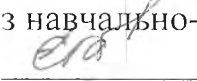


МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
СУМСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ АГРАРНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ВІДОКРЕМЛЕНИЙ СТРУКТУРНИЙ ПІДРОЗДІЛ
«ОХТИРСЬКИЙ ФАХОВИЙ КОЛЕДЖ
СУМСЬКОГО НАЦІОНАЛЬНОГО АГРАРНОГО УНІВЕРСИТЕТУ»

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

ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ
Фізичне виховання

Для студентів: ПЗСО 1-3 курс

Освітньо-професійна програма	Шифр	Спеціальність
Агрономія	201	Агрономія

Освітньо-професійний ступінь – фаховий молодший бакалавр

Загальна кількість годин – 150

Обсяг дисципліни в кредитах - 5

Розробник – ГОРБУНЬКО 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	I-V (ПЗСО)
7	Загальна кількість годин	150
8	Аудиторні заняття	128
9	Самостійна робота студента	22
10	Форма семестрового контролю	Диференційований залік
11	Мова викладання	Українська

МЕТА І ЗАВДАННЯ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

<p>Мета викладання дисципліни</p>	<p>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.</p>
<p>Завдання вивчення дисципліни</p>	<p>Завданнями дисципліни «фізичного виховання»:</p> <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, розвитку 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	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 (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 (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
Підймання тулуба в сід за 60с.	Юнаки	20	25	45	55
	Дівчата	15	20	38	48

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

I курс		
№з/п	Назви змістових модулів, тем	Всього годин
1	2	3
I семестр		
Модуль 1		
1	Рухові вміння, навички та фізичні якості, які необхідні для успішної участі 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
Модуль 2		
Легка атлетика		
6	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	Удосконалення техніки метання гранати (під час метання гранати – тримання снаряда, види розбігу, відведення снаряда, фінальне зусилля, гальмування гранати. Метання гранати з повного розбігу). Прийом к/н з техніки бігу на 100 м: 15,0 – „5”; 14,3 – „8”; 13,8 – „11”	2
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
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

18	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: перешиккування на місці і в русі, повороти.	2
19	Бруси – Прийом контрольних нормативів. (Розминка, виси: стоячи, ззаді, прогнувшись. Упор зі стрибка. Перемаходносією в упор верхом і в упорі по заду.	2
20	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
21	Прийом к/н на гімнастичній перекладині. Залікова комбінація. Підсумок за семестр.	2
Модуль 2		
Баскетбол		
22	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
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 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

25	<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
26	<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) 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.</p>	2
27	<p>Удосконалення техніки виконання штрафного кидка обраним способом. Удосконалення техніки виконання штрафних кидків. Проведення двосторонньої гри з використанням даного захисту.</p>	2
28	<p>Складання начального контрольного нормативу з виконання штрафних кидків (10 спроб). Навчання техніці виконання заслонів. Проведення начальної гри з використанням персонального захисту</p>	2
29	<p>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)</p>	2
30	<p>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)</p>	2
31	<p>Прийом контрольних умінь і навичок. Підсумок за семестр.</p>	2
	<p>Всього за I курс</p>	62

II курс

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	Удосконалення техніки метання гранати (під час метання гранати – тримання снаряда, види розбігу, відведення снаряда, фінальне зусилля, гальмування гранати. Метання гранати з повного розбігу). Прийом к/н з техніки бігу на 100 м: 15,0 – „5”; 14,3 – „8”; 13,8 – „11”	2
3	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
4	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
5	Удосконалення техніки естафетного бігу. Футбол. Подолання смуги перешкод. Біг 1500м.	2
6	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
7	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
8	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

9	Висота – прийом контрольного нормативу. Футбол (Біг 1500 м. (дівчата), 2000 м. (юнаки) без урахування часу.)	2
10	Прийом контрольного нормативу з бігу – 1500 м. Футбол.	2
11	Прийом к/н з технікибігу 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
12	Підсумковезаняття: розминка, рухливіігри та естафети. Підсумок за семестр.	2
II семестр		
Модуль I		
Волейбол		
13	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
14	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
15	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
16	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
16	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
17	Удосконалення техніки нападаючого удару та блоку. (Розминка, нижня передача двома руками. Двохстороння гра з судійством)	2
18	Удосконалення техніки нападаючого удару та блоку.	2

