

Міністерство освіти і науки України
Донбаська державна машинобудівна академія (ДДМА)

**Ю. О. Долинний,
О. М. Олійник,
Н. В. Дегтярьова**

**ОСНОВИ ОРГАНІЗАЦІЇ НАВЧАЛЬНОГО
ПРОЦЕСУ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ
У ВИЩОМУ НАВЧАЛЬНОМУ ЗАКЛАДІ**

Посібник

для студентів вищих навчальних закладів

Затверджено
на засіданні вченої ради
Протокол № 8 від 27.02.2014

Краматорськ
ДДМА
2014

УДК 378.147: 796.01

ББК 74.58

Д 64

Рецензенти:

Роганова М. В., д-р пед. наук, Донбаський інститут техніки і менеджменту, Міжнародний науково-технічний університет ім. академіка Юрія Бугая;

Віцько С. М., канд. пед. наук, доцент, декан факультету фізичного виховання Донбаського державного педагогічного університету.

Долинний, Ю. О.

Д 64 Основи організації навчального процесу з фізичного виховання і спорту у вищому навчальному закладі : посібник для вищих навчальних закладів / Ю. О. Долинний, О. М. Олійник, Н. В. Дегтярьова. – Краматорськ : ДДМА, 2014. – 290 с.

ISBN 978-966-379-678-9.

Розглянуто теоретичні та практичні основи навчального процесу з фізичного виховання і спорту студентів основного відділення. Представлено загальні положення правового забезпечення організації навчально-тренувальних занять з фізичного виховання і спорту; загальні відомості про організацію навчально-тренувальних занять з фізичного виховання і спорту зі студентами основного відділення.

Для фахівців фізичного виховання і спорту, які безпосередньо працюють із студентами основного відділення вищих навчальних закладів 1–4 рівнів.

УДК 378.147: 796.01

ББК 74.58

© Ю. О. Долинний, О. М. Олійник,
Н. В. Дегтярьова, 2014

© ДДМА, 2014

ISBN 978-966-379-678-9

ЗМІСТ

ВСТУП	7
1 ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ ЯК ДИСЦИПЛІНА ВНЗ	8
1.1 Правове забезпечення навчального процесу з фізичного виховання і спорту у вищому навчальному закладі.....	8
1.2 Мета і завдання фізичного виховання	8
1.3 Показники оволодіння необхідними рівнями знань і умінь з фізичного виховання і спорту.....	9
1.4 Принципи фізичного виховання і спорту.....	9
1.5 Методи організації навчального процесу з фізичного виховання і спорту.....	10
1.6 Методи контролю засвоєння програми фізичного виховання і спорту	11
1.7 Самоконтроль на заняттях з фізичного виховання	12
1.8 Техніка безпеки на заняттях з фізичного виховання	17
2 ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ 1–5 КУРСІВ	18
2.1 Програма навчальної дисципліни для 1-го курсу та 1-го курсу прискореного навчання	18
2.2 Програма навчальної дисципліни для 2-го курсу	19
2.3 Програма навчальної дисципліни для 3-го курсу	20
2.4 Програма навчальної дисципліни для 4-го курсу та 4-го курсу прискореного навчання.....	21
2.5 Програма навчальної дисципліни для 5-го курсу	22
3 СТРУКТУРА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ	23
3.1 Структура навчальної дисципліни 1-го курсу та 1-го курсу прискореного навчання.....	23
3.2 Структура навчальної дисципліни 2-го курсу	26
3.3 Структура навчальної дисципліни 3-го курсу	30
3.4 Структура навчальної дисципліни 4-го курсу та 4-го курсу прискореного навчання	32
3.5 Структура навчальної дисципліни 5-го курсу	34
3.6 Триместровий графік навчального процесу та контролю знань з фізичного виховання і спорту для студентів 1–5-го курсів.....	36
4 ЛЕКЦІЙНІ ТА ПРАКТИЧНІ ЗАНЯТТЯ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ	45
4.1 Лекційні заняття за програмою фізичного виховання і спорту для студентів 1–2-го курсів і 1-го курсу прискореного навчання.....	45
4.2 Практичні заняття з фізичного виховання і спорту для студентів 1-го курсу та 1-го курсу прискореного навчання (чоловіки).....	46

4.3 Система оцінювання модульних вимог з фізичної підготовленості студентів 1-го курсу та 1-го курсу прискореного навчання відділення фізичного виховання (чоловіки)	53
4.4 Практичні заняття для студентів 1-го курсу та 1-го курсу прискореного навчання відділення фізичного виховання (жінки).....	54
4.5 Система оцінювання модульних вимог з фізичної підготовленості студентів 1-го курсу та 1-го курсу прискореного навчання відділення фізичного виховання (жінки)	61
4.6 Практичні заняття для студентів 2-го курсу (чоловіки)	62
4.7 Система оцінювання модульних вимог з фізичної підготовленості студентів 2-го курсу (чоловіки).....	69
4.8 Практичні заняття для студентів 2-го курсу (жінки)	70
4.9 Система оцінювання модульних вимог з фізичної підготовленості студентів 2-го курсу (жінки).....	77
4.10 Практичні заняття для студентів 3-го курсу (чоловіки).....	78
4.10.1 Секція з баскетболу	78
4.10.2 Секція з атлетичної гімнастики.....	88
4.10.3 Секція з футболу.....	96
4.10.4 Секція з ЗФП	106
4.10.5 Секція з настільного тенісу (чоловіки та жінки).....	114
4.11 Система оцінювання модульних вимог з фізичної підготовленості студентів 3-го курсу (чоловіки)	126
4.11.1 Секція з баскетболу	126
4.11.2 Секція з атлетичної гімнастики.....	127
4.11.3 Секція з футболу.....	128
4.11.4 Секція з ЗФП	129
4.11.5 Секція з настільного тенісу (чоловіки та жінки).....	130
4.12 Практичні заняття для студентів 3-го курсу (жінки)	131
4.12.1 Секція з бадмінтону.....	131
4.12.2 Секція з аеробіки	140
4.12.3 Секція з калланетики.....	145
4.12.4 Секція з ЗФП	151
4.13 Система оцінювання модульних вимог з фізичної підготовленості студентів 3-го курсу (жінки)	158
4.13.1 Секція з бадмінтону.....	158
4.13.2 Секція з аеробіки	159
4.13.3 Секція з калланетики.....	160
4.13.4 Секція з ЗФП	161
4.14 Практичні заняття для студентів 4-го курсу та 4-го курсу прискореного навчання (чоловіки)	162
4.14.1 Секція з баскетболу	162
4.14.2 Секція з атлетичної гімнастики.....	169
4.14.3 Секція з футболу.....	175
4.14.4 Секція з ЗФП	183
4.14.5 Секція з настільного тенісу (чоловіки та жінки).....	189

4.15 Система оцінювання модульних вимог з фізичної підготовленості студентів 4-го курсу та 4-го курсу прискороного навчання (чоловіки).....	189
4.15.1 Секція з баскетболу	189
4.15.2 Секція з атлетичної гімнастики.....	190
4.15.3 Секція з футболу	190
4.15.4 Секція з ЗФП	191
4.14.5 Секція з настільного тенісу (чоловіки та жінки).....	192
4.16 Практичні заняття для студентів 4-го курсу та 4-го курсу прискороного навчання (жінки)	193
4.16.1 Секція з бадмінтону.....	193
4.16.2 Секція з аеробіки	200
4.16.3 Секція з калланетики.....	204
4.16.4 секція з ЗФП	209
4.17 Система оцінювання модульних вимог з фізичної підготовленості студентів 4-го курсу та 4-го курсу прискороного навчання (жінки).....	215
4.17.1 Секція з бадмінтону.....	215
4.17.2 Секція з аеробіки	216
4.17.3 Секція з калланетики.....	217
4.17.4 Секція з ЗФП	218
4.18 Практичні заняття для студентів 5-го курсу (чоловіки)	219
4.19 Система оцінювання модульних вимог з фізичної підготовленості студентів 5-го курсу (чоловіки)	219
4.20 Практичні заняття для студентів 5-го курсу (жінки)	219
4.21 Система оцінювання модульних вимог з фізичної підготовленості студентів 5-го курсу (жінки)	219
4.22 Питання для підготовки письмової контрольної роботи за модулем 3 «Теорія і методика фізичного виховання для студентів 1–5-го курсів.....	220
4.22.1 Питання для підготовки письмової контрольної роботи за модулем 3 «Теорія і методика фізичного виховання» для студентів 1-го курсу та 1-го курсу прискороного навчання.....	220
4.22.2 Питання для підготовки письмової контрольної роботи за модулем 3 «Теорія і методика фізичного виховання» для студентів 2-го курсу навчання.....	223
4.22.3 Питання для підготовки письмової контрольної роботи за модулем 3 «Теорія і методика фізичного виховання» для студентів 3-го курсу навчання.....	226
4.22.4 Питання для підготовки письмової контрольної роботи за модулем 3 «Теорія і методика фізичного виховання» для студентів 4-го курсу і 4-го курсу прискороного навчання	228
4.22.5 Питання для підготовки письмової контрольної роботи за модулем 3 «Теорія і методика фізичного виховання» для студентів 5-го курсу навчання.....	231

6 САМОСТІЙНА РОБОТА СТУДЕНТІВ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ	235
6.1 Самостійна робота студентів 1-го курсу та 1-го курсу прискореного навчання	235
6.2 Самостійна робота студентів 2-го курсу	236
6.3 Самостійна робота студентів 3-го курсу	237
6.4 Самостійна робота студентів 4-го курсу та 4-го курсу прискореного навчання.....	238
6.5 Самостійна робота студентів 5-го курсу	238
СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ	239
Додаток А	241
Додаток Б.....	243
Додаток В.....	245
Додаток Г.....	247
Додаток Д	250
Додаток Е.....	263
Додаток Ж	271
Додаток И	283

ВСТУП

Фізична культура – частина загальної культури суспільства, яка направлена на підтримку здоров'я, розвиток фізичних здібностей людини і використання їх відповідно до потреб суспільної практики.

Під фізичною культурою розуміють сукупність всіх властивих певному суспільству цілей, завдань, засобів, форм і заходів, що сприяють фізичному розвитку та вдосконаленню людей.

Фізичне виховання – педагогічний процес, який направлений на вдосконалення форм і функцій організму людини, формування рухових навиків, умінь, пов'язаних з ними знань, а також на виховання фізичних якостей.

Метою фізичного виховання у вишах є сприяння підготовці гармонійно розвинених, висококваліфікованих фахівців. У процесі навчання у ВНЗ з курсу фізичного виховання передбачається вирішення таких завдань: виховання у студентів високих моральних, волевових і фізичних якостей, готовності до високопродуктивної праці; збереження і зміцнення здоров'я студентів, сприяння правильному формуванню і всебічному розвитку організму, підтримки високої працездатності впродовж всього періоду навчання; всебічної фізичної підготовки студентів; професійно-прикладної фізичної підготовки студентів з урахуванням особливостей їх майбутньої трудової діяльності; придбання студентами необхідних знань з основ теорії, методики й організації фізичного виховання та спортивного тренування

Фізичне виховання студентської молоді має велике значення в етичному й естетичному вихованні, у майбутній виробничій і трудовій діяльності. Студенти, які систематично займаються фізичною культурою і спортом, мають високу активність, упевненість поведінки, високий життєвий тонус.

Завдяки постійним заняттям фізичним вихованням і спортом у вищих навчальних закладах у студентів спостерігається підвищена емоційна стійкість і витримка.

1 ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ ЯК ДИСЦИПЛІНА ВНЗ

1.1 Правове забезпечення навчального процесу з фізичного виховання і спорту у вищому навчальному закладі

Правове забезпечення основ навчального процесу з фізичного виховання і спорту вищих навчальних закладів ґрунтується на чинних державних документах, що регламентують фізичне виховання як обов'язкову дисципліну.

Процес фізичного виховання ґрунтується на концептуальних засадах законів України «Про фізичну культуру і спорт», «Про освіту», Цільової комплексної програми «Фізичне виховання – здоров'я нації», Концепції фізичного виховання в системі освіти України, Державних вимогах до навчальних програм з фізичного виховання, Державних стандартів вищої освіти й інших документах, що видані Міністерством освіти і науки України, положенні «Про організацію навчального процесу у вищих закладах освіти»; нормативних документах з фізичного виховання в системі освіти, інших законодавчих актах України з питань освіти і фізичної культури.

1.2 Мета і завдання фізичного виховання

Мета дисципліни «Фізичне виховання» у вищому закладі освіти – послідовне формування фізичної культури особистості фахівця відповідного рівня освіти («бакалавр», «спеціаліст», «магістр»).

Для досягнення мети фізичного виховання студентів передбачається комплексне вирішення таких **завдань**:

- формування розуміння ролі фізичної культури в розвитку особистості та підготовка її професійної діяльності до мотиваційно-ціннісного ставлення до фізичної культури, орієнтація на здоровий спосіб життя, фізичне вдосконалення і самовиховання, потреби в систематичних заняттях фізичними вправами і спортом;

- формування системи знань з фізичної культури і здорового способу життя, необхідних в процесі життєдіяльності, навчання, праці, сімейному фізичному вихованні;

- зміцнення здоров'я, сприяння правильному формуванню і всебічному розвитку організму, забезпечення високого рівня фізичного стану працездатності впродовж всього періоду навчання;

- оволодіння системою практичних умінь і навичок занять головними видами і формами раціональної фізкультурної діяльності, забезпечення, збереження і зміцнення здоров'я, розвиток і вдосконалення психофізичних можливостей, якостей і властивостей особистості;

- надбання фонду рухових умінь і навичок, забезпечення загальної та професійно-прикладної фізичної підготовленості, які визначають психофізичну готовність випускників;
- набуття досвіду творчого використання фізкультурно-оздоровчої та спортивної діяльності для досягнення особистих і професійних цілей;
- розвиток здібності до виконання державних або відомчих тестів і нормативів на рівні вимог освітньо-кваліфікаційних характеристик і освітньо-професійних програм відповідного фахівця.

1.3 Показники оволодіння необхідними рівнями знань і умінь з фізичного виховання і спорту

Показниками оволодіння необхідними **рівнями знань і умінь** з фізичного виховання випускника вищого навчального закладу є:

- знання і дотримання основ здорового способу життя;
- знання основ організації та методики найбільш ефективних видів і форм раціональної рухової діяльності й уміння застосовувати їх на практиці в своїй фізичній активності;
- знання основ методики оздоровлення і фізичного вдосконалення традиційними та нетрадиційними засобами й методами фізичної культури;
- знання основ професійно-прикладної фізичної підготовки й уміння застосовувати їх на практиці;
- знання основ фізичного виховання різних груп населення;
- стійка звичка до систематичних занять фізичними вправами в різних раціональних формах;
- систематичне фізичне тренування з оздоровчою або спортивною спрямованістю;
- виконання відомчих нормативів професійно-прикладної психофізичної підготовленості;
- інформованість про всі головні цінності фізичної культури і спорту.

1.4 Принципи фізичного виховання і спорту

Проведення навчально-тренувальних занять з фізичного виховання і спорту студентів основного відділення здійснюється за певними принципами.

Принцип свідомості й активності. Від того наскільки студент усвідомлює для себе необхідність занять фізичними вправами, залежать його успіхи у навчанні, а в майбутньому й у працевлаштуванні. У прямій залежності від свідомого ставлення знаходиться й активність.

Необхідно сформувати стійкий інтерес і зацікавленість студентів у необхідності активного, творчого виконання фізичних вправ. Після кожного заняття студент має бачити позитивний вплив фізичних вправ на організм. Якщо він усвідомлює та відчуває покращення стану свого здоров'я, то можна вважати, що завдання, які були поставлені перед ним, будуть виконуватися.

Принцип поступовості. Від простого до складного, від відомого навчального матеріалу до невідомого. У разі дотримання цього принципу підвищуються позитивні можливості організму, рухи удосконалюються, виконуються з меншими затратами енергії. Необхідно зазначити, що принцип поступовості передбачає раціональну підготовку організму до навантажень.

Принцип систематичності. Виконання фізичних вправ підвищує функціональні резерви всього організму, сприяє функціональній адаптації до фізичних навантажень, розвиває й удосконалює професійно важливі психофізичні якості.

Принцип повторюваності. Виконання вправ має важливе значення для створення та закріплення динамічного стереотипу й адаптації ушкоджених органів до довготривалої виробничої діяльності. Під час повторення вправ удосконалюються набуті на заняттях навички; легко виконуються вивчені вправи, створюється необхідна база для набуття нових рухових навичок і знань.

Принцип доступності. Завдання повинні співпадати з можливостями студента, враховуючи його діагноз. Це зовсім не означає, що у вправах необхідно уникати складних елементів. Якщо вправа не вдається з першої спроби, то від неї не треба відмовлятися, її слід знов пояснити та за необхідності спростити. Кожна більш складна вправа вивчається частинами, неодноразово повторюється на наступних заняттях до повного засвоєння. Вправи виконуються з різних вихідних положень, зі зміною темпу, амплітуди рухів. Успішне подолання труднощів у свою чергу викликає зацікавленість заняттями та впевненість у своїх силах [12].

Для створення позитивної мотивації навіть невеликі успіхи відмічаються викладачем, що особливо цінно для студентів відділення фізичної реабілітації.

1.5 Методи організації навчального процесу з фізичного виховання і спорту

У процесі фізичного виховання використовуються традиційні та нетрадиційні засоби і методи фізкультурної освіти та фізичного удосконалення.

Добір засобів і методів здійснюється за розсудом викладачів з урахуванням фізкультурних і спортивних інтересів й індивідуальних особливостей тих, хто займається, рівня їхнього здоров'я, фізкультурної освіти, фізичної підготовленості, наявності умов для занять, екологічного добробуту.

Під час засвоєння програмного матеріалу з дисципліни «Фізичне виховання» використовуються такі методи навчання: словесний, фізичних вправ та спостереження.

Зазначені методи є універсальними і тому використовуються під час лекційних і практичних занять, а також у самостійній роботі студентів.

Зокрема, словесний метод передбачає використання розповіді, інструктажу, бесіди, пояснення, вказівки, команди, самонаказу.

Засвоєння техніки рухових дій, яка вивчається, передбачає використання методу фізичних вправ (підготовчого, допоміжного й основного методів). Відповідний метод реалізується за допомогою співвідношення потужності й об'єму рухової дії у різних варіаціях (максимальна потужність і малий об'єм, середня потужність і малий об'єм, середня потужність і субмаксимальний об'єм, мала потужність і максимальний об'єм рухової дії).

Під час вивчення нових фізичних вправ і вдосконаленні вже засвоєних використовується метод демонстрації техніки фізичної вправи викладачем.

Крім цього, досить широко використовуються методи образно-наглядної демонстрації (таблиці, схеми, малюнки, комп'ютерна техніка, локальні та комплексні багатофункціональні тренажерні системи).

1.6 Методи контролю засвоєння програми фізичного виховання і спорту

Засвоєння програми фізичного виховання передбачає систему контрольних заходів, що включає оперативний, поточний, підсумковий контроль і підсумкову атестацію.

Оперативний контроль забезпечує інформацію про хід виконання студентами окремих видів навчальної роботи.

Поточний контроль ставить своїм завданням виявити ступінь засвоєння студентами окремих розділів і тем робочої навчальної програми з фізичного виховання.

Формами і методами оперативного і поточного контролю є педагогічні спостереження: виконання теоретичних контрольних робіт, практичних завдань, вправ і тестів.

Підсумковий контроль проводиться після закінчення логічно завершеної частини занять з фізичного виховання (модуля), результати якого враховуються при виставленні підсумкової оцінки з дисципліни за навчальний рік (залік).

Фізична підготовленість перевіряється і оцінюється за результатами виконання нормативів оцінювання фізичної підготовленості студентів.

Передбачається використання модульно-рейтингової системи оцінювання знань. Основною формою контролю знань студентів у кредитно-модульній системі є складання студентами всіх запланованих модулів. Формою контролю є накопичувальна система. Складання модуля передбачає

виконання студентом комплексу заходів, запланованих кафедрою і передбачених триместровим графіком навчального процесу та контролю знань студентів, затверджених деканом факультету.

Підсумкова оцінка за кожний модуль виставляється за 100-бальною шкалою. Якщо студент успішно здає всі контрольні нормативи, набравши з кожного з них не менше мінімальної кількості балів, необхідної для зарахування відповідної контрольної точки, самостійно виконує і успішно захищає письмову контрольну роботу та має за результатами роботи у триместрі підсумковий рейтинг не менше 55 балів, то за бажанням студента в залежності від суми набраних балів йому виставляється підсумкова залікова оцінка за національною шкалою і шкалою ECTS. Переведення набраних студентом балів за 100-бальною шкалою в оцінки за національною (5-бальною) шкалою та шкалою ECTS здійснюється у відповідності до таблиці:

Таблиця 1.1 – Оцінювання за національною шкалою та шкалою ECTS

Рейтинг студента за 100-бальною шкалою	Оцінка за національною шкалою	Оцінка за шкалою ECTS
90–100 балів	відмінно	A
81–89 балів	добре	B
75–80 балів	добре	C
65–74 бали	задовільно	D
55–64 бали	задовільно	E
30–54 бали	незадовільно з можливістю повторного складання	FX
1–29 балів	незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни	F

1.7 Самоконтроль на заняттях з фізичного виховання

Суб'єктивне оцінювання здоров'я. Суб'єктивне оцінювання здоров'я здійснюється без урахування та з урахуванням дії фізичних навантажень і чинників на організм.

Самопочуття. Самопочуття є добрим показником впливу фізичних вправ на організм. Самопочуття може бути добрим (відчуття сили і бадьорості), задовільним (млявість, знесилення), незадовільним (помітна слабкість, пригноблений стан, головні болі). Якщо погане самопочуття спостерігається впродовж значного проміжку часу, то у таких випадках необхідно звернутися до лікаря.

Настрій. Для якісного проведення занять важливе значення має гарний, бадьорий настрій. Відомі випадки, коли під впливом гнітючого настрою погіршується фізичний стан: знижується вага, зменшуються сила, витривалість, спортивні результати. Відомо також, що під впливом систематичних занять, правильного підбору фізичних вправ настрої значно покращувалися. Настрій можна оцінити як добрий (життєрадісний), задовільний, незадовільний.

Втома, стомлення. Прояв стомлення у процесі занять – явище закономірне і його не слід боятися. Стомлення – це фізіологічний процес, що нормально протікає в організмі, і чим більше стомлення, тим активніше процеси відновлення. Із стомленням варто боротися тоді, коли воно починає переходити у стан перевтоми, коли воно не зникає на наступний після занять ранок. Одним з важливих і важких моментів оцінювання стану стомлення є загальний емоційний фон людини. У стані підвищених емоцій, цікавої гри і так далі студенти часто не помічають втоми. Під впливом поганого настрою самопочуття втоми збільшується.

Працездатність може бути підвищена, нормальна, знижена. Після фізичного навантаження, як правило, втома проходить через 2–3 години. Якщо вона тримається більше, це слід розцінювати як виконання на заняттях великого фізичного навантаження.

Апетит. Чим більше людина рухається, займається фізичними вправами, тим краще вона повинна живитися, оскільки втрата енергетичних речовин в організмі збільшується. Зазвичай після початку тренувальних занять вага падає, потім стабілізується, потім за рахунок збільшення м'язової маси починає збільшуватися. Апетит, як відомо, нестійкий, він легко порушується у разі погіршення здоров'я і хворобах, а також перевтоми. У кожній здорової людини хороший апетит. Під час великого фізичного навантаження апетит може різко знизитися. Отже, на підставі апетиту студента можна судити про правильно побудовані заняття, відповідність фізичних навантажень індивідуальним можливостям організму. Харчування має бути збалансованим і регулярним (3–5 разів на день). Апетит оцінюється так: добрий, задовільний і поганий (відсутність апетиту, відмова від їжі).

Сон. Найбільш ефективним засобом відновлення працездатності організму після занять фізичними вправами є сон. Під час сну відновлюється працездатність усіх органів, усіх клітин нервової системи. Для нормального, глибокого, тривалого сну мають бути створені всі умови: це темрява, тиша, прийом їжі за 1,5–2 години до сну. Краще спати на правому боці у зручному ліжку, щоб усі частини тіла були розслаблені. Рекомендується спати 7–9 годин щоденно, у ті ж самі години, наприклад з 23 до 7 години ранку. Часте недосипання впливає на організм, спричиняє перевтоми, нервову виснаженість. Надмірно тривалий сон також шкідливий і може спричинити розслаблення, пасивний стан організму студента. Сон має вирішальне значення для відновлення нервової системи. Глибокий, міцний сон настає відразу і сприяє появі почуття бадьорості, припливу сил.

Безсоння, сон зі сновидіннями, почуття розбитості після сну можуть бути викликані невідповідністю функціонального стану організму змісту, об'єму фізичного навантаження, перевантаженістю у навчанні, систематичним невідновленням нервової системи.

Об'єктивні методи самоконтролю. До об'єктивних методів самоконтролю належать показники зовнішніх ознак: стомлення, довжина і маса тіла, динамометрія, життєва місткість легенів (ЖМЛ), пульс, дихання, артеріальний тиск й ін.

Візуальне спостереження. Оцінювання перенесення фізичних навантажень за зовнішніми ознаками стомлення у поєднанні з аналізом суб'єктивних даних дозволяють викладачеві судити про ступінь стомлення, напругу організму під час виконання фізичних вправ.

Антропометричні показники – це морфологічні показники, засновані на вивченні й оцінюванні довжини тіла (зріст), маси тіла (вага), м'язової сили, кола грудної клітини, життєвої місткості легенів. За допомогою повторних вимірів частин людського тіла можна отримувати дані про зміни в його фізичному розвитку під впливом регулярних занять фізичними вправами.

Ваго-зростовий показник (індекс Кетле) обчислюється діленням маси тіла на зріст: маса тіла (г), зріст стоячи (см).

Середня величина цього індексу для чоловіків коливається в межах 345–410 г / см, для жінок – 320–385 г / см. Вищі показники можуть спостерігатися в осіб з добре розвиненою мускулатурою або в огрядних людей.

Вага тіла, яка рекомендується, визначається за формулами:

$$\text{Для чоловіків} = 50 + (\text{зріст} - 150) \times 0,75 + \left(\text{вік} - \frac{21}{4}\right);$$

$$\text{Для жінок} = 50 + (\text{зріст} - 150) \times 0,32 + \left(\text{вік} - \frac{21}{5}\right).$$

Показник артеріального тиску. Оцінювання здійснюється на основі порівняння фактичних і допустимих показників АТ. Вважається, що для студентського віку допустимі межі АТ систоли знаходяться в межах 100–120 мм рт. ст., АТ діастоли – 60–80 мм рт. ст. Для точнішого визначення показників АТ залежно від віку можна використовувати нижче наведені формули.

Формули визначення належної величини АТ залежно від віку (мм рт. ст.)

До 20 років:

$$\text{АТ систоли} = 1,7 \times \text{вік} + 83;$$

$$\text{АТ діастоли} = 1,6 \times \text{вік} + 42.$$

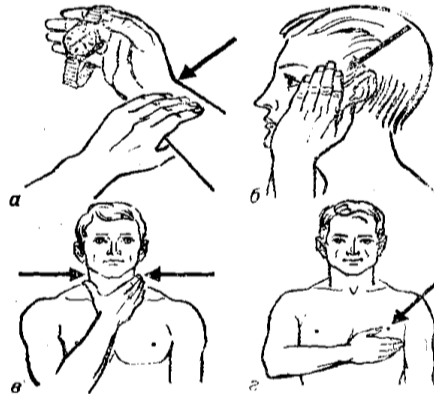
20 років і більше:

$$\text{АТ систоли} = 0,4 \times \text{вік} + 109;$$

$$\text{АТ діастоли} = 0,3 \times \text{вік} + 67.$$

Пульсометрія. Одним з провідних об'єктивних показників ефективності занять є ЧСС у стані спокою (відразу після сну), зниження якої свідчить

про розвиток сприятливих змін у діяльності серцево-судинної системи, її економізації. Дуже інформативним є співвідношення ЧСС під час навантаження до швидкості бігу або ходьби, за якою можна контролювати розвиток тренуваності. Підвищення швидкості при постійній ЧСС або зниження ЧСС при постійній швидкості свідчить про зростання тренуваності. Підрахунок ЧСС здійснюється під час бігу або у перші 10 секунд після нього. Установлено, що при підрахунку пульсу в перші 10 секунд після бігу помилка становить при ЧСС до 150 уд / хв – 2–3 %, при ЧСС 180 уд / хв – 5 %. Підрахунок здійснюється при пальпації ділянок сонної, скроневої або променевої артерії (рис. 1.1).



*а – ділянка променевої артерії; б – ділянка скроневої артерії;
в – ділянка сонної артерії; г – ділянка серцевого поштовху*

Рисунок 1.1 – Способи підрахунку ЧСС

Оцінювання показників пульсометрії дає важливу інформацію про діяльність серцево-судинної системи. За нормою у дорослої нетренованої людини ЧСС коливається в межах 60–89 уд / хв. У положенні лежачи пульс в середньому на 10 ударів менше, ніж стоячи. У жінок пульс частіше на 7–10 ударів, ніж у чоловіків того ж віку.

Вимір пульсу здійснюється у положенні сидячи.

Оцінна шкала ЧСС:

- менше 60 уд / хв – відмінно;
- 60–74 уд / хв – добре;
- 75–89 уд / хв – задовільно;
- понад 90 уд / хв – незадовільно.

Об'єктивним критерієм є частота *дихання*. У тренуваних людей вона збільшується не дуже значно. Дихання в основному поглиблюється. За характером дихання можна судити про навантаження. Якщо під час заняття дихання вільне, через ніс, або не виникає його утруднення під час бесіди з партнером (розмовний тест), то така швидкість бігу або ходьби свідчить про аеробний характер навантаження. Поява утруднення дихання, виникнення потреби підключати ротове дихання, неможливість вести розмову під час пробіжки свідчать про зростання інтенсивності навантаження (понад 180 уд / хв), яке для непідготовлених є надмірним.

