

Міністерство освіти і науки України

Луцький національний технічний університет

“ЗАТВЕРДЖУЮ”
Завідувач кафедри
фізичного виховання
Луцького НТУ

_____ доц. Савчук С.А.

“ _____ ” _____ 2015 року

РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

"ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ"

для бакалаврів за напрямками:

(6.010104) – професійна освіта (за профілем), 6.020207 – дизайн, – товарознавство і торговельне підприємництво, 6.040106 – екологія, охорона навколишнього середовища та збалансоване природокористування, 6.050102 – комп’ютерна інженерія, (6.050202,) – автоматизація та комп’ютерно-інтегровані технології, 6.050403 – інженерне матеріалознавство, 6.050502 – інженерна механіка, (6.050503) – машинобудування, 6.050701 – електротехніка та електротехнології, 6.051001 – метрологія та інформаційно-вимірювальні технології, 6.051003 – приладобудування, 6.060101 – будівництво, 6.070101 – транспортні технології, 6.070106 – автомобільний транспорт, 6.170202 – охорона праці Міністерства освіти і науки України.

Технологічний факультет
2015 – 2016 н.р.

Робоча програма «Фізичне виховання» для студентів за напрямками підготовки: (6.010104) – професійна освіта (за профілем), 6.020207 – дизайн, – товаровознавство і торговельне підприємництво, 6.040106 – екологія, охорона навколишнього середовища та збалансоване природокористування, 6.050102 – комп’ютерна інженерія, (6.050202,) – автоматизація та комп’ютерно-інтегровані технології, 6.050403 – інженерне матеріалознавство, 6.050502 – інженерна механіка, (6.050503) – машинобудування, 6.050701 – електротехніка та електротехнології, 6.051001 – метрологія та інформаційно-вимірвальні технології, 6.051003 – приладобудування, 6.060101 – будівництво, 6.070101 – транспортні технології, 6.070106 – автомобільний транспорт, 6.170202 – охорона праці Міністерства освіти і науки України.

РОЗРОБНИКИ: к.фіз.вих., доц., зав. кафедри Савчук С.А., к.фіз.вих., доц., Іванова А.Є., к.фіз.вих., доц., Бакіко І.В., к. пед. н., ст. викл.: Ковальчук В.Я., викл. Дмитрук В.С., викл.: Файдевич В.В., Гребік О.В., Хомич А.В.

1. Опис навчальної дисципліни

Найменування показників	Галузь знань, напрям підготовки, освітньо-кваліфікаційний рівень	Характеристика навчальної дисципліни
Кількість кредитів, відповідних ECTS: 12 Модулів: 12 Змістових модулів: 12 Тижневих годин: 2	Шифр та назва галузі: 0501 – економіка підприємництва. Шифр та назва спеціальності: 6.050100 – "облік і аудит". Освітньо-кваліфікаційний рівень: бакалавр.	Обов’язкова нормативна Рік підготовки: 1,2,3 Семестр: 1,2,3,4,5,6 Практичні заняття: 30 год. Вид контролю: залік
Кількість кредитів, відповідних ECTS: 12 Модулів: 12 Змістових модулів: 12 Тижневих годин: 2	Шифр та назва галузі: 0501 – економіка підприємництва. Шифр та назва спеціальності: 6.050100 – "Міжнародна економіка". Освітньо-кваліфікаційний рівень: бакалавр	Обов’язкова нормативна Рік підготовки: 1,2,3 Семестр: 1,2,3,4,5,6 Практичні заняття 30 год. Вид контролю: залік
Кількість кредитів,	Шифр та назва галузі:	Обов’язкова

<p>відповідних ECTS: 12</p> <p>Модулів: 12</p> <p>Змістових модулів: 12</p> <p>Тижневих годин: 2</p>	<p>0501 – економіка підприємництва.</p> <p>Шифр та назва спеціальності: 6.050100 – "Фінанси".</p> <p>Освітньо-кваліфікаційний рівень: бакалавр</p>	<p>нормативна</p> <p>Рік підготовки: 1,2,3</p> <p>Семестр: 1,2,3,4,5,6</p> <p>Практичні заняття: 30 год.</p> <p>Вид контролю: залік</p>
<p>Кількість кредитів, відповідних ECTS: 12</p> <p>Модулів: 12</p> <p>Змістових модулів: 12</p> <p>Тижневих годин: 2</p>	<p>Шифр та назва галузі: 0501 – економіка підприємництва.</p> <p>Шифр та назва спеціальності: 6.050100 – "Банківська справа".</p> <p>Освітньо-кваліфікаційний рівень: бакалавр</p>	<p>Обов'язкова нормативна</p> <p>Рік підготовки: 1,2,3</p> <p>Семестр: 1,2,3,4,5,6</p> <p>Практичні заняття: 30 год.</p> <p>Вид контролю: залік</p>
<p>Кількість кредитів, відповідних ECTS: 12</p> <p>Модулів: 12</p> <p>Змістових модулів: 12</p> <p>Тижневих годин: 2</p>	<p>Шифр та назва галузі: 0501 – економіка підприємництва.</p> <p>Шифр та назва спеціальності: 6.050100 – "Економіка підприємства".</p> <p>Освітньо-кваліфікаційний рівень: бакалавр</p>	<p>Обов'язкова нормативна</p> <p>Рік підготовки: 1,2,3</p> <p>Семестр: 1,2,3,4,5,6</p> <p>Практичні заняття: 30 год.</p> <p>Вид контролю: залік</p>
<p>Кількість кредитів, відповідних ECTS: 12</p> <p>Модулів: 12</p> <p>Змістових модулів: 12</p> <p>Тижневих годин: 2</p>	<p>Шифр та назва галузі: 0501 – економіка підприємництва.</p> <p>Шифр та назва спеціальності: 6.050100 – "Маркетинг".</p> <p>Освітньо-кваліфікаційний рівень: бакалавр</p>	<p>Обов'язкова нормативна</p> <p>Рік підготовки: 1,2,3</p> <p>Семестр: 1,2,3,4,5,6</p> <p>Практичні заняття: 30 год.</p> <p>Вид контролю: залік</p>
<p>Кількість кредитів, відповідних ECTS: 12</p> <p>Модулів: 12</p>	<p>Шифр та назва галузі: 0503 – економіка підприємництва.</p> <p>Шифр та назва</p>	<p>Обов'язкова нормативна</p> <p>Рік підготовки: 1,2,3</p> <p>Семестр: 1,2,3,4,5,6</p>

<p>Змістових модулів: 12</p> <p>Тижневих годин: 2</p>	<p>спеціальності: 6.050300 – "Товарознавство та експертиза в митній справі".</p> <p>Освітньо-кваліфікаційний рівень: бакалавр</p>	<p>Практичні заняття: 30 год.</p> <p>Вид контролю: залік</p>
<p>Кількість кредитів, відповідних ECTS: 12</p> <p>Модулів: 12</p> <p>Змістових модулів: 12</p> <p>Тижневих годин: 2</p>	<p>Шифр та назва галузі: 0501 – економіка підприємництва.</p> <p>Шифр та назва спеціальності: 6.050100 – "Оподаткування".</p> <p>Освітньо-кваліфікаційний рівень: бакалавр</p>	<p>Обов'язкова нормативна</p> <p>Рік підготовки: 1,2,3</p> <p>Семестр: 1,2,3,4,5,6</p> <p>Практичні заняття: 30 год.</p> <p>Вид контролю: залік</p>
<p>Кількість кредитів, відповідних ECTS: 9</p> <p>Модулів: 12</p> <p>Змістових модулів: 12</p> <p>Тижневих годин: 2</p>	<p>Шифр та назва галузі: 0501 – економіка підприємництва.</p> <p>Шифр та назва спеціальності: 6.050100 – "Управління персоналом і економіка праці".</p> <p>Освітньо-кваліфікаційний рівень: бакалавр</p>	<p>Обов'язкова нормативна</p> <p>Рік підготовки: 1,2,3</p> <p>Семестр: 1,2,3,4,5,6</p> <p>Практичні заняття: 30 год.</p> <p>Вид контролю: залік</p>
<p>Кількість кредитів, відповідних ECTS: 9</p> <p>Модулів: 12</p> <p>Змістових модулів: 12</p> <p>Тижневих годин: 2</p>	<p>Шифр та назва галузі: 0501 – економіка підприємництва.</p> <p>Шифр та назва спеціальності: 6.050100 – "Прикладна статистика".</p> <p>Освітньо-кваліфікаційний рівень: бакалавр</p>	<p>Обов'язкова нормативна</p> <p>Рік підготовки: 1,2,3</p> <p>Семестр: 1,2,3,4,5,6</p> <p>Практичні заняття: 30 год.</p> <p>Вид контролю: залік</p>
<p>Кількість кредитів, відповідних ECTS: 9</p> <p>Модулів: 12</p>	<p>Шифр та назва галузі: 0101 – педагогічна освіта.</p> <p>Шифр та назва</p>	<p>Обов'язкова нормативна</p> <p>Рік підготовки: 1,2,3</p> <p>Семестр: 1,2,3,4,5,6</p>

<p>Змістових модулів: 12</p> <p>Тижневих годин: 2</p>	<p>спеціальності: 6.010100 – "Професійне навчання (Комп'ютерні технології в управлінні і навчанні)".</p> <p>Освітньо-кваліфікаційний рівень: бакалавр</p>	<p>Практичні заняття: 30 год.</p> <p>Вид контролю: залік</p>
<p>Кількість кредитів, відповідних ECTS: 9</p> <p>Модулів: 12</p> <p>Змістових модулів: 12</p> <p>Тижневих годин: 2</p>	<p>Шифр та назва галузі: 0202 – мистецтво.</p> <p>Шифр та назва спеціальності: 6.020200 – "Дизайн".</p> <p>Освітньо-кваліфікаційний рівень: бакалавр</p>	<p>Обов'язкова нормативна</p> <p>Рік підготовки: 1,2,3</p> <p>Семестр: 1,2,3,4,5,6</p> <p>Практичні заняття: 30 год.</p> <p>Вид контролю: залік</p>
<p>Кількість кредитів, відповідних ECTS: 9</p> <p>Модулів: 12</p> <p>Змістових модулів: 12</p> <p>Тижневих годин: 2</p>	<p>Шифр та назва галузі: 0502 – менеджмент.</p> <p>Шифр та назва спеціальності: 6.050200 – "Менеджмент організацій".</p> <p>Освітньо-кваліфікаційний рівень: бакалавр</p>	<p>Обов'язкова нормативна</p> <p>Рік підготовки: 1,2,3</p> <p>Семестр: 1,2,3,4,5,6</p> <p>Практичні заняття: 30 год.</p> <p>Вид контролю: залік</p>
<p>Кількість кредитів, відповідних ECTS: 9</p> <p>Модулів: 12</p> <p>Змістових модулів: 12</p> <p>Тижневих годин: 2</p>	<p>Шифр та назва галузі: 0708 – екологія.</p> <p>Шифр та назва спеціальності: 6.070800 – "Екологія та охорона навколишнього середовища".</p> <p>Освітньо-кваліфікаційний рівень: бакалавр</p>	<p>Обов'язкова нормативна</p> <p>Рік підготовки: 1,2,3</p> <p>Семестр: 1,2,3,4,5,6</p> <p>Практичні заняття: 30 год.</p> <p>Вид контролю: залік</p>
<p>Кількість кредитів, відповідних ECTS: 9</p> <p>Модулів: 12</p> <p>Змістових модулів: 12</p>	<p>Шифр та назва галузі: 0901 – інженерне матеріалознавство.</p> <p>Шифр та назва спеціальності: 6.090100 – "Прикладне</p>	<p>Обов'язкова нормативна</p> <p>Рік підготовки: 1,2,3</p> <p>Семестр: 1,2,3,4,5,6</p> <p>Практичні заняття: 30 год.</p>

Тижневих годин: 2	матеріалознавство". Освітньо-кваліфікаційний рівень: бакалавр	Вид контролю: залік
Кількість кредитів, відповідних ECTS: 9 Модулів: 12 Змістових модулів: 12 Тижневих годин: 2	Шифр та назва галузі: 0902 – інженерна механіка. Шифр та назва спеціальності: 6.090200 – "Технологія машинобудування". Освітньо-кваліфікаційний рівень: бакалавр	Обов'язкова нормативна Рік підготовки: 1,2,3 Семестр: 1,2,3,4,5,6 Практичні заняття: 30 год. Вид контролю: залік
Кількість кредитів, відповідних ECTS: 9 Модулів: 12 Змістових модулів: 12 Тижневих годин: 2	Шифр та назва галузі: 0902 – інженерна механіка. Шифр та назва спеціальності: 6.090200 – "Металорізальні верстати та системи". Освітньо-кваліфікаційний рівень: бакалавр	Обов'язкова нормативна Рік підготовки: 1,2,3 Семестр: 1,2,3,4,5,6 Практичні заняття: 30 год. Вид контролю: залік
Кількість кредитів, відповідних ECTS: 9 Модулів: 12 Змістових модулів: 12 Тижневих годин: 2	Шифр та назва галузі: 0902 – інженерна механіка. Шифр та назва спеціальності: 6.090200 – "Обладнання для обробки металів тиском". Освітньо-кваліфікаційний рівень: бакалавр	Обов'язкова нормативна Рік підготовки: 1,2,3 Семестр: 1,2,3,4,5,6 Практичні заняття: 30 год. Вид контролю: залік
Кількість кредитів, відповідних ECTS: 9 Модулів: 12 Змістових модулів: 12	Шифр та назва галузі: 0902 – інженерна механіка. Шифр та назва спеціальності: 6.090200 – "Машини та обладнання	Обов'язкова нормативна Рік підготовки: 1,2,3 Семестр: 1,2,3,4,5,6 Практичні заняття: 30 год.