	(Розминка, нижня передача двома руками. Двохстороння гра з судійством)	
19	Удосконалення індивідуальних та командних дій в нападі. (Розминка, передачі м'яча, передачі м'яча. Двохстороння гра з судійством).	2
20	Удосконалення індивідуальних та командних дій в нападі. (Розминка, передачі м'яча, передачі м'яча. Двохстороння гра з судійством)	2
21	Удосконалення індивідуальних та командних дій в Захисті. (Розминка, передачі м'яча, передачі м'яча. Двохстороння гра з судійством)	2
22	Волейбол – Прийом контрольних нормативів. (Розминка; прямі і бокові нападаючі удари (силові та кісткові); з перев. м'яча в різні зони)	2
23	Підсумкове заняття: розминка, рухливі ігри та естафети. Підсумок за семестр.	2
	Всього за II курс	46

III курс

I семестр

Модуль I

Гімнастика

1	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	Удосконалити техніку виконання акробатичних вправ. Повторити основні способи шикувань, перешикувань, розмикань. Виконати тести : піднімання та опускання тулуба з положення лежачі на спині, згинання та розгинання рук в упорі лежачи (тренувальні спроби).	2
3	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. Стойка на голові і руках з підтримкою і біля стінки. Удосконалення техніки вільних вправ.	2
4	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

5	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: шикування, перестроювання, повороти, роз. і змик.	2
6	Удосконалення техніки вправ на гімнастичній лаві (Розминка, підготовчі вправи, для м'язів рук і плечового поясу; м'язів живота, спини. Згинання і розгинання рук в упорі на гімнастичній лаві.)	2
7	Удосконалення техніки вправ на брусах (Розминка, розмахування в упорі на передпліччі і в упорі на руки. Підйом із упора на передпліччя. Махом вперед 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
8	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
9	Удосконалення техніки вправ на брусах (Розминка, розмахування в упорі на руках. Підйом із упора на передпліччях. Махами вперед сід ноги нарізно. Стійка на плечах із сід ноги нарізно. Зіскоки: махами назад із розмахування в упорі. Згинання і розгинання рук в упорі на брусах.	2
10	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	20

ЗМІСТ ПРОГРАМИ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ
«Фізичне виховання» для студентів (Іта Шкурсу 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
I курс								
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.	Конспект лекції Реферати, вирізки з газет. Комп'ютер		Усне опитування
2	Олімпійська філософія та здоровий спосіб життя.	2	2		Лекція, розповідь	Конспект лекції Реферати, вирізки з газет. Комп'ютер.		Опитування
3	Вплив занять фізичними вправами на гармонійний розвиток майбутньої матері.	2	2		Лекція.	Конспект лекції Комп'ютер.		Усне опитування
4	Фізична культура у сім'ї.	2	2		Лекція, розповідь	Конспект лекції Комп'ютер.		Усне опитування
5	Олімпійські причесучасності.	2	2		Лекція, бесіда, розповідь	Конспект лекції Реферати, вирізки з газет. Комп'ютер.		Усне опитування

ЛЕГКА АТЛЕТИКА

6	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)).	4	2	2	Лекція	Техніка безпеки на заняттях з фізичної культури ст.14	Удосконалення техніки низького старту	Опитування
7	Удосконалення техніки метання гранати (під час метання гранати – тримання снаряда, види розбігу, відведення снаряда, фінальне зусилля, гальмування гранати. Метання гранати з повного розбігу). Прийом к/н з техніки бігу на 100 м: 15.0 – „5”; 14,3 – „8”; 13.8 – „11”	4	2	2	Комбінований Розповідь, показ техніки метання викладаче, тренування	Стартові колодки, прапорці, гранати, секундомір	Удосконалення техніки метання гранати	Поточний контроль
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		Поточний контроль
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		Поточний контроль
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.	2	2		Комбінов., Показ.	[11] ст. 19-22 – розділ – стрибки у довжину з		Тестування

