

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 I - III курс ПЗСО та II-IV курс БСО

Освітньо-професійна програма	Код	Спеціальність
Економіка	051	051 Економіка

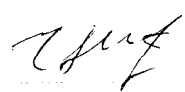
Освітньо-професійний ступінь — фаховий молодший бакалавр

Загальна кількість годин — 150

Обсяг дисципліни в кредитах - 5

Розробник - ГОРЩИНЧЕНКО Микола

Програму розглянуто і схвалено
цикловою комісією загальноосвітніх дисциплін
Протокол № 1 від 29 серпня 2025 р.

Голова ЦК 
Наталія ЧИКАЛОВА

Опис навчальної дисципліни

№ з/п	Назва	
1	Освітньо-професійна програма	Економіка
2	Галузь знань	05соціальні та поведінкові
3	Освітньо-професійний ступінь	Фаховий молодший бакалавр
4	Шифр і назва спеціальності	051 Економіка
5	Статус навчальної дисципліни	Обов'язкова
6	Семестри	I - III(ПЗСО), III-IV (БСО)
7	Загальна кількість годин	150
8	Аудиторні заняття	140
9	Самостійна робота студента	10
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»: - 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	РН16. Використовувати різні форми і методи рухової активності для ведення здорового способу життя.

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.
не атестовано	—	Робота не виконана, або не відповідає вимогам, тому оцінка не надається.

**Орієнтовні, навчальні нормативи для оцінки розвитку фізичних
якостей (2 курс БСО та 1курс 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 (3 курс БСО та 2курс 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
Підтягування	Юнаки	8	10	12	14
	Дівчата	6	9	12	14
Підіймання тулуба в сід за 60с.	Юнаки	25	45	55	57
	Дівчата	20	38	48	50

ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН

2 курс БСО та 1курс ПЗСО

№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 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	Олімпійська ігровість.	2
ЛЕГКА АТЛЕТИКА		
6	Значення фізичної підготовки 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	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 (розмин, 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 (Розмин, 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
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	Прийом 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 – Прийом контрольних нормативів. (Розминка, виси: стоячи, ззаді, прогнувшись. Упор зі стрибка. Перемаходноією 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 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
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	Прийом 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 фінт)	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 фінт)	2
24	Удосконалення індивідуальних та командних дій в захисті: (Розминка, стійка захисника, пересування захисника; перехват м'яча, викидання 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
25	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.	2

26	Удосконалення техніки виконання штрафного кидка обраним способом. Удосконалення техніки виконання штрафних кидків. Проведення двосторонньої гри з використанням даного захисту.	
27	Складання начального 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. Підсумкове заняття.	
Легка атлетика		
45	Легка атлетика – правила т/б на заняттях. Удосконалення техніки бігу на короткі дистанції. (розминка, техніка бігу – 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.	2
46	Прийом к/н з бігу на 100м. Удосконалення техніки метання гранати. (Розминка, правила т/б під час метання, тримання снаряда, види розбігу, відведення снаряда, фінальне зусилля, гальмування. СФП для метання 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

46	Прийом к/н з бігу на 100м. Удосконалення техніки метання гранати. (Розминка, правила т/б під час метання, тримання снаряда, види розбігу, відведення снаряда, фінальне зусилля, гальмування. СФП для метання 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
47	Прийом к/н метання гранати. (Розминка, спец. розвиваючі вправи для метання гранати, спеціальні вправи для вивчення техніки кидкових кроків в метанні гранати. Метання гранати з повного розбігу. Біг – 100 м.	2
48	Прийом к/н з бігу на 1500м. (Розминка, та спеціальні бігові вправи.	2
49	Підсумкове заняття з Л/А Повторне складання навчальних контрольних нормативів. Подолання смуги перешкод. Футбол.	2
50	Підсумкове заняття Розминка, Рухливі ігри та естафети. Підсумок за семестр.	2
Всього за І;ІІ курс 100		

3 курс БСО та 2курс ПЗСО

І семестр

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.	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