Проба Ромберга є інформативним показником стійкості нервової системи і статичної координації. У процесі виконання цієї проби той, що займається, знаходиться у положенні стоячи, ноги при цьому ставить на одну лінію. П'ята однієї ноги торкається носка іншої, очі закриті, руки підняті вперед, пальці трохи розведені. У разі втрати рівноваги пробу зупиняють і фіксують час її виконання. Час стійкості в позі Ромберга у здорової нетренованої людини коливається в межах 30–50 с. Похитування, а тим більше швидка втрата рівноваги вказує на порушення координації. Тремор пальців рук і повік також вказують на це, але меншою мірою.

Тест Руф'є. Використовується для оцінювання стану серцево-судинної системи. Методика виміру: у положенні сидячи (після 5-хвилининого відпочинку) вимірюється пульс (P1), потім виконується 30 присідань за 45 с, після чого відразу ж в положенні стоячи пульс вимірюють ще раз (P2). Після 45 с відпочинку знову підраховують пульс (P3). Усі розрахунки пульсу вимірюються за 15 с. Після цього розраховується індекс Руф'є, який показує, як пристосовується серцево-судинна система до стандартного фізичного навантаження:

$$\text{Індекс} = \frac{4(P1+P2+P3) - 20}{10}. \quad (1.1)$$

Оцінні критерії:

- від 0 до 5 – пристосованість відмінна;
- 5,1–10,0 – добра;
- 10,1–15,0 – задовільна;
- 15,1–20,0 – слабка;
- понад 20, 1 – незадовільна.

Проба Генчі. Тест на затримання дихання після видихання. У положенні сидячи виконується коротке видихання і затримується дихання, фіксується час затримання дихання.

Оцінні критерії:

- 45 с і більше – відмінно;
- 40–35 с – добре;
- 30 с – задовільно;
- 20 с – погано;
- 15 с і менше – незадовільно.

Проба Штанзі. Тест на затримання дихання на вдиху. Після 5 хвилин відпочинку, сидячи, слід виконати 2–3 глибоких вдихи і видихи, а потім, зробивши глибокий вдих (80–90 % максимального), затримати дихання: фіксується час від моменту затримання дихання до відновлення.

Оцінні критерії:

- 80 с і більше – відмінно;
- 75–65 с – добре;
- 50 с – задовільно;

- 40 с – погано;
- 30 с і менше – незадовільно.

Сила м'язів кисті. Методика виміру сили м'язів кисті. Відвести руку убік на рівні плеча і стискувати динамометр з максимальним зусиллям, але не ривком. Потім опустити руку вниз. Проводиться два виміри, фіксується кращий. Сила кисті у тренуваних чоловіків коливається в межах 35–50 кг, а у жінок – 25–33 кг. Силовий показник розраховується так:

$$СМ = \text{сила кисті} \times 100 \% \text{ маси тіла (кг)}.$$

У нетренуваних чоловіків до 35 років цей показник становить 60–70 % від маси тіла. Для нетренуваних жінок до 30 років – 45–50 % [5; 16].

1.8 Техніка безпеки на заняттях з фізичного виховання

У процесі занять потрібний контроль за пульсом, диханням, кольором шкіри та загальним станом. Дуже важливі ранкова гімнастика і загартовування.

Правила забезпечення безпеки самостійних занять:

- регулярне проходження медичних оглядів;
- дозування фізичних навантажень;
- суворе дотримання медичних показань і протипоказань до фізичних навантажень при захворюваннях різної природи;
- дотримання загальних і приватних правил техніки безпеки на заняттях різними практичними розділами;
- самоконтроль студентів;

Дозування фізичних навантажень

Найважливішим прийомом забезпечення безпеки самостійних занять є точне дозування фізичних навантажень.

Під дозуванням в оздоровчому тренуванні слід розуміти встановлення сумарної дози (величини) фізичного навантаження при застосуванні як однієї фізичної вправи (прогулянки, бігу), так і будь-якого комплексу (ранкова гімнастика).

Фізичне навантаження повинно бути адекватним функціональним можливостям тих, хто займається: не бути ні надмірно малим, ні надмірно великим, тому що в жодному випадку не надасть достатнього оздоровчого ефекту, а навпаки, погіршить стан здоров'я.

Фізичне навантаження дозується шляхом вибору вихідних положень, підбору фізичних вправ, їх тривалості, кількістю повторень кожної вправи, темпом, амплітудою рухів, ступенем силової напруги, складністю рухів, їх ритмом, кількістю загальнорозвивальних і дихальних вправ, використанням емоційного фактора і щільності навантаження в заняттях.

2 ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ 1–5 КУРСІВ

2. 1 Програма навчальної дисципліни для 1-го курсу та 1-го курсу прискороного навчання

Модуль 1. Загальнокондиційна фізична підготовка

Змістовий модуль 1.1. Легка атлетика

Тема 1.1.1. Навчання техніці спеціальних легкоатлетичних вправ.

Тема 1.1.2. Навчання техніці бігу на короткі відстані.

Тема 1.1.3. Оздоровчий біг.

Змістовий модуль 1.2. Загальна фізична підготовка

Тема 1.2.1. Розвиток швидкісно-силових здібностей.

Тема 1.2.2. Розвиток сили і силової витривалості.

Тема 1.2.3. Розвиток загальної витривалості та гнучкості.

Змістовий модуль 1.3. Гімнастика.

Тема 1.3.1. Спеціальні гімнастичні вправи.

Змістовий модуль 1.4. Спортивні ігри

Тема 1.4.1. Навчання техніці гри у баскетбол.

Тема 1.4.2. Навчання тактиці гри у баскетбол.

Тема 1.4.3. Ігрова діяльність.

Модуль 2. Професійно-прикладна фізична підготовка.

Змістовий модуль 2.1. Гімнастика

Тема 2.1.1. Спеціальні гімнастичні вправи.

Тема 2.1.2. Вправи для різних груп м'язів. Силова підготовка.

Змістовий модуль 2.2. Спортивні ігри.

Тема 2.2.1. Навчання техніці гри у баскетбол.

Тема 2.2.2. Навчання тактиці гри у баскетбол.

Тема 2.2.3. Ігрова діяльність.

Змістовий модуль 2.3. Легка атлетика.

Тема 2.3.1. Спеціальні легкоатлетичні вправи.

Тема 2.3.2. Навчання техніці бігу на короткі відстані.

Тема 2.3.3. Оздоровчий біг.

Змістовий модуль 2.4. Загальна фізична підготовка

Тема 2.4.1. Розвиток швидкісно-силових здібностей.

Тема 2.4.2. Розвиток сили та силової витривалості.

Тема 2.4.3. Розвиток загальної витривалості та гнучкості.

Модуль 3. Теорія і методика фізичного виховання

Змістовий модуль 3.1. Теоретична підготовка.

Тема 3.1.1. Фізична культура і система фізичного виховання у вищих навчальних закладах. (Лекційні заняття, 2 години).

Тема 3.1.2. Фізична культура і основи здорового способу життя студента. (Лекційні заняття, 2 години).

Тема 3.1.3. Фізична підготовка в системі фізичного удосконалення людини. (Лекційні заняття, 2 години).

Тема 3.1.4. Фізична культура і спорт у системі загальнолюдських цінностей, забезпечення здоров'я і фахової дієздатності.

Тема 3.1.5. Контроль і самоконтроль у процесі фізичного удосконалення.

Змістовий модуль 3.2. Методична підготовка.

Тема 3.2.1. Засоби перевірки й оцінювання головних рухових якостей (витривалість, сила, швидкість, спритність, гнучкість) і навичок і умінь (плавання, легка атлетика, ігрові види спорту, туризм, орієнтування тощо).

Тема 3.2.2. Організація і методика проведення самостійних занять з фізичного виховання в умовах вищого навчального закладу.

Тема 3.2.3. Методика самоконтролю в процесі занять фізичними вправами.

Тема 3.2.4. Основи методики побудови визначеної форми занять системами фізичних вправ. Основи методики загартовування.

2.2 Програма навчальної дисципліни для 2-го курсу

Модуль 1. Загальнокондиційна фізична підготовка

Змістовий модуль 1.1. Легка атлетика

Тема 1.1.1. Вдосконалення техніки бігу на короткі відстані.

Тема 1.1.2. Оздоровчий біг.

Змістовий модуль 1.2. Загальна фізична підготовка

Тема 1.2.1. Розвиток швидкісно-силових здібностей.

Тема 1.2.2. Розвиток сили та силової витривалості.

Тема 1.2.3. Розвиток загальної витривалості та гнучкості.

Змістовий модуль 1.3. Гімнастика

Тема 1.3.1. Спеціальні гімнастичні вправи.

Змістовий модуль 1.4. Спортивні ігри.

Тема 1.4.1. Вдосконалення техніки гри у баскетбол.

Тема 1.4.2. Вдосконалення тактики гри у баскетбол.

Тема 1.4.3. Ігрова діяльність.

Модуль 2. Професійно-прикладна фізична підготовка

Змістовий модуль 2.1. Гімнастика.

Тема 2.1.1. Спеціальні гімнастичні вправи.

Тема 2.1.2. Вправи для різних груп м'язів. Силова підготовка.

Змістовий модуль 2.2. Спортивні ігри

Тема 2.2.1. Вдосконалення техніки гри у баскетбол.

Тема 2.2.2. Вдосконалення тактики гри у баскетбол.

Тема 2.2.3. Ігрова діяльність.

Змістовий модуль 2.3. Легка атлетика

Тема 2.3.1. Вдосконалення техніки бігу на короткі відстані.

Тема 2.3.2. Оздоровчий біг.

Змістовий модуль 2.4. Загальна фізична підготовка.

Тема 2.4.1. Розвиток швидко-силових здібностей.

Тема 2.4.2. Розвиток сили і силової витривалості.

Тема 2.4.3. Розвиток загальної витривалості та гнучкості.

Модуль 3. Теорія і методика фізичного виховання

Змістовий модуль 3.1. Теоретична підготовка

Тема 3.1.1. Оздоровче і прикладне значення занять фізичною культурою і спортом.

Тема 3.1.2. Основи професійно-прикладної фізичної підготовки. Основи системи забезпечення працездатності та її відновлення засобами фізичної культури і спорту.

Тема 3.1.3. Спорт в системі формування особистості.

Тема 3.1.4. Основи атлетизму.

Змістовий модуль 3.2. Методична підготовка

Тема 3.2.1. Методика формування професійно важливих рухових якостей і навичок. Організаційно-методичні основи самостійних занять фізичними вправами з елементами професійно-прикладної фізичної підготовки при різноманітному рівні фізичної підготовленості.

Тема 3.2.2. Методика добору і виконання фізичних вправ для попередження стомлення, підвищення працездатності та прискорення її відновлення при різноманітних видах праці. Методика побудови самостійних занять фізичними вправами.

Тема 3.2.3. Методика занять атлетизмом. Основи методики фізичного тренування.

2.3 Програма навчальної дисципліни для 3-го курсу

Модуль 1. Загальнокондиційна фізична підготовка

Змістовий модуль 1.1. Загальна фізична підготовка (ЗФП)

Тема 1.1.1. ЗФП засобами легкої атлетики.

Тема 1.1.2. ЗФП засобами атлетичної гімнастики.

Тема 1.1.3. ЗФП засобами спортивних ігор.

Змістовий модуль 1.2. Спеціальна фізична підготовка (СФП)

Тема 1.2.1. Розвиток спеціальних рухових якостей.

Змістовий модуль 1.3. Спеціалізація.

Тема 1.3.1. Техніка обраного виду спорту.

Тема 1.3.2. Тактика обраного виду спорту.

Тема 1.3.3. Ігрова (для секцій з ігрових видів спорту) та змагальна діяльність.

Модуль 2. Професійно-прикладна фізична підготовка

Змістовий модуль 2.1. Спеціальна фізична підготовка (СФП)

Тема 2.1.1. Розвиток спеціальних рухових якостей.

Змістовий модуль 2.2. Спеціалізація

Тема 2.2.1. Техніка обраного виду спорту.
Тема 2.2.2. Тактика обраного виду спорту.
Тема 2.2.3. Ігрова (для секцій з ігрових видів спорту) та змагальна діяльність.

Змістовий модуль 2.3. Загальна фізична підготовка (ЗФП)

Тема 2.3.1. ЗФП засобами легкої атлетики.

Модуль 3. Теорія і методика фізичного виховання

Змістовий модуль 3.1. Теоретична підготовка

Тема 3.1.1. Основи інтегральної підготовки в обраному виді спорту.

Тема 3.1.2. Додаткові чинники, що підвищують ефективність спортивної підготовки в обраному виді спорту (спортивні спорудження, устаткування, інвентар, тренажери, засоби відновлення, стимуляція працездатності й інше).

Тема 3.1.3. Гігієнічні основи обраних систем фізичних вправ.

Змістовий модуль 3.2. Методична підготовка

Тема 3.2.1. Методика інтегральної підготовки в обраному виді спорту.

Тема 3.2.2. Методика підвищення ефективності підготовки в обраному виді спорту.

Тема 3.2.3. Методика виступу в змаганнях в обраному виді спорту.

2.4 Програма навчальної дисципліни для 4-го курсу та 4-го курсу прискореного навчання

Модуль 1. Загальнокондиційна фізична підготовка

Змістовий модуль 1.1. Загальна фізична підготовка (ЗФП)

Тема 1.1.1. ЗФП засобами легкої атлетики.

Тема 1.1.2. ЗФП засобами атлетичної гімнастики.

Тема 1.1.3. ЗФП засобами спортивних ігор.

Змістовий модуль 1.2. Спеціальна фізична підготовка (СФП).

Тема 1.2.1. Розвиток спеціальних рухових якостей.

Змістовий модуль 1.3. Спеціалізація.

Тема 1.3.1. Техніка обраного виду спорту.

Тема 1.3.2. Тактика обраного виду спорту.

Тема 1.3.3. Ігрова (для секцій з ігрових видів спорту) та змагальна діяльність.

Модуль 2. Професійно-прикладна фізична підготовка.

Змістовий модуль 2.1. Спеціальна фізична підготовка (СФП)

Тема 2.1.1. Розвиток спеціальних рухових якостей.

Змістовий модуль 2.2. Спеціалізація

Тема 2.2.1. Техніка обраного виду спорту.

Тема 2.2.2. Тактика обраного виду спорту.

Тема 2.2.3. Ігрова (для секцій з ігрових видів спорту) та змагальна діяльність.

Модуль 3. Теорія і методика фізичного виховання

Змістовий модуль 3.1. Теоретична підготовка

Тема 3.1.1. Основи управління і контролю у спортивній підготовці в обраному виді спорту.

Тема 3.1.2. Структура багаторічної підготовки в обраному виді спорту.

Змістовий модуль 3.2. Методична підготовка

Тема 3.2.1. Методика побудови тренувального процесу з обраного виду спорту.

Тема 3.2.2. Особливості методики спортивного тренування жінок (для жінок), чоловіків (для чоловіків) в обраному виді спорту.

2.5 Програма навчальної дисципліни для 5-го курсу

Модуль 1. Загальнокондиційна фізична підготовка

Змістовий модуль 1.1. Загальна фізична підготовка (ЗФП).

Тема 1.1.1. ЗФП засобами легкої атлетики.

Тема 1.1.2. ЗФП засобами атлетичної гімнастики.

Тема 1.1.3. ЗФП засобами спортивних ігор.

Змістовий модуль 1.2. Спеціальна фізична підготовка (СФП).

Тема 1.2.1. Розвиток спеціальних рухових якостей.

Змістовий модуль 1.3. Спеціалізація.

Тема 1.3.1. Техніка обраного виду спорту.

Тема 1.3.2. Тактика обраного виду спорту.

Тема 1.3.3. Ігрова (для секцій з ігрових видів спорту) та змагальна діяльність.

Модуль 2. Теорія і методика фізичного виховання

Змістовий модуль 2.1. Теоретична підготовка

Тема 2.1.1. Основи рухового режиму, загальної та професійно-прикладної психофізичної підготовки спеціаліста на етапі становлення професійної майстерності.

Змістовий модуль 2.2. Методична підготовка.

Тема 2.2.1. Методика організації та проведення масових змагань з обраного виду спорту.

3 СТРУКТУРА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

3.1 Структура навчальної дисципліни 1-го курсу та 1-го курсу прискореного навчання

Таблиця 3.1 – Структура навчальної дисципліни 1-го курсу та 1-го курсу прискореного навчання

Назви змістових модулів і тем	Кількість годин					
	денна форма					
	усього	у тому числі				
		лекції	практ.	лабор.	інд.	с. р.
1	2	3	4	5	6	7
Модуль 1. Загальнокондиційна фізична підготовка						
Змістовий модуль 1.1. Легка атлетика						
Тема 1.1.1. Навчання техніці спеціальних легкоатлетичних вправ	4		2			2
Тема 1.1.2. Навчання техніці бігу на короткі відстані	10		6			4
Тема 1.1.3. Оздоровчий біг	10		6			4
Разом за зміст. модулем	24		14			10
Змістовий модуль 1.2. Загальна фізична підготовка						
Тема 1.2.1. Розвиток швидко-силових здібностей	8		4			4
Тема 1.2.2. Розвиток сили та силової витривалості	10		6			4
Тема 1.2.3. Розвиток загальної витривалості та гнучкості	8		4			4
Разом за зміст. модулем	26		14			12
Змістовий модуль 1.3. Гімнастика						
Тема 1.3.1. Спеціальні гімнастичні вправи	22		12			10
Разом за зміст. модулем	22		12			10
Змістовий модуль 1.4. Спортивні ігри						
Тема 1.4.1. Навчання техніці гри у баскетбол	14		8			6

Продовження таблиці 3.1

1	2	3	4	5	6	7
Тема 1.4.2. Навчання тактиці гри у баскетбол	4		2			2
Тема 1.4.3. Ігрова діяльність	6		4			2
Разом за зміст. модулем	24		14			10
Усього годин за модуль	96		54			42
Модуль 2. Професійно-прикладна фізична підготовка						
Змістовий модуль 2.1. Гімнастика						
Тема 2.1.1. Спеціальні гімнастичні вправи	12		6			6
Тема 2.1.2. Вправи для різних груп м'язів. Силова підготовка	18		10			8
Разом за зміст. модулем	30		16			14
Змістовий модуль 2.2. Спортивні ігри						
Тема 2.2.1. Навчання техніці гри у баскетбол	8		4			4
Тема 2.2.2. Навчання тактиці гри у баскетбол	8		4			4
Тема 2.2.3. Ігрова діяльність	16		10			6
Разом за зміст. модулем	32		18			14
Змістовий модуль 2.3. Легка атлетика						
Тема 2.3.1. Спеціальні легкоатлетичні вправи	12		6			6
Тема 2.3.2. Навчання техніці бігу на короткі відстані	14		8			6
Тема 2.3.3. Оздоровчий біг	12		6			6
Разом за зміст. модулем	38		20			18
Змістовий модуль 2.4. Загальна фізична підготовка						
Тема 2.4.1. Розвиток швидко-силових здібностей	8		4			4
Тема 2.4.2. Розвиток сили та силової витривалості	14		8			6

Продовження таблиці 3.1

1	2	3	4	5	6	7
Тема 2.4.3. Розвиток загальної витривалості і гнучкості	12		6			6
Разом за зміст. модулем	34		18			16
Усього годин за модуль	134		72			62
Модуль 3. Теорія і методика фізичного виховання						
Змістовий модуль 3.1. Теоретична підготовка						
Тема 3.1.1. Фізична культура і система фізичного виховання у вищих навчальних закладах	4	2				2
Тема 3.1.2. Фізична культура й основи здорового способу життя студента	4	2				2
Тема 3.1.3. Фізична підготовка в системі фізичного удосконалення людини	4	2				2
Тема 3.1.4. Фізична культура і спорт у системі загальнолюдських цінностей, забезпечення здоров'я і фахової дієздатності	2					2
Тема 3.1.5. Контроль і самоконтроль у процесі фізичного удосконалення	2					2
Разом за зміст. модулем	16	6				10
Змістовий модуль 3.2. Методична підготовка						
Тема 3.2.1. Засоби перевірки й оцінки головних рухових якостей (витривалість, сила, швидкість, спритність, гнучкість) та навичок і умінь (плавання, легка атлетика, ігрові види спорту, туризм, орієнтування тощо)	2					2

Продовження таблиці 3.1

1	2	3	4	5	6	7
Тема 3.2.2. Організація і методика проведення самостійних занять з фізичного виховання в умовах вищого навчального закладу	8				6	2
Тема 3.2.3. Методика самоконтролю в процесі занять фізичними вправами	6				4	2
Тема 3.2.4. Основи методики побудови визначеної форми занять системами фізичних вправ. Основи методики загартовування	2					2
Разом за зміст. модулем	18				10	8
Усього годин за модуль	34	6			10	18
Усього годин	264	6	126		10	122

3.2 Структура навчальної дисципліни 2-го курсу

Таблиця 3.2 – Структура навчальної дисципліни 2-го курсу

Назви змістових модулів і тем	Кількість годин					
	денна форма					
	усього	у тому числі				
го		лекції	практ.	лабор.	інд.	с. р.
1	2	3	4	5	6	7
Модуль 1. Загальнокондиційна фізична підготовка						
Змістовий модуль 1.1. Легка атлетика						
Тема 1.1.1. Вдосконалення техніки бігу на короткі відстані	14		8			6
Тема 1.1.2. Оздоровчий біг	14		8			6
Разом за зміст. модулем	28		16			12
Змістовий модуль 1.2. Загальна фізична підготовка						
Тема 1.2.1. Розвиток швидко-силових здібностей	8		4			4

Продовження таблиці 3.2

1	2	3	4	5	6	7
Тема 1.2.2. Розвиток сили і силової витривалості	14		8			6
Тема 1.2.3. Розвиток загальної витривалості і гнучкості	8		4			4
Разом за зміст. модулем	30		16			14
Змістовий модуль 1.3. Гімнастика						
Тема 1.3.1. Спеціальні гімнастичні вправи	24		14			10
Разом за зміст. модулем	24		14			10
Змістовий модуль 1.4. Спортивні ігри						
Тема 1.4.1. Вдосконалення техніки гри у баскетбол	8		4			4
Тема 1.4.2. Вдосконалення тактики гри у баскетбол	8		4			4
Тема 1.4.3. Ігрова діяльність	10		6			4
Разом за зміст. модулем	26		14			12
Усього годин за модуль	108		60			48
Модуль 2. Професійно-прикладна фізична підготовка						
Змістовий модуль 2.1. Гімнастика						
Тема 2.1.1. Спеціальні гімнастичні вправи.	14		8			6
Тема 2.1.2. Вправи для різних груп м'язів. Силова підготовка	18		10			8
Разом за зміст. модулем	32		18			14
Змістовий модуль 2.2. Спортивні ігри						
Тема 2.2.1. Вдосконалення техніки гри у баскетбол	8		4			4
Тема 2.2.2. Вдосконалення тактики гри у баскетбол	8		4			4
Тема 2.2.3. Ігрова діяльність	16		10			6
Разом за зміст. модулем	32		18			14

Продовження таблиці 3.2

1	2	3	4	5	6	7
Змістовий модуль 2.3. Легка атлетика						
Тема 2.3.1. Вдосконалення техніки бігу на короткі відстані	14		8			6
Тема 2.3.2. Оздоровчий біг	18		10			8
Разом за зміст. модулем	32		18			14
Змістовий модуль 2.4. Загальна фізична підготовка						
Тема 2.4.1. Розвиток швидкісно-силових здібностей	12		6			6
Тема 2.4.2. Розвиток сили і силової витривалості	12		6			6
Тема 2.4.3. Розвиток загальної витривалості і гнучкості	12		6			6
Разом за зміст. модулем	36		18			18
Усього годин за модуль	132		72			60
Модуль 3. Теорія і методика фізичного виховання.						
Змістовий модуль 3.1. Теоретична підготовка.						
Тема 3.1.1. Оздоровче і прикладне значення занять фізичною культурою і спортом	2					2
Тема 3.1.2. Основи професійно-прикладної фізичної підготовки. Основи системи забезпечення працездатності та її відновлення засобами фізичної культури і спорту	2					2
Тема 3.1.3. Спорт в системі формування особистості	2					2
Тема 3.1.4. Основи атлетизму	2					2
Разом за зміст. модулем	8					8

Продовження таблиці 3.2

1	2	3	4	5	6	7
Змістовий модуль 3.2. Методична підготовка						
Тема 3.2.1. Методика формування професійно важливих рухових якостей і навичок. Організаційно-методичні основи самостійних занять фізичними вправами з елементами професійно-прикладної фізичної підготовки при різноманітному рівні фізичної підготовленості	12				10	2
Тема 3.2.2. Методика добору і виконання фізичних вправ для попередження стомлення, підвищення працездатності та прискорення її відновлення при різноманітних видах праці. Методика побудови самостійних занять фізичними вправам	2					2
Тема 3.2.3. Методика занять атлетизмом. Основи методики фізичного тренування	2					2
Разом за зміст. модулем	16				10	6
Усього годин за модуль	24				10	14
Усього годин	264		132		10	122

3.3 Структура навчальної дисципліни 3-го курсу

Таблиця 3.3 – Структура навчальної дисципліни 3-го курсу

Назви змістових модулів і тем	Кількість годин					
	денна форма					
	усього	у тому числі				
го		лекції	практ.	лабор.	інд.	с. р.
1	2	3	4	5	6	7
Модуль 1. Загальнокондиційна фізична підготовка						
Змістовий модуль 1.1. Загальна фізична підготовка (ЗФП)						
Тема 1.1.1. ЗФП засобами легкої атлетики	12		6			6
Тема 1.1.2. ЗФП засобами атлетичної гімнастики	12		6			6
Тема 1.1.3. ЗФП засобами спортивних ігор	12		6			6
Разом за зміст. модулем	36		18			18
Змістовий модуль 1.2. Спеціальна фізична підготовка (СФП)						
Тема 1.2.1. Розвиток спеціальних рухових якостей	20		10			10
Разом за зміст. модулем	20		10			10
Змістовий модуль 1.3. Спеціалізація						
Тема 1.3.1. Техніка обраного виду спорту	32		16			16
Тема 1.3.2. Тактика обраного виду спорту	12		6			6
Тема 1.3.3. Ігрова (для секцій з ігрових видів спорту) та змагальна діяльність	10		10			
Разом за зміст. модулем	54		32			22
Усього годин за модуль	110		60			50
Модуль 2. Професійно-прикладна фізична підготовка						
Змістовий модуль 2.1. Спеціальна фізична підготовка (СФП)						
Тема 2.1.1. Розвиток спеціальних рухових якостей	12		6			6
Разом за зміст. модулем	12		6			6

Продовження таблиці 3.3

1	2	3	4	5	6	7
Змістовий модуль 2.2. Спеціалізація						
Тема 2.2.1. Техніка обраного виду спорту	36		18			18
Тема 2.2.2. Тактика обраного виду спорту	36		18			18
Тема 2.2.3. Ігрова (для секцій з ігрових видів спорту) та змагальна діяльність	30		20			10
Разом за зміст. модулем	102		56			46
Змістовий модуль 2.3. Загальна фізична підготовка (ЗФП)						
Тема 2.3.1. ЗФП засобами легкої атлетики	20		10			10
Разом за зміст. модулем	20		10			10
Усього годин за модуль	134		72			62
Модуль 3. Теорія і методика фізичного виховання						
Змістовий модуль 3.1. Теоретична підготовка						
Тема 3.1.1. Основи інтегральної підготовки в обраному виді спорту	2					2
Тема 3.1.2. Додаткові чинники, що підвищують ефективність спортивної підготовки в обраному виді спорту (спортивні спорудження, устаткування, інвентар, тренажери, засоби відновлення, стимуляція працездатності й інше)	2					2
Тема 3.1.3. Гігієнічні основи обраних систем фізичних вправ	2					2
Разом за зміст. модулем	6					6
Змістовий модуль 3.2. Методична підготовка.						
Тема 3.2.1. Методика інтегральної підготовки в обраному виді спорту	2					2

Продовження таблиці 3.3

1	2	3	4	5	6	7
Тема 3.2.2. Методика підвищення ефективності підготовки в обраному виді спорту	2					2
Тема 3.2.3. Методика виступу в змаганнях в обраному виді спорту	10				10	
Разом за зміст. модулем	14				10	4
Усього годин за модуль	20				10	10
Усього годин	264		132		10	122

3.4 Структура навчальної дисципліни для 4-го курсу та 4-го курсу прискореного навчання

Таблиця 3.4 – Структура навчальної дисципліни для 4-го курсу і 4-го курсу прискореного навчання

Назви змістових модулів і тем	Кількість годин					
	денна форма					
	усього	у тому числі				
		лекції	практ.	лабор.	інд.	с. р.
1	2	3	4	5	6	7
Модуль 1. Загальнокондиційна фізична підготовка						
Змістовий модуль 1.1. Загальна фізична підготовка (ЗФП)						
Тема 1.1.1. ЗФП засобами легкої атлетики	12		6			6
Тема 1.1.2. ЗФП засобами атлетичної гімнастики	12		6			6
Тема 1.1.3. ЗФП засобами спортивних ігор	12		6			6
Разом за зміст. модулем	36		18			18
Змістовий модуль 1.2. Спеціальна фізична підготовка (СФП).						
Тема 1.2.1. Розвиток спеціальних рухових якостей	20		10			10
Разом за зміст. модулем	20		10			10