	(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.				розповідь, бесіда.	розбігу, рулетка, граблі, плакати. Фотоматеріал. Методич.розробки			
12	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 нормативів	
13	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 нормативів	
14	Підсумкове заняття: розминка, рухливі ігри та естафети. Підсумок за семестр.	2	2		Комбінований	Секундомір, граната, прапорці, рулетка		Залік	
II семестр									
Модуль I									
Гімнастика									
15	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	2	2		Комбінований	Гімнастичні бруси, гімнастичні мати	Удосконалення підтягування на перекладині: 4×6–8 р.	Опитування Поточний контроль	

	„ноги нарізно”. Згинання і розгинання рук в упорі лежачи на підлозі. Перекид вперед і назад з групуванням. Сійка на голові і руках з підтримкою і біля стінки. Удосконалення техніки вільних вправ)							
16	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: шиккування, 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
17	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
18	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 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.	4	2	2	Розповідь, показ техніки вправ викладачем, тренування	Бруси, гімнастичні мати та лава	Відпрацювати зіскок махом назад	Поточний контроль
19	Бруси – Прийом контрольних нормативів. (Розминка, виси: 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

20	Удосконалення техніки вправ на високій перекладині (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”. 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
21	Приєм к/н на гімнастичній перекладині. Залікова комбінація	2	2		Контрольне Розповідь, тренування	[2] ст. 12-14		Залік
Модуль 2								
Баскетбол								
22	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	2		Комбінований Розповідь, показ техніки баскетболу викладаче, тренування	[3] ст. 16-24 [4] ст. 26-39 Б/больні м'ячі		Опитування
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.	4	2	2	Комбінований Розповідь, показ техніки баскетболу викладаче,	Б/больні м'ячі [4] ст. 18-22	Удосконалення техніки кидки в кошик двома руками (кидок від грудей)	Поточний контроль

	(Розминка: ведення м'яча високе і низьке; фініш (без м'яча, з м'ячем; з імітацією переходу на ведення, повторний фініш)				тренування			
24	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		Комбінований Розповідь, показ техніки баскетболу викладаче, тренування	Б/больні м'ячі [4] ст. 18-22		Поточний контроль
25	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	2		Комбінований Розповідь, показ техніки баскетболу викладачем, тренування	Б/больні м'ячі [4] ст. 18-22		Поточний контроль
26	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)	4	2	2	Комбінований Розповідь, показ техніки баскетболу викладачем, тренування	Б/больні м'ячі [4] ст. 18-22	Удосконалення індивідуальних та командних дій в нападі	Поточний контроль

	особисті системи захисту.							
27	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
28	Складання начального 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 техніки баскетболу викладачем, тренування	Б/больні м'ячі, свисток. [3] ст.19-36		Поточний контроль
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	2		Комбінован ий Розповідь, Тренування	Б/больні м'ячі [4] ст. 16-26		Поточний контроль
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	2	2		Комбінован ий Розповідь, тренування	Б/больні м'ячі [4] ст. 16-26		Поточний контроль

	знизу). Двостороння гра в баскетбол з судійством)							
31	Прийом контрольних умінь і навичок.	2	2		Комбінован ий			залік
II курс								
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)).	4	2	2	Лекція	Техніка безпеки на заняттях з фізичної культури ст.14	Удосконалення техніки низького старту	Опитування
2	Удосконалення техніки метання гранати (під час метання гранати – тримання снаряда, види розбігу, відведення снаряда, фінальне зусилля, гальмування гранати. Метання гранати з повного розбігу). Прийом к/н з техніки бігу на 100 м: 15,0 – „5”; 14,3 – „8”; 13,8 – „11”	4	2	2	Комбінован ий Розповідь, показ техніки метання викладаче, тренування	Стартові колодки, прапорці, гранати, секундомір	Удосконалення техніки метання гранати	Поточний контроль
3	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		Комбінован ий Розповідь, показ	Секундомір, граната, прапорці, рулетка		Поточний контроль