Тижневих годин: 2	сільськогосподарського виробництва". Освітньо-кваліфікаційний рівень: бакалавр	Вид контролю: залік
Кількість кредитів, відповідних ECTS: 9 Модулів: 12 Змістових модулів: 12 Тижневих годин: 2	Шифр та назва галузі: 0902 – інженерна механіка. Шифр та назва спеціальності: 6.090200 – "Обладнання лісового комплексу". Освітньо-кваліфікаційний рівень: бакалавр	Обов'язкова нормативна Рік підготовки: 1,2,3 Семестр: 1,2,3,4,5,6 Практичні заняття: 30 год. Вид контролю: залік
Кількість кредитів, відповідних ECTS: 9 Модулів: 12 Змістових модулів: 12 Тижневих годин: 2	Шифр та назва галузі: 0902 – інженерна механіка. Шифр та назва спеціальності: 6.090200 – "Обладнання переробних та харчових виробництв". Освітньо-кваліфікаційний рівень: бакалавр	Обов'язкова нормативна Рік підготовки: 1,2,3 Семестр: 1,2,3,4,5,6 Практичні заняття: 30 год. Вид контролю: залік
Кількість кредитів, відповідних ECTS: 9 Модулів: 12 Змістових модулів: 12 Тижневих годин: 2	Шифр та назва галузі: 0902 – інженерна механіка. Шифр та назва спеціальності: 6.090200 – "Обладнання легкої промисловості та побутового обслуговування". Освітньо-кваліфікаційний рівень: бакалавр	Обов'язкова нормативна Рік підготовки: 1,2,3 Семестр: 1,2,3,4,5,6 Практичні заняття: 30 год. Вид контролю: залік
Кількість кредитів, відповідних ECTS: 9	Шифр та назва галузі: 0902 – інженерна механіка.	Обов'язкова нормативна Рік підготовки: 1,2,3

<p>Модулів: 12</p> <p>Змістових модулів: 12</p> <p>Тижневих годин: 2</p>	<p>Шифр та назва спеціальності: 6.090200 – "Машини та технології пакування".</p> <p>Освітньо-кваліфікаційний рівень: бакалавр</p>	<p>Семестр: 1,2,3,4,5,6</p> <p>Практичні заняття: 30 год.</p> <p>Вид контролю: залік</p>
<p>Кількість кредитів, відповідних ECTS: 9</p> <p>Модулів: 12</p> <p>Змістових модулів: 12</p> <p>Тижневих годин: 2</p>	<p>Шифр та назва галузі: 0902 – інженерна механіка.</p> <p>Шифр та назва спеціальності: 6.090200 – "Автомобілі та автомобільне господарство".</p> <p>Освітньо-кваліфікаційний рівень: бакалавр</p>	<p>Обов'язкова нормативна</p> <p>Рік підготовки: 1,2,3</p> <p>Семестр: 1,2,3,4,5,6</p> <p>Практичні заняття: 30 год.</p> <p>Вид контролю: залік</p>
<p>Кількість кредитів, відповідних ECTS: 9</p> <p>Модулів: 12</p> <p>Змістових модулів: 12</p> <p>Тижневих годин: 2</p>	<p>Шифр та назва галузі: 0906 – електротехніка.</p> <p>Шифр та назва спеціальності: 6.090600 – "Електротехнічні системи електроспоживання".</p> <p>Освітньо-кваліфікаційний рівень: бакалавр</p>	<p>Обов'язкова нормативна</p> <p>Рік підготовки: 1,2,3</p> <p>Семестр: 1,2,3,4,5,6</p> <p>Практичні заняття: 30 год.</p> <p>Вид контролю: залік</p>
<p>Кількість кредитів, відповідних ECTS: 9</p> <p>Модулів: 12</p> <p>Змістових модулів: 12</p> <p>Тижневих годин: 2</p>	<p>Шифр та назва галузі: 0909 – прилади.</p> <p>Шифр та назва спеціальності: 6.090900 – "Прилади точної механіки".</p> <p>Освітньо-кваліфікаційний рівень: бакалавр</p>	<p>Обов'язкова нормативна</p> <p>Рік підготовки: 1,2,3</p> <p>Семестр: 1,2,3,4,5,6</p> <p>Практичні заняття: 30 год.</p> <p>Вид контролю: залік</p>
<p>Кількість кредитів, відповідних ECTS: 9</p>	<p>Шифр та назва галузі: 0909 – прилади.</p> <p>Шифр та назва</p>	<p>Обов'язкова нормативна</p> <p>Рік підготовки: 1,2,3</p>

<p>Модулів: 12</p> <p>Змістових модулів: 12</p> <p>Тижневих годин: 2</p>	<p>спеціальності: 6.090900 – "Медичні прилади і системи".</p> <p>Освітньо-кваліфікаційний рівень: бакалавр</p>	<p>Семестр: 1,2,3,4,5,6</p> <p>Практичні заняття: 30 год.</p> <p>Вид контролю: залік</p>
<p>Кількість кредитів, відповідних ECTS: 9</p> <p>Модулів: 12</p> <p>Змістових модулів: 12</p> <p>Тижневих годин: 2</p>	<p>Шифр та назва галузі: 0921 – будівництво.</p> <p>Шифр та назва спеціальності: 6.092100 – "Промислове та цивільне будівництво".</p> <p>Освітньо-кваліфікаційний рівень: бакалавр</p>	<p>Обов'язкова нормативна</p> <p>Рік підготовки: 1,2,3</p> <p>Семестр: 1,2,3,4,5,6</p> <p>Практичні заняття: 30 год.</p> <p>Вид контролю: залік</p>
<p>Кількість кредитів, відповідних ECTS: 9</p> <p>Модулів: 12</p> <p>Змістових модулів: 12</p> <p>Тижневих годин: 2</p>	<p>Шифр та назва галузі: 0921 – будівництво.</p> <p>Шифр та назва спеціальності: 6.092100 – "Міське будівництво і господарство".</p> <p>Освітньо-кваліфікаційний рівень: бакалавр</p>	<p>Обов'язкова нормативна</p> <p>Рік підготовки: 1,2,3</p> <p>Семестр: 1,2,3,4,5,6</p> <p>Практичні заняття: 30 год.</p> <p>Вид контролю: залік</p>
<p>Кількість кредитів, відповідних ECTS: 9</p> <p>Модулів: 12</p> <p>Змістових модулів: 12</p> <p>Тижневих годин: 2</p>	<p>Шифр та назва галузі: 0921 – будівництво.</p> <p>Шифр та назва спеціальності: 6.092100 – "Автомобільні дороги та аеродроми".</p> <p>Освітньо-кваліфікаційний рівень: бакалавр</p>	<p>Обов'язкова нормативна</p> <p>Рік підготовки: 1,2,3</p> <p>Семестр: 1,2,3,4,5,6</p> <p>Практичні заняття: 30 год.</p> <p>Вид контролю: залік</p>
<p>Кількість кредитів, відповідних ECTS: 9</p> <p>Модулів: 12</p> <p>Змістових модулів: 12</p>	<p>Шифр та назва галузі: 0925 – автоматизація та комп'ютерно-інтегровані технології.</p> <p>Шифр та назва спеціальності: 6.092500 – "Автоматизоване</p>	<p>Обов'язкова нормативна</p> <p>Рік підготовки: 1,2,3</p> <p>Семестр: 1,2,3,4,5,6</p> <p>Практичні заняття: 30 год.</p> <p>Вид контролю: залік</p>

Тижневих годин: 2	управління технологічними процесами та виробництвом". Освітньо-кваліфікаційний рівень: бакалавр	
Кількість кредитів, відповідних ECTS: 9 Модулів: 12 Змістових модулів: 12 Тижневих годин: 2	Шифр та назва галузі: 0915 – комп'ютерна інженерія. Шифр та назва спеціальності: 6.091500 – "Комп'ютерні системи та мережі". Освітньо-кваліфікаційний рівень: бакалавр	Обов'язкова нормативна Рік підготовки: 1,2,3 Семестр: 1,2,3,4,5,6 Практичні заняття: 30 год. Вид контролю: залік

2. Мета та завдання навчальної дисципліни

Мета дисципліни "Фізичне виховання" в вищому закладі освіти – підготовка гармонійно розвинених, висококваліфікованих спеціалістів.

Для досягнення мети фізичного виховання студентів передбачається вирішення наступних завдань:

- збереження та зміцнення здоров'я студентів, сприяння правильному формуванню і всебічному розвитку організму, підтримання високої працездатності на протязі всього періоду навчання;
- виховання у студентів високих моральних, волевих, фізичних і психомоторних якостей;
- забезпечення професійно-прикладної фізичної підготовки студентів з врахуванням особливостей майбутньої трудової діяльності;
- підготовка до виконання державних або відомчих тестів і нормативів на рівні вимог освітньо-кваліфікаційних характеристик та освітньо-професійних програм відповідного спеціаліста;
- здобуття студентами необхідних знань по основам теорії, методики і організації фізичного виховання і спортивного тренування,

підготовку студентів до роботи в якості громадських інструкторів і суддів по спорту;

- удосконалення спортивної майстерності студентів-спортсменів.

У результаті вивчення навчальної дисципліни студент повинен:

знати: основи здорового способу життя; основи організації і методики найбільш ефективних видів і форм раціональної рухової діяльності; основи методики оздоровлення і фізичного удосконалення традиційними і нетрадиційними засобами та методами фізичної культури; основи професійно-прикладної фізичної підготовки; основи фізичного виховання різних верств населення;

вміти: систематично займатися руховою діяльністю з оздоровчою або спортивною спрямованістю; виконувати відомчі нормативи професійно-прикладної психофізичної підготовленості тощо.

3. Програма навчальної дисципліни

I курс

Модуль 1

Змістовний модуль 1. Легка атлетика.

Модуль 2

Змістовний модуль 2. Спортивні ігри. Баскетбол.

Модуль 3

Змістовний модуль 3. Атлетична гімнастика.

Модуль 4

Змістовний модуль 4. Плавання (або ЗФП).

II курс

Модуль 1

Змістовний модуль 1. Спортивні ігри. Волейбол.

Модуль 2

Змістовний модуль 2. Атлетична гімнастика.

Модуль 3

Змістовний модуль 3. Плавання (або ЗФП).

Модуль 4

Змістовний модуль 4. Легка атлетика.

