Орехов „Спортивні ігри” Правила змагань 2018
- [5] І.Р.Дунаєв, О.А.Прицепя „Правила гри”2000
- [6] І.Б.Павлов, В.М.Борская „Гімнастика з методикою викладання” 2010
- [7] Е.М.Лутновська А.А.Філіпова «Легка атлетика»
- [8] Е.М.Лутновська А.А.Філіпова «Легка атлетика»
- [9] Метод.розр. Сталинський О.М. „Методика тримання на воді”2016
- [10] Б.Ламан „Біг, стрибки, метання”2020

### Інформаційні джерела

[https://www.youtube.com/watch?v=D4LE9NSDew8&ab\\_channel=%D0%9E%D0%BB%D0%B5%D0%BA%D1%81%D1%96%D0%B9%D0%9A%D0%B0%D1%80%D0%B0%D0%B1%D1%83%D1%82](https://www.youtube.com/watch?v=D4LE9NSDew8&ab_channel=%D0%9E%D0%BB%D0%B5%D0%BA%D1%81%D1%96%D0%B9%D0%9A%D0%B0%D1%80%D0%B0%D0%B1%D1%83%D1%82)

[https://www.youtube.com/watch?v=sFcqy0Xios&ab\\_channel=%D0%A1%D0%BD%D1%96%D0%B4%D0%B0%D0%BD%D0%BE%D0%BA%D0%B71%2B1](https://www.youtube.com/watch?v=sFcqy0Xios&ab_channel=%D0%A1%D0%BD%D1%96%D0%B4%D0%B0%D0%BD%D0%BE%D0%BA%D0%B71%2B1)

[https://www.youtube.com/watch?v=wy4ptfGuF-g&ab\\_channel=YevhenKlopotenko](https://www.youtube.com/watch?v=wy4ptfGuF-g&ab_channel=YevhenKlopotenko)

[https://www.youtube.com/watch?v=G3ctMAqzvCM&ab\\_channel=YevhenKlopotenko](https://www.youtube.com/watch?v=G3ctMAqzvCM&ab_channel=YevhenKlopotenko)

[https://www.youtube.com/watch?v=M5-](https://www.youtube.com/watch?v=M5-MtXGmfkY&ab_channel=%D0%A1%D1%83%D1%81%D0%BF%D1%96%D0%B)

[MtXGmfkY&ab\\_channel=%D0%A1%D1%83%D1%81%D0%BF%D1%96%D0%B%D1%8C%D0%BD%D0%B5%D0%96%D0%B8%D1%82%D0%BE%D0%BC%D0%B8%D1%80](https://www.youtube.com/watch?v=M5-MtXGmfkY&ab_channel=%D0%A1%D1%83%D1%81%D0%BF%D1%96%D0%B%D1%8C%D0%BD%D0%B5%D0%96%D0%B8%D1%82%D0%BE%D0%BC%D0%B8%D1%80)

[https://www.youtube.com/watch?v=XOqv3MiMKxE&ab\\_channel=SFG](https://www.youtube.com/watch?v=XOqv3MiMKxE&ab_channel=SFG)