8	Удосконалення техніки стрибків у довжину з розбігу. Прийом к/н з бігу на 100 м (Розминка, спец. вправи в довжину стрибун з розбігу, підгот. вправи стрибун. Фази стрибка: розбіг (можливі помилки); відштовхування (можливі помилки); політ (можливі помилки); приземлення (можливі помилки). Прийом к/низ бігу на 100 м: 3,50 – «3»; 3,40 – «4»; 3,30 – «5».	2
9	Прийом к/н зі стрибків у довжину з розбігу (Розминка, спец. вправи стрибун в довжину. Прийом к/н зі стрибків у довжину з розбігу: 4,00 – «3»; 4,20 – «4»; 4,40 – «5».	2
10	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
Гімнастика		
11	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
12	Удосконалювати техніку виконання акробатичних вправ. Повторити основні способи шикунь, перешикувань, розмикань. Виконати тести : піднімання та опускання тулуба з положення лежачі на спині, згинання та розгинання рук в упорі лежачи (тренувальні спроби).	2
13	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. Стійка на голові і руках з підтримкою і біля стінки. Удосконалення техніки вільних вправ.	2
14	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
15	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: шикунь, перестроювання, повороти, роз. і змик.	2
16	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

15	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
16	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
17	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: перешиккування, на місці і в русі, повороти.	2
18	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
19	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
20	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 II;III курс 40		

ЗМІСТ ПРОГРАМИ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ
«Фізичне виховання» для студентів I - III курсу ПЗСО та II-IV курсу БСОВСП «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 ПЗСО та II курс БСО								
I семестр								
Модуль I								
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 ігри сучасності.	2	2		Лекція.	Конспект лекції		Усне

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)).	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”	2	2		Комбінований Розповідь, показ техніки метання викладачем, тренування	Стартові колодки, прапорці, гранати, секундомір		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, рулетка, прапорці, естафетна паличка.		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	Удосконалення техніки естафетного бігу. Футбол. Подолання смуги перешкод. Біг 1500м.	2	2		Комбінований Розповідь, показ техніки стрибка, тренування	Секундомір, граблі, лопата, рулетка, прапорці.		Поточний контроль

12	Прийом к/н 1500м. Підсумкове заняття	2	2		Комбінований Розповідь, показ	Секундомір.		Залік
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 з групуванням. Стійка на голові і руках з підтримкою і біля стінки. Удосконалення техніки вільних вправ)	2	2		Комбінований	Гімнастичні бруси, гімнастичні мати		Опитування Поточний контроль
14	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.	2	2		Розповідь, показ техніки вправ викладачем, тренування	Гімнастичні мати, перекладина гімнастичний козел.		Тестування Фізичних якостей
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		Комбінований	Гімнастичні мати		Поточний контроль
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.	4	2	2	Розповідь, показ техніки вправ викладачем, тренування	Бруси, гімнастичні мати та лава	Відпрацю- вати зіскок махом назад	Поточний контроль

17	Бруси – Прийом контрольних нормативів. (Розминка, вис: 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
18	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.	2	2		Комбінований Розповідь, показ техніки вправ викладачем, тренування	[2] ст. 8-11		Поточний контроль
19	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
20	Прийом к/н на гімнастичній перекладині. Залікова комбінація	2	2		Контрольне Розповідь, тренування	[2] ст. 12-14		Залік

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	2	2		Комбінований Розповідь, показ техніки баскетболу викладаче, тренування	[3]ст. 16-24 [4] ст. 26-39 Б/больні м'ячі		Опитування
----	--	---	---	--	--	---	--	------------

	різній висоті (вище голови, на рівні грудей, пояса і нижче) в різних умовах (на місці, в русі, в стрибку)							
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 фінт)	2	2		Комбінований Розповідь, показ техніки баскетболу викладаче, тренування	Б/больні м'ячі [4] ст. 18-22		Поточний контроль
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 фінт)	2	2		Комбінований Розповідь, показ техніки баскетболу викладаче, тренування	Б/больні м'ячі [4] ст. 18-22		Поточний контроль
24	Удосконалення індивідуальних та командних дій в захисті: (Розминка, стійка захисника, пересування захисника; перехват м'яча, викидання 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