Продовження таблиці 3.4

1	2	3	4	5	6	7
Змістовий модуль 1.3. Спеціалізація						
Тема 1.3.1. Техніка обраного виду спорту	32		16			16
Тема 1.3.2. Тактика обраного виду спорту	12		6			6
Тема 1.3.3. Ігрова (для секцій з ігрових видів спорту) та змагальна діяльність	10		10			
Разом за зміст. модулем	54		32			22
Усього годин за модуль	110		60			50
Модуль 2. Професійно-прикладна фізична підготовка						
Змістовий модуль 2.1. Спеціальна фізична підготовка (СФП)						
Тема 2.1.1. Розвиток спеціальних рухових якостей	18		10			8
Разом за зміст. модулем	18		10			8
Змістовий модуль 2.2. Спеціалізація.						
Тема 2.2.1. Техніка обраного виду спорту.	16		8			8
Тема 2.2.2. Тактика обраного виду спорту.	16		8			8
Тема 2.2.3. Ігрова (для секцій з ігрових видів спорту) та змагальна діяльність.	14		10			4
Разом за зміст. модулем	46		26			20
Усього годин за модуль	64		36			28
Модуль 3. Теорія і методика фізичного виховання						
Змістовий модуль 3.1. Теоретична підготовка						
Тема 3.1.1. Основи управління і контролю у спортивній підготовці в обраному виді спорту	2					2
Тема 3.1.2. Структура багаторічної підготовки в обраному виді спорту	2					2
Разом за зміст. модулем	4					4

Продовження таблиці 3.4

1	2	3	4	5	6	7
Змістовий модуль 3.2. Методична підготовка						
Тема 3.2.1. Методика побудови тренувального процесу з обраного виду спорту	2					2
Тема 3.2.2. Особливості методики спортивного тренування жінок (для жінок), чоловіків (для чоловіків) в обраному виді спорту	12				10	2
Разом за зміст. модулем	14				10	4
Усього годин за модуль	18				10	8
Усього годин	192		96		10	86

3.5 Структура навчальної дисципліни 5-го курсу

Таблиця 3.5 – Структура навчальної дисципліни 5-го курсу

Назви змістових модулів і тем	Кількість годин					
	денна форма					
	усього	у тому числі				
лекції		практ.	лабор.	інд.	с. р.	
1	2	3	4	5	6	7
Модуль 1. Загальнокондиційна фізична підготовка						
Змістовий модуль 1.1. Загальна фізична підготовка (ЗФП)						
Тема 1.1.1. ЗФП засобами легкої атлетики	12		6			6
Тема 1.1.2. ЗФП засобами атлетичної гімнастики	12		6			6
Тема 1.1.3. ЗФП засобами спортивних ігор	12		6			6
Разом за зміст. модулем	36		18			18
Змістовий модуль 1.2. Спеціальна фізична підготовка (СФП).						
Тема 1.2.1. Розвиток спеціальних рухових якостей	16		10			6
Разом за зміст. модулем	16		10			6

Продовження таблиці 3.5

1	2	3	4	5	6	7
Змістовий модуль 1.3. Спеціалізація						
Тема 1.3.1. Техніка обраного виду спорту	28		16			12
Тема 1.3.2. Тактика обраного виду спорту	12		6			6
Тема 1.3.3. Ігрова (для секцій з ігрових видів спорту) та змагальна діяльність	14		10			4
Разом за зміст. модулем	50		32			22
Усього годин за модуль	106		60			46
Модуль 2. Теорія і методика фізичного виховання						
Змістовий модуль 2.1. Теоретична підготовка						
Тема 2.1.1. Основи рухового режиму, загальної та професійно-прикладної психофізичної підготовки спеціаліста на етапі становлення професійної майстерності	2					2
Разом за зміст. модулем	2					2
Змістовий модуль 2.2. Методична підготовка						
Тема 2.2.1. Методика організації і проведення масових змагань з обраного виду спорту	12				10	2
Разом за зміст. модулем	12				10	2
Усього годин за модуль	14				10	4
Усього годин	120		60		10	50

3.6 Триместровий графік навчального процесу та контролю знань з фізичного виховання і спорту для студентів 1–5 курсів

Таблиця 3.6 – Графік проходження навчального матеріалу з фізичного виховання студентів 1-го курсу і 1-го курсу прискореної форми навчання у 1 триместрі навчального року

Зміст навчального матеріалу	Тижні, форми контролю																													
	1 триместр																													
Навч. тижні	1		2		3		4		5		6		7		8		9		10		11		12		13		14		15	
№ заняття	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
Тема	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
Теорія і методика фізичного виховання	л	л	л																											
Легка атлетика																														
Загальна фізична підготовка																														
Гімнастика																														
Спортивні ігри																														
Професійно прикладна фізична підготовка																														
Самостійні заняття																														
Контрольні заходи	вк	вк															мк	мк											мк	мк

Примітки: Л – лекція, ВК – вхідний контроль; МК – модульний контроль

4 ЛЕКЦІЙНІ ТА ПРАКТИЧНІ ЗАНЯТТЯ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ

4.1 Лекційні заняття за програмою фізичного виховання і спорту для студентів 1-2-го курсу та 1-го курсу прискореного навчання

Лекція 1. Фізична культура і система фізичного виховання у вищих навчальних закладах:

1. Значення, мета і завдання фізичного виховання студентів.
2. Педагогічний процес у сфері фізичного виховання.
3. Структура та особливості змісту базової програми з фізичного виховання, що діє.

Д. З.: таблиці, плівки, слайди.

Методичне забезпечення: [10].

Лекція 2. Фізична культура і основи здорового способу життя студента:

1. Здоров'я людини як цінність.
2. Фактори, які визначають здоровий спосіб життя студентів.
3. Новітні оздоровчі технології у фізичному вихованні.

Д. З.: таблиці, плівки, слайди.

Методичне забезпечення: [10].

Лекція 3. Фізична підготовка в системі фізичного удосконалення людини:

1. Методичні принципи фізичного виховання.
2. Основи навчання руховим діям.
3. Засоби і методи розвитку фізичних якостей.

Д. З.: таблиці, плівки, слайди.

Методичне забезпечення: [10].

Лекційні заняття: всього – 6 годин.

4.2 Практичні заняття з фізичного виховання та спорту для студентів 1-го курсу та 1-го курсу прискореного навчання (чоловіки)

Таблиця 4.1– Практичні заняття з фізичного виховання та спорту для студентів 1-го курсу та 1-го курсу прискореного навчання

Навч. тиждень	Ауд. заняття, ГОЛ	№ змістовного модуля	№ теми	Триместри, модулі, найменування навчальних занять і навчальні завдання	Спортивне обладнання
1	2	3	4	5	6
<i>Триместр 1</i>					
Модуль 1. Загальнокондиційна фізична підготовка					
2 3	4	1 2	2.2	Заняття 4, 5 1. Вхідний контроль: виконання тестів для визначення функціональної і фізичної підготовленості, рівня фізичного розвитку. Розвиток силової витривалості	Стадіон, Спортзала
3 4	4	1 2	1.1 2.1	Заняття 6, 8 1. Навчання техніці бігу на короткі відстані. 2. Розвиток швидкісно-силових здібностей	Стадіон
4 5	4	1 2	1.3 2.2 2.3	Заняття 7, 9 1. Оздоровчий біг. 2. Розвиток силової витривалості. 3. Розвиток загальної витривалості засобами спортивних ігор.	Стадіон
5 6	4	1 2	1.1 2.1	Заняття 10, 12 1. Навчання техніці бігу на короткі відстані. 2. Розвиток швидкісно-силових здібностей	Стадіон
6 7	4	1 2	1.3 2.2 2.3	Заняття 11, 13 1. Оздоровчий біг. 2. Розвиток сили з використанням власної ваги. 3. Розвиток загальної витривалості засобами спортивних ігор	Стадіон

Продовження таблиці 4.1

1	2	3	4	5	6
7	2	1 2	1.1 2.1	<p>Заняття 14</p> <p>1. Навчання техніці бігу на короткі відстані.</p> <p>2. Розвиток швидкісно-силових здібностей</p>	Стадіон
8	2	1 2	1.3 2.2 2.3	<p>Заняття 15</p> <p>1. Оздоровчий біг.</p> <p>2. Розвиток сили з використанням власної ваги.</p> <p>3. Розвиток загальної витривалості засобами спортивних ігор</p>	Стадіон
8	2	1 2	1.2 2.1	<p>Заняття 16</p> <p>1. Виконання контрольних нормативів з розділу легка атлетика і загальна фізична підготовка.</p> <p>2. Розвиток швидкісно-силових здібностей засобами спортивних ігор</p>	Стадіон
9	4	3 4	3.1 4.1 4.2 4.3	<p>Заняття 17, 18</p> <p>1. Розвиток сили основних м'язових груп.</p> <p>2. Навчання техніко-тактичних дій гри у баскетбол:</p> <ul style="list-style-type: none"> –техніка ведення м'яча; –техніка кидка м'яча у кошик; –індивідуальні дії у захисті. <p>3. Навчальна гра у баскетбол за завданням викладача</p>	Спортзала
10	4	3 4	3.1 4.1 4.2 4.3	<p>Заняття 19, 20</p> <p>1. Навчання техніці базових силових вправ атлетичної гімнастики.</p> <p>2. Навчання техніко-тактичних дій гри у баскетбол:</p> <ul style="list-style-type: none"> –техніка переміщень; –техніка кидка м'яча у кошик; –індивідуальні дії у нападі. <p>3. Навчальна гра у баскетбол за завданням викладача</p>	Спортзала

Продовження таблиці 4.1

1	2	3	4	5	6
11	4	3 4	3.1 4.1 4.2 4.3	<p>Заняття 21, 22</p> <p>1. Розвиток сили основних м'язових груп.</p> <p>2. Навчання техніко-тактичних дій гри у баскетбол:</p> <p>–техніка ведення м'яча;</p> <p>–техніка кидка м'яча у кошик;</p> <p>–індивідуальні дії у захисті.</p> <p>3. Навчальна гра у баскетбол за завданням викладача.</p>	Спортзала
12	4	3 4	3.1 4.1 4.2 4.3	<p>Заняття 23, 24</p> <p>1. Розвиток силової витривалості основних м'язових груп.</p> <p>2. Навчання техніко-тактичних дій гри у баскетбол:</p> <p>–техніка ловлі і передачі м'яча;</p> <p>–техніка кидка м'яча у кошик;</p> <p>–командні дії у нападі.</p> <p>3. Навчальна гра у баскетбол за завданням викладача</p>	Спортзала
13	4	3 4	3.1 4.1 4.2 4.3	<p>Заняття 25, 26</p> <p>1. Навчання техніці базових силових вправ атлетичної гімнастики.</p> <p>2. Навчання техніко-тактичних дій гри у баскетбол:</p> <p>–техніка переміщень;</p> <p>–техніка кидка м'яча у кошик;</p> <p>–командні дії у захисті.</p> <p>3. Навчальна гра у баскетбол за завданням викладача</p>	Спортзала
14	4	3 4	3.1 4.1 4.2 4.3	<p>Заняття 27, 28</p> <p>1. Розвиток сили основних м'язових груп.</p> <p>2. Навчання техніко-тактичних дій гри у баскетбол:</p> <p>–техніка ведення м'яча;</p> <p>–техніка кидка м'яча у кошик;</p> <p>–індивідуальні дії у нападі.</p> <p>3. Навчальна гра у баскетбол за завданням викладача</p>	Спортзала

Продовження таблиці 4.1

1	2	3	4	5	6
15	2	3 4	3.1 4.1 4.2 4.3	<p>Заняття 29</p> <p>1. Розвиток силової витривалості основних м'язових груп.</p> <p>2. Навчання техніко-тактичних дій гри у баскетбол:</p> <ul style="list-style-type: none"> –техніка ловлі і передачі м'яча; –техніка кидка м'яча у кошик; –індивідуальні дії у захисті. <p>3. Навчальна гра у баскетбол за завданням викладача</p>	Спортзала
15	2	3 4	3.1 4.1	<p>Заняття 30</p> <p>1. Виконання контрольних нормативів з розділів гімнастика і спортивні ігри</p>	Спортзала
	54			Всього	
<p><i>Триместр 2</i></p> <p>Модуль 2. Професійно-прикладна фізична підготовка</p>					
1	4	1 2	1.1 2.1 2.2 2.3	<p>Заняття 1, 2</p> <p>1. Навчання техніці базових силових вправ атлетичної гімнастики.</p> <p>2. Навчання техніко-тактичних дій гри у баскетбол:</p> <ul style="list-style-type: none"> –техніка переміщень; –техніка кидка м'яча у кошик; –індивідуальні дії у нападі. <p>3. Навчальна гра у баскетбол за завданням викладача</p>	Спортзала
2	4	1 2	1.2 2.1 2.2 2.3	<p>Заняття 3, 4</p> <p>1. Розвиток сили основних м'язових груп.</p> <p>2. Навчання техніко-тактичних дій гри у баскетбол:</p> <ul style="list-style-type: none"> –техніка ведення м'яча; –техніка кидка м'яча у кошик; –індивідуальні дії у захисті. <p>3. Навчальна гра у баскетбол за завданням викладача</p>	Спортзала

Продовження таблиці 4.1

1	2	3	4	5	6
3	4	1 2	1.2 2.1 2.2 2.3	<p>Заняття 5, 6</p> <p>1. Розвиток силової витривалості основних м'язових груп.</p> <p>2. Навчання техніко-тактичних дій гри у баскетбол:</p> <ul style="list-style-type: none"> –техніка ловлі та передачі м'яча; –техніка кидка м'яча у кошик; –командні дії у нападі. <p>3. Навчальна гра у баскетбол за завданням викладача</p>	Спортзала
4	4	1 2	1.1 2.1 2.2 2.3	<p>Заняття 7, 8</p> <p>1. Навчання техніці базових силових вправ атлетичної гімнастики.</p> <p>2. Навчання техніко-тактичних дій гри у баскетбол:</p> <ul style="list-style-type: none"> –техніка переміщень; –техніка кидка м'яча у кошик; –командні дії у захисті. <p>3. Навчальна гра у баскетбол за завданням викладача</p>	Спортзала
5	4	1 2	1.2 2.1 2.2 2.3	<p>Заняття 9, 10</p> <p>1. Розвиток сили основних м'язових груп.</p> <p>2. Навчання техніко-тактичних дій гри у баскетбол:</p> <ul style="list-style-type: none"> –техніка ведення м'яча; –техніка кидка м'яча у кошик; –індивідуальні дії у нападі. <p>3. Навчальна гра у баскетбол за завданням викладача</p>	Спортзала
6	4	1 2	1.2 2.1 2.2 2.3	<p>Заняття 11, 12</p> <p>1. Розвиток силової витривалості основних м'язових груп.</p> <p>2. Навчання техніко-тактичних дій гри у баскетбол:</p> <ul style="list-style-type: none"> –техніка ловлі та передачі м'яча; –техніка кидка м'яча у кошик; –індивідуальні дії у захисті. <p>3. Навчальна гра у баскетбол за завданням викладача</p>	Спортзала

Продовження таблиці 4.1

1	2	3	4	5	6
7	4	1 2	1.1 2.1 2.2 2.3	<p>Заняття 13, 14</p> <p>1. Навчання техніці базових силових вправ атлетичної гімнастики.</p> <p>2. Навчання техніко-тактичних дій гри у баскетбол:</p> <p>–техніка переміщень;</p> <p>–техніка кидка м'яча у кошик;</p> <p>–командні дії у нападі.</p> <p>3. Навчальна гра у баскетбол за завданням викладача</p>	Спортзала
8	4	1 2	1.2 2.1 2.2 2.3	<p>Заняття 15, 16</p> <p>1. Розвиток сили основних м'язових груп.</p> <p>2. Навчання техніко-тактичних дій гри у баскетбол:</p> <p>–техніка ведення м'яча;</p> <p>–техніка кидка м'яча у кошик;</p> <p>–командні дії у захисті.</p> <p>3. Навчальна гра у баскетбол за завданням викладача</p>	Спортзала
9	2	1 2	1.2 2.1 2.2 2.3	<p>Заняття 17</p> <p>1. Розвиток силової витривалості основних м'язових груп.</p> <p>2. Навчання техніко-тактичних дій гри у баскетбол:</p> <p>–техніка ловлі та передачі м'яча;</p> <p>–техніка кидка м'яча у кошик;</p> <p>–індивідуальні дії у нападі.</p> <p>3. Навчальна гра у баскетбол за завданням викладача</p>	Спортзала
9	2	1 2	1.2 2.1	<p>Заняття 18</p> <p>1. Виконання контрольних нормативів з розділів гімнастика і спортивні ігри</p>	Спортзала
<p><i>Триместр 3</i></p> <p>Модуль 2. Професійно-прикладна фізична підготовка</p>					
1 2	4	1 2	1.1 2.1	<p>Заняття 1, 3</p> <p>1. Навчання техніці бігу на короткі відстані.</p> <p>2. Розвиток швидкісно-силових здібностей</p>	Стадіон

Продовження таблиці 4.1

1	2	3	4	5	6
1 2	4	1 2	1.3 2.2 2.3	Заняття 2, 4 1. Оздоровчий біг. 2. Розвиток силової витривалості. 3. Розвиток загальної витривалості засобами спортивних ігор.	Стадіон
3 4	4	1 2	1.1 2.1	Заняття 5, 7 1. Навчання техніці бігу на короткі відстані. 2. Розвиток швидкісно-силових здібностей	Стадіон
3 4	4	1 2	1.3 2.2 2.3	Заняття 6, 8 1. Оздоровчий біг. 2. Розвиток сили з використанням власної ваги. 3. Розвиток загальної витривалості засобами спортивних ігор	Стадіон
5 6	4	1 2	1.1 2.1	Заняття 9, 11 1. Навчання техніці бігу на короткі відстані. 2. Розвиток швидкісно-силових здібностей	Стадіон
5 6	4	1 2	1.3 2.2 2.3	Заняття 10, 12 1. Оздоровчий біг. 2. Розвиток силової витривалості. 3. Розвиток загальної витривалості засобами спортивних ігор	Стадіон
7 8	4	1 2	1.1 2.1	Заняття 13, 15 1. Навчання техніці бігу на короткі відстані. 2. Розвиток швидкісно-силових здібностей	Стадіон
7 8	4	1 2	1.3 2.2 2.3	Заняття 14, 16 1. Оздоровчий біг. 2. Розвиток сили з використанням власної ваги. 3. Розвиток загальної витривалості засобами спортивних ігор	Стадіон
9	2	1 2	1.3 2.2 2.3	Заняття 17 1. Оздоровчий біг. 2. Розвиток силової витривалості. 3. Розвиток загальної витривалості засобами спортивних ігор	Стадіон

Продовження таблиці 4.1

1	2	3	4	5	6
9	2	1 2	1.1 1.2 2.1 2.2	Заняття 18 1. Виконання контрольних нормативів з розділів легка атлетика і загальна фізична підготовка	Стадіон
	72			Всього	
	126			Всього за курс	

4.3 Система оцінювання модульних вимог з фізичної підготовленості студентів 1-го курсу та 1-го курсу прискореного навчання відділення фізичного виховання (чоловіки)

Таблиця 4.2 – Система оцінювання модульних вимог з фізичної підготовленості студентів 1-го курсу та 1-го курсу прискореного навчання відділення фізичного виховання (чоловіки)

Модуль 1. Загальнокондиційна фізична підготовка			
Триместр	Навч. тиждень	Найменування змістового модуля	Контрольні тести і нормативи
			Чоловіки
1	8	Легка атлетика	Стрибок в довжину з місця, см
	8	Загальна фізична підготовка	Підтягування у висі на поперечині, кількість разів
	15	Гімнастика	Підйом ваги на біцепс, кг
	15	Спортивні ігри	Кидки м'яча у русі після подвійного кроку, (справа і зліва), кількість улучень з 6 спроб
Модуль 2. Професійно-прикладна фізична підготовка			
2	9	Гімнастика	Жим штанги лежачі на горизонтальній лаві, кг
	9	Спортивні ігри	Штрафні кидки, кількість улучень з 10 спроб
3	9	Легка атлетика	Біг на 100 м, с
	9	Загальна фізична підготовка	Згинання і розгинання рук в упорі на брусах, кількість разів
Модуль 3. Теорія і методика фізичного виховання			
4	9	Теоретична підготовка. Методична підготовка	Контрольна робота

Примітка. Оцінювання виконання контрольних нормативів фізичної підготовленості студентів 1-го курсу та 1-го курсу прискореного навчання відділення фізичного виховання (чоловіки) – додаток А

4.4 Практичні заняття для студентів 1-го курсу та 1-го курсу прискореного навчання відділення фізичного виховання (жінки)

Таблиця 4.3 – Практичні заняття для студентів 1-го курсу та 1-го курсу прискореного навчання відділення фізичного виховання (жінки)

Навч. тиждень	Ауд. заняття, ГОЛ	№ змістовного модуля	№ теми	Триместри, модулі, найменування навчальних занять і навчальні завдання	Спортивне обладнання
1	2	3	4	5	6
<i>Триместр 1</i>					
Модуль 1. Загальнокондиційна фізична підготовка					
2 3	4	1 2	2.2	Заняття 4, 5 1. Вхідний контроль: виконання тестів для визначення функціональної і фізичної підготовленості, рівня фізичного розвитку. 2. Розвиток силової витривалості	Стадіон, Спортзала
3 4	4	1 2	1.1 2.1	Заняття 6, 8 1. Навчання техніці бігу на короткі відстані. 2. Розвиток швидкісно-силових здібностей	Стадіон
4 5	4	1 2	1.3 2.2 2.3	Заняття 7, 9 1. Оздоровчий біг. 2. Розвиток силової витривалості. 3. Розвиток гнучкості	Стадіон
5 6	4	1 2	1.1 2.1	Заняття 10, 12 1. Навчання техніці бігу на короткі відстані. 2. Розвиток швидкісно-силових здібностей	Стадіон
6 7	4	1 2	1.3 2.2 2.3	Заняття 11, 13 1. Оздоровчий біг. 2. Розвиток сили з використанням власної ваги. 3. Розвиток гнучкості	Стадіон
7	2	1 2	1.1 2.1	Заняття 14 1. Навчання техніці бігу на короткі відстані. 2. Розвиток швидкісно-силових здібностей	Стадіон

Продовження таблиці 4.3

1	2	3	4	5	6
8	2	1 2	1.3 2.2 2.3	Заняття 15 1. Оздоровчий біг. 2. Розвиток силової витривалості. 3. Розвиток гнучкості	Стадіон
8	2	1 2	1.2 2.1	Заняття 16 1. Виконання контрольних нормативів з розділу легка атлетика і загальна фізична підготовка. 2. Розвиток гнучкості	Стадіон
9	4	3 4	3.1 4.1 4.2	Заняття 17, 18 1. Виконання спеціальних гімнастичних вправ. 2. Розвиток сили основних м'язових груп. 3. Навчання техніко-тактичних дій гри у баскетбол: –техніка переміщень; –техніка ведення м'яча; –техніка кидка м'яча у кошик; –індивідуальні дії у нападі	Спортзала
10	4	3 4	3.1 4.1 4.2 4.3	Заняття 19, 20 1. Виконання спеціальних гімнастичних вправ. 2. Розвиток силової витривалості основних м'язових груп. 3. Навчання техніко-тактичних дій гри у баскетбол: –техніка переміщень; –техніка кидка м'яча у кошик; –навчальна гра у баскетбол за завданням викладача	Спортзала
11	4	3 4	3.1 4.1 4.2	Заняття 21, 22 1. Виконання спеціальних гімнастичних вправ. 2. Розвиток сили основних м'язових груп. 3. Навчання техніко-тактичних дій гри у баскетбол: –техніка переміщень; –техніка ведення м'яча; –техніка кидка м'яча у кошик; –індивідуальні дії у нападі	Спортзала

Продовження таблиці 4.3

1	2	3	4	5	6
12	4	3 4	3.1 4.1 4.2	<p>Заняття 23, 24</p> <p>1. Виконання спеціальних гімнастичних вправ.</p> <p>2. Розвиток силової витривалості основних м'язових груп.</p> <p>3. Навчання техніко-тактичних дій гри у баскетбол:</p> <ul style="list-style-type: none"> –техніка переміщень; –техніка ловлі та передачі м'яча; –техніка кидка м'яча у кошик; –індивідуальні дії у захисті 	Спортзала
13	4	3 4	3.1 4.1 4.2 4.3	<p>Заняття 25, 26</p> <p>1. Виконання спеціальних гімнастичних вправ.</p> <p>2. Розвиток сили основних м'язових груп.</p> <p>3. Навчання техніко-тактичних дій гри у баскетбол:</p> <ul style="list-style-type: none"> –техніка переміщень; –техніка кидка м'яча у кошик; –навчальна гра у баскетбол за завданням викладача 	Спортзала
14	4	3 4	3.1 4.1 4.2	<p>Заняття 27, 28</p> <p>1. Виконання спеціальних гімнастичних вправ.</p> <p>2. Розвиток силової витривалості основних м'язових груп.</p> <p>3. Навчання техніко-тактичних дій гри у баскетбол:</p> <ul style="list-style-type: none"> –техніка переміщень; –техніка ведення м'яча; –техніка кидка м'яча у кошик; –індивідуальні дії у нападі 	Спортзала
15	2	3 4	3.1 4.1 4.2	<p>Заняття 29</p> <p>1. Виконання спеціальних гімнастичних вправ.</p> <p>2. Розвиток сили основних м'язових груп.</p> <p>2. Навчання техніко-тактичних дій гри у баскетбол:</p> <ul style="list-style-type: none"> –техніка переміщень; –техніка ловлі та передачі м'яча; –техніка кидка м'яча у кошик; –індивідуальні дії у захисті 	Спортзала

Продовження таблиці 4.3

1	2	3	4	5	6
15	2	3 4	3.1 4.1 4.2	Заняття 30 1. Виконання контрольних нормативів з розділів «Гімнастика» і «Спортивні ігри»	Спортзала
	54			Всього	
<p><i>Триместр 2</i></p> <p>Модуль 2. Професійно-прикладна фізична підготовка</p>					
1	4	1 2	1.1 1.2 2.1 2.2 2.3	Заняття 1, 2 1. Виконання спеціальних гімнастичних вправ. 2. Розвиток силової витривалості основних м'язових груп. 3. Навчання техніко-тактичних дій гри у баскетбол: –техніка переміщень; –техніка кидка м'яча у кошик; –навчальна гра у баскетбол за завданням викладача	Спортзала
2	4	1 2	1.1 1.2 2.1 2.2	Заняття 3, 4 1. Виконання спеціальних гімнастичних вправ. 2. Розвиток сили основних м'язових груп. 3. Навчання техніко-тактичних дій гри у баскетбол: –техніка переміщень; –техніка ведення м'яча; –техніка кидка м'яча у кошик; –індивідуальні дії у напад.	Спортзала
3	4	1 2	1.1 1.2 2.1 2.2	Заняття 5, 6 1. Виконання спеціальних гімнастичних вправ. 2. Розвиток силової витривалості основних м'язових груп. 3. Навчання техніко-тактичних дій гри у баскетбол: –техніка переміщень; –техніка ловлі і передачі м'яча; –техніка кидка м'яча у кошик; –індивідуальні дії у захисті	Спортзала

Продовження таблиці 4.3

1	2	3	4	5	6
4	4	1 2	1.1 1.2 2.1 2.2 2.3	<p>Заняття 7, 8</p> <p>1. Виконання спеціальних гімнастичних вправ.</p> <p>2. Розвиток сили основних м'язових груп.</p> <p>3. Навчання техніко-тактичних дій гри у баскетбол:</p> <ul style="list-style-type: none"> –техніка переміщень; –техніка кидка м'яча у кошик; –навчальна гра у баскетбол за завданням викладача 	Спортзала
5	4	1 2	1.1 1.2 2.1 2.2	<p>Заняття 9, 10</p> <p>1. Виконання спеціальних гімнастичних вправ.</p> <p>2. Розвиток силової витривалості основних м'язових груп.</p> <p>3. Навчання техніко-тактичних дій гри у баскетбол:</p> <ul style="list-style-type: none"> –техніка переміщень; –техніка ведення м'яча; –техніка кидка м'яча у кошик; –індивідуальні дії у нападі 	Спортзала
6	4	1 2	1.1 1.2 2.1 2.2	<p>Заняття 11, 12</p> <p>1. Виконання спеціальних гімнастичних вправ.</p> <p>2. Розвиток сили основних м'язових груп.</p> <p>2. Навчання техніко-тактичних дій гри у баскетбол:</p> <ul style="list-style-type: none"> –техніка переміщень; –техніка ловлі і передачі м'яча; –техніка кидка м'яча у кошик; –індивідуальні дії у захисті 	Спортзала
7	4	1 2	1.1 1.2 2.1 2.2 2.3	<p>Заняття 13, 14</p> <p>1. Виконання спеціальних гімнастичних вправ.</p> <p>2. Розвиток силової витривалості основних м'язових груп.</p> <p>3. Навчання техніко-тактичних дій гри у баскетбол:</p> <ul style="list-style-type: none"> –техніка переміщень; –техніка кидка м'яча у кошик; –навчальна гра у баскетбол за завданням викладача 	Спортзала

Продовження таблиці 4.3

1	2	3	4	5	6
8	4	1 2	1.1 1.2 2.1 2.2	<p>Заняття 15, 16</p> <p>1. Виконання спеціальних гімнастичних вправ.</p> <p>2. Розвиток сили основних м'язових груп.</p> <p>3. Навчання техніко-тактичних дій гри у баскетбол:</p> <ul style="list-style-type: none"> –техніка переміщень; –техніка ведення м'яча; –техніка кидка м'яча у кошик; –індивідуальні дії у нападі 	Спортзала
9	2	1 2	1.1 1.2 2.1 2.2	<p>Заняття 17</p> <p>1. Виконання спеціальних гімнастичних вправ.</p> <p>2. Розвиток силової витривалості основних м'язових груп.</p> <p>3. Навчання техніко-тактичних дій гри у баскетбол:</p> <ul style="list-style-type: none"> –техніка переміщень; –техніка ловлі і передачі м'яча; –техніка кидка м'яча у кошик; –індивідуальні дії у захисті 	Спортзала
9	2	1 2	1.2 2.1	<p>Заняття 18</p> <p>1. Виконання контрольних нормативів з розділів «Гімнастика» і «Спортивні ігри»</p>	Спортзала
<p><i>Триместр 3</i></p> <p>Модуль 2. Професійно-прикладна фізична підготовка</p>					
1 2	4	1 2	1.1 2.1	<p>Заняття 1, 3</p> <p>1. Навчання техніці бігу на короткі відстані.</p> <p>2. Розвиток швидкісно-силових здібностей.</p>	Стадіон
1 2	4	1 2	1.3 2.2 2.3	<p>Заняття 2, 4</p> <p>1. Оздоровчий біг.</p> <p>2. Розвиток силової витривалості.</p> <p>3. Розвиток гнучкості.</p>	Стадіон
3 4	4	1 2	1.1 2.1	<p>Заняття 5, 7</p> <p>1. Навчання техніці бігу на короткі відстані.</p> <p>2. Розвиток швидкісно-силових здібностей.</p>	Стадіон