III курс

Модуль 1

Змістовний модуль 1. Легка атлетика.

Модуль 2

Змістовний модуль 2. Атлетична гімнастика.

Модуль 3

Змістовний модуль 3. Спортивні ігри. Волейбол.

Модуль 4

Змістовний модуль 4. Плавання (або ЗФП).

4. Структура навчальної дисципліни

Перелік тем, які відносяться до I – IV модулів першого року навчання

Назви змістовних модулів і тем	Кількість годин					
	денна форма					
	усього	у тому числі				
лекції		практичні	лабораторні	індивідуальні	с. р.	
1	2	3	4	5	6	7
Модуль 1						
Змістовний модуль 1. Легка атлетика						
Тема 1. Легка атлетика	14	-	2	-	-	-
Тема 2. Легка атлетика		-	2	-	-	-
Тема 3. Легка атлетика		-	2	-	-	-
Тема 4. Легка атлетика		-	2	-	-	-
Тема 5. Легка атлетика		-	2	-	-	-
Тема 6. Легка атлетика		-	2	-	-	-
Тема 7. Легка атлетика		-	2	-	-	-
Усього годин	14	-	14	-	-	-
Назви змістовних	Кількість годин					
	денна форма					

модуль і тем	усього	у тому числі				
		лекції	практичні	лабораторні	індивідуальні	с. р.
1	2	3	4	5	6	7
Модуль 2						
Змістовний модуль 2. Спортивні ігри. Баскетбол						
Тема 1. Спортивні ігри. Баскетбол	16	-	2	-	-	-
Тема 2. Спортивні ігри. Баскетбол		-	2	-	-	-
Тема 3. Спортивні ігри. Баскетбол		-	2	-	-	-
Тема 4. Спортивні ігри. Баскетбол		-	2	-	-	-
Тема 5. Спортивні ігри. Баскетбол		-	2	-	-	-
Тема 6. Спортивні ігри. Баскетбол		-	2	-	-	-
Тема 7. Спортивні ігри. Баскетбол		-	2	-	-	-
Тема 8. Спортивні ігри. Баскетбол		-	2	-	-	-
Усього годин	16	-	16	-	-	-
Назви змістовних модулів і тем	Кількість годин					
	денна форма					
	усього	у тому числі				
лекції		практичні	лабораторні	індивідуальні	с. р.	
1	2	3	4	5	6	7
Модуль 3						
Змістовний модуль 3. Атлетична гімнастика						

Тема 1. Атлетична гімнастика	14	-	2	-	-	-
Тема 2. Атлетична гімнастика		-	2	-	-	-
Тема 3. Атлетична гімнастика		-	2	-	-	-
Тема 4. Атлетична гімнастика		-	2	-	-	-
Тема 5. Атлетична гімнастика		-	2	-	-	-
Тема 6. Атлетична гімнастика		-	2	-	-	-
Тема 7. Атлетична гімнастика		-	2	-	-	-
Усього годин	14	-	14	-	-	-
Назви змістовних модулів і тем	Кількість годин					
	денна форма					
	усього	у тому числі				
лекції		практичні	лабораторні	індивідуальні	с. р.	
1	2	3	4	5	6	7
Модуль 4						
Змістовний модуль 4. Плавання (або ЗФП)						
Тема 1. Плавання (або ЗФП)	16	-	2	-	-	-
Тема 2. Плавання (або ЗФП)		-	2	-	-	-
Тема 3. Плавання (або ЗФП)		-	2	-	-	-
Тема 4. Плавання (або ЗФП)		-	2	-	-	-
Тема 5. Плавання (або ЗФП)		-	2	-	-	-
Тема 6.		-	2	-	-	-

Плавання (або ЗФП)						
Тема 7. Плавання (або ЗФП)		-	2	-	-	-
Тема 8. Плавання (або ЗФП)		-	2	-	-	-
Усього годин	16	-	16	-	-	-

Перелік тем, які відносяться до I – IV модулів першого року навчання для студентів МБФ

Назви змістовних модулів і тем	Кількість годин					
	денна форма					
	усього	у тому числі				
		лекції	практичні	лабораторні	індивідуальні	с. р.
1	2	3	4	5	6	7
Модуль 1						
Змістовний модуль 1. Легка атлетика						
Тема 1. Легка атлетика	14	-	2	-	-	-
Тема 2. Легка атлетика		-	2	-	-	-
Тема 3. Легка атлетика		-	2	-	-	-
Тема 4. Легка атлетика		-	2	-	-	-
Тема 5. Легка атлетика		-	2	-	-	-
Тема 6. Легка атлетика		-	2	-	-	-
Тема 7. Легка атлетика		-	2	-	-	-
Усього годин	14	-	14	-	-	-
Назви змістовних модулів і тем	Кількість годин					
	денна форма					
	усього	у тому числі				
		лекції	практичні	лабораторні	індивідуальні	с. р.

1	2	3	4	5	6	7
Модуль 2						
Змістовний модуль 2. Спортивні ігри. Баскетбол						
Тема 1. Спортивні ігри. Баскетбол	16	-	2	-	-	-
Тема 2. Спортивні ігри. Баскетбол		-	2	-	-	-
Тема 3. Спортивні ігри. Баскетбол		-	2	-	-	-
Тема 4. Спортивні ігри. Баскетбол		-	2	-	-	-
Тема 5. Спортивні ігри. Баскетбол		-	2	-	-	-
Тема 6. Спортивні ігри. Баскетбол		-	2	-	-	-
Тема 7. Спортивні ігри. Баскетбол		-	2	-	-	-
Тема 8. Спортивні ігри. Баскетбол		-	2	-	-	-
Усього годин	16	-	16	-	-	-
Назви змістовних модулів і тем	Кількість годин					
	денна форма					
	усього	у тому числі				
		лекції	практичні	лабораторні	індивідуальні	с. р.
1	2	3	4	5	6	7
Модуль 3						
Змістовний модуль 3. Атлетична гімнастика						
Тема 1. Атлетична	22	-	2	-	-	-

гімнастика						
Тема 2. Атлетична гімнастика		-	2	-	-	-
Тема 3. Атлетична гімнастика		-	2	-	-	-
Тема 4. Атлетична гімнастика		-	2	-	-	-
Тема 5. Атлетична гімнастика		-	2	-	-	-
Тема 6. Атлетична гімнастика		-	2	-	-	-
Тема 7. Атлетична гімнастика		-	2	-	-	-
Тема 8. Атлетична гімнастика		-	2	-	-	-
Тема 9. Атлетична гімнастика		-	2	-	-	-
Тема 10. Атлетична гімнастика		-	2	-	-	-
Тема 11. Атлетична гімнастика		-	2	-	-	-
Усього годин	22	-	22	-	-	-
Назви змістовних модулів і тем	Кількість годин					
	денна форма					
	усього	у тому числі				
		лекції	практичні	лабораторні	індивідуальні	с. р.
1	2	3	4	5	6	7
Модуль 4						
Змістовний модуль 4. Плавання (або ЗФП)						
Тема 1. Плавання (або ЗФП)	23	-	2	-	-	-
Тема 2. Плавання (або ЗФП)		-	2	-	-	-

Тема 3. Плавання (або ЗФП)		-	2	-	-	-
Тема 4. Плавання (або ЗФП)		-	2	-	-	-
Тема 5. Плавання (або ЗФП)		-	2	-	-	-
Тема 6. Плавання (або ЗФП)		-	2	-	-	-
Тема 7. Плавання (або ЗФП)		-	2	-	-	-
Тема 8. Плавання (або ЗФП)		-	2	-	-	-
Тема 9. Плавання (або ЗФП)		-	2	-	-	-
Тема 10. Плавання (або ЗФП)		-	2	-	-	-
Тема 11. Плавання (або ЗФП)		-	2	-	-	-
Тема 12. Плавання (або ЗФП)		-	1	-	-	-
Усього годин	23	-	23	-	-	-

Перелік тем, які відносяться до I – IV модулів другого року навчання

Назви змістовних модулів і тем	Кількість годин					
	денна форма					
	усього	у тому числі				
		лекції	практичні	лабораторні	індивідуальні	с. р.
1	2	3	4	5	6	7
Модуль 1						
Змістовний модуль 1. Спортивні ігри. Волейбол						
Тема 1. Спортивні ігри. Волейбол	14	-	2	-	-	-
Тема 2. Спортивні		-	2	-	-	-

ігри. Волейбол						
Тема 3. Спортивні ігри. Волейбол		-	2	-	-	-
Тема 4. Спортивні ігри. Волейбол		-	2	-	-	-
Тема 5. Спортивні ігри. Волейбол		-	2	-	-	-
Тема 6. Спортивні ігри. Волейбол		-	2	-	-	-
Тема 7. Спортивні ігри. Волейбол		-	2	-	-	-
Усього годин	14	-	14	-	-	-
Назви змістовних модулів і тем	Кількість годин					
	денна форма					
	усього	у тому числі				
лекції		практичні	лабораторні	індивідуальні	с. р.	
1	2	3	4	5	6	7
Модуль 2						
Змістовний модуль 2. Атлетична гімнастика						
Тема 1. Атлетична гімнастика	16	-	2	-	-	-
Тема 2. Атлетична гімнастика		-	2	-	-	-
Тема 3. Атлетична гімнастика		-	2	-	-	-
Тема 4. Атлетична гімнастика		-	2	-	-	-
Тема 5. Атлетична гімнастика		-	2	-	-	-

Тема 6. Атлетична гімнастика		-	2	-	-	-
Тема 7. Атлетична гімнастика		-	2	-	-	-
Тема 8. Атлетична гімнастика		-	2	-	-	-
Усього годин	16	-	16	-	-	-
Назви змістовних модулів і тем	Кількість годин					
	денна форма					
	усього	у тому числі				
		лекції	практичні	лабораторні	індивідуальні	с. р.
1	2	3	4	5	6	7
Модуль 3						
Змістовний модуль 3. Плавання (або ЗФП)						
Тема 1. Плавання (або ЗФП)	14	-	2	-	-	-
Тема 2. Плавання (або ЗФП)		-	2	-	-	-
Тема 3. Плавання (або ЗФП)		-	2	-	-	-
Тема 4. Плавання (або ЗФП)		-	2	-	-	-
Тема 5. Плавання (або ЗФП)		-	2	-	-	-
Тема 6. Плавання (або ЗФП)		-	2	-	-	-
Тема 7. Плавання		-	2	-	-	-
Усього годин	14	-	14	-	-	-
Назви змістовних модулів і тем	Кількість годин					
	денна форма					
	усього	у тому числі				
		лекції	практичні	лабораторні	індивідуальні	с. р.
1	2	3	4	5	6	7
Модуль 4						

Змістовний модуль 4. Легка атлетика						
Тема 1. Легка атлетика	16	-	2	-	-	-
Тема 2. Легка атлетика		-	2	-	-	-
Тема 3. Легка атлетика		-	2	-	-	-
Тема 4. Легка атлетика		-	2	-	-	-
Тема 5. Легка атлетика		-	2	-	-	-
Тема 6. Легка атлетика		-	2	-	-	-
Тема 7. Легка атлетика		-	2	-	-	-
Тема 8. Легка атлетика		-	2	-	-	-
Усього годин	16	-	16	-	-	-

Перелік тем, які відносяться до I – IV модулів третього року навчання

Назви змістовних модулів і тем	Кількість годин					
	денна форма					
	усього	у тому числі				
		лекції	практичні	лабораторні	індивідуальні	с. р.
1	2	3	4	5	6	7
Модуль 1						
Змістовний модуль 1. Легка атлетика						
Тема 1. Легка атлетика	14	-	2	-	-	-
Тема 2. Легка атлетика		-	2	-	-	-
Тема 3. Легка атлетика		-	2	-	-	-
Тема 4. Легка атлетика		-	2	-	-	-