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	2	Комбінований Розповідь, показ техніки баскетболу викладачем, тренування	Б/больні м'ячі [4] ст. 18-22		Поточний контроль
26	Удосконалення техніки виконання штрафного кидка обраним способом. Удосконалення техніки виконання штрафних кидків. Проведення двосторонньої гри з використанням даного захисту.	2	2	Комбінований Розповідь, показ техніки баскетболу викладачем, тренування	Б/больні м'ячі, свисток. [3] ст.19-36		Поточний контроль
27	Складання начального контрольного нормативу з виконання штрафних кидків (10 спроб). Навчання техніці виконання заслонів. Проведення начальної гри з використанням персонального захисту	2	2	Комбінований Розповідь, показ техніки баскетболу викладачем, тренування	Б/больні м'ячі, свисток. [3] ст.19-36		Поточний контроль
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	Комбінований Розповідь, Тренування	Б/больні м'ячі [4] ст. 16-26		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	Комбінований 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 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			залік
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		Поточний контроль
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	2	Комбінований, показ техніки волейболу викладачем	В/больні м'ячі		Поточний контроль

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/больні м'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	4	2	2	Комбінований, показ техніки волейболу викладачем	В/больні м'ячі	Удосконалення техніки верхніх передач	Поточний контроль
36	Удосконалення техніки нападаючого удару та блоку. (Розминка, нижня передача двома руками. Двохстороння гра з судійством)	2	2		Комбінований	В/больні м'ячі		Поточний контроль
37	Удосконалення техніки нападаючого удару та блоку. (Розминка, нижня передача двома руками. Двохстороння гра з судійством)	2	2		Комбінований	В/больні м'ячі		Поточний контроль
38	Удосконалення індивідуальних та командних дій в нападі. (Розминка, передачі м'яча, передачі м'яча. Двохстороння гра з су дійством.	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/больні м'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/больні м'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/больні м'ячі [3] ст. 19-27		Поточний контроль
42	Волейбол – удосконалення техніки гри. (Розминка; прямий нападаючий удар, боковий нападаючий удар)	2	2		Комбінов., показ техніки волейболу викладачем, тренування	В/больні м'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		Комбінов., показ техніки волейболу викладачем	В/больні м'ячі		Поточний контроль
44	Удосконалити технічних елементів гри в волейбол. Розвиток фізичних якостей. Навчальна гра в волейбол. Підсумкове заняття.	2	2		Комбінований, показ техніки волейболу викладачем	В/больні м'ячі		Залік
Легка атлетика								
45	Легка атлетика – правила т/б на заняттях. Удосконалення техніки бігу на короткі дистанції. (розминка, техніка бігу – 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.	2	2		Комбінований. Показ техніки.	[8] ст. 39-53		Поточний контроль
46	Прийом к/н з бігу на 100м. Удосконалення техніки метання гранати. (Розминка, правила т/б під час метання, тримання снаряда, види розбігу, відведення снаряда, фінальне зусилля, гальмування. СФП для метання 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	2		Комбінований	гранати д. – 500 гр. хлоп. – 700 гр		Поточний контроль
47	Прийом к/н метання гранати. (Розминка, спец. розвиваючі вправи для метання гранати, спеціальні вправи для вивчення техніки кидкових кроків в метанні гранати. Метання гранати з повного розбігу. Біг – 100 м.	2	2		Комбінований. Показ техніки	Гранати д. – 500 гр. хлоп. – 700 гр Рулетка, прапорці, секундомір.		Поточний контроль

	кидкових кроків в метанні гранати. Метання гранати з повного розбігу. Біг – 100 м.			техіки	секундомір.		
48	Прийом к/н з бігу на 1500м.. (Розминка. та спеціальні бігові вправи.	2	2	Контрольн ий	Гранати д. – 500 гр. хлоп. – 700 гр		Поточний контроль
49	Підсумкове заняття з Л/А Повторне складання навчальних контрольних нормативів. Подолання смуги перешкод. Футбол.	2	2	Контрольн ий	Прапорці. рулетка		Поточний контроль
50	Підсумкове заняття: розминка, рухливі ігри та естафети. Підсумок за семестр.	2	2	Контрольн ий	Прапорці. рулетка. свисток		Залік

Всього за 1;2 курс 100

II курс ПЗСО та III курс БСО

№ 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	аудитор.	самост.				
1	2	3	4	5	6	7	8	9