Продовження таблиці 4.3

1	2	3	4	5	6
3 4	4	1 2	1.3 2.2 2.3	Заняття 6, 8 1. Оздоровчий біг. 2. Розвиток сили з використанням власної ваги. 3. Розвиток гнучкості	Стадіон
5 6	4	1 2	1.1 2.1	Заняття 9, 11 1. Навчання техніці бігу на короткі відстані. 2. Розвиток швидкісно-силових здібностей	Стадіон
5 6	4	1 2	1.3 2.2 2.3	Заняття 10, 12 1. Оздоровчий біг. 2. Розвиток силової витривалості. 3. Розвиток гнучкості	Стадіон
7 8	4	1 2	1.1 2.1	Заняття 13, 15 1. Навчання техніці бігу на короткі відстані. 2. Розвиток швидкісно-силових здібностей	Стадіон
7 8	4	1 2	1.3 2.2 2.3	Заняття 14, 16 1. Оздоровчий біг. 2. Розвиток сили з використанням власної ваги. 3. Розвиток гнучкості	Стадіон
9	2	1 2	1.3 2.2 2.3	Заняття 17 1. Оздоровчий біг. 2. Розвиток силової витривалості. 3. Розвиток гнучкості	Стадіон
9	2	1 2	1.1 1.2 2.1 2.2	Заняття 18 1. Виконання контрольних нормативів з розділів «Легка атлетика» і «Загальна фізична підготовка»	Стадіон
	72			Всього	
	126			Всього за курс	

4.5 Система оцінювання модульних вимог з фізичної підготовленості студентів 1-го курсу та 1-го курсу прискореного навчання відділення фізичного виховання (жінки)

Таблиця 4.4 – Система оцінювання модульних вимог з фізичної підготовленості студентів 1-го курсу та 1-го курсу прискореного навчання відділення фізичного виховання (жінки)

Модуль 1. Загальнокондиційна фізична підготовка			
Триместр	Навч. тиждень	Найменування змістового модуля	Контрольні тести і нормативи
			Жінки
1	8	Легка атлетика	Стрибок в довжину з місця, см
	8	Загальна фізична підготовка	Згинання і розгинання рук в упорі лежачи від гімнастичної лави, (кількість разів)
	15	Гімнастика	Піднімання тулуба у положення сидячи (кількість разів за 1 хв)
	15	Спортивні ігри	Кидки м'яча у кошик з під щита з місця (справа і зліва), кількість улучень з 6 спроб
Модуль 2. Професійно-прикладна фізична підготовка			
2	9	Гімнастика.	Нахили тулуба вперед з положення сидячи, см
	9	Спортивні ігри	10 передач м'яча у стіну, відстань 2,5 м, с
3	9	Легка атлетика	Біг на 100 м, с
	9	Загальна фізична підготовка	Згинання і розгинання рук в упорі лежачи від підлоги, кількість разів
Модуль 3. Теорія і методика фізичного виховання			
3	9	Теоретична підготовка. Методична підготовка	Контрольна робота

Примітка. Оцінювання виконання контрольних нормативів фізичної підготовленості студентів 1-го курсу та 1-го курсу прискореного навчання відділення фізичного виховання (жінки) – додаток Б

4. 6 Практичні заняття для студентів 2-го курсу (чоловіки)

Таблиця 4.5 – Практичні заняття для студентів 2-го курсу (чоловіки)

Навч. тиж- лень	Ауд. заняття, ГОД	№ змістовно- го модуля	№ теми	Триместри, модулі, найменування навчальних занять і навчальні завдання	Спортивне обладнання
1	2	3	4	5	6
<i>Триместр 4</i>					
Модуль 1. Загальнокондиційна фізична підготовка					
1 2	4	1 2	2.2	Заняття 1, 3 1. Вхідний контроль: виконання тестів для визначення функціональної і фізичної підготовленості, рівня фізичного розвитку. 2. Розвиток силової витривалості	Стадіон, спортзала
2 1	4	1 2	1.1 2.1	Заняття 2, 4 1. Вдосконалення техніки бігу на короткі відстані. 2. Розвиток швидкісно-силових здібностей	Стадіон
3 4	4	1 2	1.3 2.2 2.3	Заняття 5, 7 1. Оздоровчий біг. 2. Розвиток силової витривалості. 3. Розвиток загальної витривалості засобами спортивних ігор	Стадіон
4 3	4	1 2	1.1 2.1	Заняття 6, 8 1. Вдосконалення техніки бігу на короткі відстані. 2. Розвиток швидкісно-силових здібностей	Стадіон
5 6	4	1 2	1.3 2.2 2.3	Заняття 9, 11 1. Оздоровчий біг. 2. Розвиток сили з використанням власної ваги. 3. Розвиток загальної витривалості засобами спортивних ігор	Стадіон
6 5	4	1 2	1.1 2.1	Заняття 10, 12 1. Вдосконалення техніки бігу на короткі відстані. 2. Розвиток швидкісно-силових здібностей	Стадіон

Продовження таблиці 4.5

1	2	3	4	5	6
7 8	4	1 2	1.3 2.2 2.3	Заняття 13, 15 1. Оздоровчий біг. 2. Розвиток силової витривалості. 3. Розвиток загальної витривалості засобами спортивних ігор	Стадіон
7	2	1 2	1.1 2.1	Заняття 14 1. Вдосконалення техніки бігу на короткі відстані. 2. Розвиток швидкісно-силових здібностей	Стадіон
8	2	1 2	1.2 2.1	Заняття 16. 1. Виконання контрольних нормативів з розділу «Легка атлетика і загальна фізична підготовка». 2. Розвиток швидкісно-силових здібностей засобами спортивних ігор	Стадіон
9	4	3 4	3.1 4.1 4.2 4.3	Заняття 17, 18 1. Розвиток сили основних м'язових груп. 2. Вдосконалення техніко-тактичних дій гри у баскетбол: –техніка ведення м'яча; –техніка кидка м'яча у кошик; –індивідуальні дії у захисті. 3. Навчальна гра у баскетбол за завданням викладача	Спортзала
10	4	3 4	3.1 4.1 4.2 4.3	Заняття 19, 20 1. Вдосконалення техніки базових силових вправ атлетичної гімнастики. 2. Вдосконалення техніко-тактичних дій гри у баскетбол: –техніка переміщень; –техніка кидка м'яча у кошик; –індивідуальні дії у нападі. 3. Навчальна гра у баскетбол за завданням викладача	Спортзала

Продовження таблиці 4.5

1	2	3	4	5	6
11	4	3 4	3.1 4.1 4.2 4.3	<p>Заняття 21, 22</p> <p>1. Розвиток сили основних м'язових груп.</p> <p>2. Вдосконалення техніко-тактичних дій гри у баскетбол:</p> <ul style="list-style-type: none"> –техніка ведення м'яча; –техніка кидка м'яча у кошик; –індивідуальні дії у захисті. <p>3. Навчальна гра у баскетбол за завданням викладача</p>	Спортзала
12	4	3 4	3.1 4.1 4.2 4.3	<p>Заняття 23, 24</p> <p>1. Розвиток силової витривалості основних м'язових груп.</p> <p>2. Вдосконалення техніко-тактичних дій гри у баскетбол:</p> <ul style="list-style-type: none"> –техніка ловлі та передачі м'яча; –техніка кидка м'яча у кошик; –командні дії у нападі. <p>3. Навчальна гра у баскетбол за завданням викладача</p>	Спортзала
13	4	3 4	3.1 4.1 4.2 4.3	<p>Заняття 25, 26</p> <p>1. Вдосконалення техніки базових силових вправ атлетичної гімнастики.</p> <p>2. Вдосконалення техніко-тактичних дій гри у баскетбол:</p> <ul style="list-style-type: none"> –техніка переміщень; –техніка кидка м'яча у кошик; –командні дії у захисті. <p>3. Навчальна гра у баскетбол за завданням викладача</p>	Спортзала
14	4	3 4	3.1 4.1 4.2 4.3	<p>Заняття 27, 28</p> <p>1. Розвиток сили основних м'язових груп.</p> <p>2. Вдосконалення техніко-тактичних дій гри у баскетбол:</p> <ul style="list-style-type: none"> –техніка ведення м'яча; –техніка кидка м'яча у кошик; –індивідуальні дії у нападі. <p>3. Навчальна гра у баскетбол за завданням викладача</p>	Спортзала

Продовження таблиці 4.5

1	2	3	4	5	6
15	2	3 4	3.1 4.1 4.2 4.3	<p>Заняття 29</p> <p>1. Розвиток силової витривалості основних м'язових груп.</p> <p>2. Вдосконалення техніко-тактичних дій гри у баскетбол:</p> <ul style="list-style-type: none"> –техніка ловлі та передачі м'яча; –техніка кидка м'яча у кошик; –індивідуальні дії у захисті. <p>3. Навчальна гра у баскетбол за завданням викладача</p>	Спортзала
15	2	3 4	3.1 4.1	<p>Заняття 30</p> <p>1. Виконання контрольних нормативів з розділів «Гімнастика» і «Спортивні ігри»</p>	Спортзала
	60			Всього	
<p><i>Триместр 5</i></p> <p>Модуль 2. Професійно-прикладна фізична підготовка</p>					
1	4	1 2	1.1 2.1 2.2 2.3	<p>Заняття 1, 2</p> <p>1. Вдосконалення техніки базових силових вправ атлетичної гімнастики.</p> <p>2. Вдосконалення техніко-тактичних дій гри у баскетбол:</p> <ul style="list-style-type: none"> –техніка переміщень; –техніка кидка м'яча у кошик; –індивідуальні дії у нападі. <p>3. Навчальна гра у баскетбол за завданням викладача</p>	Спортзала
2	4	1 2	1.2 2.1 2.2 2.3	<p>Заняття 3, 4</p> <p>1. Розвиток сили основних м'язових груп.</p> <p>2. Вдосконалення техніко-тактичних дій гри у баскетбол:</p> <ul style="list-style-type: none"> –техніка ведення м'яча; –техніка кидка м'яча у кошик; –індивідуальні дії у захисті. <p>3. Навчальна гра у баскетбол за завданням викладача</p>	Спортзала

Продовження таблиці 4.5

1	2	3	4	5	6
3	4	1 2	1.2 2.1 2.2 2.3	<p>Заняття 5, 6</p> <p>1. Розвиток силової витривалості основних м'язових груп.</p> <p>2. Вдосконалення техніко-тактичних дій гри у баскетбол:</p> <ul style="list-style-type: none"> –техніка ловлі та передачі м'яча; –техніка кидка м'яча у кошик; –командні дії у нападі. <p>3. Навчальна гра у баскетбол за завданням викладача</p>	Спортзала
4	4	1 2	1.1 2.1 2.2 2.3	<p>Заняття 7, 8</p> <p>1. Вдосконалення техніки базових силових вправ атлетичної гімнастики.</p> <p>2. Вдосконалення техніко-тактичних дій гри у баскетбол:</p> <ul style="list-style-type: none"> –техніка переміщень; –техніка кидка м'яча у кошик; –командні дії у захисті. <p>3. Навчальна гра у баскетбол за завданням викладача</p>	Спортзала
5	4	1 2	1.2 2.1 2.2 2.3	<p>Заняття 9, 10</p> <p>1. Розвиток сили основних м'язових груп.</p> <p>2. Вдосконалення техніко-тактичних дій гри у баскетбол:</p> <ul style="list-style-type: none"> –техніка ведення м'яча; –техніка кидка м'яча у кошик; –індивідуальні дії у нападі. <p>3. Навчальна гра у баскетбол за завданням викладача</p>	Спортзала
6	4	1 2	1.2 2.1 2.2 2.3	<p>Заняття 11, 12</p> <p>1. Розвиток силової витривалості основних м'язових груп.</p> <p>2. Вдосконалення техніко-тактичних дій гри у баскетбол:</p> <ul style="list-style-type: none"> –техніка ловлі та передачі м'яча; –техніка кидка м'яча у кошик; –індивідуальні дії у захисті. <p>3. Навчальна гра у баскетбол за завданням викладача</p>	Спортзала

Продовження таблиці 4.5

1	2	3	4	5	6
7	4	1 2	1.1 2.1 2.2 2.3	<p>Заняття 13, 14</p> <p>1. Вдосконалення техніки базових силових вправ атлетичної гімнастики.</p> <p>2. Вдосконалення техніко-тактичних дій гри у баскетбол:</p> <ul style="list-style-type: none"> –техніка переміщень; –техніка кидка м'яча у кошик; –командні дії у нападі. <p>3. Навчальна гра у баскетбол за завданням викладача</p>	Спортзала
8	4	1 2	1.2 2.1 2.2 2.3	<p>Заняття 15, 16</p> <p>1. Розвиток сили основних м'язових груп.</p> <p>2. Вдосконалення техніко-тактичних дій гри у баскетбол:</p> <ul style="list-style-type: none"> –техніка ведення м'яча; –техніка кидка м'яча у кошик; –командні дії у захисті. <p>3. Навчальна гра у баскетбол за завданням викладача</p>	Спортзала
9	2	1 2	1.2 2.1 2.2 2.3	<p>Заняття 17</p> <p>1. Розвиток силової витривалості основних м'язових груп.</p> <p>2. Вдосконалення техніко-тактичних дій гри у баскетбол:</p> <ul style="list-style-type: none"> –техніка ловлі і передачі м'яча; –техніка кидка м'яча у кошик; –індивідуальні дії у нападі. <p>3. Навчальна гра у баскетбол за завданням викладача</p>	Спортзала
9	2	1 2	1.2 2.1	<p>Заняття 18</p> <p>1. Виконання контрольних нормативів з розділів «Гімнастика» і «Спортивні ігри»</p>	Спортзала
<p><i>Триместр 6</i></p> <p>Модуль 2. Професійно-прикладна фізична підготовка</p>					
1 2	4	1 2	1.1 2.1	<p>Заняття 19, 21</p> <p>1. Вдосконалення техніки бігу на короткі відстані.</p> <p>2. Розвиток швидко-силових здібностей</p>	Стадіон

Продовження таблиці 4.5

1	2	3	4	5	6
2 1	4	1 2	1.3 2.2 2.3	Заняття 20, 22 1. Оздоровчий біг. 2. Розвиток силової витривалості. 3. Розвиток загальної витривалості засобами спортивних ігор	Стадіон
3 4	4	1 2	1.1 2.1	Заняття 23, 25 1. Вдосконалення техніки бігу на короткі відстані. 2. Розвиток швидкісно-силових здібностей	Стадіон
4 3	4	1 2	1.3 2.2 2.3	Заняття 24, 26 1. Оздоровчий біг. 2. Розвиток сили з використанням власної ваги. 3. Розвиток загальної витривалості засобами спортивних ігор	Стадіон
5 6	4	1 2	1.1 2.1	Заняття 27, 29 1. Вдосконалення техніки бігу на короткі відстані. 2. Розвиток швидкісно-силових здібностей	Стадіон
6 5	4	1 2	1.3 2.2 2.3	Заняття 28, 30 1. Оздоровчий біг. 2. Розвиток силової витривалості. 3. Розвиток загальної витривалості засобами спортивних ігор	Стадіон
7 8	4	1 2	1.1 2.1	Заняття 31, 33 1. Вдосконалення техніки бігу на короткі відстані. 2. Розвиток швидкісно-силових здібностей	Стадіон
8 7	4	1 2	1.3 2.2 2.3	Заняття 32, 34 1. Оздоровчий біг. 2. Розвиток сили з використанням власної ваги. 3. Розвиток загальної витривалості засобами спортивних ігор	Стадіон
9	2	1 2	1.3 2.2 2.3	Заняття 35 1. Оздоровчий біг. 2. Розвиток силової витривалості. 3. Розвиток загальної витривалості засобами спортивних ігор	Стадіон

Продовження таблиці 4.5

1	2	3	4	5	6
9	2	1 2	1.1 1.2 2.1 2.2	Заняття 36 1. Виконання контрольних нормативів з розділів «Легка атлетика» і «Загальна фізична підготовка»	Стадіон
	72			Всього	
	132			Всього за курс	

4.7 Система оцінювання модульних вимог з фізичної підготовленості студентів 2-го курсу (чоловіки)

Таблиця 4.6 – Система оцінювання модульних вимог з фізичної підготовленості студентів 2-го курсу (чоловіки)

Модуль 1. Загальнокондиційна фізична підготовка			
Триместр	Навч. тиждень	Найменування змістового модуля	Контрольні тести і нормативи
			Чоловіки
4	8	Легка атлетика	Стрибок в довжину з місця, см
	8	Загальна фізична підготовка	Підтягування у висі на поперечині, кількість разів
	15	Гімнастика	Підйом ваги на біцепс, кг
	15	Спортивні ігри	Кидки м'яча у русі після подвійного кроку, (справа і зліва), кількість улучень з 6 спроб
Модуль 2. Професійно-прикладна фізична підготовка			
5	9	Гімнастика	Жим штанги лежачі на горизонтальній лаві, кг
	9	Спортивні ігри	Штрафні кидки, кількість улучень з 10 спроб
6	9	Легка атлетика	Біг на 100 м, с
	9	Загальна фізична підготовка	Згинання і розгинання рук в упорі на брусах, кількість разів
Модуль 3. Теорія і методика фізичного виховання			
4–6	9	Теоретична підготовка. Методична підготовка.	Контрольна робота

Примітка. Оцінка виконання контрольних нормативів фізичної підготовленості студентів 2-го курсу відділення фізичного виховання (чоловіки) – додаток В

4.8 Практичні заняття для студентів 2-го курсу (жінки)

Таблиця 4.7 – Практичні заняття для студентів 2-го курсу (жінки)

Навч. тиж- день	Ауд. заняття, ГОЛ	№ змістов- ного модуля	№ теми	Триместри, модулі, найменування навчальних занять і навчальні завдання	Спортивне обладнання
1	2	3	4	5	6
Триместр 4					
Модуль 1. Загальнокондиційна фізична підготовка					
Заняття 1, 3					
1 2	4	1 2	2.2	1. Вхідний контроль: виконання тестів для визначення функціональної та фізичної підготовленості, рівня фізичного розвитку. 2. Розвиток силової витривалості	Стадіон, спортзала
Заняття 2, 4					
2 1	4	1 2	1.1 2.1	1. Вдосконалення техніки бігу на короткі відстані. 2. Розвиток швидкісно-силових здібностей	Стадіон
Заняття 5, 7					
3 4	4	1 2	1.3 2.2 2.3	1. Оздоровчий біг. 2. Розвиток силової витривалості. 3. Розвиток гнучкості	Стадіон
Заняття 6, 8					
4 3	4	1 2	1.1 2.1	1. Вдосконалення техніки бігу на короткі відстані. 2. Розвиток швидкісно-силових здібностей	Стадіон
Заняття 9, 11					
5 6	4	1 2	1.3 2.2 2.3	1. Оздоровчий біг. 2. Розвиток сили з використанням власної ваги. 3. Розвиток гнучкості	Стадіон
Заняття 10, 12					
6 5	4	1 2	1.1 2.1	1. Вдосконалення техніки бігу на короткі відстані. 2. Розвиток швидкісно-силових здібностей	Стадіон
Заняття 13, 15					
7 8	4	1 2	1.3 2.2 2.3	1. Оздоровчий біг. 2. Розвиток силової витривалості. 3. Розвиток гнучкості	Стадіон

Продовження таблиці 4.7

1	2	3	4	5	6
7	2	1 2	1.1 2.1	<p>Заняття 14</p> <p>1. Вдосконалення техніки бігу на короткі відстані.</p> <p>2. Розвиток швидкісно-силових здібностей</p>	Стадіон
8	2	1 2	1.2 2.1	<p>Заняття 16.</p> <p>1. Виконання контрольних нормативів з розділу «Легка атлетика і загальна фізична підготовка».</p> <p>2. Розвиток гнучкості</p>	Стадіон
9	4	3 4	3.1 4.1 4.2	<p>Заняття 17, 18.</p> <p>1. Виконання спеціальних гімнастичних вправ.</p> <p>2. Розвиток сили основних м'язових груп.</p> <p>3. Вдосконалення техніко-тактичних дій гри у баскетбол:</p> <ul style="list-style-type: none"> –техніка переміщень; –техніка ведення м'яча; –техніка кидка м'яча у кошик; –індивідуальні дії у нападі 	Спортзала
10	4	3 4	3.1 4.1 4.2 4.3	<p>Заняття 19, 20.</p> <p>1. Виконання спеціальних гімнастичних вправ.</p> <p>2. Розвиток силової витривалості основних м'язових груп.</p> <p>3. Вдосконалення техніко-тактичних дій гри у баскетбол:</p> <ul style="list-style-type: none"> –техніка переміщень; –техніка кидка м'яча у кошик; –навчальна гра у баскетбол за завданням викладача 	Спортзала
11	4	3 4	3.1 4.1 4.2	<p>Заняття 21, 22.</p> <p>1. Виконання спеціальних гімнастичних вправ.</p> <p>2. Розвиток сили основних м'язових груп.</p> <p>3. Вдосконалення техніко-тактичних дій гри у баскетбол:</p> <ul style="list-style-type: none"> –техніка переміщень; –техніка ведення м'яча; –техніка кидка м'яча у кошик; –індивідуальні дії у нападі 	Спортзала

Продовження таблиці 4.7

1	2	3	4	5	6
12	4	3 4	3.1 4.1 4.2	<p>Заняття 23, 24</p> <p>1. Виконання спеціальних гімнастичних вправ.</p> <p>2. Розвиток силової витривалості основних м'язових груп.</p> <p>3. Вдосконалення техніко-тактичних дій гри у баскетбол:</p> <ul style="list-style-type: none"> –техніка переміщень; –техніка ловлі і передачі м'яча; –техніка кидка м'яча у кошик; –індивідуальні дії у захисті 	Спортзала
13	4	3 4	3.1 4.1 4.2 4.3	<p>Заняття 25, 26</p> <p>1. Виконання спеціальних гімнастичних вправ.</p> <p>2. Розвиток сили основних м'язових груп.</p> <p>3. Вдосконалення техніко-тактичних дій гри у баскетбол:</p> <ul style="list-style-type: none"> –техніка переміщень; –техніка кидка м'яча у кошик; –навчальна гра у баскетбол за завданням викладача 	Спортзала
14	4	3 4	3.1 4.1 4.2	<p>Заняття 27, 28</p> <p>1. Виконання спеціальних гімнастичних вправ.</p> <p>2. Розвиток силової витривалості основних м'язових груп.</p> <p>3. Вдосконалення техніко-тактичних дій гри у баскетбол:</p> <ul style="list-style-type: none"> –техніка переміщень; –техніка ведення м'яча; –техніка кидка м'яча у кошик; –індивідуальні дії у нападі 	Спортзала
15	2	3 4	3.1 4.1 4.2	<p>Заняття 29</p> <p>1. Виконання спеціальних гімнастичних вправ.</p> <p>2. Розвиток сили основних м'язових груп.</p> <p>2. Вдосконалення техніко-тактичних дій гри у баскетбол:</p> <ul style="list-style-type: none"> –техніка переміщень; –техніка ловлі і передачі м'яча; –техніка кидка м'яча у кошик; –індивідуальні дії у захисті 	Спортзала

Продовження таблиці 4.7

1	2	3	4	5	6
15	2	3 4	3.1 4.1 4.2	Заняття 30 1. Виконання контрольних нормативів з розділів «Гімнастика» і «Спортивні ігри»	Спортзала
	60			Всього	
<i>Триместр 5</i>					
Модуль 2. Професійно-прикладна фізична підготовка					
1	4	1 2	1.1 1.2 2.1 2.2 2.3	Заняття 1, 2 1. Виконання спеціальних гімнастичних вправ. 2. Розвиток силової витривалості основних м'язових груп. 3. Вдосконалення техніко-тактичних дій гри у баскетбол: –техніка переміщень; –техніка кидка м'яча у кошик; –навчальна гра у баскетбол за завданням викладача	Спортзала
2	4	1 2	1.1 1.2 2.1 2.2	Заняття 3, 4 1. Виконання спеціальних гімнастичних вправ. 2. Розвиток сили основних м'язових груп. 3. Вдосконалення техніко-тактичних дій гри у баскетбол: –техніка переміщень; –техніка ведення м'яча; –техніка кидка м'яча у кошик; –індивідуальні дії у нападі	Спортзала
3	4	1 2	1.1 1.2 2.1 2.2	Заняття 5, 6 1. Виконання спеціальних гімнастичних вправ. 2. Розвиток силової витривалості основних м'язових груп. 3. Вдосконалення техніко-тактичних дій гри у баскетбол: –техніка переміщень; –техніка ловлі і передачі м'яча; –техніка кидка м'яча у кошик; –індивідуальні дії у захисті	Спортзала

Продовження таблиці 4.7

1	2	3	4	5	6
4	4	1 2	1.1 1.2 2.1 2.2 2.3	<p>Заняття 7, 8</p> <p>1. Виконання спеціальних гімнастичних вправ.</p> <p>2. Розвиток сили основних м'язових груп.</p> <p>3. Вдосконалення техніко-тактичних дій гри у баскетбол:</p> <ul style="list-style-type: none"> – техніка переміщень; – техніка кидка м'яча у кошик; – навчальна гра у баскетбол за завданням викладача 	Спортзала
5	4	1 2	1.1 1.2 2.1 2.2	<p>Заняття 9, 10</p> <p>1. Виконання спеціальних гімнастичних вправ.</p> <p>2. Розвиток силової витривалості основних м'язових груп.</p> <p>3. Вдосконалення техніко-тактичних дій гри у баскетбол:</p> <ul style="list-style-type: none"> – техніка переміщень; – техніка ведення м'яча; – техніка кидка м'яча у кошик; – індивідуальні дії у нападі 	Спортзала
6	4	1 2	1.1 1.2 2.1 2.2	<p>Заняття 11, 12</p> <p>1. Виконання спеціальних гімнастичних вправ.</p> <p>2. Розвиток сили основних м'язових груп.</p> <p>2. Вдосконалення техніко-тактичних дій гри у баскетбол:</p> <ul style="list-style-type: none"> – техніка переміщень; – техніка ловлі і передачі м'яча; – техніка кидка м'яча у кошик; – індивідуальні дії у захисті 	Спортзала
7	4	1 2	1.1 1.2 2.1 2.2 2.3	<p>Заняття 13, 14</p> <p>1. Виконання спеціальних гімнастичних вправ.</p> <p>2. Розвиток силової витривалості основних м'язових груп.</p> <p>3. Вдосконалення техніко-тактичних дій гри у баскетбол:</p> <ul style="list-style-type: none"> – техніка переміщень; – техніка кидка м'яча у кошик; – навчальна гра у баскетбол за завданням викладача 	Спортзала

Продовження таблиці 4.7

1	2	3	4	5	6
8	4	1 2	1.1 1.2 2.1 2.2	<p>Заняття 15, 16</p> <p>1. Виконання спеціальних гімнастичних вправ.</p> <p>2. Розвиток сили основних м'язових груп.</p> <p>3. Вдосконалення техніко-тактичних дій гри у баскетбол:</p> <ul style="list-style-type: none"> –техніка переміщень; –техніка ведення м'яча; –техніка кидка м'яча у кошик; –індивідуальні дії у нападі 	Спортзала
9	2	1 2	1.1 1.2 2.1 2.2	<p>Заняття 17</p> <p>1. Виконання спеціальних гімнастичних вправ.</p> <p>2. Розвиток силової витривалості основних м'язових груп.</p> <p>3. Вдосконалення техніко-тактичних дій гри у баскетбол:</p> <ul style="list-style-type: none"> –техніка переміщень; –техніка ловлі і передачі м'яча; –техніка кидка м'яча у кошик; –індивідуальні дії у захисті 	Спортзала
9	2			<p>Заняття 18</p> <p>1. Виконання контрольних нормативів з розділів «Гімнастика» і «Спортивні ігри»</p>	Спортзала
<p><i>Триместр 6</i></p> <p>Модуль 2. Професійно-прикладна фізична підготовка</p>					
1 2	4	1 2	1.1 1.2 2.1	<p>Заняття 1, 3</p> <p>1. Вдосконалення техніки бігу на короткі відстані.</p> <p>2. Розвиток швидкісно-силових здібностей</p>	Стадіон
2 1	4	1 2	1.3 2.2 2.3	<p>Заняття 2, 4</p> <p>1. Оздоровчий біг.</p> <p>2. Розвиток силової витривалості.</p> <p>3. Розвиток гнучкості</p>	Стадіон
3 4	4	1 2	1.1 1.2 2.1	<p>Заняття 5, 7</p> <p>1. Вдосконалення техніки бігу на короткі відстані.</p> <p>2. Розвиток швидкісно-силових здібностей</p>	Стадіон