атлетика						
Тема 5. Легка атлетика		-	2	-	-	-
Тема 6. Легка атлетика		-	2	-	-	-
Тема 7. Легка атлетика		-	2	-	-	-
Усього годин	14	-	14	-	-	-
Назви змістовних модулів і тем	Кількість годин					
	денна форма					
	усього	у тому числі				
лекції		практичні	лабораторні	індивідуальні	с. р.	
1	2	3	4	5	6	7
Модуль 2						
Змістовний модуль 2. Атлетична гімнастика						
Тема 1. Атлетична гімнастика		-	2	-	-	-
Тема 2. Атлетична гімнастика		-	2	-	-	-
Тема 3. Атлетична гімнастика		-	2	-	-	-
Тема 4. Атлетична гімнастика	16	-	2	-	-	-
Тема 5. Атлетична гімнастика		-	2	-	-	-
Тема 6. Атлетична гімнастика		-	2	-	-	-
Тема 7. Атлетична гімнастика		-	2	-	-	-
Тема 8. Атлетична гімнастика		-	2	-	-	-
Усього годин	16	-	16	-	-	-
Назви	Кількість годин					

змістовних модулів і тем	денна форма					
	усього	у тому числі				
		лекції	практичні	лабораторні	індивідуальні	с. р.
1	2	3	4	5	6	7
Модуль 3						
Змістовний модуль 3. Спортивні ігри. Волейбол						
Тема 1. Спортивні ігри. Волейбол	14	-	2	-	-	-
Тема 2. Спортивні ігри. Волейбол		-	2	-	-	-
Тема 3. Спортивні ігри. Волейбол		-	2	-	-	-
Тема 4. Спортивні ігри. Волейбол		-	2	-	-	-
Тема 5. Спортивні ігри. Волейбол		-	2	-	-	-
Тема 6. Спортивні ігри. Волейбол		-	2	-	-	-
Тема 7. Спортивні ігри. Волейбол		-	2	-	-	-
Усього годин	14	-	14	-	-	-
Назви змістовних модулів і тем	Кількість годин					
	усього	денна форма				
		лекції	практичні	лабораторні	індивідуальні	с. р.
1	2	3	4	5	6	7
Модуль 4						
Змістовний модуль 4. Плавання (або ЗФП)						
Тема 1. Плавання (або ЗФП)	16	-	2	-	-	-

Тема 2. Плавання (або ЗФП)		-	2	-	-	-
Тема 3. Плавання (або ЗФП)		-	2	-	-	-
Тема 4. Плавання (або ЗФП)		-	2	-	-	-
Тема 5. Плавання (або ЗФП)		-	2	-	-	-
Тема 6. Плавання (або ЗФП)		-	2	-	-	-
Тема 7. Плавання (або ЗФП)		-	2	-	-	-
Тема 8. Плавання (або ЗФП)		-	2	-	-	-
Усього годин	16	-	16	-	-	-

5. Теми практичних занять

Планування практичних занять дисципліни (для спеціальностей ФН,БС, ОП, ОА, ТЕМ, ЕП. МО, МК, МЕ, ПС, ААГ, ОЛК, ОСВ, ОПВ, АВ, ПНК, КСМ, ТМ, МРВ, ПМ, Д, ОТ, ПЦБ, МБГ, АДА, ЕОС, ЕЕ, ПТМ, МПС, ІМС)

№ п/п	Назва теми	Кількість годин
1	2	3
	1 курс 1 модуль	14
1	<i>Тема 1. Легка атлетика</i> 1. Ознайомити з технікою безпеки на заняттях з легкої атлетики. 2. Ознайомити з технікою бігу на короткі дистанції і правилами змагань. 3. Розвивати рухові якості засобами спортивних та рухливих ігор.	2
2	<i>Тема 2. Легка атлетика</i> 1. Ознайомити та розучити техніку виконання бігових рухів в бігу на середні дистанції. 2. Ознайомити та розучити техніку правильного відштовхування в бігу на середні дистанції. 3. Розвивати рухові якості засобами спортивних та рухливих ігор.	2
3	<i>Тема 3. Легка атлетика</i>	2

	<p>1. Ознайомити та розучити техніку вільного бігу по прямій.</p> <p>2. Ознайомити та розучити техніку бігу по повороту в бігу на середні дистанції.</p> <p>3. Розвивати рухові якості засобами спортивних та рухливих ігор.</p>	
4	<p><i>Тема 4. Легка атлетика</i></p> <p>1. Ознайомити та розучити техніку виконання старту і стартового розбігу в бігу на середні дистанції.</p> <p>2. Ознайомити та розучити техніку виконання фінішного прискорення в бігу на середні дистанції.</p> <p>3. Розвивати рухові якості засобами спортивних та рухливих ігор.</p>	2
5	<p><i>Тема 5. Легка атлетика</i></p> <p>1. Ознайомити та розучити техніку виконання низького старту і стартового розбігу в бігу на короткі дистанції.</p> <p>2. Ознайомити та розучити техніку фінішування в бігу на короткі дистанції.</p> <p>3. Розвивати витривалість засобами легкої атлетики.</p>	2
6	<p><i>Тема 6. Легка атлетика</i></p> <p>1. Контроль рухового навичку: біг на 100 м (юнаки, дівчата).</p> <p>2. Розвивати рухові якості засобами спортивних та рухливих ігор.</p>	2
7	<p><i>Тема 7. Легка атлетика</i></p> <p>1. Контроль рухового навичку: біг на 1000 м (дівчата) 1500 м (юнаки).</p> <p>2. Розвивати рухові якості засобами спортивних та рухливих ігор.</p>	2
	<i>Тема. Модульний контроль.</i>	
	1 курс 2 модуль	16
8	<p><i>Тема 8. Спортивні ігри. Баскетбол</i></p> <p>1. Ознайомити з технікою безпеки на заняттях в ігровому залі.</p> <p>2. Ознайомити з правилами гри в баскетбол.</p> <p>3. Ознайомити з технікою стійок і переміщень в захисті і нападі в баскетболі.</p>	2
9	<p><i>Тема 9. Спортивні ігри. Баскетбол</i></p> <p>1. Розучити техніку стійок і переміщень в захисті і нападі в баскетболі.</p> <p>2. Ознайомити з технікою передач і ловлею м'яча в баскетболі.</p> <p>3. Ознайомити з технікою ведення м'яча в баскетболі.</p>	2
10	<p><i>Тема 10. Спортивні ігри. Баскетбол</i></p> <p>1. Закріпити навички в техніці стійок і переміщень в баскетболі.</p> <p>2. Розучити техніку передач м'яча в баскетболі.</p> <p>3. Розучити техніку ведення м'яча в баскетболі.</p>	2
11	<p><i>Тема 11. Спортивні ігри. Баскетбол</i></p> <p>1. Закріпити навички в техніці передач м'яча в баскетболі.</p> <p>2. Закріпити навички в техніці ведення м'яча в баскетболі.</p> <p>3. Ознайомити з технікою кидків м'яча на місці і в русі в баскетболі.</p>	2
12	<p><i>Тема 12. Спортивні ігри. Баскетбол</i></p> <p>1. Закріпити навички в техніці ведення м'яча в баскетболі.</p>	2

	2. Розучити техніку кидків м'яча в русі в баскетболі. 3. Ознайомити з технікою штрафного кидка в баскетболі.	
13	<i>Тема 13. Спортивні ігри. Баскетбол</i> 1. Закріпити навички техніки кидка м'яча в русі після ведення. 2. Розучити техніку штрафного кидка методом роздільної вправи. 3. Сприяти розвитку швидкісно-силових якостей засобами баскетболу.	2
14	<i>Тема 14. Спортивні ігри. Баскетбол</i> 1. Закріпити навички в техніці кидка м'яча в русі після ведення в баскетболі. 2. Контроль рухового навичку: виконання штрафного кидка (кількість влучень). 3. Навчальна гра..	2
15	<i>Тема 15. Спортивні ігри. Баскетбол</i> 1. Контроль рухового навичку: кидок м'яча в корзину в русі після ведення (техніка виконання і кількість влучень). 2. Навчальна гра.	2
	<i>Тема: Заліково-модульний контроль.</i>	
	1 курс 3 модуль	14
16	<i>Тема 16. Атлетична гімнастика</i> 1. Ознайомити з технікою безпеки та страхування в атлетичному залі. 2. Ознайомити з роботою на тренажерах.	2
17	<i>Тема 17. Атлетична гімнастика</i> 1. Ознайомити з методикою правильного дихання. 2. Розучити техніку виконання вправ для розвитку м'язів грудей.	2
18	<i>Тема 18. Атлетична гімнастика</i> 1. Розучити техніку виконання вправ для розвитку гнучкості. 2. Розучити техніку виконання вправ для розвитку м'язів спини.	2
19	<i>Тема 19. Атлетична гімнастика</i> 1. Розучити техніку виконання вправ для розвитку м'язів черевного пресу. 2. Розучити техніку виконання вправ для розвитку м'язів верхнього плечового поясу.	2
20	<i>Тема 20. Атлетична гімнастика</i> 1. Розучити техніку виконання вправ для розвитку м'язів верхніх кінцівок. 2. Розучити техніку виконання вправ для розвитку нижніх кінцівок.	2
21	<i>Тема 21. Атлетична гімнастика</i> 1. Удосконалити техніку виконання вправ для розвитку м'язів верхніх кінцівок. 2. Контроль рухового навичку: піднімання тулуба в сід за 1 хв.	2
22	<i>Тема 22. Атлетична гімнастика</i> 1. Удосконалити техніку виконання вправ для розвитку м'язів нижніх кінцівок.	2

	2. Контроль рухового навичку: а/ підтягування на перекладині /юнаки/; б/ підтягування з вису лежачи на низькій перекладині /дівч./.	
	<i>Тем а: Модульний контроль</i>	
	1 курс 4 модуль	16
23	<i>Тема 23. Плавання</i> 1. Ознайомлення з водним середовищем (техніка безпеки, фізичні властивості води, оздоровчий ефект, лікувальна дія). 2. Розучити техніку плавання кролем на спині (рухи ніг, рук, дихання). 3. Навчити узгодити рухи ніг, рук з диханням в кролі на спині. <i>Тема 23. ЗФП</i> 1. Провести додатковий інструктаж з техніки безпеки та страхування в атлетичному залі. 2. Розучити техніку виконання вправ для розвитку м'язів верхнього плечового поясу.	2
24	<i>Тема 24. Плавання</i> 1. Розучити техніку плавання кролем на грудях (рухи ніг, рук, дихання). 2. Навчити узгодити рухи ніг, рук з диханням в кролі на грудях. <i>Тема 24. ЗФП</i> 1. Розучити техніку виконання вправ для розвитку м'язів нижніх кінцівок. 2. Розучити техніку виконання вправ для розвитку м'язів грудей.	2
25	<i>Тема 25. Плавання</i> 1. Поглибити техніку плавання кролем на спині (по елементам, в координації). 2. Поглибити техніку плавання кролем на грудях (по елементам, в координації). <i>Тема 25. ЗФП</i> 1. Розучити комплекс вправ для розвитку швидкісно-силових якостей. 2. Розучити техніку виконання вправ для розвитку м'язів спини.	2
26	<i>Тема 26. Плавання</i> 1. Удосконалити техніку плавання «кріль на грудях». 2. Розучити техніку старту в плаванні кролем на грудях. <i>Тема 26. ЗФП</i> 1. Розучити техніку виконання вправ для розвитку м'язів черевного пресу. 2. Розучити техніку виконання вправ для розвитку м'язів верхнього плечового поясу.	2
27	<i>Тема 27. Плавання</i> 1. Удосконалити техніку плавання кріль на спині в координації. 2. Розучити техніку старту в плаванні «кріль на спині».	2