4	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	Контроль ий (залік)	Секундомір, граната, прапорці, рулетка		Поточний контроль
5	Удосконалення техніки естафетного бігу. Футбол. Подолання смуги перешкод. Біг 1500м.	2	2	Комбінован ий Розповідь,	Секундомір, рулетка, прапорці, естафетна паличка.		Поточний контроль
6	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
7	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
8	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
9	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
10	Прийом контрольного нормативу з бігу – 1500 м. Футбол.	2	2	Контрольн.	Секундомір.		Перевірка фізичних нормативі в
11	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
12	Підсумкове заняття: розминка, рухливі ігри та естафети. Підсумок за семестр.	2	2	Комбінован ий	Секундомір, граната, прапорці, рулетка		Залік
II семестр							
Модуль I							
Волейбол							
13	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	Комбінован ий Розповідь, тренування	[6] ст. 10-19 [7] ст. 29-39	Піднімання в сід 50 раз	Поточний контроль
14	Волейбол – удосконалення техніки подач, передач та прийомів м'яча різними способами. (Розминка; передачі м'яча – верхні, нижні; верхня	2	2	Комбінован ий, показ	В/больні м'ячі	Згинання рук в упорі лежачи 40 раз	Поточний контроль

	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)				техніки волейболу викладачем			
15	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
16	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
17	Удосконалення техніки нападаючого удару та блоку. (Розминка, нижня передача двома руками. Двохстороння гра з судійством)	2	2		Комбінований	В/больні м'ячі		Поточний контроль

18	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
19	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
20	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
21	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
22	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
23	Підсумкове заняття: розминка, рухливі ігри та естафети. Підсумок за семестр.	є 2	2	Комбінован ий	Секундомір, рулетка, прапорці.		Поточний контроль

Всього за ІІ курс 46

IV КУРС

I семестр

Модуль I

Гімнастика

1	Техніка безпеки на заняттях з гімнастики. Удосконалення техніки вільних та акробатичних вправ.	4	2	2	Комбінов.	Гімнастичні мати	Написати реферати на тему: «Шкідливі звички людини та їх вплив на молодий	Усне опитуван ня
---	---	---	---	---	-----------	------------------	---	------------------------

	(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.					організм». «Здоровий спосіб життя». Вересень.	
2	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	2	Комбінов.	Гімнастичні м ати		Поточний контроль
3	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. Стойка на голові і руках з підтримкою і біля стінки. Удосконалення техніки вільних вправ.			Розповідь, показ техніки вправ викладачем, тренування	Гімнастичні мати		Поточний контроль
4	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
5	Удосконалення техніки опорного стрибка (Розминка, опірний стрибок: козел в ширину – висота 100 см, підготовчі вправи в стрибках через козла. Векок в упор на коліна і зіскок ноги нарізно. Опірний стрибок зігнувши ноги, ноги в сторони	2	2	Комбінов. Розповідь, показ техніки вправ	Гімнастичні мати, гімнастичний козел		Поточний контроль

	через козла в довжину. Підтягування на перекладині. Стройові вправи: шиккування, перестроювання, повороти, роз. і змик.			викладачем, тренування			
6	Удосконалення техніки вправ на гімнастичній лаві (Розминка, підготовчі вправи, для м'язів рук і плечового поясу; м'язів живота, спини. Згинання і розгинання рук в упорі на гімнастичній лаві.)	2	2	Комбінов. Розповідь, показ техніки вправ викладачем, тренування	Гімнастичні мати та лава		
7	Удосконалення техніки вправ на брусах (Розминка, розмахування в упорі на передпліччі і в упорі на руки. Підйом із упора на передпліччя. Махом вперед 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	2	Комбінов. Розповідь, показ техніки вправ викладачем, тренування	Гімнастичні бруси		Поточний контроль
8	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	2	Комбінов. Розповідь, тренування	Гімнастичні мати, гімнастичний козел і кінь. [2] ст. 35-38		Поточний контроль
9	Удосконалення техніки вправ на брусах (Розминка, розмахування в упорі на руках. Підйом із упора на передпліччях. Махами вперед сід ноги нарізно. Сійка на плечах із сїда ноги нарізно. Зіскоки: махами назад із розмахування в упорі. Згинання і розгинання рук в упорі на брусах.	2	2	Комбінов. Розповідь, тренування, показ вправ викладачем	Гімнастичні мати та бруса [2] ст. 19-24 [6] ст. 88-95		Поточний контроль
10	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	2	Контрольн. Розповідь, тренування	Гімнастичні мати та бруса [2] ст. 35-38		Поточний контроль
Всього за III курс 20							

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.Прицеп, «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=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=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