Продовження таблиці 4.7

1	2	3	4	5	6
4 3	4	1 2	1.3 2.2 2.3	Заняття 6, 8 1. Оздоровчий біг. 2. Розвиток сили з використанням власної ваги. 3. Розвиток гнучкості	Стадіон
5 6	4	1 2	1.1 1.2 2.1	Заняття 9, 11 1. Вдосконалення техніки бігу на короткі відстані. 2. Розвиток швидкісно-силових здібностей	Стадіон
6 5	4	1 2	1.3 2.2 2.3	Заняття 10, 12 1. Оздоровчий біг. 2. Розвиток силової витривалості. 3. Розвиток гнучкості	Стадіон
7 8	4	1 2	1.1 1.2 2.1	Заняття 13, 15 1. Вдосконалення техніки бігу на короткі відстані. 2. Розвиток швидкісно-силових здібностей	Стадіон
8 7	4	1 2	1.3 2.2 2.3	Заняття 14, 16 1. Оздоровчий біг. 2. Розвиток сили з використанням власної ваги. 3. Розвиток гнучкості	Стадіон
9	2	1 2	1.3 2.2 2.3	Заняття 17 1. Оздоровчий біг. 2. Розвиток силової витривалості. 3. Розвиток гнучкості	Стадіон
9	2	1 2	1.1 1.2 2.1 2.2	Заняття 18 1. Виконання контрольних нормативів з розділів «Легка атлетика» і «Загальна фізична підготовка»	Стадіон
	72			Всього	
	132			Всього за курс	

4.9 Система оцінювання модульних вимог з фізичної підготовленості студентів 2-го курсу (жінки)

Таблиця 4.8 – Система оцінювання модульних вимог з фізичної підготовленості студентів 2-го курсу (жінки)

Модуль 1. Загальнокондиційна фізична підготовка			
Триместр	Навч. тиждень	Найменування змістового модуля	Контрольні тести і нормативи
			Жінки
4	8	Легка атлетика	Стрибок в довжину з місця, см
	8	Загальна фізична підготовка	Згинання і розгинання рук в упорі лежачи від гімнастичної лави, (кількість разів)
	15	Гімнастика	Піднімання тулуба у положення сидячи (кількість разів за 1 хв)
	15	Спортивні ігри	«Човниковий» біг 4×9 м з веденням м'яча
Модуль 2. Професійно-прикладна фізична підготовка			
5	9	Гімнастика	Нахили тулуба вперед з положення сидячи, см
	9	Спортивні ігри	Кидки м'яча у русі, після подвійного кроку (справа і зліва), кількість улучень з 6 спроб
6	9	Легка атлетика	Біг на 100 м, с
	9	Загальна фізична підготовка	Згинання і розгинання рук в упорі лежачи від підлоги, кількість разів
Модуль 3. Теорія і методика фізичного виховання			
4–6	9	Теоретична підготовка. Методична підготовка	Контрольна робота

Примітка. Оцінка виконання контрольних нормативів фізичної підготовленості студентів 2-го курсу відділення фізичного виховання (жінки) – додаток Г

4. 10 Практичні заняття для студентів 3-го курсу (чоловіки)

4.10.1 Секція з баскетболу

Таблиця 4.9 – Практичні заняття для студентів 3-го курсу (чоловіки). Секція з баскетболу

Навч. тиж- день	Ауд. занят- тя, год	№ Зміст. модуля	№ теми	Триместри, модулі, найменування навчальних занять і навчальні завдання	Спортивне обладнання
1	2	3	4	5	6
<i>Триместр 7</i>					
Модуль 1. Загальнокондиційна фізична підготовка					
				Заняття 1	
1	2	1, 2, 3	1.1 1.2 2.1 3.3	1. Вхідний контроль: виконання тестів для визначення функціональної та фізичної підготовленості, рівня фізичного розвитку. 2. Тактична підготовка: – навчальна гра	Стадіон, спортзала
				Заняття 2	
1	2	1, 2, 3	1.1 2.1 3.1 3.2 3.3	1. Розвиток швидкості. 2. Розвиток швидкісно-силових здібностей. 3. Технічна підготовка: – вдосконалення техніки переміщень; – вдосконалення техніки ведення; – вдосконалення техніки кидка м'яча у кошик. 4. Тактична підготовка: – індивідуальні дії у захисті; – навчальна гра	Спортзала
				Заняття 3, 4	
2	4	1, 2, 3	1.1 2.1 3.1 3.2 3.3	1. Розвиток загальної і силової витривалості. 2. Розвиток координаційних здібностей. 3. Технічна підготовка: – вдосконалення техніки переміщень; – вдосконалення техніки кидка м'яча у кошик. 4. Тактична підготовка: – індивідуальні дії у нападі; – навчальна гра за завданням викладача	Спортзала

Продовження таблиці 4.9

1	2	3	4	5	6
3	4	1, 2, 3	1.1 2.1 3.1 3.2 3.3	<p>Заняття 5, 6</p> <p>1. Розвиток швидкості.</p> <p>2. Розвиток швидкісно-силових здібностей.</p> <p>3. Технічна підготовка:</p> <p>– вдосконалення техніки переміщення;</p> <p>– вдосконалення техніки ведення;</p> <p>– вдосконалення техніки кидка м'яча у кошик.</p> <p>4. Тактична підготовка:</p> <p>– індивідуальні дії у захисті;</p> <p>– навчальна гра</p>	Спортзала
4	4	1, 2, 3	1.1 2.1 3.1 3.2 3.3	<p>Заняття 7, 8</p> <p>1. Розвиток загальної витривалості.</p> <p>2. Розвиток координаційних здібностей.</p> <p>3. Технічна підготовка:</p> <p>– вдосконалення техніки переміщення;</p> <p>– вдосконалення техніки ловлі та передачі м'яча;</p> <p>– вдосконалення техніки кидка м'яча у кошик.</p> <p>4. Тактична підготовка:</p> <p>– індивідуальні дії у нападі;</p> <p>– навчальна гра за завданням викладача</p>	Спортзала
5	4	1, 2, 3	1.1 2.1 3.1 3.2 3.3	<p>Заняття 9, 10</p> <p>1. Розвиток швидкості.</p> <p>2. Розвиток спритності.</p> <p>3. Технічна підготовка:</p> <p>– вдосконалення техніки переміщення;</p> <p>– вдосконалення техніки ведення;</p> <p>– вдосконалення техніки кидка м'яча у кошик.</p> <p>4. Тактична підготовка:</p> <p>– індивідуальні дії у захисті;</p> <p>– навчальна гра</p>	Спортзала

Продовження таблиці 4.9

1	2	3	4	5	6
6	4	1, 2, 3	1.1 2.1 3.1 3.2 3.3	<p>Заняття 11, 12</p> <p>1. Розвиток загальної і силової витривалості.</p> <p>2. Розвиток гнучкості.</p> <p>3. Технічна підготовка: – вдосконалення техніки ловлі та передачі м'яча; – вдосконалення техніки кидка м'яча у кошик; – вдосконалення техніки заслону.</p> <p>4. Тактична підготовка: – групові дії у нападі; – навчальна гра за завданням викладача</p>	Спортзала
7	4	1, 2, 3	1.1 2.1 3.1 3.2 3.3	<p>Заняття 13, 14</p> <p>1. Розвиток швидкості.</p> <p>2. Розвиток швидкісно-силових здібностей.</p> <p>3. Технічна підготовка: – вдосконалення техніки ловлі та передачі м'яча; – вдосконалення техніки ведення; – вдосконалення техніки кидка м'яча у кошик.</p> <p>4. Тактична підготовка: – групові дії у захисті; – навчальна гра на один кошик</p>	Спортзала
8	2	1, 2, 3	1.1 2.1 3.1 3.2 3.3	<p>Заняття 15</p> <p>1. Розвиток загальної і силової витривалості.</p> <p>2. Розвиток спритності.</p> <p>3. Технічна підготовка: – вдосконалення техніки переміщень; – вдосконалення техніки ведення; – вдосконалення техніки кидка м'яча у кошик.</p> <p>4. Тактична підготовка: – групові дії у нападі; навчальна гра</p>	Спортзала
8	2	1, 2, 3	1.1 2.1 3.1 3.2 3.3	<p>Заняття 16</p> <p>1. Виконання контрольних нормативів з розділу ЗФП.</p> <p>2. Тактична підготовка: – навчальна гра</p>	Спортзала

Продовження таблиці 4.9

1	2	3	4	5	6
9	4	1, 2, 3	1.1 3.1 3.2 3.3	<p>Заняття 17, 18</p> <p>1. Розвиток швидкості.</p> <p>2. Розвиток координаційних здібностей.</p> <p>3. Технічна підготовка: – вдосконалення техніки переміщень; – вдосконалення техніки кидка м'яча у кошик.</p> <p>4. Тактична підготовка: – групові дії у захисті; – навчальна гра за завданням викладача</p>	Стадіон, спортзала
10	4	1, 2, 3	1.2 1.3 2.1 3.1 3.2 3.3	<p>Заняття 19, 20</p> <p>1. Розвиток силової витривалості.</p> <p>2. Розвиток спритності.</p> <p>3. Технічна підготовка: – вдосконалення техніки переміщень; – вдосконалення техніки ловлі і передачі м'яча; – вдосконалення техніки кидка м'яча у кошик.</p> <p>4. Тактична підготовка: – командні дії у нападі; – навчальна гра за завданням викладача</p>	Спортзала
11	4	1, 2, 3	1.2 1.3 2.1 3.1 3.2 3.3	<p>Заняття 21, 22</p> <p>1. Розвиток сили основних м'язових груп.</p> <p>2. Розвиток швидкісно-силових здібностей.</p> <p>3. Технічна підготовка: – вдосконалення техніки ловлі та передачі м'яча; – вдосконалення техніки кидка м'яча у кошик; – вдосконалення техніки заслону.</p> <p>4. Тактична підготовка: – командні дії у захисті; – навчальна гра на один кошик</p>	Спортзала

Продовження таблиці 4.9

1	2	3	4	5	6
12	4	1, 2, 3	1.2 1.3 2.1 3.1 3.2 3.3	<p>Заняття 23, 24</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Розвиток силової витривалості. 2. Розвиток спритності. 3. Технічна підготовка: <ul style="list-style-type: none"> – вдосконалення техніки переміщень; – вдосконалення техніки ведення; – вдосконалення техніки кидка м'яча у кошик. 4. Тактична підготовка: <ul style="list-style-type: none"> – командні дії у нападі; – навчальна гра 	Спортзала
13	4	1, 2, 3	1.2 1.3 2.1 3.1 3.2 3.3	<p>Заняття 25, 26</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Розвиток сили і гнучкості. 2. Розвиток координаційних здібностей. 3. Технічна підготовка: <ul style="list-style-type: none"> – вдосконалення техніки ловлі та передачі м'яча; – вдосконалення техніки кидка м'яча у кошик. 4. Тактична підготовка: <ul style="list-style-type: none"> – командні дії у захисті; – навчальна гра на один кошик 	Спортзала
14	4	1, 2, 3	1.2 1.3 2.1 3.1 3.2 3.3	<p>Заняття 27, 28</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Розвиток силової витривалості. 2. Розвиток спритності. 3. Технічна підготовка: <ul style="list-style-type: none"> – вдосконалення техніки ведення; – вдосконалення техніки кидка м'яча у кошик; – вдосконалення техніки заслону. 4. Тактична підготовка: <ul style="list-style-type: none"> – командні дії у нападі; – навчальна гра трьома складами 	Спортзала
15	2	1, 2, 3	1.2 1.3 2.1 3.1 3.2 3.3	<p>Заняття 29</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Розвиток сили основних м'язових груп. 2. Розвиток швидко-силового здібностей. 3. Технічна підготовка: <ul style="list-style-type: none"> – вдосконалення техніки переміщень; – вдосконалення техніки ловлі та передачі м'яча; – вдосконалення техніки кидка м'яча у кошик. 4. Тактична підготовка: <ul style="list-style-type: none"> – командні дії у захисті; – навчальна гра 	Спортзала

Продовження таблиці 4.9

1	2	3	4	5	6
15	2	1, 2, 3	1.2 1.3 2.1 3.1	Заняття 30 1. Виконання контрольних нормативів з розділу «ЗФП», «СФП» і «Спеціалізація»	Спортзала
	60			Всього	
<i>Триместр 8</i>					
Модуль 2. Професійно-прикладна фізична підготовка					
1	4	1, 2	1.1 2.1 2.2 2.3	Заняття 1, 2 1. Розвиток координаційних здібностей. 2. Технічна підготовка: – вдосконалення техніки переміщень; – вдосконалення техніки кидка м'яча у кошик. 3. Тактична підготовка: – індивідуальні дії у нападі; – навчальна гра за завданням викладача	Спортзала
2	4	1, 2	1.1 2.1 2.2 2.3	Заняття 3, 4 1. Розвиток спритності. 2. Технічна підготовка: – вдосконалення техніки переміщень; – вдосконалення техніки ведення; – вдосконалення техніки кидка м'яча у кошик. 3. Тактична підготовка: – індивідуальні дії у захисті; – навчальна гра	Спортзала
3	4	1, 2	1.1 2.1 2.2 2.3	Заняття 5, 6 1. Розвиток швидкісно-силових здібностей. 2. Технічна підготовка: – вдосконалення техніки переміщень; – вдосконалення техніки ловлі і передачі м'яча; – вдосконалення техніки кидка м'яча у кошик. 3. Тактична підготовка: – індивідуальні дії у нападі; – навчальна гра за завданням викладача	Спортзала

Продовження таблиці 4.9

1	2	3	4	5	6
4	4	1, 2	1.1 2.1 2.2 2.3	<p>Заняття 7, 8</p> <p>1. Розвиток координаційних здібностей.</p> <p>2. Технічна підготовка:</p> <ul style="list-style-type: none"> – вдосконалення техніки переміщень; – вдосконалення техніки ведення; – вдосконалення техніки кидка м'яча у кошик. <p>3. Тактична підготовка:</p> <ul style="list-style-type: none"> – індивідуальні дії у захисті; – навчальна гра 	Спортзала
5	4	1, 2	1.1 2.1 2.2 2.3	<p>Заняття 9, 10</p> <p>1. Розвиток спритності.</p> <p>2. Технічна підготовка:</p> <ul style="list-style-type: none"> – вдосконалення техніки ловлі та передачі м'яча; – вдосконалення техніки кидка м'яча у кошик; – вдосконалення техніки заслону. <p>3. Тактична підготовка:</p> <ul style="list-style-type: none"> – групові дії у нападі; – навчальна гра за завданням викладача 	Спортзала
6	4	1, 2	1.1 2.1 2.2 2.3	<p>Заняття 11, 12</p> <p>1. Розвиток швидкісно-силових здібностей.</p> <p>2. Технічна підготовка:</p> <ul style="list-style-type: none"> – вдосконалення техніки ловлі та передачі м'яча; – вдосконалення техніки ведення; – вдосконалення техніки кидка м'яча у кошик. <p>3. Тактична підготовка:</p> <ul style="list-style-type: none"> – групові дії у захисті; – навчальна гра на один кошик 	Спортзала
7	4	1, 2	1.1 2.1 2.2 2.3	<p>Заняття 13, 14</p> <p>1. Розвиток координаційних здібностей.</p> <p>2. Технічна підготовка:</p> <ul style="list-style-type: none"> – вдосконалення техніки ведення; – вдосконалення техніки кидка м'яча у кошик; – вдосконалення техніки заслону. <p>3. Тактична підготовка:</p> <ul style="list-style-type: none"> – командні дії у нападі; – навчальна гра трьома складами 	Спортзала

Продовження таблиці 4.9

1	2	3	4	5	6
8	4	1, 2	1.1 2.1 2.2 2.3	<p>Заняття 15, 16</p> <p>1. Розвиток спритності.</p> <p>2. Технічна підготовка:</p> <ul style="list-style-type: none"> – вдосконалення техніки ловлі та передачі м'яча; – вдосконалення техніки кидка м'яча у кошик. <p>3. Тактична підготовка:</p> <ul style="list-style-type: none"> – командні дії у захисті; – навчальна гра на один кошик 	Спортзала
9	2	1, 2	1.1 2.1 2.2 2.3	<p>Заняття 17</p> <p>1. Розвиток швидкісно-силових здібностей.</p> <p>2. Технічна підготовка:</p> <ul style="list-style-type: none"> – вдосконалення техніки ведення; – вдосконалення техніки кидка м'яча у кошик; – вдосконалення техніки заслону. <p>3. Тактична підготовка:</p> <ul style="list-style-type: none"> – командні дії у нападі; – навчальна гра 	Спортзала
9	2	1, 2	1.1 2.1 2.2	<p>Заняття 18</p> <p>1. Виконання контрольних нормативів з розділів «СФП» і «Спеціалізація»</p>	Спортзала
<i>Триместр 9</i>					
Модуль 2. Професійно-прикладна фізична підготовка					
1	4	1, 2	1.1 2.1 2.2 2.3	<p>Заняття 1, 2</p> <p>1. Розвиток загальної і силової витривалості.</p> <p>2. Технічна підготовка:</p> <ul style="list-style-type: none"> – вдосконалення техніки переміщень; – вдосконалення техніки ловлі та передачі м'яча; – вдосконалення техніки кидка м'яча у кошик. <p>3. Тактична підготовка:</p> <ul style="list-style-type: none"> – індивідуальні дії у нападі; – навчальна гра за завданням викладача 	Спортзала
2	4	1, 2	1.1 2.1 2.2 2.3	<p>Заняття 3, 4</p> <p>1. Розвиток швидкості.</p> <p>2. Технічна підготовка:</p> <ul style="list-style-type: none"> – вдосконалення техніки переміщень; – вдосконалення техніки ведення; – вдосконалення техніки кидка м'яча у кошик. <p>3. Тактична підготовка:</p> <ul style="list-style-type: none"> – індивідуальні дії у захисті; – навчальна гра 	Спортзала

Продовження таблиці 4.9

1	2	3	4	5	6
3	4	1, 2	1.1 2.1 2.2 2.3	<p>Заняття 5, 6</p> <p>1. Розвиток загальної і силової витривалості.</p> <p>2. Технічна підготовка: – вдосконалення техніки ловлі та передачі м'яча;</p> <p>– вдосконалення техніки кидка м'яча у кошик; – вдосконалення техніки заслону.</p> <p>3. Тактична підготовка: – групові дії у нападі; – навчальна гра за завданням викладача</p>	Спортзала
4	4	1, 2	1.1 2.1 2.2 2.3	<p>Заняття 7, 8</p> <p>1. Розвиток швидкості.</p> <p>2. Технічна підготовка: – вдосконалення техніки переміщень; – вдосконалення техніки кидка м'яча у кошик.</p> <p>3. Тактична підготовка: – групові дії у захисті; – навчальна гра на один кошик</p>	Спортзала
5	4	1, 2	1.1 2.1 2.2 2.3	<p>Заняття 9, 10</p> <p>1. Розвиток загальної і силової витривалості.</p> <p>2. Технічна підготовка: – вдосконалення техніки ведення; – вдосконалення техніки ловлі і передачі м'яча;</p> <p>– вдосконалення техніки кидка м'яча у кошик.</p> <p>3. Тактична підготовка: – командні дії у нападі; – навчальна гра за завданням викладача</p>	Спортзала
6	4	1, 2	1.1 2.1 2.2 2.3	<p>Заняття 11, 12</p> <p>1. Розвиток швидко-силової здібностей.</p> <p>2. Технічна підготовка: – вдосконалення техніки ловлі і передачі м'яча;</p> <p>– вдосконалення техніки кидка м'яча у кошик; – вдосконалення техніки заслону.</p> <p>3. Тактична підготовка: – командні дії у захисті; – навчальна гра</p>	Спортзала

Продовження таблиці 4.9

1	2	3	4	5	6
7	4	1, 2	1.1 2.1 2.2 2.3	<p>Заняття 13, 14</p> <p>1. Розвиток швидкості.</p> <p>2. Технічна підготовка:</p> <ul style="list-style-type: none"> – вдосконалення техніки переміщень; – вдосконалення техніки ведення; – вдосконалення техніки кидка м'яча у кошик. <p>3. Тактична підготовка:</p> <ul style="list-style-type: none"> – командні дії у нападі; – навчальна гра 	Спортзала
8	4	1, 2	1.1 2.1 2.2 2.3	<p>Заняття 15, 16</p> <p>1. Розвиток загальної і силової витривалості.</p> <p>2. Технічна підготовка:</p> <ul style="list-style-type: none"> – вдосконалення техніки ловлі та передачі м'яча; – вдосконалення техніки кидка м'яча у кошик. <p>3. Тактична підготовка:</p> <ul style="list-style-type: none"> – командні дії у захисті; – навчальна гра за завданням викладача 	Спортзала
9	2	1, 2	1.1 2.1 2.2 2.3	<p>Заняття 17</p> <p>1. Розвиток швидкості.</p> <p>2. Технічна підготовка:</p> <ul style="list-style-type: none"> – вдосконалення техніки переміщень; – вдосконалення техніки ловлі і передачі м'яча; – вдосконалення техніки кидка м'яча у кошик. <p>3. Тактична підготовка:</p> <ul style="list-style-type: none"> – командні дії у захисті; – навчальна гра. 	Спортзала
9	2	1, 2	1.1 2.1 2.2 2.3	<p>Заняття 18</p> <p>1. Виконання контрольних нормативів з розділів «ЗФП» і «Спеціалізація»</p>	Стадіон, спортзала
	72			Всього	
	132			Всього за курс	

4.10.2 Секція з атлетичної гімнастики

Таблиця 4.10 – Практичні заняття для студентів 3-го курсу (чоловіки). Секція з атлетичної гімнастики

Навч. тиждень	Ауд. заняття, год	№ Зміст. модуля	№ теми	Триместри, модулі, найменування навчальних занять та навчальні завдання	Спортивне обладнання
1	2	3	4	5	6
<i>Триместр 7</i>					
Модуль 1. Загальнокондиційна фізична підготовка					
				Заняття 1	
1	2	1, 2,	1.1 1.2 2.1	1. Вхідний контроль: виконання тестів для визначення функціональної і фізичної підготовленості, рівня фізичного розвитку	Стадіон, спортзала
				Заняття 2	
1	2	1, 2, 3	1.1 2.1 3.1	1. Розвиток силової витривалості. 2. Вдосконалення техніки базових силових вправ: – вправи зі штангою; – вправи на тренажерах і блокових пристроях. 3. Спліт. Спеціалізація м'язів верхніх кінцівок, грудних і дельтоподібних м'язів	Спортзала
				Заняття 3, 4	
2	4	1, 2, 3	1.1 2.1 3.1	1. Розвиток швидко-силових здібностей. 2. Вдосконалення техніки базових силових вправ: – вправи зі штангою; – вправи з гантелями. 3. Спліт. Спеціалізація м'язів нижніх кінцівок, спини та черевного пресу	Спортзала
				Заняття 5, 6	
3	4	1, 2, 3	1.1 2.1 3.1	1. Розвиток силової витривалості. 2. Вдосконалення техніки базових силових вправ: – вправи зі штангою; – вправи на тренажерах і блокових пристроях. 3. Спліт. Спеціалізація м'язів верхніх кінцівок, грудних і дельтоподібних м'язів	Спортзала

Продовження таблиці 4.10

1	2	3	4	5	6
4	4	1, 2, 3	1.1 2.1 3.1 3.2	<p>Заняття 7, 8</p> <p>1. Розвиток власно-силових здібностей. 2. Вдосконалення техніки базових силових вправ: – вправи зі штангою; – вправи з гирями чи еспандером. 3. Спліт. Спеціалізація м'язів нижніх кінцівок, спини і черевного пресу. 4. Тактика оцінювання своїх можливостей і замовлення ваги</p>	Спортзала
5	4	1, 2, 3	1.1 2.1 3.1	<p>Заняття 9, 10</p> <p>1. Розвиток спеціальної гнучкості. 2. Вдосконалення техніки базових силових вправ: – вправи зі штангою; – вправи з гантелями. 3. Спліт. Спеціалізація м'язів верхніх кінцівок, грудних і дельтоподібних м'язів</p>	Спортзала
6	4	1, 2, 3	1.1 2.1 3.1	<p>Заняття 11, 12</p> <p>1. Розвиток швидко-силових здібностей. 2. Вдосконалення техніки базових силових вправ: – вправи зі штангою; – вправи на тренажерах і блокових пристроях. 3. Спліт. Спеціалізація м'язів нижніх кінцівок, спини і черевного пресу</p>	Спортзала
7	4	1, 2, 3	1.1 2.1 3.1	<p>Заняття 13, 14</p> <p>1. Розвиток силової витривалості. 2. Вдосконалення техніки базових силових вправ: – вправи зі штангою; – вправи з гирями чи еспандером. 3. Спліт. Спеціалізація м'язів верхніх кінцівок, грудних і дельтоподібних м'язів</p>	Спортзала
8	2	1, 2, 3	1.1 2.1 3.1 3.2	<p>Заняття 15</p> <p>1. Розвиток власно-силових здібностей. 2. Вдосконалення техніки базових силових вправ: – вправи зі штангою; – вправи з гантелями. 3. Спліт. Спеціалізація м'язів нижніх кінцівок, спини і черевного пресу. 4. Тактика змагальної боротьби</p>	Спортзала

Продовження таблиці 4.10

1	2	3	4	5	6
8	2	1, 3	1.1 3.1	<p>Заняття 16</p> <p>1. Виконання контрольних нормативів з розділу ЗФП.</p> <p>2. Вдосконалення техніки базових силових вправ:</p> <ul style="list-style-type: none"> – вправи зі штангою; – вправи з гирями чи еспандером 	Стадіон, спортзала
9	4	1, 2, 3	1.1 2.1 3.1	<p>Заняття 17, 18</p> <p>1. Розвиток спеціальної гнучкості.</p> <p>2. Вдосконалення техніки базових силових вправ:</p> <ul style="list-style-type: none"> – вправи зі штангою; – вправи на тренажерах і блокових пристроях. <p>3. Спліт. Спеціалізація м'язів верхніх кінцівок, грудних і дельтоподібних м'язів</p>	Спортзала
1 0	4	1, 2, 3	1.2 1.3 2.1 3.1	<p>Заняття 19, 20</p> <p>1. Розвиток швидкісно-силових здібностей.</p> <p>2. Вдосконалення техніки базових силових вправ:</p> <ul style="list-style-type: none"> – вправи зі штангою; – вправи з гантелями. <p>3. Спліт. Спеціалізація м'язів нижніх кінцівок, спини і черевного пресу</p>	Спортзала
1 1	4	1, 2, 3	1.2 1.3 2.1 3.1 3.2	<p>Заняття 21, 22</p> <p>1. Розвиток силової витривалості.</p> <p>2. Вдосконалення техніки базових силових вправ:</p> <ul style="list-style-type: none"> – вправи зі штангою; – вправи на тренажерах і блокових пристроях. <p>3. Спліт. Спеціалізація м'язів верхніх кінцівок, грудних і дельтоподібних м'язів.</p> <p>4. Тактика оцінки своїх можливостей і замовлення ваги</p>	Спортзала
1 2	4	1, 2, 3	1.2 1.3 2.1 3.1	<p>Заняття 23, 24</p> <p>1. Розвиток власно-силових здібностей.</p> <p>2. Вдосконалення техніки базових силових вправ:</p> <ul style="list-style-type: none"> – вправи зі штангою; – вправи з гирями чи еспандером. <p>3. Спліт. Спеціалізація м'язів нижніх кінцівок, спини і черевного пресу</p>	Спортзала

Продовження таблиці 4.10

1	2	3	4	5	6
1 3	4	1, 2, 3	1.2 1.3 2.1 3.1	<p>Заняття 25, 26</p> <p>1. Розвиток спеціальної гнучкості.</p> <p>2. Вдосконалення техніки базових силових вправ: – вправи зі штангою; – вправи з гантелями.</p> <p>3. Спліт. Спеціалізація м'язів верхніх кінцівок, грудних і дельтоподібних м'язів</p>	Спортзала
1 4	4	1, 2, 3	1.2 1.3 2.1 3.1 3.2	<p>Заняття 27, 28</p> <p>1. Розвиток швидко-силових здібностей.</p> <p>2. Вдосконалення техніки базових силових вправ: – вправи зі штангою; – вправи на тренажерах і блокових пристроях.</p> <p>3. Спліт. Спеціалізація м'язів нижніх кінцівок, спини і черевного пресу.</p> <p>4. Тактика змагальної боротьби</p>	Спортзала
1 5	2	1, 2, 3	1.2 1.3 2.1 3.1	<p>Заняття 29</p> <p>1. Розвиток силової витривалості.</p> <p>2. Вдосконалення техніки базових силових вправ: – вправи зі штангою; – вправи з гирями чи еспандером.</p> <p>3. Спліт. Спеціалізація м'язів верхніх кінцівок, грудних і дельтоподібних м'язів</p>	Спортзала
1 5	2	1, 2, 3	1.2 1.3 2.1 3.1	<p>Заняття 30</p> <p>1. Виконання контрольних нормативів з розділів «ЗФП», «СФП» і «Спеціалізація»</p>	Спортзала
	60			Всього	
Триместр 8					
Модуль 2. Професійно-прикладна фізична підготовка					
1	4	1, 2	1.1 2.1 2.2	<p>Заняття 1, 2</p> <p>1. Вдосконалення техніки базових силових вправ: – вправи зі штангою; – вправи з гантелями.</p> <p>2. Спліт. Спеціалізація м'язів нижніх кінцівок, спини і черевного пресу.</p> <p>3. Тактика змагальної боротьби</p>	Спортзала

Продовження таблиці 4.10

1	2	3	4	5	6
2	4	1, 2	1.1 2.1 2.2	<p>Заняття 3, 4</p> <p>1. Вдосконалення техніки базових силових вправ: – вправи зі штангою; – вправи на тренажерах і блокових пристроях.</p> <p>2. Спліт. Спеціалізація м'язів верхніх кінцівок, грудних і дельтоподібних м'язів.</p> <p>3. Тактика оцінювання своїх можливостей і замовлення ваги</p>	Спортзала
3	4	1, 2	1.1 2.1 2.2	<p>Заняття 5, 6</p> <p>1. Вдосконалення техніки базових силових вправ: – вправи зі штангою; – вправи з гирями чи еспандером.</p> <p>2. Спліт. Спеціалізація м'язів нижніх кінцівок, спини і черевного пресу.</p> <p>3. Тактика проведення оптимальної розминки</p>	Спортзала
4	4	1, 2	1.1 2.1 2.2	<p>Заняття 7, 8</p> <p>1. Вдосконалення техніки базових силових вправ: – вправи зі штангою; – вправи з гантелями.</p> <p>2. Спліт. Спеціалізація м'язів верхніх кінцівок, грудних і дельтоподібних м'язів.</p> <p>3. Тактика змагальної боротьби</p>	Спортзала
5	4	1, 2	1.1 2.1 2.2	<p>Заняття 9, 10</p> <p>1. Вдосконалення техніки базових силових вправ: – вправи зі штангою; – вправи на тренажерах і блокових пристроях.</p> <p>2. Спліт. Спеціалізація м'язів нижніх кінцівок, спини і черевного пресу.</p> <p>3. Тактика оцінювання своїх можливостей і замовлення ваги</p>	Спортзала