	<p><i>Тема 27. ЗФП</i></p> <p>1. Розучити техніку виконання стрибків в довжину з місця. 2. Розучити техніку виконання вису на зігнутих руках (юнаки) та присідання на одній нозі з опорою на гладку поверхню однією рукою (дівч.).</p>	
28	<p><i>Тема 28. Плавання</i></p> <p>1. Закріпити техніку плавання «кріль на спині» в координації. 2. Закріпити техніку плавання «кріль на грудях» в координації.</p> <p><i>Тема 28. ЗФП</i></p> <p>1. Удосконалити техніку виконання стрибків в довжину з місця. 2. Удосконалити техніку виконання вису на зігнутих руках (юнаки) та присідання на одній нозі з опорою на гладку поверхню однією рукою (дівч.).</p>	2
29	<p><i>Тема 29. Плавання</i></p> <p>1. Оцінити техніку та підготовленість студентів у плаванні 25 м «кріль на грудях» із урахуванням часу.</p> <p><i>Тема 29. ЗФП</i></p> <p>1. Контроль рухового навичку: вис на зігнутих руках (юнаки); присідання на одній нозі з опорою на гладку поверхню однією рукою (дівч.). 2. Удосконалити техніку виконання стрибка в довжину з місця.</p>	2
30	<p><i>Тема 30. Плавання</i></p> <p>1. Оцінити техніку та підготовленість студентів у плаванні 25 м «кріль на спині» із урахуванням часу.</p> <p><i>Тема 30. ЗФП</i></p> <p>1. Контроль рухового навичку: стрибок у довжину з місця (юнаки і дівчата). 2. Удосконалити техніку виконання вправ для розвитку м'язів нижніх кінцівок.</p>	2
	<i>Тема: Заліково-модульний контроль</i>	

6. Теми практичних занять

Планування практичних занять дисципліни (для спеціальностей МБФ)

№ п/п	Назва теми	Кількість годин
1	2	3
	1 курс 1 модуль	14
1	<p><i>Тема 1. Легка атлетика</i></p> <p>1. Ознайомити з технікою безпеки на заняттях з легкої атлетики.</p>	2

	<p>2. Ознайомити з технікою бігу на короткі дистанції і правилами змагань.</p> <p>3. Розвивати рухові якості засобами спортивних та рухливих ігор.</p>	
2	<p><i>Тема 2. Легка атлетика</i></p> <p>1. Ознайомити та розучити техніку виконання бігових рухів в бігу на середні дистанції.</p> <p>2. Ознайомити та розучити техніку правильного відштовхування в бігу на середні дистанції.</p> <p>3. Розвивати рухові якості засобами спортивних та рухливих ігор.</p>	2
3	<p><i>Тема 3. Легка атлетика</i></p> <p>1. Ознайомити та розучити техніку вільного бігу по прямій.</p> <p>2. Ознайомити та розучити техніку бігу по повороту в бігу на середні дистанції.</p> <p>3. Розвивати рухові якості засобами спортивних та рухливих ігор.</p>	2
4	<p><i>Тема 4. Легка атлетика</i></p> <p>1. Ознайомити та розучити техніку виконання старту і стартового розбігу в бігу на середні дистанції.</p> <p>2. Ознайомити та розучити техніку виконання фінішного прискорення в бігу на середні дистанції.</p> <p>3. Розвивати рухові якості засобами спортивних та рухливих ігор.</p>	2
5	<p><i>Тема 5. Легка атлетика</i></p> <p>1. Ознайомити та розучити техніку виконання низького старту і стартового розбігу в бігу на короткі дистанції.</p> <p>2. Ознайомити та розучити техніку фінішування в бігу на короткі дистанції.</p> <p>3. Розвивати витривалість засобами легкої атлетики.</p>	2
6	<p><i>Тема 6. Легка атлетика</i></p> <p>1. Контроль рухового навичку: біг на 100 м (юнаки, дівчата).</p> <p>2. Розвивати рухові якості засобами спортивних та рухливих ігор.</p>	2
7	<p><i>Тема 7. Легка атлетика</i></p> <p>1. Контроль рухового навичку: біг на 1000 м (дівчата) 1500 м (юнаки).</p> <p>2. Розвивати рухові якості засобами спортивних та рухливих ігор.</p>	2
	<i>Тема. Модульний контроль.</i>	
	<p>1 курс 2 модуль</p>	16
8	<p><i>Тема 8. Спортивні ігри. Баскетбол</i></p> <p>1. Ознайомити з технікою безпеки на заняттях в ігровому залі.</p> <p>2. Ознайомити з правилами гри в баскетбол.</p> <p>3. Ознайомити з технікою стійок і переміщень в захисті і нападі в баскетболі.</p>	2
9	<p><i>Тема 9. Спортивні ігри. Баскетбол</i></p> <p>1. Розучити техніку стійок і переміщень в захисті і нападі в баскетболі.</p> <p>2. Ознайомити з технікою передач і ловлею м'яча в</p>	2

	баскетболі. 3. Ознайомити з технікою ведення м'яча в баскетболі.	
10	<i>Тема 10. Спортивні ігри. Баскетбол</i> 1. Закріпити навички в техніці стійок і переміщень в баскетболі. 2. Розучити техніку передач м'яча в баскетболі. 3. Розучити техніку ведення м'яча в баскетболі.	2
11	<i>Тема 11. Спортивні ігри. Баскетбол</i> 1. Закріпити навички в техніці передач м'яча в баскетболі. 2. Закріпити навички в техніці ведення м'яча в баскетболі. 3. Ознайомити з технікою кидків м'яча на місці і в русі в баскетболі.	2
12	<i>Тема 12. Спортивні ігри. Баскетбол</i> 1. Закріпити навички в техніці ведення м'яча в баскетболі. 2. Розучити техніку кидків м'яча в русі в баскетболі. 3. Ознайомити з технікою штрафного кидка в баскетболі.	2
13	<i>Тема 13. Спортивні ігри. Баскетбол</i> 1. Закріпити навички техніки кидка м'яча в русі після ведення. 2. Розучити техніку штрафного кидка методом роздільної вправи. 3. Сприяти розвитку швидкісно-силових якостей засобами баскетболу.	2
14	<i>Тема 14. Спортивні ігри. Баскетбол</i> 1. Закріпити навички в техніці кидка м'яча в русі після ведення в баскетболі. 2. Контроль рухового навичку: виконання штрафного кидка (кількість влучень). 3. Навчальна гра..	2
15	<i>Тема 15. Спортивні ігри. Баскетбол</i> 1. Контроль рухового навичку: кидок м'яча в корзину в русі після ведення (техніка виконання і кількість влучень). 2. Навчальна гра.	2
	<i>Тема: Заліково-модульний контроль.</i>	
	1 курс 3 модуль	22
16	<i>Тема 16. Атлетична гімнастика</i> 1. Ознайомити з технікою безпеки та страхування в атлетичному залі. 2. Ознайомити з роботою на тренажерах.	2
17	<i>Тема 17. Атлетична гімнастика</i> 1. Ознайомити з методикою правильного дихання. 2. Розучити техніку виконання вправ для розвитку м'язів грудей.	2
18	<i>Тема 18. Атлетична гімнастика</i> 1. Розучити техніку виконання вправ для розвитку гнучкості. 2. Розучити техніку виконання вправ для розвитку м'язів спини.	2
19	<i>Тема 19. Атлетична гімнастика</i> 1. Розучити техніку виконання вправ для розвитку м'язів черевного пресу. 2. Розучити техніку виконання вправ для розвитку м'язів верхнього плечового поясу.	2

20	<p><i>Тема 20. Атлетична гімнастика</i></p> <p>1. Розучити техніку виконання вправ для розвитку м'язів верхніх кінцівок.</p> <p>2. Розучити техніку виконання вправ для розвитку нижніх кінцівок.</p>	2
21	<p><i>Тема 21. Атлетична гімнастика</i></p> <p>1. Удосконалити техніку виконання вправ для розвитку м'язів грудей.</p> <p>2. Удосконалити техніку виконання вправ для розвитку м'язів спини.</p>	2
22	<p><i>Тема 22. Атлетична гімнастика</i></p> <p>1. Удосконалити техніку виконання вправ для розвитку м'язів черевного пресу</p> <p>2. Удосконалити техніку виконання вправ для розвитку м'язів верхнього плечового поясу.</p>	2
23	<p><i>Тема 23. Атлетична гімнастика</i></p> <p>1. Удосконалити техніку виконання вправ для розвитку м'язів черевного пресу.</p> <p>2. Удосконалити техніку виконання вправ для розвитку м'язів верхнього плечового поясу.</p>	2
24	<p><i>Тема 24. Атлетична гімнастика</i></p> <p>1. Удосконалити розвиток гнучкості у атлетичній гімнастиці.</p> <p>2. Удосконалити техніку виконання вправ для розвитку м'язів спини.</p>	2
25	<p><i>Тема 25. Атлетична гімнастика</i></p> <p>1. Удосконалити техніку виконання вправ для розвитку м'язів верхніх кінцівок.</p> <p>2. Контроль рухового навичку: піднімання тулуба в сід за 1 хв.</p>	2
26	<p><i>Тема 26. Атлетична гімнастика</i></p> <p>1. Удосконалити техніку виконання вправ для розвитку м'язів нижніх кінцівок.</p> <p>2. Контроль рухового навичку: а/ підтягування на перекладині /юнаки/; б/ підтягування з вису лежачи на низькій перекладині /дівч./.</p>	2
	<i>Тем а: Модульний контроль</i>	
	1 курс 4 модуль	23
27	<p><i>Тема 27. Плавання</i></p> <p>1. Ознайомлення з водним середовищем (техніка безпеки, фізичні властивості води, оздоровчий ефект, лікувальна дія).</p> <p>2. Розучити техніку плавання кролем на спині (рухи ніг, рук, дихання).</p> <p><i>Тема 27. ЗФП</i></p> <p>1. Провести додатковий інструктаж з техніки безпеки та страхування в атлетичному залі.</p> <p>2. Розучити техніку виконання вправ для розвитку м'язів верхнього плечового поясу.</p>	2
28	<i>Тема 28. Плавання</i>	2

	<p>1. Навчити узгодити рухи ніг, рук з диханням в кролі на спині.</p> <p>2. Розучити техніку плавання кролем на грудях (рухи ніг, рук, дихання).</p> <p><i>Тема 28. ЗФП</i></p> <p>1. Розучити техніку виконання вправ для розвитку м'язів нижніх кінцівок.</p> <p>2. Розучити техніку виконання вправ для розвитку м'язів грудей.</p>	
29	<p><i>Тема 29. Плавання</i></p> <p>1. Поглибити техніку плавання кролем на спині (по елементам, в координації).</p> <p>2. Навчити узгодити рухи ніг, рук з диханням в кролі на грудях.</p> <p><i>Тема 29. ЗФП</i></p> <p>1. Розучити комплекс вправ для розвитку швидкісно-силових якостей.</p> <p>2. Розучити техніку виконання вправ для розвитку м'язів спини.</p>	2
30	<p><i>Тема 30. Плавання</i></p> <p>1. Поглибити техніку плавання кролем на грудях (по елементам, в координації).</p> <p>2. Розучити техніку старту і поворотів в плаванні кролем на грудях.</p> <p><i>Тема 30. ЗФП</i></p> <p>1. Розучити техніку виконання вправ для розвитку м'язів черевного пресу.</p> <p>2. Розучити техніку виконання вправ для розвитку м'язів верхнього плечового поясу.</p>	2
31	<p><i>Тема 31. Плавання</i></p> <p>1. Удосконалити техніку плавання «кріль на грудях».</p> <p>2. Удосконалити техніку стартів і поворотів в плаванні «кріль на грудях».</p> <p><i>Тема 31. ЗФП</i></p> <p>1. Розучити техніку виконання стрибків в довжину з місця.</p> <p>2. Розучити техніку виконання вису на зігнутих руках (юнаки) та присідання на одній нозі з опорою на гладку поверхню однією рукою (дівч.).</p>	2
32	<p><i>Тема 32. Плавання</i></p> <p>1. Удосконалити техніку плавання «кріль на спині».</p> <p>2. Удосконалити техніку стартів і поворотів в плаванні «кріль на спині».</p> <p><i>Тема 32. ЗФП</i></p> <p>1. Удосконалити техніку виконання стрибків в довжину з місця.</p> <p>2. Удосконалити техніку виконання вису на зігнутих руках (юнаки) та присідання на одній нозі з опорою на гладку поверхню однією рукою (дівч.).</p>	2
33	<p><i>Тема 33. Плавання</i></p> <p>1. Закріпити техніку плавання кріль на спині в координації.</p>	2