I семестр

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		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		Контрольна розповідь, показ, повторення	[7] ст. 98-99 секундомір, прапорці, граната, рулетка, метод розробка		Поточний контроль
4	Прийом контрольного нормативу – 100 м. удосконалення техніки футболу, волейболу.	2	2		Комбінов. Розповідь, техніка метання викладачем, тренування			Фізичне тестування
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	2		Комбінов. Розповідь, показ	Секундомір, граната, прапорці, рулетка		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		Фізичне тестування
7	Удосконалення техніки стрибка у довжину з розбігу. Удосконалення техніки бігу на довгі дистанції. (Розминка, спец. вправи стрибуна в довжину, підготовчі вправи стрибуна. Техніка стрибуна в довжину способом «зігнувши ноги». Ознайомлення з технікою стрибка способом «прогнувшись».	2	2		Комбінов. Розповідь, показ, техніка стрибка, тренування	Секундомір, рулетка, прапорці		Поточний контроль

8	Удосконалення техніки стрибків у довжину з розбігу. Прийом к/н з бігу на 100 м (Розминка, спец. вправи в довжину стрибку з розбігу, підгот. вправи стрибку. Фази стрибка: розбіг (можливі помилки); відштовхування (можливі помилки); політ (можливі помилки); приземлення (можливі помилки). Прийом к/низ бігу на 100 м: 3,50 – «3»; 3,40 – «4»; 3,30 – «5».	2	2		Комбінов. Розповідь, показ техні-и стрибка викладачем, тренування	Секундомір, рулетка, прапорці		Поточний контроль
9	Прийом к/н зі стрибків у довжину з розбігу (Розминка, спец. вправи стрибку в довжину. Прийом к/н зі стрибків у довжину з розбігу: 4,00 – «3»; 4,20 – «4»; 4,40 – «5».	2	2		Контрольн.	Рулетка		Фізичне тестування
10	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

Модуль 2

Гімнастика

11	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
12	Удосконалювати техніку виконання акробатичних вправ. Повторити основні способи шиків, перешикувань, розмикань. Виконати тести: піднімання та опускання тулуба з положення лежачи на спині, згинання та розгинання рук в упорі лежачи (тренувальні спроби).	2	2		Комбінов.	Гімнастичні мати		Поточний контроль
13	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				Розповідь, показ техніки вправ викладачем, тренування	Гімнастичні мати		Поточний контроль

	групуванням. Стійка на голові і руках з підтримкою і біля стінки. Удосконалення техніки вільних вправ.							
14	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
15	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	2		Комбінов. Розповідь, показ техніки вправ викладачем, тренування	Гімнастичні мати, гімнастичний козел		Поточний контроль
16	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		
17	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.	4	2	2	Комбінов. Розповідь, показ техні-ки вправ викладачем, тренування	Гімнастичні бруси	Відпрацюв ання зіскок махом назад	Поточний контроль
18	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		

16	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	
17	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.	4	2	2
18	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	
19	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	2	
20	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	

Всього за 2;3 курс 40

Комбінов. Розповідь. показ техніки вправ викладачем. тренування	Гімнастичні мати та лава		
Комбінов. Розповідь. показ техні- ки вправ викладачем. тренування	Гімнастичні бруси	Відпрацювання зіскок махом назад	Поточний контроль
Комбінов. Розповідь. тренування	Гімнастичні мати, гімнастичний козел і кінь. [2] ст. 35-38		
Комбінов. Розповідь. тренування. показ вправ викладачем	Гімнастичні мати та бруса [2] ст. 19-24 [6] ст. 88-95		
Контрольн. Розповідь. тренування	Гімнастичні мати та бруса [2] ст. 35-38		

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

1.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

2.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

3.https://www.youtube.com/watch?v=wy4ptfGuF-g&ab_channel=YevhenKlopotenko

4.https://www.youtube.com/watch?v=G3ctMAqzvCM&ab_channel=YevhenKlopotenko

5.https://www.youtube.com/watch?v=M5-MtXGmfkY&ab_channel=%D0%A1%D1%83%D1%81%D0%BF%D1%96%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D0%B5%D0%96%D0%B8%D1%82%D0%BE%D0%BC%D0%B8%D1%80

6.https://www.youtube.com/watch?v=XOqv3MiMKxE&ab_channel=SFG