Продовження таблиці 4.10

1	2	3	4	5	6
6	4	1, 2	1.1 2.1 2.2	<p>Заняття 11, 12</p> <p>1. Вдосконалення техніки базових силових вправ:</p> <ul style="list-style-type: none"> – вправи зі штангою; – вправи з гирями чи еспандером. <p>2. Спліт. Спеціалізація м'язів верхніх кінцівок, грудних і дельтоподібних м'язів.</p> <p>3. Тактика проведення оптимальної розминки</p>	Спортзала
7	4	1, 2	1.1 2.1 2.2	<p>Заняття 13, 14</p> <p>1. Вдосконалення техніки базових силових вправ:</p> <ul style="list-style-type: none"> – вправи зі штангою; – вправи з гантелями. <p>2. Спліт. Спеціалізація м'язів нижніх кінцівок, спини і черевного пресу.</p> <p>3. Тактика змагальної боротьби</p>	Спортзала
8	4	1, 2	1.1 2.1 2.2	<p>Заняття 15, 16</p> <p>1. Вдосконалення техніки базових силових вправ:</p> <ul style="list-style-type: none"> – вправи зі штангою; – вправи на тренажерах і блокових пристроях. <p>2. Спліт. Спеціалізація м'язів верхніх кінцівок, грудних і дельтоподібних м'язів.</p> <p>3. Тактика оцінювання своїх можливостей і замовлення ваги</p>	Спортзала
9	2	1, 2	1.1 2.1 2.2	<p>Заняття 17</p> <p>1. Вдосконалення техніки базових силових вправ:</p> <ul style="list-style-type: none"> – вправи зі штангою; – вправи з гирями чи еспандером. <p>2. Спліт. Спеціалізація м'язів нижніх кінцівок, спини і черевного пресу.</p> <p>3. Тактика проведення оптимальної розминки</p>	Спортзала
9	2	1, 2	1.1 2.1 2.2	<p>Заняття 18</p> <p>1. Виконання контрольних нормативів з розділів «СФП» і «Спеціалізація»</p>	Спортзала

Продовження таблиці 4.10

1	2	3	4	5	6
<i>Триместр 9</i>					
Модуль 2. Професійно-прикладна фізична підготовка					
1	4	1, 2	1.1 2.1 2.2	<p style="text-align: center;">Заняття 1, 2</p> <p>1. Розвиток швидкісно-силових здібностей. 2. Вдосконалення техніки базових силових вправ: – вправи зі штангою; – вправи з гантелями. 3. Тактика проведення оптимальної розминки</p>	Спортзала
2	4	1, 2	1.1 2.1 2.2	<p style="text-align: center;">Заняття 3, 4</p> <p>1. Розвиток силової витривалості. 2. Вдосконалення техніки базових силових вправ: – вправи зі штангою; – вправи на тренажерах і блокових пристроях. 3. Тактика оцінювання своїх можливостей і замовлення ваги</p>	Спортзала
3	4	1, 2	1.1 2.1 2.2	<p style="text-align: center;">Заняття 5, 6</p> <p>1. Розвиток власно-силових здібностей. 2. Вдосконалення техніки базових силових вправ: – вправи зі штангою; – вправи з гирями чи еспандером. 3. Тактика змагальної боротьби</p>	Спортзала
4	4	1, 2	1.1 2.1 2.2	<p style="text-align: center;">Заняття 7, 8</p> <p>1. Розвиток спеціальної гнучкості. 2. Вдосконалення техніки базових силових вправ: – вправи зі штангою; – вправи з гантелями. 3. Тактика проведення оптимальної розминки</p>	Спортзала
5	4	1, 2	1.1 2.1 2.2	<p style="text-align: center;">Заняття 9, 10</p> <p>1. Розвиток швидкісно-силових здібностей. 2. Вдосконалення техніки базових силових вправ: – вправи зі штангою; – вправи на тренажерах і блокових пристроях. 3. Тактика оцінювання своїх можливостей і замовлення ваги</p>	Спортзала

Продовження таблиці 4.10

1	2	3	4	5	6
6	4	1, 2	1.1 2.1 2.2	<p>Заняття 11, 12</p> <p>1. Розвиток силової витривалості.</p> <p>2. Вдосконалення техніки базових силових вправ: – вправи зі штангою; – вправи з гирями чи еспандером.</p> <p>3. Тактика змагальної боротьби</p>	Спортзала
7	4	1, 2	1.1 2.1 2.2	<p>Заняття 13, 14</p> <p>1. Розвиток власно-силових здібностей.</p> <p>2. Вдосконалення техніки базових силових вправ: – вправи зі штангою; – вправи з гантелями.</p> <p>3. Тактика проведення оптимальної розминки</p>	Спортзала
8	4	1, 2	1.1 2.1 2.2	<p>Заняття 15, 16</p> <p>1. Розвиток спеціальної гнучкості.</p> <p>2. Вдосконалення техніки базових силових вправ: – вправи зі штангою; – вправи на тренажерах і блокових пристроях.</p> <p>3. Тактика оцінювання своїх можливостей і замовлення ваги</p>	Спортзала
9	2	1, 2	1.1 2.1 2.2	<p>Заняття 17</p> <p>1. Розвиток силової витривалості.</p> <p>2. Вдосконалення техніки базових силових вправ: – вправи зі штангою; – вправи з гантелями.</p> <p>3. Тактика проведення оптимальної розминки</p>	Спортзала
9	2	1, 2	1.1 2.1 2.2	<p>Заняття 18</p> <p>1. Виконання контрольних нормативів з розділів «ЗФП» і «Спеціалізація»</p>	Стадіон, спортзала
	72			Всього	
	13 2			Всього за курс	

4.10.3 Секція з футболу

Таблиця 4.11 – Практичні заняття для студентів 3-го курсу (чоловіки). Секція з футболу

Навч. тиж- пєнь	Ауд. занят- тя, гол	№ Зміст. модуля	№ теми	Триместри, модулі, найменування навчальних занять і навчальні завдання	Спортивне обладнання
1	2	3	4	5	6
Триместр 7					
Модуль 1. Загальнокондиційна фізична підготовка					
Заняття 1					
1	2	1, 2, 3	1.1 1.2 2.1 3.3	1. Вхідний контроль: виконання тестів для визначення функціональної і фізичної підготовленості, рівня фізичного розвитку. 2. Тактична підготовка: – навчальна гра	Стадіон, спортзала
Заняття 2					
1	2	1, 2, 3	1.1 2.1 3.1 3.2 3.3	1. Розвиток швидкості. 2. Розвиток швидкісно-силових здібностей. 3. Технічна підготовка: – вдосконалення техніки переміщень; – вдосконалення техніки ведення м'яча; – удар по м'ячу внутрішньою стороною ступні. 4. Тактична підготовка: – ефективні удари; – навчальна гра	Стадіон, спортзала
Заняття 3, 4					
2	4	1, 2, 3	1.1 2.1 3.1 3.2 3.3	1. Розвиток загальної і силової витривалості. 2. Розвиток координаційних здібностей. 3. Технічна підготовка: – вдосконалення техніки переміщень; – вдосконалення техніки ведення м'яча. 4. Тактична підготовка: – несподіване та своєчасне відкриття; – навчальна гра за завданням тренера	Стадіон, спортзала

Продовження таблиці 4.11

1	2	3	4	5	6
3	4	1, 2, 3	1.1 2.1 3.1 3.2 3.3	<p>Заняття 5, 6</p> <p>1. Розвиток швидкості.</p> <p>2. Розвиток швидкісно-силових здібностей.</p> <p>3. Технічна підготовка:</p> <p>– вдосконалення техніки переміщень;</p> <p>– вдосконалення техніки ведення м'яча;</p> <p>– удар по м'ячу внутрішньою стороною ступні.</p> <p>4. Тактична підготовка:</p> <p>– ефективні удари;</p> <p>– навчальна гра</p>	Стадіон, спортзала
4	4	1, 2, 3	1.1 2.1 3.1 3.2 3.3	<p>Заняття 7, 8</p> <p>1. Розвиток загальної витривалості.</p> <p>2. Розвиток координаційних здібностей.</p> <p>3. Технічна підготовка:</p> <p>– вдосконалення техніки переміщень;</p> <p>– вдосконалення техніки удару по м'ячу внутрішньою частиною підйому;</p> <p>– вдосконалення техніки удару по м'ячу серединою підйому.</p> <p>4. Тактична підготовка:</p> <p>– ефективна протидія веденню м'яча;</p> <p>– навчальна гра за завданням вихователя</p>	Стадіон, спортзала
5	4	1, 2, 3	1.1 2.1 3.1 3.2 3.3	<p>Заняття 9, 10</p> <p>1. Розвиток швидкості.</p> <p>2. Розвиток спритності.</p> <p>3. Технічна підготовка:</p> <p>– вдосконалення техніки переміщень;</p> <p>– вдосконалення техніки ведення м'яча;</p> <p>– вдосконалення техніки удару по м'ячу головою.</p> <p>4. Тактична підготовка:</p> <p>– ефективна протидія веденню, передачі, удару;</p> <p>– навчальна гра</p>	Стадіон, спортзала

Продовження таблиці 4.11

1	2	3	4	5	6
6	4	1, 2, 3	1.1 2.1 3.1 3.2 3.3	<p>Заняття 11, 12</p> <p>1. Розвиток загальної і силової витривалості.</p> <p>2. Розвиток гнучкості.</p> <p>3. Технічна підготовка:</p> <p>1.1 –вдосконалення техніки зупинки м'яча та жонгливання;</p> <p>3.1 –вдосконалення техніки удару по м'ячу носком;</p> <p>3.3 –вдосконалення техніки удару по м'ячу п'ятою.</p> <p>4. Тактична підготовка:</p> <p>– підсилення захисту за рахунок збільшення кількості гравців;</p> <p>– навчальна гра за завданням тренера</p>	Стадіон, спортзала
7	4	1, 2, 3	1.1 2.1 3.1 3.2 3.3	<p>Заняття 13, 14</p> <p>1. Розвиток швидкості.</p> <p>2. Розвиток швидкісно-силових здібностей.</p> <p>3. Технічна підготовка:</p> <p>1.1 –вдосконалення техніки ведення м'яча;</p> <p>3.1 –вдосконалення техніки удару по м'ячу головою;</p> <p>3.3 –вдосконалення техніки зупинки м'яча стегном.</p> <p>4. Тактична підготовка:</p> <p>– організація оборони проти швидкого та поступового нападу;</p> <p>– навчальна гра</p>	Стадіон, спортзала
8	2	1, 2, 3	1.1 2.1 3.1 3.2 3.3	<p>Заняття 15</p> <p>1. Розвиток силової витривалості.</p> <p>2. Розвиток спритності.</p> <p>3. Технічна підготовка:</p> <p>1.1 –вдосконалення техніки переміщень;</p> <p>2.1 –вдосконалення техніки ведення м'яча;</p> <p>3.1 –вдосконалення техніки удару м'яча.</p> <p>3.3</p> <p>4. Тактична підготовка:</p> <p>– швидка перебудова від оборони до початку і розвитку атаки;</p> <p>– навчальна гра</p>	Стадіон, спортзала

Продовження таблиці 4.11

1	2	3	4	5	6
8	2	1, 2, 3	1.1 3.1 3.2 3.3	<p>Заняття 16</p> <p>1. Виконання контрольних нормативів з розділу ЗФП.</p> <p>2. Тактична підготовка: – навчальна гра</p>	Стадіон, спортзала
9	4	1, 2, 3	1.1 2.1 3.1 3.2 3.3	<p>Заняття 17, 18</p> <p>1. Розвиток сили і гнучкості.</p> <p>2. Розвиток координаційних здібностей.</p> <p>3. Технічна підготовка: – вдосконалення техніки виконання фінтів; – вдосконалення техніки удару по м'ячу зовнішньою частиною підйому.</p> <p>4. Тактична підготовка: – вдосконалення узгодженості дій при чисельній меншості в обороні; – навчальна гра за завданням тренера</p>	стадіон, спортзала
10	4	1, 2, 3	1.2 1.3 2.1 3.1 3.2 3.3	<p>Заняття 19, 20</p> <p>1. Розвиток силової витривалості.</p> <p>2. Розвиток спритності.</p> <p>3. Технічна підготовка: – вдосконалення техніки виконання фінтів; – вдосконалення техніки передачі м'яча; – вдосконалення техніки удару по м'ячу.</p> <p>4. Тактична підготовка: – командні дії у нападі; – навчальна гра за завданням тренера</p>	спортзала
11	4	1, 2, 3	1.2 1.3 2.1 3.1 3.2 3.3	<p>Заняття 21, 22</p> <p>1. Розвиток сили основних м'язових груп.</p> <p>2. Розвиток швидко-силових здібностей.</p> <p>3. Технічна підготовка: – вдосконалення техніки ведення м'яча; – вдосконалення техніки зупинки м'яча; – вдосконалення техніки удару по м'ячу.</p> <p>4. Тактична підготовка: – своєчасне «закривання»; – навчальна гра</p>	спортзала

Продовження таблиці 4.11

1	2	3	4	5	6
12	4	1, 2, 3	1.2 1.3 2.1 3.1 3.2 3.3	<p>Заняття 23, 24</p> <p>1. Розвиток силової витривалості. 2. Розвиток спритності. 3. Технічна підготовка: – вдосконалення техніки переміщення; – вдосконалення техніки ведення м'яча; – вдосконалення техніки виконання фінтів. 4. Тактична підготовка: – футбольний теніс; – навчальна гра</p>	Спортзала
13	4	1, 2, 3	1.2 1.3 2.1 3.1 3.2 3.3	<p>Заняття 25, 26</p> <p>1. Розвиток сили і гнучкості. 2. Розвиток координаційних здібностей. 3. Технічна підготовка: – вдосконалення техніки передачі м'яча; – вдосконалення техніки удару по м'ячу. 4. Тактична підготовка: – командні дії у захисті; – навчальна гра</p>	Спортзала
14	4	1, 2, 3	1.2 1.3 2.1 3.1 3.2 3.3	<p>Заняття 27, 28</p> <p>1. Розвиток силової витривалості. 2. Розвиток спритності. 3. Технічна підготовка: – вдосконалення техніки ведення м'яча; – вдосконалення техніки удару по м'ячу; – вдосконалення техніки заслону. 4. Тактична підготовка: – командні дії у нападі; – навчальна гра трьома складами</p>	Спортзала
15	2	1, 2, 3	1.2 1.3 2.1 3.1 3.2	<p>Заняття 29</p> <p>1. Розвиток сили основних м'язових груп. 2. Розвиток швидко-силових здібностей.</p>	Спортзала

Продовження таблиці 4.11

1	2	3	4	5	6
			3.3	3. Технічна підготовка: – вдосконалення техніки переміщень; – вдосконалення техніки зупинки м'яча; – вдосконалення техніки удару по м'ячу. 4. Тактична підготовка: – командні дії у захисті; – навчальна гра	Спортзала
15	2	1, 2, 3	1.2 1.3 2.1 3.1	Заняття 30 1. Виконання контрольних нормативів з розділів «ЗФП», «СФП» і «Спеціалізація»	Спортзала
	60			Всього	
Триместр 8					
Модуль 2. Професійно-прикладна фізична підготовка					
1	4	1, 2	1.1 2.1 2.2 2.3	Заняття 1, 2 1. Розвиток координаційних здібностей. 2. Технічна підготовка: – вдосконалення техніки переміщень; – вдосконалення техніки удару по м'ячу. 3. Тактична підготовка: – несподіване та своєчасне «відкриття»; – навчальна гра за завданням тренера	Спортзала
2	4	1, 2	1.1 2.1 2.2 2.3	Заняття 3, 4 1. Розвиток спритності. 2. Технічна підготовка: – вдосконалення техніки переміщень; – вдосконалення техніки ведення і зупинки м'яча; – вдосконалення техніки удару по м'ячу. 3. Тактична підготовка: – доцільне ведення та об ведення, раціональні передачі; – навчальна гра	Спортзала

Продовження таблиці 4.11

1	2	3	4	5	6
3	4	1, 2	1.1 2.1 2.2 2.3	<p>Заняття 5, 6</p> <p>1. Розвиток швидкісно-силових здібностей.</p> <p>2. Технічна підготовка:</p> <ul style="list-style-type: none"> – вдосконалення техніки переміщень; – вдосконалення техніки жонгливання м'ячем; – вдосконалення техніки удару по м'ячу. <p>3. Тактична підготовка:</p> <ul style="list-style-type: none"> – вдосконалення швидкості організації атак при виконанні повздовжніх та діагональних, середніх передач; – навчальна гра за завданням тренера 	Спортзала
4	4	1, 2	1.1 2.1 2.2 2.3	<p>Заняття 7, 8</p> <p>1. Розвиток координаційних здібностей.</p> <p>2. Технічна підготовка:</p> <ul style="list-style-type: none"> – вдосконалення техніки переміщень; – вдосконалення техніки передач і зупинок м'яча; – вдосконалення техніки удару по м'ячу. <p>3. Тактична підготовка:</p> <ul style="list-style-type: none"> – організація оборони проти швидкого та поступового нападу; – навчальна гра 	Спортзала
5	4	1, 2	1.1 2.1 2.2 2.3	<p>Заняття 9, 10</p> <p>1. Розвиток спритності.</p> <p>2. Технічна підготовка:</p> <ul style="list-style-type: none"> – вдосконалення техніки переміщень; – вдосконалення техніки жонгливання м'ячем; – вдосконалення техніки удару по м'ячу. <p>3. Тактична підготовка:</p> <ul style="list-style-type: none"> – групові дії у нападі; – навчальна гра за завданням тренера 	Спортзала

Продовження таблиці 4.11

1	2	3	4	5	6
6	4	1, 2	1.1 2.1 2.2 2.3	<p>Заняття 11, 12.</p> <p>1. Розвиток швидкісно-силових здібностей.</p> <p>2. Технічна підготовка:</p> <ul style="list-style-type: none"> – вдосконалення техніки переміщень; – вдосконалення техніки зупинки м'яча; – вдосконалення техніки ударів по м'ячу. <p>3. Тактична підготовка:</p> <ul style="list-style-type: none"> – футбольний теніс; – навчальна гра 	Спортзала
7	4	1, 2	1.1 2.1 2.2 2.3	<p>Заняття 13, 14</p> <p>1. Розвиток координаційних здібностей.</p> <p>2. Технічна підготовка:</p> <ul style="list-style-type: none"> – вдосконалення техніки ведення та передач; – вдосконалення техніки зупинки м'яча; – вдосконалення техніки удару по м'ячу в русі. <p>3. Тактична підготовка:</p> <ul style="list-style-type: none"> – командні дії у нападі; – навчальна гра трьома складами 	Спортзала
8	4	1, 2	1.1 2.1 2.2 2.3	<p>Заняття 15, 16</p> <p>1. Розвиток спритності.</p> <p>2. Технічна підготовка:</p> <ul style="list-style-type: none"> – вдосконалення техніки переміщень; – вдосконалення техніки удару по м'ячу в русі. <p>3. Тактична підготовка:</p> <ul style="list-style-type: none"> – командні дії у захисті; – навчальна гра 	Спортзала
9	2	1, 2	1.1 2.1 2.2 2.3	<p>Заняття 17</p> <p>1. Розвиток швидкісно-силових здібностей.</p> <p>2. Технічна підготовка:</p> <ul style="list-style-type: none"> – вдосконалення техніки ведення; – вдосконалення техніки передач і зупинок м'яча; – вдосконалення техніки заслону. <p>3. Тактична підготовка:</p> <ul style="list-style-type: none"> – командні дії у нападі; – навчальна гра 	Спортзала

Продовження таблиці 4.11

1	2	3	4	5	6
9	2	1, 2	1.1 2.1 2.3	Заняття 18 Виконання контрольних нормативів з розділів «СФП» і «Спеціалізація»	Спортзала
<i>Триместр 9</i>					
Модуль 2. Професійно-прикладна фізична підготовка					
1	4	1, 2	1.1 2.1 2.2 2.3	Заняття 1, 2 1. Розвиток загальної і силової витривалості. 2. Технічна підготовка: – вдосконалення техніки переміщень; – вдосконалення техніки передач м'яча; – вдосконалення техніки удару по м'ячу в русі. 3. Тактична підготовка: – індивідуальні дії у нападі; – навчальна гра за завданням тренера	Стадіон, спортзала
2	4	1, 2	1.1 2.1 2.2 2.3	Заняття 3, 4 1. Розвиток швидкості. 2. Технічна підготовка: – вдосконалення техніки переміщень; – вдосконалення техніки ведення та зупинок м'яча; – вдосконалення техніки удару по м'ячу. 3. Тактична підготовка: – індивідуальні дії у захисті; – навчальна гра	Стадіон, спортзала
3	4	1, 2	1.1 2.1 2.2 2.3	Заняття 5, 6 1. Розвиток загальної і силової витривалості. 2. Технічна підготовка: – вдосконалення техніки переміщень; – вдосконалення техніки зупинки м'яча; – вдосконалення техніки удару по м'ячу в русі. 3. Тактична підготовка: – групові дії у нападі; – навчальна гра за завданням тренера	Стадіон, спортзала

Продовження таблиці 4.11

1	2	3	4	5	6
4	4	1, 2	1.1 2.1 2.2 2.3	<p>Заняття 7, 8</p> <p>1. Розвиток швидкості.</p> <p>2. Технічна підготовка: – вдосконалення техніки переміщень; – вдосконалення техніки удару по м'ячу в русі.</p> <p>3. Тактична підготовка: – групові дії у захисті; – навчальна гра</p>	Стадіон, спортзала
5	4	1, 2	1.1 2.1 2.2 2.3	<p>Заняття 9, 10</p> <p>1. Розвиток загальної і силової витривалості.</p> <p>2. Технічна підготовка: – вдосконалення техніки ведення та передач; – вдосконалення техніки жонглювання м'ячем; – вдосконалення техніки удару по м'ячу.</p> <p>3. Тактична підготовка: – командні дії у нападі; – навчальна гра за завданням тренера</p>	Стадіон, спортзала
6	4	1, 2	1.1 2.1 2.2 2.3	<p>Заняття 11, 12</p> <p>1. Розвиток швидкісно-силових здібностей.</p> <p>2. Технічна підготовка: – вдосконалення техніки переміщень; – вдосконалення техніки передач і зупинок; – вдосконалення техніки удару по м'ячу в русі.</p> <p>3. Тактична підготовка: – командні дії у захисті; – навчальна гра</p>	Стадіон, спортзала
7	4	1, 2	1.1 2.1 2.2 2.3	<p>Заняття 13, 14</p> <p>1. Розвиток швидкості.</p> <p>2. Технічна підготовка: – вдосконалення техніки переміщень; – вдосконалення техніки ведення та передач м'яча; – вдосконалення техніки удару по м'ячу в русі.</p> <p>3. Тактична підготовка: – командні дії у нападі; – навчальна гра</p>	Стадіон, спортзала

Продовження таблиці 4.11

1	2	3	4	5	6
8	4	1, 2	1.1 2.1 2.2 2.3	<p>Заняття 15, 16</p> <p>1. Розвиток загальної і силової витривалості.</p> <p>2. Технічна підготовка: – вдосконалення техніки жонгливання м'ячем; – вдосконалення техніки удару по м'ячу в русі.</p> <p>3. Тактична підготовка: – командні дії у захисті; – навчальна гра за завданням тренера</p>	Стадіон, спортзала
9	2	1, 2	1.1 2.1 2.2 2.3	<p>Заняття 19</p> <p>1. Розвиток швидкості.</p> <p>2. Технічна підготовка: – вдосконалення техніки переміщення; – вдосконалення техніки передач і зупинок м'яча; – вдосконалення техніки удару по м'ячу.</p> <p>3. Тактична підготовка: – командні дії у захисті; – навчальна гра</p>	Стадіон, спортзала
9	2	1, 2	1.1 2.1 2.2	<p>Заняття 20.</p> <p>1. Виконання контрольних нормативів з розділів «ЗФП» і «Спеціалізація»</p>	Стадіон, спортзала
	72			Всього	
	132			Всього за курс	

4.10.4 Секція із ЗФП

Таблиця 4.12 – Практичні заняття для студентів 3-го курсу (чоловіки). Секція із ЗФП

Навч. тиж- лень	Ауд. занят- тя. гол	№ Зміст. модуля	№ теми	Триместри, модулі, найменування навчальних занять і навчальні завдання	Спортивне обладнання
1	2	3	4	5	6
Триместр 7					
Модуль 1. Загальнокондиційна фізична підготовка					
1	4	1 2	2.2	<p style="text-align: center;">Заняття 1, 2</p> <p>1. Вхідний контроль: виконання тестів для визначення функціональної і фізичної підготовленості, рівня фізичного розвитку.</p> <p>2. Розвиток силової витривалості</p>	Стадіон, спортзала
2 3	4	1 2	1.1 1.2 2.1	<p style="text-align: center;">Заняття 3, 5</p> <p>1. Спеціальні легкоатлетичні вправи.</p> <p>2. Вдосконалення техніки бігу на короткі відстані.</p> <p>3. Розвиток швидкісно-силових здібностей</p>	Стадіон
2 3	4	1 2	1.3 2.2 2.3	<p style="text-align: center;">Заняття 4, 6</p> <p>1. Оздоровчий біг.</p> <p>2. Розвиток силової витривалості.</p> <p>3. Розвиток загальної витривалості засобами спортивних ігор</p>	Стадіон
4 5	4	1 2	1.1 1.2 2.1	<p style="text-align: center;">Заняття 7, 9</p> <p>1. Спеціальні легкоатлетичні вправи.</p> <p>2. Вдосконалення техніки бігу на короткі відстані.</p> <p>3. Розвиток швидкісно-силових здібностей</p>	Стадіон
4 5	4	1 2	1.3 2.2 2.3	<p style="text-align: center;">Заняття 8, 10</p> <p>1. Оздоровчий біг.</p> <p>2. Розвиток сили з використанням власної ваги.</p> <p>3. Розвиток загальної витривалості засобами спортивних ігор</p>	Стадіон

Продовження таблиці 4.12

1	2	3	4	5	6
6 7	4	1 2	1.1 1.2 2.1	<p>Заняття 11, 13</p> <p>1. Спеціальні легкоатлетичні вправи. 2. Вдосконалення техніки бігу на короткі відстані. 3. Розвиток швидкісно-силових здібностей</p>	Стадіон
6 7	4	1 2	1.3 2.2 2.3	<p>Заняття 12, 14</p> <p>1. Оздоровчий біг. 2. Розвиток силової витривалості. 3. Розвиток загальної витривалості засобами спортивних ігор</p>	Стадіон
8	2	1 2	1.1 1.2 2.1	<p>Заняття 15</p> <p>1. Спеціальні легкоатлетичні вправи. 2. Вдосконалення техніки бігу на короткі відстані. 3. Розвиток швидкісно-силових здібностей</p>	Стадіон
8	2	1 2	1.2 2.1	<p>Заняття 16</p> <p>1. Виконання контрольних нормативів з розділу «Легка атлетика і загальна фізична підготовка». 2. Розвиток швидкісно-силових здібностей засобами спортивних ігор.</p>	Стадіон
9 10	4	1 2	1.3 2.2 2.3	<p>Заняття 17, 18</p> <p>1. Оздоровчий біг. 2. Розвиток силової витривалості. 3. Розвиток загальної витривалості засобами спортивних ігор</p>	Стадіон
9 10	4	3 4	3.1 4.1 4.2 4.3	<p>Заняття 19, 20</p> <p>1. Вдосконалення техніки базових силових вправ атлетичної гімнастики. 2. Вдосконалення техніко-тактичних дій гри у баскетбол: –техніка переміщень; –техніка кидка м'яча у кошик; –індивідуальні дії у нападі. 3. Навчальна гра у баскетбол за завданням викладача</p>	Спортзала

Продовження таблиці 4.12

1	2	3	4	5	6
11 12	4	3 4	3.1 4.1 4.2 4.3	<p>Заняття 21, 22</p> <p>1. Розвиток сили основних м'язових груп.</p> <p>2. Вдосконалення техніко-тактичних дій гри у баскетбол:</p> <p>–техніка ведення м'яча;</p> <p>–техніка кидка м'яча у кошик;</p> <p>–індивідуальні дії у захисті.</p> <p>3. Навчальна гра у баскетбол за завданням викладача</p>	Спортзала
11 12	4	3 4	3.1 4.1 4.2 4.3	<p>Заняття 23, 24</p> <p>1. Розвиток силової витривалості основних м'язових груп.</p> <p>2. Вдосконалення техніко-тактичних дій гри у баскетбол:</p> <p>–техніка ловлі та передачі м'яча;</p> <p>–техніка кидка м'яча у кошик;</p> <p>–командні дії у нападі.</p> <p>3. Навчальна гра у баскетбол за завданням викладача</p>	Спортзала
13 14	4	3 4	3.1 4.1 4.2 4.3	<p>Заняття 25, 26</p> <p>1. Вдосконалення техніки базових силових вправ атлетичної гімнастики.</p> <p>2. Вдосконалення техніко-тактичних дій гри у баскетбол:</p> <p>–техніка переміщень;</p> <p>–техніка кидка м'яча у кошик;</p> <p>–командні дії у захисті.</p> <p>3. Навчальна гра у баскетбол за завданням викладача</p>	Спортзала
13 14	4	3 4	3.1 4.1 4.2 4.3	<p>Заняття 27, 28</p> <p>1. Розвиток сили основних м'язових груп.</p> <p>2. Вдосконалення техніко-тактичних дій гри у баскетбол:</p> <p>–техніка ведення м'яча;</p> <p>–техніка кидка м'яча у кошик;</p> <p>–індивідуальні дії у нападі.</p> <p>3. Навчальна гра у баскетбол за завданням викладача</p>	Спортзала