	<p>2. Розучити техніку старту і поворотів в плаванні кролем на спині.</p> <p><i>Тема 33. ЗФП</i></p> <p>1. Закріпити техніку виконання стрибків в довжину з місця.</p> <p>2. Закріпити техніку виконання вису на зігнутих руках (юнаки) та присідання на одній нозі з опорою на гладку поверхню однією рукою (дівч.).</p>	
34	<p><i>Тема 34. Плавання</i></p> <p>1. Закріпити техніку плавання кріль на грудях в координації.</p> <p>2. Закріпити техніку старту і поворотів в плаванні кролем на грудях.</p> <p><i>Тема 34. ЗФП</i></p> <p>1. Удосконалити техніку виконання силових вправ для розвитку м'язів верхнього плечового поясу.</p> <p>2. Удосконалити техніку виконання силових вправ для розвитку м'язів нижніх кінцівок.</p>	2
35	<p><i>Тема 35. Плавання</i></p> <p>1. Закріпити техніку плавання кролем на спині (темп, крок).</p> <p>2. Закріпити техніку старту і поворотів в плаванні кролем на спині.</p> <p><i>Тема 35. ЗФП</i></p> <p>1. Удосконалити техніку виконання вправ для розвитку м'язів черевного пресу.</p> <p>2. Удосконалити техніку виконання силових вправ для розвитку м'язів спини.</p>	2
36	<p><i>Тема 35. Плавання</i></p> <p>1. Закріпити техніку плавання кролем на грудях (темп, крок).</p> <p>2. Закріпити техніку старту і поворотів в плаванні кролем на грудях.</p> <p><i>Тема 35. ЗФП</i></p> <p>1. Сприяти розвитку м'язів верхніх кінцівок.</p> <p>2. Сприяти розвитку швидкісно-силових якостей.</p>	2
37	<p><i>Тема 29. Плавання</i></p> <p>1. Оцінити техніку та підготовленість студентів у плаванні 25 м «кріль на грудях» із урахуванням часу.</p> <p><i>Тема 29. ЗФП</i></p> <p>1. Контроль рухового навичку: вис на зігнутих руках (юнаки); присідання на одній нозі з опорою на гладку поверхню однією рукою (дівч.).</p> <p>2. Удосконалити техніку виконання стрибка в довжину з місця.</p>	2
38	<p><i>Тема 30. Плавання</i></p> <p>1. Оцінити техніку та підготовленість студентів у плаванні 25 м «кріль на спині» із урахуванням часу.</p> <p><i>Тема 30. ЗФП</i></p> <p>1. Контроль рухового навичку: стрибок у довжину з місця (юнаки і дівчата).</p> <p>2. Удосконалити техніку виконання вправ для розвитку</p>	1

	м'язів нижніх кінцівок.	
	<i>Тема: Заліково-модульний контроль</i>	

Планування практичних занять дисципліни (для спеціальностей ФН, БС, ОП, ОА, ТЕМ, ЕП, МО, МК, МЕ, ПС, ААГ, ОЛК, ОСВ, ОПВ, АВ, ПНК, КСМ, ТМ, МРВ, ПМ, Д, ОТ, ПЦБ, МБГ, АДА, ЕОС, ЕЕ, ПТМ, МПС, ІМс)

№ п/п	Назва теми	Кількість годин
1	2	3
	2 курс 1 модуль	14
1	<i>Тема 1. Спортивні ігри. Волейбол</i> 1. Ознайомити з технікою безпеки на заняттях в спортивному залі. 2. Розвиток швидкісно-силових здібностей. 3. Ознайомити з технікою стійок і переміщень в захисті і нападі.	2
2	<i>Тема 2. Спортивні ігри. Волейбол</i> 1. Розвивати координаційні здібності засобами спортивних ігор. 2. Ознайомити з правилами гри у волейбол. 3. Ознайомити з технікою передач та прийому м'яча зверху двома руками.	2
3	<i>Тема 3. Спортивні ігри. Волейбол</i> 1. Ознайомити з технікою передач м'яча знизу двома руками. 2. Розучити техніку передач та прийому м'яча зверху двома руками. 3. Ознайомити з технікою подач м'яча у волейболі.	2
4	<i>Тема 4. Спортивні ігри. Волейбол</i> 1. Розучити техніку передач та прийому м'яча зверху двома руками. 2. Закріпити навички в техніці передач та прийому м'яча знизу двома руками на місці. 3. Закріпити навички в техніці нижньої прямої подачі м'яча.	2
5	<i>Тема 5. Спортивні ігри. Волейбол</i> 1. Розучити техніку передач та прийому м'яча знизу двома руками. 2. Закріпити навички в техніці передач м'яча зверху двома руками на місці. 3. Розучити техніку прямої подачі м'яча.	2
6	<i>Тема 6. Спортивні ігри. Волейбол</i> 1. Контроль рухового навичку: передача м'яча зверху та знизу двома руками на місці в колі діаметром 2 м. 2. Удосконалити навик в техніці нижньої прямої подачі м'яча. 3. Навчальна гра.	2
7	<i>Тема 7. Спортивні ігри. Волейбол</i> 1. Контроль рухового навичку: подачі м'яча через сітку з п'яти спроб. 2. Навчальна гра.	2

	<i>Тема: Модульний контроль</i>	
	2 курс 2 модуль	16
8	<i>Тема 8. Атлетична гімнастика</i> 1. Повторити техніку безпеки та страхування в атлетичному залі. 2. Повторити техніку виконання вправ на тренажерах.	2
9	<i>Тема 9. Атлетична гімнастика</i> 1. Ознайомити з методикою правильного дихання. 2. Закріпити техніку виконання вправ для розвитку м'язів грудей.	2
10	<i>Тема 10. Атлетична гімнастика</i> 1. Закріпити техніку виконання вправ для розвитку м'язів верхнього плечового поясу. 2. Закріпити техніку виконання вправ для розвитку м'язів спини.	2
11	<i>Тема 11. Атлетична гімнастика</i> 1. Закріпити техніку виконання вправ для розвитку м'язів грудей. 2. Закріпити техніку розвитку гнучкості в атлетичній гімнастиці.	2
12	<i>Тема 12. Атлетична гімнастика</i> 1. Закріпити техніку силових вправ для розвитку м'язів спини. 2. Закріпити техніку силових вправ для розвитку м'язів нижніх кінцівок.	2
13	<i>Тема 13. Атлетична гімнастика</i> 1. Сприяти розвитку гнучкості. 2. Сприяти розвитку силових якостей.	2
14	<i>Тема 14. Атлетична гімнастика</i> 1. Контроль рухового навичку: нахил тулуба вперед з положення сидячи. 2. Закріпити техніку виконання силових вправ для розвитку м'язів верхнього плечового поясу.	2
15	<i>Тема 15. Атлетична гімнастика</i> 1. Контроль рухового навичку: а/ згинання та розгинання рук в упорі лежачи /юнаки/; б/ згинання та розгинання рук в упорі на лаві /дівчата/. 2. Закріпити техніку виконання силових вправ для розвитку м'язів черевного пресу.	2
	<i>Тема: Заліково-модульний контроль.</i>	
	2 курс 3 модуль	14
16	<i>Тема 16. Плавання</i> 1. Ознайомлення з водним середовищем (техніка безпеки, фізичні властивості води, оздоровчий ефект, лікувальна дія). 2. Ознайомити з технікою плавання способом «брас» (техніка рухів рук і ніг). <i>Тема 16. ЗФП</i> 1. Провести додатковий інструктаж з техніки безпеки та	2

	страхування в атлетичному залі. 2. Розучити техніку виконання вправ для розвитку м'язів верхнього плечового поясу.	
17	<i>Тема 17. Плавання</i> 1. Ознайомити з технікою плавання способом «брас» (робота рук і ніг у поєднанні з диханням). 2. Удосконалити техніку плавання способом «кріль на грудях». <i>Тема 17. ЗФП</i> 1. Розучити техніку виконання вправ для розвитку м'язів нижніх кінцівок. 2. Розучити техніку виконання вправ для розвитку м'язів грудей.	2
18	<i>Тема 18. Плавання</i> 1. Розучити техніку рухів рук, ніг і дихання в плаванні способом «брас». 2. Закріпити техніку плавання способом «кріль на грудях» (по елементам, в координації). <i>Тема 18. ЗФП</i> 1. Розучити комплекс вправ для розвитку швидкісно-силових якостей. 2. Розучити техніку виконання вправ для розвитку м'язів спини.	2
19	<i>Тема 19. Плавання</i> 1. Поглибити техніку в плаванні способом «брас» (по елементам, в координації). 2. Удосконалити техніку плавання способом «кріль на грудях» (по елементам, в координації). <i>Тема 19. ЗФП</i> 1. Розучити техніку виконання вправ для розвитку м'язів черевного пресу. 2. Розучити техніку виконання вправ для розвитку м'язів верхнього плечового поясу.	2
20	<i>Тема 20. Плавання</i> 1. Закріпити техніку в плаванні способом «брас». 2. Удосконалити техніку плавання способом «кріль на грудях». <i>Тема 20. ЗФП</i> 1. Розучити техніку виконання стрибків в довжину з місця. 2. Розучити техніку виконання вису на зігнутих руках (юнаки) та присідання на одній нозі з опорою на гладку поверхню однією рукою (дівч.).	2
21	<i>Тема 21. Плавання</i> 1. Закріпити техніку плавання брасом в координації. 2. Оцінити техніку та підготовленість студентів у плаванні способом – «кріль на грудях» 50 м. <i>Тема 21. ЗФП</i> 1. Контроль рухового навичку: вис на зігнутих руках (юнаки); присідання на одній нозі з опорою на гладку поверхню однією рукою (дівч.). 2. Удосконалити техніку виконання стрибка в довжину з	2

	місця.	
22	<p><i>Тема 22. Плавання</i></p> <p>1. Оцінити техніку та підготовленість студентів у плаванні способом «брас» 25 м.</p> <p><i>Тема 22. ЗФП</i></p> <p>1. Контроль рухового навичку: стрибок у довжину з місця (юнаки і дівчата).</p> <p>2. Удосконалити техніку виконання вправ для розвитку м'язів нижніх кінцівок.</p>	2
	<i>Тема: модульний контроль</i>	
	2 курс 4 модуль	16
23	<p><i>Тема 23. Легка атлетика</i></p> <p>1. Повторити техніку безпеки на заняттях з легкої атлетики.</p> <p>2. Ознайомити з технікою стрибка в довжину з розбігу та правилами змагань.</p> <p>3. Повторити техніку бігу на короткі дистанції.</p>	2
24	<p><i>Тема 24. Легка атлетика</i></p> <p>1. Розучити техніку відштовхування у стрибках в довжину з розбігу та ритму останніх кроків.</p> <p>2. Розучити спеціальні вправи стрибуну.</p> <p>3. Розвивати рухові якості засобами спортивних та рухливих ігор.</p>	2
25	<p><i>Тема 25. Легка атлетика</i></p> <p>1. Розучити техніку польоту та приземлення у стрибках в довжину з розбігу.</p> <p>2. Удосконалити навик в техніці бігу на короткі дистанції.</p> <p>3. Розвивати рухові якості засобами спортивних та рухливих ігор.</p>	2
26	<p><i>Тема 26. Легка атлетика</i></p> <p>1. Розучити техніку стрибка в довжину з розбігу в цілому.</p> <p>2. Повторити техніку старту і фінішу у бігу на короткі дистанції.</p> <p>3. Розвивати рухові якості засобами спортивних та рухливих ігор.</p>	2
27	<p><i>Тема 27. Легка атлетика</i></p> <p>1. Повторити техніку стрибка в довжину з розбігу в цілому.</p> <p>2. Удосконалити техніку старту і фінішу в бігу на короткі дистанції.</p> <p>3. Розвивати рухові якості засобами спортивних та рухливих ігор.</p>	2
28	<p><i>Тема 28. Легка атлетика</i></p> <p>1. Повторити техніку стрибка в довжину з розбігу в цілому.</p> <p>2. Удосконалити техніку старту і фінішу в бігу на короткі дистанції.</p> <p>3. Розвивати рухові якості засобами спортивних та рухливих ігор.</p>	2
29	<p><i>Тема 29. Легка атлетика</i></p> <p>1. Контроль рухового навичку: стрибок в довжину з розбігу (юнаки, дівчата).</p> <p>2. Розвивати рухові якості засобами спортивних та рухливих</p>	2