Продовження таблиці 4.12

1	2	3	4	5	6
15	2	3 4	3.1 4.1 4.2 4.3	<p>Заняття 29</p> <p>1. Розвиток силової витривалості основних м'язових груп.</p> <p>2. Вдосконалення техніко-тактичних дій гри у баскетбол:</p> <p>–техніка ловлі і передачі м'яча;</p> <p>–техніка кидка м'яча у кошик;</p> <p>–індивідуальні дії у захисті.</p> <p>3. Навчальна гра у баскетбол за завданням викладача</p>	Спортзала
15	2	3 4	3.1 4.1 4.2 4.3	<p>Заняття 30</p> <p>1. Виконання контрольних нормативів з розділів «Гімнастика» і «Спортивні ігри»</p>	Спортзала
15	60			Всього	
<p><i>Триместр 8</i></p> <p>Модуль 2. Професійно-прикладна фізична підготовка</p>					
1	4	1 2	1.1 2.1 2.2 2.3	<p>Заняття 1, 2</p> <p>1. Вдосконалення техніки базових силових вправ атлетичної гімнастики.</p> <p>2. Вдосконалення техніко-тактичних дій гри у баскетбол:</p> <p>–техніка переміщень;</p> <p>–техніка кидка м'яча у кошик;</p> <p>–індивідуальні дії у нападі.</p> <p>3. Навчальна гра у баскетбол за завданням викладача</p>	Спортзала
2	4	1 2	1.2 2.1 2.2 2.3	<p>Заняття 3, 4</p> <p>1. Розвиток сили основних м'язових груп.</p> <p>2. Вдосконалення техніко-тактичних дій гри у баскетбол:</p> <p>–техніка ведення м'яча;</p> <p>–техніка кидка м'яча у кошик;</p> <p>–індивідуальні дії у захисті.</p> <p>3. Навчальна гра у баскетбол за завданням викладача</p>	Спортзала

Продовження таблиці 4.12

1	2	3	4	5	6
3	4	1 2	1.2 2.1 2.2 2.3	<p>Заняття 5, 6</p> <p>1. Розвиток силової витривалості основних м'язових груп.</p> <p>2. Вдосконалення техніко-тактичних дій гри у баскетбол:</p> <ul style="list-style-type: none"> –техніка ловлі і передачі м'яча; –техніка кидка м'яча у кошик; –командні дії у нападі. <p>3. Навчальна гра у баскетбол за завданням викладача</p>	Спортзала
4	4	1 2	1.1 2.1 2.2 2.3	<p>Заняття 7, 8</p> <p>1. Вдосконалення техніки базових силових вправ атлетичної гімнастики.</p> <p>2. Вдосконалення техніко-тактичних дій гри у баскетбол:</p> <ul style="list-style-type: none"> –техніка переміщень; –техніка кидка м'яча у кошик; –командні дії у захисті. <p>3. Навчальна гра у баскетбол за завданням викладача</p>	Спортзала
5	4	1 2	1.2 2.1 2.2 2.3	<p>Заняття 9, 1.</p> <p>1. Розвиток сили основних м'язових груп.</p> <p>2. Вдосконалення техніко-тактичних дій гри у баскетбол:</p> <ul style="list-style-type: none"> –техніка ведення м'яча; –техніка кидка м'яча у кошик; –індивідуальні дії у нападі. <p>3. Навчальна гра у баскетбол за завданням викладача</p>	Спортзала
6	4	1 2	1.2 2.1 2.2 2.3	<p>Заняття 11, 12</p> <p>1. Розвиток силової витривалості основних м'язових груп.</p> <p>2. Вдосконалення техніко-тактичних дій гри у баскетбол:</p> <ul style="list-style-type: none"> –техніка ловлі та передачі м'яча; –техніка кидка м'яча у кошик; –індивідуальні дії у захисті. <p>3. Навчальна гра у баскетбол за завданням викладача</p>	Спортзала

Продовження таблиці 4.121

1	2	3	4	5	6
7	4	1 2	1.1 2.1 2.2 2.3	<p>Заняття 13, 14</p> <p>1. Вдосконалення техніки базових силових вправ атлетичної гімнастики.</p> <p>2. Вдосконалення техніко-тактичних дій гри у баскетбол:</p> <ul style="list-style-type: none"> –техніка переміщень; –техніка кидка м'яча у кошик; –командні дії у нападі. <p>3. Навчальна гра у баскетбол за завданням викладача</p>	Спортзала
8	4	1 2	1.2 2.1 2.2 2.3	<p>Заняття 15, 16</p> <p>1. Розвиток сили основних м'язових груп.</p> <p>2. Вдосконалення техніко-тактичних дій гри у баскетбол:</p> <ul style="list-style-type: none"> –техніка ведення м'яча; –техніка кидка м'яча у кошик; –командні дії у захисті. <p>3. Навчальна гра у баскетбол за завданням викладача</p>	Спортзала
9	2	1 2	1.2 2.1 2.2 2.3	<p>Заняття 17</p> <p>1. Розвиток силової витривалості основних м'язових груп.</p> <p>2. Вдосконалення техніко-тактичних дій гри у баскетбол:</p> <ul style="list-style-type: none"> –техніка ловлі та передачі м'яча; –техніка кидка м'яча у кошик; –індивідуальні дії у нападі. <p>3. Навчальна гра у баскетбол за завданням викладача</p>	Спортзала
9	2	1, 2	1.1 2.1 2.2	<p>Заняття 18</p> <p>1. Виконання контрольних нормативів з розділів «Гімнастика» і «Спортивні ігри»</p>	Спортзала
<p><i>Триместр 9</i></p> <p>Модуль 2. Професійно-прикладна фізична підготовка</p>					
1 2	4	1 2	1.1 1.2 2.1	<p>Заняття 19, 21</p> <p>1. Спеціальні легкоатлетичні вправи.</p> <p>2. Вдосконалення техніки бігу на короткі відстані.</p> <p>3. Розвиток швидкісно-силових здібностей</p>	Стадіон

Продовження таблиці 4.12

1	2	3	4	5	6
1 2	4	1 2	1.3 2.2 2.3	Заняття 20, 22 1. Оздоровчий біг. 2. Розвиток силової витривалості. 3. Розвиток загальної витривалості засобами спортивних ігор	Стадіон
3 4	4	1 2	1.1 1.2 2.1	Заняття 23, 25 1. Спеціальні легкоатлетичні вправи. 2. Вдосконалення техніки бігу на короткі відстані. 3. Розвиток швидкісно-силових здібностей	Стадіон
3 4	4	1 2	1.3 2.2 2.3	Заняття 24, 26 1. Оздоровчий біг. 2. Розвиток сили з використанням власної ваги. 3. Розвиток загальної витривалості засобами спортивних ігор	Стадіон
5 6	4	1 2	1.1 1.2 2.1	Заняття 27, 29 1. Спеціальні легкоатлетичні вправи. 2. Вдосконалення техніки бігу на короткі відстані. 3. Розвиток швидкісно-силових здібностей	Стадіон
5 6	4	1 2	1.3 2.2 2.3	Заняття 28, 30 1. Оздоровчий біг. 2. Розвиток силової витривалості. 3. Розвиток загальної витривалості засобами спортивних ігор	Стадіон
7 8	4	1 2	1.1 1.2 2.1	Заняття 31, 33 1. Спеціальні легкоатлетичні вправи. 2. Вдосконалення техніки бігу на короткі відстані. 3. Розвиток швидкісно-силових здібностей.	Стадіон
7 8	4	1 2	1.3 2.2 2.3	Заняття 32, 34 1. Оздоровчий біг. 2. Розвиток сили з використанням власної ваги. 3. Розвиток загальної витривалості засобами спортивних ігор	Стадіон

Продовження таблиці 4.12

1	2	3	4	5	6
9	2	1 2	1.3 2.2 2.3	Заняття 35 1. Оздоровчий біг. 2. Розвиток силової витривалості. 3. Розвиток загальної витривалості засобами спортивних ігор	Стадіон
9	2	1 2	1.1 1.2 2.1 2.2	Заняття 36 1. Виконання контрольних нормативів з розділів «Легка атлетика» і «Загальна фізична підготовка»	Стадіон
	72			Всього	
	132			Всього за курс	

4.10.5 Секція з настільного тенісу (чоловіки та жінки)

Таблиця 4.13 – Практичні заняття для студентів 3-го курсу (чоловіки). Секція з настільного тенісу (чоловіки та жінки)

Навч. тиж- лень	Ауд. занят- тя, гол	№ Зміст. модуля	№ теми	Триместри, модулі, найменування навчальних занять і навчальні завдання	Спортивне обладнання
1	2	3	4	5	6
Триместр 7					
Модуль 1. Загальнокондиційна фізична підготовка					
1	4	1, 2, 3	1.1 1.2 2.1 3.3	Заняття 1, 2. 1. Вхідний контроль: виконання тестів для визначення функціональної і фізичної підготовленості, рівня фізичного розвитку. 2. Тактична підготовка: – навчальні ігри в особистому розряді.	Стадіон, спортзала №1
2	4	1, 2, 3	1.1 1.2 2.1 3.1 3.2 3.3	Заняття 3, 4 1. Розвиток загальної і силової витривалості. 2. Розвиток гнучкості. 3. Технічна підготовка: – імітація ударів у підрізанні та накатуванні;	Спортзала

Продовження таблиці 4.13

1	2	3	4	5	6
2	4	1, 2, 3	1.1 1.2 2.1 3.1 3.2 3.3	– вдосконалення техніки гри підставкою та підрізкою за завданням викладача; – вдосконалення техніки подачі з різноманітними обертаннями. 4. Тактична підготовка: – тактика гри в особистому розряді; – навчальні ігри в особистому розряді за завданням викладача	Спортзала
3	4	1, 2, 3	1.1 1.3 2.1 3.1 3.2 3.3	Заняття 5, 6 1. Розвиток швидкості. 2. Розвиток швидкісно-силових здібностей. 3. Технічна підготовка: – імітація ударів у підрізанні та накатуванні; – вдосконалення техніки накатування праворуч та ліворуч за завданням викладача; – вдосконалення техніки подачі з різноманітними обертаннями. 4. Тактична підготовка: – тактика гри в особистому розряді; – навчальні ігри в особистому розряді за завданням викладача	Спортзала
4	4	1, 2, 3	1.1 2.1 3.1 3.2 3.3	Заняття 7, 8 1. Розвиток загальної витривалості. 2. Розвиток координаційних здібностей. 3. Технічна підготовка: – імітація ударів у підрізанні та накатуванні; – вдосконалення техніки гри підставкою та підрізкою за завданням викладача; – вдосконалення техніки подачі з різноманітними обертаннями. 4. Тактична підготовка: – тактика гри в особистому розряді; – навчальні ігри в особистому розряді за завданням викладача	Спортзала
5	4	1, 2, 3	1.1 1.3 2.1 3.1 3.2 3.3	Заняття 9, 10 1. Розвиток швидкості. 2. Розвиток спритності.	Спортзала

Продовження таблиці 4.13

1	2	3	4	5	6
5	4	1, 2, 3	1.1 1.3 2.1 3.1 3.2 3.3	<p>3. Технічна підготовка: – імітація ударів у підрізання та накатування;</p> <p>– вдосконалення техніки накатування праворуч та ліворуч за завданням викладача; – вдосконалення техніки подачі з різноманітними обертаннями.</p> <p>4. Тактична підготовка: – тактика гри в особистому розряді; – навчальні ігри в особистому розряді за завданням викладача</p>	Спортзала
6	4	1, 2, 3	1.1 1.2 2.1 3.1 3.2 3.3	<p>Заняття 11, 12</p> <p>1. Розвиток загальної і силової витривалості. 2. Розвиток гнучкості. 3. Технічна підготовка: – імітація ударів у підрізання та накатування;</p> <p>– вдосконалення техніки гри підставкою та підрізкою за завданням викладача; – вдосконалення техніки подачі з різноманітними обертаннями.</p> <p>4. Тактична підготовка: – тактика гри в особистому розряді; – навчальні ігри в особистому розряді за завданням викладача.</p>	Спортзала
7	4	1, 2, 3	1.1 1.3 2.1 3.1 3.2 3.3	<p>Заняття 13, 14</p> <p>1. Розвиток швидкості. 2. Розвиток швидкісно-силових здібностей. 3. Технічна підготовка: – імітація ударів у підрізання та накатування;</p> <p>– вдосконалення техніки накатування праворуч та ліворуч за завданням викладача; – вдосконалення техніки подачі з різноманітними обертаннями.</p> <p>4. Тактична підготовка: – тактика гри в особистому розряді; – навчальні ігри в особистому розряді за завданням викладача</p>	Спортзала

Продовження таблиці 4.13

1	2	3	4	5	6
8	2	1, 2, 3	1.1 1.3 2.1 3.1 3.2 3.3	<p>Заняття 15</p> <p>1. Розвиток силової витривалості. 2. Розвиток спритності. 3. Технічна підготовка: – імітація ударів у підрізанні та накатуванні; – вдосконалення техніки гри підставкою та підрізкою за завданням викладача; – вдосконалення техніки подачі з різноманітними обертаннями. 4. Тактична підготовка: – тактика гри в особистому розряді; – навчальні ігри в особистому розряді за завданням викладача</p>	Спортзала
8	2	1, 2, 3	1.1 3.1 3.2 3.3	<p>Заняття 16</p> <p>1. Виконання контрольних нормативів з розділу «ЗФП». 2. Тактична підготовка: – навчальні ігри в особистому розряді</p>	Стадіон, спортзала
9	4	1, 2, 3	1.2 1.3 2.1 3.1 3.2 3.3	<p>Заняття 17, 18</p> <p>1. Розвиток сили і гнучкості. 2. Розвиток координаційних здібностей. 3. Технічна підготовка: – імітація ударів у підрізанні та накатуванні; – вдосконалення накатування праворуч та ліворуч за завданням викладача; – вдосконалення техніки подачі з різноманітними обертаннями. 4. Тактична підготовка: – тактика гри в особистому розряді; – навчальні ігри за завданням викладача</p>	Спортзала
10	4	1, 2, 3	1.2 1.3 2.1 3.1 3.2 3.3	<p>Заняття 19, 20</p> <p>1. Розвиток силової витривалості. 2. Розвиток спритності. 3. Технічна підготовка: – імітація ударів у підрізанні та накатуванні; – вдосконалення техніки гри підставкою та підрізкою за завданням викладача; – вдосконалення техніки подачі з різноманітними обертаннями.</p>	Спортзала

Продовження таблиці 4.13

1	2	3	4	5	6
				4. Тактична підготовка: – тактика гри в особистому розряді; навчальні ігри в особистому розряді за завданням викладача.	
11	4	1, 2, 3	1.2 1.3 2.1 3.1 3.2 3.3	Заняття 21, 22 1. Розвиток сили основних м'язових груп. 2. Розвиток швидкісно-силових здібностей. 3. Технічна підготовка: – імітація ударів у підрізання та накатуванні; – вдосконалення техніки накатування праворуч та ліворуч за завданням викладача; – вдосконалення техніки подачі з різноманітними обертаннями. 4. Тактична підготовка: – тактика гри в особистому розряді; – навчальні ігри в особистому розряді за завданням викладача.	Спортзала
12	4	1, 2, 3	1.2 1.3 2.1 3.1 3.2 3.3	Заняття 23, 24 1. Розвиток силової витривалості. 2. Розвиток спритності. 3. Технічна підготовка: – імітація ударів у підрізання та накатуванні; – вдосконалення техніки гри підставкою та підрізкою за завданням викладача; – вдосконалення техніки подачі. 4. Тактична підготовка: – тактика гри в особистому розряді; – навчальні ігри в особистому розряді за завданням викладача.	Спортзала
13	4	1, 2, 3	1.2 1.3 2.1 3.1 3.2 3.3	Заняття 25, 26 1. Розвиток сили і гнучкості. 2. Розвиток координаційних здібностей. 3. Технічна підготовка: – імітація ударів у підрізання та накатуванні; – вдосконалення техніки накатування праворуч та ліворуч за завданням викладача; – вдосконалення техніки подачі з різноманітними обертаннями.	Спортзала

Продовження таблиці 4.13

1	2	3	4	5	6
				4. Тактична підготовка: – тактика гри в особистому, та парному розряді; – навчальні ігри в особистому розряді за завданням викладача	
14	4	1, 2, 3	1.2 1.3 2.1 3.1 3.2 3.3	Заняття 27, 28 1. Розвиток силової витривалості. 2. Розвиток спритності. 3. Технічна підготовка: – вдосконалення техніки гри підставкою та підрізкою за завданням викладача; – імітація ударів у підрізання та накатуванні; – вдосконалення техніки подачі з різноманітними обертаннями. 4. Тактична підготовка: – тактика гри в особистому розряді; – навчальні ігри в особистому розряді за завданням викладача	Спортзала
15	2	1, 2, 3	1.2 1.3 2.1 3.1 3.2 3.3	Заняття 29 1. Розвиток сили основних м'язових груп. 2. Розвиток швидкісно-силових здібностей. 3. Технічна підготовка: – імітація ударів у підрізання та накатуванні; – вдосконалення техніки накатування праворуч та ліворуч за завданням викладача; – вдосконалення техніки подачі з різноманітними обертаннями. 4. Тактична підготовка: – тактика гри в парному розряді; – навчальні ігри в особистому розряді за завданням викладача.	Спортзала
15	2	1, 2, 3	1.2 1.3 2.1 3.1	Заняття 30 1. Виконання контрольних нормативів з розділу «ЗФП», «СФП» і «спеціалізація»	Спортзала
	60			Всього	

Продовження таблиці 4.13

1	2	3	4	5	6
<p><i>Триместр 8</i></p> <p>Модуль 2. Професійно-прикладна фізична підготовка</p>					
1	4	1, 2	1.1 2.1 2.2 2.3	<p style="text-align: center;">Заняття 1, 2</p> <p>1. Розвиток координаційних здібностей.</p> <p>2. Технічна підготовка:</p> <ul style="list-style-type: none"> – вдосконалення техніки гри підставкою та підрізкою за завданням викладача; – імітація ударів у підрізанні та накатуванні; – вдосконалення техніки подачі з різноманітними обертаннями. <p>3. Тактична підготовка:</p> <ul style="list-style-type: none"> – тактика гри в особистому розряді; – навчальні ігри в особистому розряді за завданням викладача. 	Спортзала
2	4	1, 2	1.1 2.1 2.2 2.3	<p style="text-align: center;">Заняття 3, 4</p> <p>1. Розвиток спритності.</p> <p>2. Технічна підготовка:</p> <ul style="list-style-type: none"> – вдосконалення техніки переміщень; – вдосконалення техніки накатування праворуч та ліворуч за завданням викладача; – вдосконалення техніки подачі з різноманітними обертаннями. <p>3. Тактична підготовка:</p> <ul style="list-style-type: none"> – тактика гри в особистому розряді; – навчальні ігри в особистому розряді 	Спортзала
3	4	1, 2	1.1 2.1 2.2 2.3	<p style="text-align: center;">Заняття 5, 6</p> <p>1. Розвиток швидкісно-силових здібностей.</p> <p>2. Технічна підготовка:</p> <ul style="list-style-type: none"> – вдосконалення техніки гри підставкою та підрізкою за завданням викладача; – імітація ударів в підрізанні і накатуванні; – вдосконалення техніки подачі з різноманітними обертаннями. <p>3. Тактична підготовка:</p> <ul style="list-style-type: none"> – тактика гри в особистому розряді; – навчальні ігри в особистому розряді за завданням викладача 	Спортзала

Продовження таблиці 4.13

1	2	3	4	5	6
4	4	1, 2	1.1 2.1 2.2 2.3	<p>Заняття 7, 8</p> <p>1. Розвиток координаційних здібностей.</p> <p>2. Технічна підготовка: – імітація ударів у підрізання та накатування;</p> <p>– вдосконалення техніки накатування праворуч та ліворуч за завданням викладача;</p> <p>– вдосконалення техніки подачі з різноманітними обертаннями.</p> <p>3. Тактична підготовка: – тактика гри в особистому розряді; – навчальні ігри в особистому розряді за завданням викладача</p>	Спортзала
5	4	1, 2	1.1 2.1 2.2 2.3	<p>Заняття 9, 10</p> <p>1. Розвиток спритності.</p> <p>2. Технічна підготовка: – імітація ударів у підрізання та накатування;</p> <p>– вдосконалення техніки гри підставкою та підрізкою за завданням викладача;</p> <p>– вдосконалення техніки подачі з різноманітними обертаннями.</p> <p>3. Тактична підготовка: – тактика гри в особистому розряді; – навчальні ігри в особистому розряді за завданням викладача</p>	Спортзала
6	4	1, 2	1.1 2.1 2.2 2.3	<p>Заняття 11, 12</p> <p>1. Розвиток швидкісно-силових здібностей.</p> <p>2. Технічна підготовка: – імітація ударів в підрізання і накатування;</p> <p>– вдосконалення техніки накатування праворуч та ліворуч за завданням викладача;</p> <p>– вдосконалення техніки подачі з різноманітними обертаннями.</p> <p>3. Тактична підготовка: – тактика гри в особистому розряді; – навчальні ігри в особистому розряді за завданням викладача</p>	Спортзала

Продовження таблиці 4.13

1	2	3	4	5	6
7	4	1, 2	1.1 2.1 2.2 2.3	<p>Заняття 13, 14</p> <p>1. Розвиток координаційних здібностей.</p> <p>2. Технічна підготовка: – вдосконалення техніки гри підставкою та підрізкою за завданням викладача; – імітація ударів у підрізанні та накатуванні;</p> <p>– вдосконалення техніки подачі з різноманітними обертаннями.</p> <p>3. Тактична підготовка: – тактика гри в особистому розряді; – навчальні ігри в особистому розряді за завданням викладача</p>	Спортзала
8	4	1, 2	1.1 2.1 2.2 2.3	<p>Заняття 15, 16</p> <p>1. Розвиток спритності.</p> <p>2. Технічна підготовка: – імітація ударів у підрізанні та накатуванні; – вдосконалення техніки накатування праворуч та ліворуч за завданням викладача;</p> <p>– вдосконалення техніки подачі з різноманітними обертаннями.</p> <p>3. Тактична підготовка: – тактика гри в особистому розряді; – навчальні ігри в особистому розряді за завданням викладача</p>	Спортзала
9	2	1, 2	1.1 2.1 2.2 2.3	<p>Заняття 17</p> <p>1. Розвиток швидкісно-силових здібностей.</p> <p>2. Технічна підготовка: – вдосконалення техніки гри підставкою та підрізкою за завданням викладача; – імітація ударів у підрізанні та накатуванні;</p> <p>– вдосконалення техніки подачі з різноманітними обертаннями.</p> <p>3. Тактична підготовка: – тактика гри в особистому розряді; – навчальні ігри в особистому розряді за завданням викладача</p>	Спортзала

Продовження таблиці 4.13

1	2	3	4	5	6
9	2	1, 2	1.1 2.1 2.2 2.3	Заняття 18 1. Виконання контрольних нормативів з розділів «СФП» і «спеціалізація»	Спортзала
<i>Триместр 9</i>					
Модуль 2. Професійно-прикладна фізична підготовка					
1	4	1, 2	1.1 2.1 2.2 2.3	Заняття 1, 2 1. Розвиток загальної і силової витривалості. 2. Технічна підготовка: – імітація ударів у підрізання та накатуванні; – вдосконалення техніки подачі з різноманітними обертаннями; – вдосконалення техніки гри підставкою та підрізкою за завданням викладача. 3. Тактична підготовка: – тактика гри в особистому розряді; – навчальні ігри в особистому розряді за завданням викладача	Спортзала
2	4	1, 2	1.1 2.1 2.2 2.3	Заняття 3, 4 1. Розвиток швидкості. 2. Технічна підготовка: – імітація ударів у підрізання та накатуванні; – вдосконалення техніки накатування праворуч та ліворуч за завданням викладача; – вдосконалення техніки подачі з різноманітними обертаннями. 3. Тактична підготовка: – тактика гри в особистому розряді; – навчальні ігри в особистому розряді за завданням викладача	Спортзала
3	4	1, 2	1.1 2.1 2.2 2.3	Заняття 5, 6 1. Розвиток загальної і силової витривалості. 2. Технічна підготовка: – імітація ударів у підрізання та накатуванні; – вдосконалення техніки гри підставкою та підрізкою за завданням викладача; – вдосконалення техніки подачі з різноманітними обертаннями подачі.	Спортзала

Продовження таблиці 4.13

1	2	3	4	5	6
				3. Тактична підготовка: – тактика гри в особистому розряді; – навчальні ігри в особистому розряді за завданням викладача	
4	4	1, 2	1.1 2.1 2.2 2.3	Заняття 7, 8 1. Розвиток швидкості. 2. Технічна підготовка: – імітація ударів у підрізання та накатуванні; – вдосконалення техніки накатування праворуч та ліворуч за завданням викладача; – вдосконалення техніки подачі з різноманітними обертаннями. 3. Тактична підготовка: – тактика гри в особистому розряді; – навчальні ігри в особистому розряді за завданням викладача	Спортзала
5	4	1, 2	1.1 2.1 2.2 2.3	Заняття 9, 10 1. Розвиток загальної та силової витривалості. 2. Технічна підготовка: – вдосконалення техніки гри підставкою та підрізкою за завданням викладача; – імітація ударів у підрізання та накатуванні; – вдосконалення техніки подачі з різноманітними обертаннями. 3. Тактична підготовка: – тактика гри в особистому розряді; – навчальні ігри в особистому розряді за завданням викладача	Спортзала
6	4	1, 2	1.1 2.1 2.2 2.3	Заняття 11, 12 1. Розвиток швидкісно-силових здібностей. 2. Технічна підготовка: – імітація ударів у підрізання та накатуванні; – вдосконалення техніки накатування праворуч та ліворуч за завданням викладача; – вдосконалення техніки подачі з різноманітними обертаннями 3. Тактична підготовка: – тактика гри в особистому розряді; – навчальні ігри в особистому розряді за завданням викладача	Спортзала

Продовження таблиці 4.13

1	2	3	4	5	6
7	4	1, 2	1.1 2.1 2.2 2.3	<p>Заняття 13, 14</p> <p>1. Розвиток швидкості.</p> <p>2. Технічна підготовка:</p> <ul style="list-style-type: none"> – імітація ударів у підрізанні та накатуванні; – вдосконалення техніки гри підставкою та підрізкою за завданням викладача; – вдосконалення техніки подачі з різноманітними обертаннями. <p>3. Тактична підготовка:</p> <ul style="list-style-type: none"> – тактика гри в парному розряді; – навчальні ігри в особистому розряді за завданням викладача 	Спортзала
8	4	1, 2	1.1 2.1 2.2 2.3	<p>Заняття 15, 16</p> <p>1. Розвиток загальної і силової витривалості.</p> <p>2. Технічна підготовка:</p> <ul style="list-style-type: none"> – імітація ударів у підрізанні та накатуванні; – вдосконалення техніки накатування праворуч та ліворуч за завданням викладача; – вдосконалення техніки подачі з різноманітними обертаннями. <p>3. Тактична підготовка:</p> <ul style="list-style-type: none"> – тактика гри в парному розряді; – навчальні ігри в особистому розряді за завданням викладача 	Спортзала
9	2	1, 2	1.1 2.1 2.2 2.3	<p>Заняття 17</p> <p>1. Розвиток швидкісно-силових здібностей.</p> <p>2. Технічна підготовка:</p> <ul style="list-style-type: none"> – вдосконалення техніки гри підставкою та підрізкою за завданням викладача; – імітація ударів у підрізанні та накатуванні; – вдосконалення техніки подачі з різноманітними обертаннями. <p>3. Тактична підготовка:</p> <ul style="list-style-type: none"> – навчальні ігри в особистому розряді за завданням викладача 	Спортзала
10	2	1, 2	1.1 2.1 2.2 2.3	<p>Заняття 18.</p> <p>1. Виконання контрольних нормативів з розділів «ЗФП» і «спеціалізація»</p>	Стадіон, спортзала
	72			Всього	
	132			Всього за навчальний рік	

4.11 Система оцінювання модульних вимог з фізичної підготовленості студентів 3-го курсу (чоловіки)

4.11.1 Секція з баскетболу

Таблиця 4.14 – Система оцінювання модульних вимог з фізичної підготовленості студентів 3-го курсу (чоловіки). Секція з баскетболу

Модуль 1. Загальнокондиційна фізична підготовка			
Триместр	Навч. тиждень	Найменування змістовного модуля	Контрольні тести і нормативи
			Чоловіки
7	8	Загальна фізична підготовка	1. Стрибок у довжину з місця, см
	15		2. Підтягування у висі на поперечині, кількість разів
	15	Спеціальна фізична підготовка	1. «Човниковий» біг 4×9 м, с
	15	Спеціалізація	1. Штрафні кидки, 10 спроб, кількість улучень
Модуль 2. Професійно-прикладна фізична підготовка			
8	9	Спеціальна фізична підготовка	1. Присідання на одній нозі (правій і лівій), кількість разів
	9	Спеціалізація	1. Передачі м'яча при взаємодії гравців у трійці, с
9	9	Загальна фізична підготовка	1. Біг на 100 м., с
	9	Спеціалізація	1. Кидки м'яча з місця з середньої дистанції, 15 спроб, кількість улучень
Модуль 3. Теорія і методика фізичного виховання			
9	9	Теоретична підготовка. Методична підготовка.	1. Контрольна робота