	ігор.	
30	<i>Тема 30. Легка атлетика</i> 1. Контроль рухового навичку: біг на 200м. 2. Розвивати гнучкість засобами легкої атлетики.	2
	<i>Тема: Заліково-модульний контроль.</i>	

Планування практичних занять дисципліни (для спеціальностей ФН, БС, ОП, ОА, ТЕМ, ЕП. МО, МК, МЕ, ПС, ААГ, ОЛК, ОСВ, ОПВ, АВ, ПНК, КСМ, ТМ, МРВ, ПМ, Д, ОТ, ПЦБ, МБГ, АДА, ЕОС, ЕЕ, ПТМ, МПС, ІМс)

№ п/п	Назва теми	Кількість годин
1	2	3
	3 курс 1 модуль	14
1	<i>Тема 1. Легка атлетика</i> 1. Повторити техніку безпеки на заняттях з легкої атлетики. 2. Розучити техніку бігу на середні дистанції. 3. Розвиток витривалості.	2
2	<i>Тема 2. Легка атлетика</i> 1. Розучити техніку метання гранати. 2. Розучити техніку бігу на великі дистанції. 3. Спеціальні вправи для розвитку швидкісної витривалості.	2
3	<i>Тема 3. Легка атлетика</i> 1. Закріпити техніку бугу на середні дистанції. 2. Спеціальні вправи для розвитку метання. 3. Закріпити техніку метання гранати.	2
4	<i>Тема 4. Легка атлетика</i> 1. Спеціальні бігові вправи для розвитку витривалості. 2. Закріпити техніку бігу на 2000 м (юнаки), 1000 м (дівчата). 3. Розвивати рухові якості засобами спортивних та рухливих ігор.	2
5	<i>Тема 5. Легка атлетика</i> 1. Повторити техніку метання гранати. 2. Спеціальні вправи для розвитку витривалості. 3. Розвивати рухові якості засобами спортивних та рухливих ігор.	2
6	<i>Тема 6. Легка атлетика</i> 1. Контроль рухового навичку: біг 3000 м (юнаки), 2000 м (дівчата). 2. Розвивати рухові якості засобами спортивних та рухливих ігор.	2
7	<i>Тема 7. Легка атлетика</i> 1. Контроль рухового навичку метання гранати: 700 г (юнаки), 500 г (дівчата). 2. Розвивати рухові якості засобами спортивних та рухливих ігор.	2
	<i>Тема: модульний контроль</i>	
	3 курс	16

2 модуль		
8	<p><i>Тема 9. Атлетична гімнастика</i></p> <p>1. Повторити техніку безпеки та страхування на заняттях в атлетичному залі.</p> <p>2. Удосконалити техніку виконання вправ для розвитку м'язів спини.</p>	2
9	<p><i>Тема 10. Атлетична гімнастика</i></p> <p>1. Удосконалити техніку виконання вправ для розвитку м'язів спини.</p> <p>2. Розвивати гнучкість в атлетичній гімнастиці.</p>	2
10	<p><i>Тема 11. Атлетична гімнастика</i></p> <p>1. Удосконалити техніку виконання вправ для розвитку м'язів верхніх кінцівок.</p> <p>2. Удосконалити техніку виконання вправ для розвитку м'язів черевного пресу.</p>	2
11	<p><i>Тема 12. Атлетична гімнастика</i></p> <p>1. Удосконалити техніку виконання вправ для розвитку м'язів черевного пресу.</p> <p>2. Удосконалити техніку виконання вправ для розвитку м'язів верхніх кінцівок.</p>	2
12	<p><i>Тема 13. Атлетична гімнастика</i></p> <p>1. Удосконалити техніку виконання вправ для розвитку м'язів нижніх кінцівок.</p> <p>2. Удосконалити техніку виконання вправ для розвитку м'язів грудей.</p>	2
13	<p><i>Тема 13. Атлетична гімнастика</i></p> <p>1. Сприяти розвитку м'язів верхніх кінцівок.</p> <p>2. Сприяти розвитку м'язів черевного пресу.</p>	2
14	<p><i>Тема 14. Атлетична гімнастика</i></p> <p>1. Контроль рухового навику. а/ жим штанги лежачи /юнаки/; б/ здача к/н: а/ стрибок через скакалку /жінки/.</p> <p>2. Удосконалити техніку виконання вправ для розвитку м'язів нижніх кінцівок.</p>	2
15	<p><i>Тема 15. Атлетична гімнастика</i></p> <p>1. Контроль рухового навику: а) тримання ніг під кутом 90⁰ на шведській драбині /дівчата/ хв.; б) підйом переворотом /юнаки/.</p> <p>2. Удосконалити техніку виконання вправ для розвитку м'язів грудей.</p>	2
<i>Тема: Заліково-модульний контроль.</i>		
3 курс 3 модуль		14
16	<p><i>Тема 16. Спортивні ігри. Волейбол</i></p> <p>1. Повторити техніку стійок та переміщень в волейболі.</p> <p>2. Ознайомити з технікою одиночного та групового блокування.</p> <p>3. Повторити техніку передач та прийомів зверху та знизу</p>	2

	двома руками.	
17	<p><i>Тема 17. Спортивні ігри. Волейбол</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ознайомити з технікою нападаючого удару.. 2. Розучити техніку блокування. 3. Повторити техніку нижньої прямої подачі м'яча у волейболі. 4. Навчальна гра. 	2
18	<p><i>Тема 18. Спортивні ігри. Волейбол</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Удосконалити навик в техніці передач та прийому двома руками зверху та знизу в парах. 2. Розучити техніку нападаючого удару (удар по м'ячу на місці). 3. Розучити техніку верхньої прямої подачі у волейболі. 	2
19	<p><i>Тема 19. Спортивні ігри. Волейбол</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Розвивати швидкісних здібності засобами спортивних ігор. 2. Удосконалити навик в техніці передач та прийому м'яча зверху та знизу двома руками в волейболі. 3. Закріпити навик в техніці верхньої прямої подачі м'яча. 	2
20	<p><i>Тема 20. Спортивні ігри. Волейбол</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Закріпити навик в техніці нападаючого удару у волейболі. 2. Удосконалити навик в техніці подач м'яча. 3. Навчальна гра. 	2
21	<p><i>Тема 21. Спортивні ігри. Волейбол</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Контроль рухового навичку: передачі м'яча зверху та знизу двома руками в парах на відстані 6-7 м. 2. Удосконалити навик в техніці нападаючого удару через сітку (хлопці), та нападаючого удару в підлогу з послідувачим відскоком в стінку (дівчата). 3. Навчальна гра. 	2
22	<p><i>Тема 22. Спортивні ігри. Волейбол</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Контроль рухового навичку: а) нападаючий удар через сітку з 5 спроб з 3,4 та 2 зони (хлопці), б) нападаючий удар в підлогу з послідувачим відскоком в стінку (дівчата). 2. Навчальна гра. 	2
	<i>Тема: Модульний контроль</i>	
	3 курс 4 модуль	16
23	<p><i>Тема 23. Плавання</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Розучити техніку рухів рук, ніг і дихання в плаванні брасом. 2. Закріпити техніку плавання кролем на спині (по елементам, в координації). 3. Розучити техніку повороту при плаванні кролем на спині. <p><i>Тема 23. ЗФП</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Провести додатковий інструктаж з техніки безпеки та страхування в атлетичному залі. 	2

	2. Розучити техніку виконання вправ для розвитку м'язів верхнього плечового поясу.	
24	<p><i>Тема 24. Плавання</i></p> <p>1. Навчити узгодити рухи ніг, рук і дихання в плаванні брас.</p> <p>2. Закріпити техніку плавання кролем на грудях (по елементам, в координації).</p> <p>3. Розучити техніку повороту в плаванні кролем на грудях.</p> <p><i>Тема 24. ЗФП</i></p> <p>1. Розучити техніку виконання вправ для розвитку м'язів нижніх кінцівок.</p> <p>2. Розучити техніку виконання вправ для розвитку м'язів грудей.</p>	2
25	<p><i>Тема 25. Плавання</i></p> <p>1. Поглибити техніку в плаванні брасом (по елементам, в координації).</p> <p>2. Удосконалити техніку плавання кролем на спині (по елементам, в координації).</p> <p><i>Тема 25. ЗФП</i></p> <p>1. Розучити комплекс вправ для розвитку швидкісно-силових якостей.</p> <p>2. Розучити техніку виконання вправ для розвитку м'язів спини.</p>	2
26	<p><i>Тема 26. Плавання</i></p> <p>1. Закріпити техніку в плаванні брасом (по елементам, в координації).</p> <p>2. Удосконалити техніку плавання кролем на грудях (по елементам, в координації).</p> <p>3. Закріпити техніку повороту в плаванні кролем на грудях і кролем на спині.</p> <p><i>Тема 26. ЗФП</i></p> <p>1. Розучити техніку виконання вправ для розвитку м'язів черевного пресу.</p> <p>2. Розучити техніку виконання вправ для розвитку м'язів верхнього плечового поясу.</p>	2
27	<p><i>Тема 27. Плавання</i></p> <p>1. Закріпити техніку в плаванні брасом (змінюючи темп і крок).</p> <p>2. Розучити техніку старту і поворотів в плаванні брасом.</p> <p><i>Тема 27. ЗФП</i></p> <p>1. Розучити техніку виконання стрибків в довжину з місця.</p> <p>2. Розучити техніку виконання вису на зігнутих руках (юнаки) та присідання на одній нозі з опорою на гладку поверхню однією рукою (дівч.).</p>	2
28	<p><i>Тема 28. Плавання</i></p> <p>1. Удосконалити техніку в плаванні брасом (змінюючи темп і крок).</p> <p>2. Закріпити техніку старту і поворотів в плаванні брасом.</p> <p><i>Тема 28. ЗФП</i></p>	2

	на низькій перекладині (жін.)												
7.	Плавання способом “кріль на грудях” 25м, або вис на зігнутих руках (юнаки); присідання на одній нозі з опорою на гладку поверхню однією рукою (дівч.)				*								
8.	Плавання способом “кріль на спині” 25м, або стрибок у довжину з місця				*								
9.	Передача м'яча зверху та знизу двома руками на місці в колі діаметром 2 м					*							
10.	Подача м'яча через сітку з п'яти спроб					*							
11.	Нахил тулуба вперед з положення сидячи						*						
12.	Згинання та розгинання рук в упорі лежачи (чол.); згинання та розгинання рук в упорі на лаві (жін.)						*						
13.	Плавання							*					

8. Таблиця оцінювання контрольних нормативів на 2015 – 2016 н.р.

№ п/п	Назва контрольного нормативу	Оцінка				
		5 (5бали в)	4 (4 бали)	3 (3 бали)	2 (2 бали)	1 (1 бал)
1.	Біг 100 м чол. жін	13,2 с 16,0 с	13,6 с 16,5 с	14,2 с 17,4 с	14,9с 17,8с	15,5с 18,2с
2.	Біг 1500м (чол) 1000м (жін)	5,40 хв 4,40 хв	5,50 хв 4,50 хв	6,00 хв 5,00 хв	6,10хв 5,10хв	6,20хв 5,20хв
3.	Штрафний кидок (кількість влучень з 10 спроб) чол. жін.	5 4	4 3	3 2	2 1	1 Техніка виконан ня
4.	Кидок м'яча в корзину після ведення з 6 спроб (по 2-і спроби зліва, зправа та по центру щита) чол. жін.	5 4	4 3	3 2	2 1	1 Техніка виконан ня
5.	Піднімання в сід за 1 хвилину чол. жін	53 рази 47 разів	47 разів 42 рази	40 разів 37 разів	30 разів 22 рази	25 разів 16 разів
6.	Підтягування на перекладині (чол) Підтягування з вису лежачи на низькій перекладині (жін)	14 разів 22 рази	12 разів 18 разів	10 разів 14 разів	9 разів 11 разів	8 разів 9 разів
7.	Плавання способом “кріль на грудях” 25м, чол. жін. або вис на зігнутих руках (юнаки); присідання на одній нозі з опорою на гладку поверхню однією рукою (дівч.) чол. жін.	20 с 25 с 55 с 12 р.	22 с 27 с 47 с 10 р.	24 с 30 с 35 с 8 р.	26с 32с 25 с 6 р.	Техніка плавання 10 с 4 р.
8.	Плавання способом “кріль на спині” 25м чол. жін.	22 с 28 с	24 с 30 с	26 с 33 с	28 с 36 с	Техніка плавання

	або стрибок у довжину з місця чол. жін.	250 см 215 см	215 см 190 см	195 см 170 см	180 см 155 см	150 см 100 см
9.	Передача м'яча зверху та знизу двома руками на місці в колі діаметром 2 м. чол. жін	25 20	20 15	15 10	10 8	5 5
10.	Подача м'яча через сітку з п'яти спроб. чол. жін.	5 4	4 3	3 2	2 1	1 Техніка виконання
11.	Гнучкість (нахил тулуба вперед з положення сидячи) чол. жін.	19 20	16 17	13 14	10 11	7 8
12.	Згинання та розгинання рук в упорі лежачи(чол), в упорі від лави (жін).	44 24	38 19	32 16	28 11	25 7
13.	Плавання способом "кріль на грудях" 50 м, чол. жін.	40 с 50 с	44 с 1хв 03 с	48 с 1хв 14 с	50 с 1хв 16 с	52 с 1хв 18 с
14.	Плавання способом "брас" 25м чол. жін	28 с 32 с	31 с 35 с	35 с 40 с	40с 45с	45с 50с
15.	Стрибок у довжину з розбігу чол. жін.	4,80 м 3,65 м	4,60 м 3,50 м	4,35 м 3,25 м	4,10м 3,00м	3,90м 2,70 м
16.	Біг 200 м чол. жін	28,0 с 34,0 с	30,0 с 36,0 с	32,0 с 38,0 с	34,0 с 40,0 с	36,0 с 42,0 с
17.	Біг 3000м (чол.) 2000м (жін.)	12,0 хв 9,5 хв	12,35 хв 10,2 хв	13,15 хв 10,5 хв	15,14х в 12,10х в	16,30хв 13,00хв
18.	Метання гранати чол. жін.					
19.	Жим штанги лежачи (чол.)	12	10	8	5	3
20.	Стрибки через скакалку за 2 хв. (жін.)	220	200	180	160	140

21.	Підйом переверотом (чол.) тримання ніг під кутом 90 ⁰ на шведській драбині (жін.), хв.	8 25	5 20	4 15	2 10	1 5
22.	Передача м'яча зверху та знизу двома руками в парах на відстані 6-7 м. чол. жін.	40 40	35 35	30 30	25 25	20 20
23.	Нападаючий удар через сітку з 5 спроб з 2,3 та 4 зон чол.	5	4	3	2	2
24.	Нападаючий удар в підлогу з послідуємим відскоком в стінку (жін.).	25	15	10	8	5
25.	Плавання способом „кріль на спині” 50 м: чол. жін.	42 с 54 с	46 с 1 хв	50 с 1хв 02 с	54 с 1хв 06 с	1хв 1хв 10 с
26.	Плавання способом “кріль на грудях” 50м чол. жін	40 с 50 с	44 с 1хв 03 с	48 с 1хв 14 с	50 с 1хв 16 с	52 с 1хв 18 с

9. Методи навчання

У процесі фізичного виховання у вищих закладах освіти використовуються традиційні і нетрадиційні методи фізкультурної освіти та фізичного удосконалення. Добір методів здійснюється за розсудом викладачів з урахуванням фізкультурних і спортивних інтересів та індивідуальних особливостей тих, хто займається, рівня їхнього здоров'я, фізкультурної освіти, фізичної підготовленості, наявності умов для занять, екологічного добробуту. Забороняється використання у фізичному вихованні методів, пов'язаних з невиправданим ризиком для життя і здоров'я тих, хто займається, а також таких, які не відповідають етичним вимогам, формують культ насильства і жорстокості.

10. Методи контролю

Основними методами контролю є: педагогічний контроль, самоконтроль, відвідування занять студентами, активна робота на занятті, здача контрольного

нормативу.

11. Розподіл балів, які отримують студенти

Поточне тестування																	Сума
Модуль 1							Модуль 2										
T1	T2	T3	T4	T5	T6	T7	T1	T2	T3	T4	T5	T6	T7	T8			
1 – 3 курси																	
8	8	8	8	8	5	5	6	6	6	6	6	10	5	5		100	
Поточне тестування та самостійна робота																	Сума
Модуль 3							Модуль 4										
T1	T2	T3	T4	T5	T6	T7	T1	T2	T3	T4	T5	T6	T7	T8			
1 – 3 курси																	
8	8	8	8	8	5	5	6	6	6	6	6	10	5	5		100	

T1, T2,..... T9 – теми змістовних модулів.

12. Методичне забезпечення

1. Білітюк С. А. Методика навчання техніки плавання способом «кріль на спині» : метод. вказівки для студ., викладачів фіз. вих. / Білітюк С. А. – Луцьк : РВН ЛНТУ 2004. – 30 с.
2. Гребік О. В. Педагогічні умови профілактики травматизму студентів у процесі фізичного виховання : метод. вказівки для студ., викладачів фіз. вих. / Гребік О. В. – Луцьк : РВН ЛНТУ 2012. – 64 с.
3. Гребік О. В. Педагогічні заходи попередження травм, нещасних випадків та ушкоджень серед студентів під час занять фізичними вправами : метод. вказівки для студ., викладачів фіз. вих. / Гребік О. В. – Луцьк : РВН ЛНТУ 2012. – 60 с.
4. Марчук В. Г. Силові якості та методика їх удосконалення : метод. вказівки для студ., викладачів фіз. вих. / Марчук В. Г., Козіброцький С. П. – Луцьк : РВН ЛНТУ 2004. – 74 с.
5. Марчук В. Г. Підготовчі вправи у навчанні техніки плавання спортивними способами (кріль на грудях, брас) : метод. вказівки для студ., викладачів фіз. вих. / Марчук В. Г. – Луцьк : РВН ЛНТУ 2006. – 22 с.
6. Радченко О. В. Підготовка волейболістів : метод. вказівки для студ., викладачів фіз. вих. / Радченко О. В., Радченко С. В. – Луцьк : РВН ЛНТУ 2002. – 86 с.
7. Савчук С. А. Оздоровчі заняття для корекції фізичного стану студентів : метод. вказівки для студ., викладачів фіз. вих. / Савчук С. А. – Луцьк : РВН ЛНТУ 2003. – 30 с.
8. Савчук С. А. Термінологія фізичних вправ, використання термінології при проведенні колового тренування : метод. вказівки для студ., викладачів фіз. вих. / Савчук С. А., Радченко О. В. – Луцьк : РВН ЛНТУ 2004. – 62 с.

9. Файдевич В. В. Методика навчання передач м'яча у баскетболі : метод. вказівки для студ., викладачів фіз. вих. / Файдевич В. В. – Луцьк : РВН ЛНТУ 2005. – 26 с.

13. Рекомендована література

Базова

1. Агаджанян Н. А. Учение о здоровье и проблемы адаптации / Н. А. Агаджанян, Р. М. Баевский, А. П. Берсенева. – Ставрополь : Изд-во СГУ, 2000. – 204 с.
2. Амосов М. М. Роздуми про здоров'я / М. М. Амосов. – К. : Здоров'я, 1990. – 168 с.
3. Андрощук Н. Основи здоров'я і фізична культура (теоретичні відомості) / Н. Андрощук, М. Андрощук. – Тернопіль : Підручники і посібники, 2006. – С. 43 – 45.
4. Беспалько В. П. Слагаемые педагогических технологий / В. П. Беспалько. – М. : Педагогика, 1980. – 192 с.
5. Бичук О. І. Фізкультурно-оздоровча робота у школі: [навч. посіб. для студ. ВНЗ фіз. виховання та спорту] / О. І. Бичук. – Луцьк : Надстир'я, 1997. – С. 127 – 128.
6. Бондарев Д. Дозирование физических нагрузок при построении учебно-тренировочных программ / Д. Бондарев, В. Гальчинский // Актуальні проблеми розвитку руху «Спорт для всіх» у контексті європейської інтеграції України: матеріали міжнар. наук.-практ. конф. – Т., 2004. – С. 293 – 295.
7. Бондарчук А. П. Тренировка легкоатлета / А. П. Бондарчук. – М. : ГЦОЛИФК, 1980. – 37 с.
8. Булатова М. М. Здоров'я і фізична підготовленість населення України / М. М. Булатова, О. Т. Литвин // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2004. – № 1. – С. 3 – 9.
9. Буліч Е. Г. Валеологія / Е. Г. Буліч, І. В. Мурахов. – Київ : Олимп. лит-ра, 2002. – 294 с.
10. Велитченко В. К. Фізкультура без травм / В. К. Велитченко. – М. : «Просвещение», 1993. – С. 5 – 6.

Допоміжна

1. Выдрин В. М. Физическая культура студентов вузов / В. М. Выдрин, Б. К. Зыков, А. В. Лотоненко [учебное пособие]. – М. : Просвещение, 1991. – 195 с.
2. Грачев О. К. Физическая культура : [учебное пособие] / О. К. Грачев. – М. : ИКЦ «Март», 2005. – 464 с.
3. Добринський В. С. Рейтингова оцінка фізичної підготовленості підлітків як засіб підвищення мотивації до систематичних занять фізичною культурою : автореф. дис. на здоб. наук. ступеня канд. наук. з фіз. вих. і спорту : спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / В. С. Добринський. – Луцьк, 2000. – 21 с.
4. Дрозд О. В. Фізичний стан студентської молоді західного регіону України та його корекція засобами фізичного виховання : автореф. дис. на здоб. наук. ступеня канд. наук. з фіз. вих. і спорту : спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / О. В. Дрозд ; Волин. держ. у-т ім.

Лесі Українки. – Луцьк, 1998. – 17 с.

5. Дубенчук А. Основи методики самостійних занять фізичними вправами / А. Дубенчук // Здоров'я та фіз. культура. – 2006. – № 36. – С. 6 – 8.

6. Дубогай О. Форми оздоровчо-виховної роботи в навчальний час / О. Дубогай // Здоров'я та фіз. культура. – 2006. – № 28. – С. 1 – 7.

7. Ильинич В. И. Физическая культура студента / В. И. Ильинич. – М. : Гардарики, 1999. – 448 с.

8. Іванова Г. Є. Оптимізація фізкультурно-оздоровчої роботи в технічних вищих навчальних закладах шляхом валеологічної освіти студентів : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту : спец. 24.00.02 «Фіз. культура, фіз. виховання різних груп населення» / Іванова Ганна Євгенівна ; Волин. держ. ун-т ім. Лесі Українки. – Луцьк, 2000. – 21 с.

9. Іванова Г. Є. Спосіб життя студентів технічного вузу як фактор формування стану здоров'я у сучасному суспільстві / Г. Є. Іванова // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. Волин. держ. ун-ту ім. Лесі Українки. – Луцьк : РВВ «Вежа» Волин. держ. ун-ту ім. Лесі Українки, 1999. – С. 367 – 371.

10. Савчук С. А. Корекція фізичного стану студентів технічних спеціальностей в процесі фізичного виховання : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту : спец. 24.00.02 «Фіз. культура, фіз. виховання різних груп населення» / Савчук Сергій Ананійович ; Рівн. держ. гуман. ун-т. – Рівне., 2002. – 18 с.

15. Інформаційні ресурси

1. www.lib.sportedu.ru (центральна галузева бібліотека з фізичної культури та спорту).

2. www.lib.sportedu.ru/press/tpfk (журнал «Теорія і практика фізичної культури»).