Примітка. Оцінювання виконання контрольних нормативів фізичної підготовленості студентів 3-го курсу (чоловіки) секція з баскетболу – додаток Д (табл. Д.1)

4.11.2 Секція з атлетичної гімнастики

Таблиця 4.15 – Система оцінювання модульних вимог з фізичної підготовленості студентів 3-го курсу (чоловіки). Секція з атлетичної гімнастики

Модуль 1. Загальнокондиційна фізична підготовка			
Триместр	Навч. тиждень	Найменування змістовного модуля	Контрольні тести і нормативи
			Чоловіки
7	8 15	Загальна фізична підготовка	1. Стрибок в довжину з місця, см 2. Підтягування у висі на поперечині, кількість разів
	15	Спеціальна фізична підготовка	1. «Човниковий» біг 4×9 м, с
	15	Спеціалізація	1. Жим штанги лежачі на горизонтальній лаві, кг
Модуль 2. Професійно-прикладна фізична підготовка			
8	9	Спеціальна фізична підготовка	1. Присідання на одній нозі (правій і лівій), кількість разів
	9	Спеціалізація	1. Підйом ваги на біцепс, кг
9	9	Загальна фізична підготовка	1. Біг на 100 м, с
	9	Спеціалізація	1. Згинання та розгинання рук в упорі лежачі, кількість разів
Модуль 3. Теорія і методика фізичного виховання			
9	9	Теоретична підготовка. Методична підготовка	1. Контрольна робота

Примітка. Оцінювання виконання контрольних нормативів фізичної підготовленості студентів 3-го курсу (чоловіки) секція з атлетичної гімнастики – додаток Д (табл. Д.2)

4.11.3 Секція з футболу

Таблиця 4.16 – Система оцінювання модульних вимог з фізичної підготовленості студентів 3-го курсу (чоловіки). Секція з футболу

Модуль 1. Загальнокондиційна фізична підготовка			
Триместр	Навч. тиждень	Найменування змістовного модуля	Контрольні тести і нормативи
			Чоловіки
8	8	Загальна фізична підготовка	1. Стрибок в довжину з місця, см
	15		2. Підтягування у висі на поперечині, кількість разів.
	15	Спеціальна фізична підготовка	1. «Човниковий» біг 4×9 м, с
	15	Спеціалізація	1. П'ять ударів по м'ячу на точність з місця одним із вивчених способів у вказану третину футбольних воріт з відстані 16,5 м (м'яч перетинає лінію воріт у повітрі), кількість разів
Модуль 2. Професійно-прикладна фізична підготовка			
8	9	Спеціальна фізична підготовка	1. Присідання на одній нозі (правій і лівій), кількість разів
	9	Спеціалізація	1. Ведення м'яча по прямій (2 торкання), відстань 9 м, с
9	9	Загальна фізична підготовка	1. Біг на 100 м, с
	9	Спеціалізація	1. Жонглювання м'ячем, кількість разів
Модуль 3. Теорія і методика фізичного виховання			
9	9	Теоретична підготовка. Методична підготовка	1. Контрольна робота

Примітка. Оцінювання виконання контрольних нормативів фізичної підготовленості студентів 3-го курсу (чоловіки) секція з футболу – додаток Д (табл. Д.3)

4.11.4 Секція з ЗФП

Таблиця 4.17 – Система оцінювання модульних вимог з фізичної підготовленості студентів 3-го курсу (чоловіки). Секція з ЗФП

Модуль 1. Загальнокондиційна фізична підготовка			
Триместр	Навч. тиждень	Найменування змістовного модуля	Контрольні тести і нормативи
			Чоловіки
VII	8 15	Загальна фізична підготовка	1. Стрибок в довжину з місця, см 1. Підтягування у висі на поперечині, кількість разів
	15	Спеціальна фізична підготовка	1. Підйом ваги на біцепс, кг
	15	Спеціалізація	1. Кидки м'яча у русі після подвійного кроку, (справа і зліва), кількість улучень з 6 спроб
Модуль 2. Професійно-прикладна фізична підготовка			
VIII	9	Спеціальна фізична підготовка	1. Жим штанги лежачі на горизонтальній лаві, кг
	9	Спеціалізація	1. Штрафні кидки, кількість улучень з 10 спроб
IX	9	Загальна фізична підготовка	1. Біг на 100 м, с
	9	Спеціалізація	1. Згинання і розгинання рук в упорі на брусах, кількість разів
Модуль 3. Теорія і методика фізичного виховання			
IX	9	Теоретична підготовка. Методична підготовка	1. Контрольна робота

Примітка. Оцінювання виконання контрольних нормативів фізичної підготовленості студентів 3-го курсу (чоловіки) секція з ЗФП – додаток Д (табл. Д.4)

4.11.5 Секція з настільного тенісу (чоловіки та жінки)

Таблиця 4.18 – Система оцінювання модульних вимог з фізичної підготовленості студентів 3-го курсу (чоловіки). Секція з настільного тенісу (чоловіки) та (жінки)

Модуль 1. Загальнокондиційна фізична підготовка				
Триместр	Навч. тиждень	Найменування змістовного модуля	Контрольні тести і нормативи	
			Чоловіки	Жінки
7	8 15	Загальна фізична підготовка	1. Біг на 100 м, с 2. Підтягування у висі на поперечині, кількість разів	1. Біг на 100 м, с 2. Згинання і розгинання рук в упорі лежачи від підлоги, кількість разів
	15	Спеціальна фізична підготовка	1. «Човниковий» біг 4×9 м, с	1. «Човниковий» біг 4×9 м, с
	15	Спеціалізація	1. Подачі на точність по зонам, 10 спроб, кількість разів	1. Подачі на точність по зонам, 10 спроб, кількість разів
Модуль 2. Інтегральна фізична підготовка				
8	9	Спеціальна фізична підготовка	1. Присідання на одній нозі (правій і лівій), кількість разів	1. Присідання на одній нозі (правій і лівій), кількість разів
	9	Спеціалізація	1. Накатування у «трикутнику», кількість разів	1. Накатування у «трикутнику», кількість разів
9	9	Загальна фізична підготовка	1. Стрибок в довжину з місця, см	1. Стрибок у довжину з місця, см
	9	Спеціалізація	1. Накатування у «вісімці», кількість разів	1. Накатування у «вісімці», кількість разів
Модуль 3. Теорія і методика фізичного виховання				
9	9	Теоретична підготовка. Методична підготовка	1. Контрольна робота	

Примітка. Оцінювання виконання контрольних нормативів фізичної підготовленості студентів 3-го курсу секція з настільного тенісу чоловіки – додаток Д (табл. Д.5) та жінки – додаток Д (табл. Д.6)

4.12 Практичні заняття для студентів 3-го курсу (жінки)

4.12.1 Секція з бадмінтону

Таблиця 4.19 – Практичні заняття для студентів 3-го курсу (жінки).

Секція з бадмінтону

Навч. тиждень	Ауд. заняття, год	№ Зміст. модуля	№ теми	Триместри, модулі, найменування навчальних занять і навчальні завдання	Спортивне обладнання
1	2	3	4	5	6
<i>Триместр 7</i>					
Модуль 1. Загальнокондиційна фізична підготовка					
1	2	1, 2, 3	1.1 1.2 2.1 3.3	<p style="text-align: center;">Заняття 1</p> <p>1. Вхідний контроль: виконання тестів для визначення функціональної та фізичної підготовленості, рівня фізичного розвитку.</p> <p>2. Тактична підготовка: – навчальна гра</p>	Стадіон, спортзала
1	2	1, 2, 3	1.1 2.1 3.1 3.2	<p style="text-align: center;">Заняття 2</p> <p>1. Розвиток швидкості.</p> <p>2. Технічна підготовка: – вдосконалення скорочених подач закритим боком ракетки (зліва); – вдосконалення нефронтальних ударів відкритим боком ракетки (справа) зверху «високі».</p> <p>3. Тактична підготовка: – різновидність подач одиночної гри</p>	Спортзала
2	4	1, 2, 3	1.1 2.1 3.1 3.2	<p style="text-align: center;">Заняття 3, 4</p> <p>1. Розвиток швидкісно-силових здібностей.</p> <p>2. Технічна підготовка: – вдосконалення скорочених подач закритим боком ракетки (зліва); – вдосконалення нефронтальних ударів відкритим боком ракетки (справа) зверху «високі».</p> <p>3. Тактична підготовка: – різновидність подач одиночної гри</p>	Спортзала

Продовження таблиці 4.19

1	2	3	4	5	6
3	4	1, 2, 3	1.1 2.1 3.1 3.2	<p>Заняття 5, 6</p> <p>1. Розвиток швидкості.</p> <p>2. Технічна підготовка: – вдосконалення скорочених подач закритим боком ракетки (зліва); – вдосконалення нефронтальних ударів відкритим боком ракетки (справа) зверху «високі».</p> <p>3. Тактична підготовка: – різновидність подач одиночної гри</p>	Спорт-зала
4	4	1, 2, 3	2.1 3.1 3.2 3.3	<p>Заняття 7, 8</p> <p>1. Розвиток координаційних здібностей.</p> <p>2. Технічна підготовка: – вдосконалення скорочених подач відкритим боком ракетки (справа); – вдосконалення нефронтальних ударів відкритим боком ракетки (справа) зверху «високі».</p> <p>3. Тактична підготовка: – контратакувальні дії одиночної гри; – навчальна гра</p>	Спорт-зала
5	4	1, 2, 3	2.1 3.1 3.2 3.3	<p>Заняття 9, 10</p> <p>1. Розвиток спритності.</p> <p>2. Технічна підготовка: – вдосконалення високих подач відкритим боком ракетки (справа); – вдосконалення нефронтальних ударів відкритим боком ракетки (справа) зверху «скорочені».</p> <p>3. Тактична підготовка: – контратакуючи дії одиночної гри; – навчальна гра</p>	Спорт-зала
6	4	1, 2, 3	1.1 2.1 3.1 3.3	<p>Заняття 11, 12</p> <p>1. Розвиток загальної і силової витривалості.</p> <p>2. Технічна підготовка: – вдосконалення високих подач відкритим боком ракетки (справа); – вдосконалення нефронтальних ударів відкритим боком ракетки (справа) зверху «скорочені».</p> <p>3. Тактична підготовка: – навчальна гра за завданням викладача</p>	Спорт-зала

Продовження таблиці 4.19

1	2	3	4	5	6
7	4	1, 2, 3	1.1 2.1 3.1 3.3	<p>Заняття 13, 14</p> <p>1. Розвиток загальної і силових витривалості.</p> <p>2. Технічна підготовка: – вдосконалення високих подач відкритим боком ракетки (справа); – вдосконалення нефронтальних ударів відкритим боком ракетки (справа) зверху «скорочені».</p> <p>3. Тактична підготовка: – навчальна гра за завданням викладача</p>	Спорт-зала
8	2	1, 2, 3	1.1 2.1 3.1 3.3	<p>Заняття 15</p> <p>1. Розвиток швидкісно-силових здібностей.</p> <p>2. Технічна підготовка: – вдосконалення високих подач відкритим боком ракетки (справа); – вдосконалення нефронтальних ударів відкритим боком ракетки (справа) зверху «скорочені».</p> <p>3. Тактична підготовка: – навчальна гра за завданням викладача</p>	Спорт-зала
8	2	1, 3	1.1 3.1	<p>Заняття 16</p> <p>1. Виконання контрольних нормативів з розділу «ЗФП».</p> <p>2. Тактична підготовка: – навчальна гра</p>	Стадіон, спорт-зала
9	4	1, 2, 3	1.1 2.1 3.1 3.3	<p>Заняття 17, 18</p> <p>1. Розвиток швидкості.</p> <p>2. Технічна підготовка: – вдосконалення високих подач відкритим боком ракетки (справа); – вдосконалення нефронтальних ударів відкритим боком ракетки (справа) зверху «скорочені».</p> <p>3. Тактична підготовка: – навчальна гра за завданням викладача</p>	Спорт-зала
10	4	1, 2, 3	1.3 2.1 3.1 3.2 3.3	<p>Заняття 19, 20</p> <p>1. Розвиток координаційних здібностей.</p> <p>2. Технічна підготовка: – вдосконалення нефронтальних ударів відкритим боком ракетки (справа) зверху «плоскі».</p> <p>3. Тактична підготовка: – дії проти лівші; – навчальна гра за завданням викладача</p>	Спорт-зала

Продовження таблиці 4.19

	2	3	4	5	6
11	4	1, 2, 3	1.3 2.1 3.1 3.2 3.3	<p>Заняття 21, 22</p> <p>1. Розвиток координаційних здібностей.</p> <p>2. Технічна підготовка: – вдосконалення нефронтальних ударів відкритим боком ракетки (справа) зверху «плоскі».</p> <p>3. Тактична підготовка: – дії проти лівші; – навчальна гра за завданням викладача</p>	Спорт-зала
12	4	1, 2, 3	1.3 2.1 3.1 3.2 3.3	<p>Заняття 23, 24</p> <p>1. Розвиток спритності.</p> <p>2. Технічна підготовка: – вдосконалення скорочених подач закритим боком ракетки (зліва); – вдосконалення нефронтальних ударів відкритим боком ракетки (справа) зверху «плоскі».</p> <p>3. Тактична підготовка: – дії проти лівші; – навчальна гра за завданням викладача</p>	Спорт-зала
13	4	1, 2, 3	1.2 2.1 3.1 3.2 3.3	<p>Заняття 25, 26</p> <p>1. Розвиток силової витривалості.</p> <p>2. Технічна підготовка: – вдосконалення скорочених подач закритим боком ракетки (зліва); – вдосконалення нефронтальних ударів відкритим боком ракетки (справа) зверху «плоскі».</p> <p>3. Тактична підготовка: – дії проти лівші; – навчальна гра за завданням викладача</p>	Спорт-зала
14	4	1, 2, 3	1.3 2.1 3.1 3.2	<p>Заняття 27, 28</p> <p>1. Розвиток спритності.</p> <p>2. Технічна підготовка: – вдосконалення скорочених подач закритим боком ракетки (зліва); – вдосконалення нефронтальних ударів відкритим боком ракетки (справа) збоку «високі».</p> <p>3. Тактична підготовка: – дії проти атакуювальних подач</p>	Спорт-зала
15	2	1, 2, 3	1.2 2.1 3.1 3.2 3.3	<p>Заняття 29</p> <p>1. Розвиток силової витривалості.</p> <p>2. Технічна підготовка: – вдосконалення скорочених подач закритим боком ракетки (зліва);</p>	Спорт-зала

Продовження таблиці 4.19

1	2	3	4	5	6
				– вдосконалення нефронтальних ударів відкритим боком ракетки (справа) збоку «високі». 3. Тактична підготовка: – дії проти атаквальних подач; – навчальна гра	
15	2	1, 2, 3	1.2 2.1 3.1	Заняття 30 1. Виконання контрольних нормативів з розділів «ЗФП», «СФП» і «Спеціалізація»	Спорт-зала
	60			Всього	
Триместр 8					
Модуль 2. Професійно-прикладна фізична підготовка					
1	4	1, 2	1.1 2.1 2.2 2.3	Заняття 1, 2 1. Розвиток координаційних здібностей. 2. Технічна підготовка: – вдосконалення скорочених подач закритим боком ракетки (зліва); – вдосконалення нефронтальних ударів відкритим боком ракетки (справа) збоку «високі». 3. Тактична підготовка: – дії проти атаквальних подач; – навчальна гра	Спорт-зала
2	4	1, 2	1.1 2.1 2.2 2.3	Заняття 3, 4 1. Розвиток спритності. 2. Технічна підготовка: – вдосконалення скорочених подач закритим боком ракетки (зліва); – вдосконалення нефронтальних ударів відкритим боком ракетки (справа) збоку «високі». 3. Тактична підготовка: – дії проти атаквальних подач; – навчальна гра	Спорт-зала
3	4	1, 2	1.1 2.1 2.2 2.3	Заняття 5, 6 1. Розвиток координаційних здібностей. 2. Технічна підготовка: – вдосконалення високих подач закритим боком ракетки (зліва); – вдосконалення нефронтальних ударів відкритим боком ракетки (справа) збоку «високі». 3. Тактична підготовка: – дії гравців у парній грі (переднє-заднє); – навчальна гра за завданням викладача	Спорт-зала

Продовження таблиці 4.19

1	2	3	4	5	6
4	4	1, 2	1.1 2.1 2.2 2.3	<p>Заняття 7, 8</p> <p>1. Розвиток координаційних здібностей.</p> <p>2. Технічна підготовка:</p> <p>– вдосконалення високих подач закритим боком ракетки (зліва);</p> <p>– вдосконалення нефронтальних ударів відкритим боком ракетки (справа) збоку «високі».</p> <p>3. Тактична підготовка:</p> <p>– дії гравців у парній грі (переднє – заднє);</p> <p>– навчальна гра за завданням викладача</p>	Спорт-зала
5	4	1, 2	1.1 2.1 2.2 2.3	<p>Заняття 9, 10</p> <p>1. Розвиток швидкісно-силових здібностей.</p> <p>2. Технічна підготовка:</p> <p>– вдосконалення високих подач закритим боком ракетки (зліва);</p> <p>– вдосконалення нефронтальних ударів відкритим боком ракетки (справа) збоку «плоскі».</p> <p>3. Тактична підготовка:</p> <p>– дії гравців у парній грі (переднє – заднє);</p> <p>– навчальна гра за завданням викладача.</p>	Спорт-зала
6	4	1, 2	1.1 2.1 2.2 2.3	<p>Заняття 11, 12</p> <p>1. Розвиток швидкісно-силових здібностей.</p> <p>2. Технічна підготовка:</p> <p>– вдосконалення високих подач закритим боком ракетки (зліва);</p> <p>– вдосконалення нефронтальних ударів відкритим боком ракетки (справа) збоку «плоскі».</p> <p>3. Тактична підготовка:</p> <p>– дії гравців у парній грі (переднє – заднє);</p> <p>– навчальна гра за завданням викладача</p>	Спорт-зала
7	4	1, 2	1.1 2.1 2.2 2.3	<p>Заняття 13, 14</p> <p>1. Розвиток швидкісно-силових здібностей.</p> <p>2. Технічна підготовка:</p> <p>– вдосконалення високих подач закритим боком ракетки (зліва);</p> <p>– вдосконалення нефронтальних ударів відкритим боком ракетки (справа) збоку «плоскі».</p> <p>3. Тактична підготовка:</p> <p>– дії гравців у парній грі (паралельне);</p> <p>– навчальна гра</p>	Спорт-зала

Продовження таблиці 4.19

1	2	3	4	5	6
8	4	1, 2	1.1 2.1 2.2 2.3	<p>Заняття 15, 16</p> <p>1. Розвиток координаційних здібностей.</p> <p>2. Технічна підготовка:</p> <p>– вдосконалення високих подач закритим боком ракетки (зліва);</p> <p>– вдосконалення нефронтальних ударів відкритим боком ракетки (справа) збоку «скорочені».</p> <p>3. Тактична підготовка:</p> <p>– дії гравців у парній грі (паралельне);</p> <p>– навчальна гра</p>	Спорт-зала
9	2	1, 2	1.1 2.1 2.2 2.3	<p>Заняття 17</p> <p>1. Розвиток координаційних здібностей.</p> <p>2. Технічна підготовка:</p> <p>– вдосконалення високих подач закритим боком ракетки (зліва);</p> <p>– вдосконалення нефронтальних ударів відкритим боком ракетки (справа) збоку «скорочені».</p> <p>3. Тактична підготовка:</p> <p>– дії гравців у парній грі (паралельне);</p> <p>– навчальна гра</p>	Спорт-зала
9	2	1, 2	1.1 2.1 2.2	<p>Заняття 18</p> <p>Виконання контрольних нормативів з розділів «СФП» і «Спеціалізація»</p>	Спорт-зала
<p><i>Триместр 9</i></p> <p>Модуль 2. Професійно-прикладна фізична підготовка</p>					
1	4	1, 2	1.1 2.1 2.2 2.3	<p>Заняття 1, 2</p> <p>1. Розвиток загальної і силової витривалості.</p> <p>2. Технічна підготовка:</p> <p>– вдосконалення високих подач закритим боком ракетки (зліва);</p> <p>– вдосконалення нефронтальних ударів відкритим боком ракетки (справа) збоку «плоскі».</p> <p>3. Тактична підготовка:</p> <p>– дії гравців у парній грі (паралельне);</p> <p>– навчальна гра за завданням викладача</p>	Спорт-зала
2	4	1, 2	1.1 2.1 2.2 2.3	<p>Заняття 3, 4</p> <p>1. Розвиток швидкості.</p> <p>2. Технічна підготовка:</p> <p>– вдосконалення високих подач закритим боком ракетки (зліва);</p> <p>– вдосконалення нефронтальних ударів відкритим боком ракетки (справа) збоку «плоскі».</p> <p>3. Тактична підготовка:</p> <p>– дії гравців у парній грі (паралельне);</p> <p>– навчальна гра.</p>	Спорт-зала

Продовження таблиці 4.19

1	2	3	4	5	6
3	4	1, 2	1.1 2.1 2.2 2.3	<p>Заняття 5, 6</p> <p>1. Розвиток загальної і силової витривалості.</p> <p>2. Технічна підготовка:</p> <p>– вдосконалення високих подач закритим боком ракетки (зліва);</p> <p>– вдосконалення нефронтальних ударів відкритим боком ракетки (справа) збоку «плоскі».</p> <p>3. Тактична підготовка:</p> <p>– дії гравців у парній грі (паралельне);</p> <p>– навчальна гра за завданням викладача</p>	Спорт-зала
4	4	1, 2	1.1 2.1 2.2 2.3	<p>Заняття 7, 8</p> <p>1. Розвиток швидкості.</p> <p>2. Технічна підготовка:</p> <p>– вдосконалення високих подач закритим боком ракетки (зліва);</p> <p>– вдосконалення нефронтальних ударів відкритим боком ракетки (справа) збоку «плоскі».</p> <p>3. Тактична підготовка:</p> <p>– дії гравців у парній грі (паралельне);</p> <p>– навчальна гра за завданням викладача</p>	Спорт-зала
5	4	1, 2	1.1 2.1 2.2 2.3	<p>Заняття 9, 10</p> <p>1. Розвиток загальної і силової витривалості.</p> <p>2. Технічна підготовка:</p> <p>– вдосконалення нефронтальних ударів відкритим боком ракетки (зліва) зверху «високі».</p> <p>– вдосконалення нефронтальних ударів відкритим боком ракетки (зліва) збоку «плоскі».</p> <p>3. Тактична підготовка:</p> <p>– дії гравців у парній грі (паралельне);</p> <p>– навчальна гра за завданням викладача</p>	Спорт-зала
6	4	1, 2	1.1 2.1 2.2 2.3	<p>Заняття 11, 12</p> <p>1. Розвиток швидкісно-силових здібностей.</p> <p>2. Технічна підготовка:</p> <p>– вдосконалення високих подач закритим боком ракетки (зліва);</p> <p>– вдосконалення нефронтальних ударів відкритим боком ракетки (справа) збоку «скорочені».</p> <p>3. Тактична підготовка:</p> <p>– дії гравців у парній грі (паралельне);</p> <p>– навчальна гра за завданням викладача</p>	Спорт-зала

Продовження таблиці 4.19

1	2	3	4	5	6
7	4	1, 2	1.1 2.1 2.2 2.3	<p>Заняття 13, 14</p> <p>1. Розвиток швидкості.</p> <p>2. Технічна підготовка: – вдосконалення високих подач закритим боком ракетки (зліва); – вдосконалення нефронтальних ударів відкритим боком ракетки (справа) збоку «скорочені».</p> <p>3. Тактична підготовка: – дії гравців у парній грі (паралельне); – навчальна гра за завданням викладача</p>	Спорт-зала
8	4	1, 2	1.1 2.1 2.2 2.3	<p>Заняття 15, 16</p> <p>1. Розвиток загальної і силової витривалості.</p> <p>2. Технічна підготовка: – вдосконалення високих подач закритим боком ракетки (зліва); – вдосконалення нефронтальних ударів відкритим боком ракетки (справа) збоку «скорочені».</p> <p>3. Тактична підготовка: – дії гравців у парній грі (паралельне); – навчальна гра</p>	Спорт-зала
9	2	1, 2	1.1 2.1 2.2 2.3	<p>Заняття 17</p> <p>1. Розвиток швидкості.</p> <p>2. Технічна підготовка: – вдосконалення високих подач закритим боком ракетки (зліва); – вдосконалення нефронтальних ударів відкритим боком ракетки (справа) знизу «високі».</p> <p>3. Тактична підготовка: – дії гравців у парній грі (паралельне); – навчальна гра за завданням викладача</p>	Спорт-зала
9	2	1, 2	1.1 2.1 2.2	<p>Заняття 18</p> <p>1. Виконання контрольних нормативів з розділу «ЗФП» і «Спеціалізація»</p>	Стадіон, спорт-зала
	72			Всього	
	13 2			Всього за курс	

4.12.2 Секція з аеробіки

Таблиця 4.20 – Практичні заняття для студентів 3-го курсу (жінки).
Секція з аеробіки

Навч. тиждень	Ауд. заняття, год	№ Зміст. модуля	№ теми	Триместри, модулі, найменування навчальних занять та навчальні завдання	Спортивне обладнання
1	2	3	4	5	6
Триместр 7					
Модуль 1. Загальнокондиційна фізична підготовка					
Заняття 1					
1	2	1, 2	1.1 1.2 2.1	1. Вхідний контроль: виконання тестів для визначення функціональної і фізичної підготовленості, рівня фізичного розвитку. 2. Розвиток гнучкості	Стадіон, спортзала
Заняття 2					
1	2	1, 2, 3	1.1 2.1 3.1	1. Вдосконалення техніки базових вправ. 2. Розвиток координаційних здібностей. 3. Виконання комплексу вправ для зміцнення м'язів ніг	Спортзала
Заняття 3, 4					
2	4	1, 2, 3	1.1 2.1 3.1	1. Вдосконалення техніки базових вправ. 2. Розвиток швидко-силових здібностей 3. Виконання комплексу вправ для зміцнення м'язів рук	Спортзала
Заняття 5, 6					
3	4	1, 2, 3	1.1 2.1 3.1	1. Вдосконалення техніки базових вправ. 2. Розвиток координаційних здібностей. 3. Виконання комплексу вправ для зміцнення м'язів ніг.	Спортзала
Заняття 7, 8					
4	4	1, 2, 3	1.1 2.1 3.1	1. Вдосконалення техніки базових вправ. 2. Розвиток гнучкості. 3. Виконання комплексу вправ для зміцнення м'язів живота, стегон і сідниць	Спортзала
Заняття 9, 10					
5	4	1, 2, 3	1.1 2.1 3.1	1. Вдосконалення техніки базових вправ. 2. Розвиток швидко-силових здібностей. 3. Виконання комплексу вправ для зміцнення м'язів тулуба	Спортзала

Продовження таблиці 4.20

1	2	3	4	5	6
6	4	1, 2, 3	1.1 2.1 3.1	Заняття 11, 12 1. Вдосконалення техніки базових вправ. 2. Розвиток складно координаційних здібностей. 3. Виконання комплексу вправ для зміцнення м'язів рук	Спортзала
7	4	1, 2, 3	1.1 2.1 3.1	Заняття 13, 14 1. Вдосконалення техніки базових вправ. 2. Розвиток гнучкості. 3. Виконання комплексу вправ для зміцнення м'язів ніг	Спортзала
8	2	1, 2, 3	1.1 2.1 3.1	Заняття 15 1. Вдосконалення техніки базових вправ. 2. Розвиток швидко-силових здібностей. 3. Виконання комплексу вправ для зміцнення м'язів живота, стегон і сідниць	Спортзала
8	2	1, 2, 3	1.1 2.1 3.1	Заняття 16 1. Виконання контрольних нормативів з розділу ЗФП. 2. Вдосконалення техніки базових вправ. 3. Розвиток гнучкості	Стадіон, спортзала
9	4	1, 2, 3	1.1 2.1 3.1	Заняття 17, 18 1. Вдосконалення техніки базових вправ. 2. Розвиток координаційних здібностей. 3. Виконання комплексу вправ для зміцнення м'язів тулуба	Спортзала
10	4	1, 2, 3	1.2 2.1 3.1	Заняття 19, 20 1. Вдосконалення техніки базових вправ. 2. Розвиток координаційних здібностей. 3. Виконання комплексу вправ для зміцнення м'язів рук	Спортзала
11	4	1, 2, 3	1.2 2.1 3.1	Заняття 21, 22 1. Вдосконалення техніки базових вправ. 2. Розвиток гнучкості. 3. Виконання комплексу вправ для зміцнення м'язів ніг	Спортзала
12	4	1, 2, 3	1.3 2.1 3.1	Заняття 23, 24 1. Вдосконалення техніки базових вправ. 2. Розвиток спритності. 3. Виконання комплексу вправ для зміцнення м'язів живота, стегон і сідниць	Спортзала

Продовження таблиці 4.20

1	2	3	4	5	6
13	4	1, 2, 3	1.2 2.1 3.1	Заняття 25, 26 1. Вдосконалення техніки базових вправ. 2. Розвиток гнучкості. 3. Виконання комплексу вправ для зміцнення м'язів тулуба	Спортзала
14	4	1, 2, 3	1.2 2.1 3.1	Заняття 27, 28 1. Вдосконалення техніки базових вправ. 2. Розвиток координаційних здібностей. 3. Виконання комплексу вправ для зміцнення м'язів рук	Спортзала
15	2	1, 2, 3	1.3 2.1 3.1	Заняття 29 1. Вдосконалення техніки базових вправ. 2. Розвиток спритності. 3. Виконання комплексу вправ для зміцнення м'язів ніг	Спортзала
15	2	1, 2, 3	1.2 2.1 3.1	Заняття 30 1. Виконання контрольних нормативів з розділів «ЗФП», «СФП» і «Спеціалізація»	Спортзала
	60			Всього	
Триместр 8					
Модуль 2. Професійно-прикладна фізична підготовка					
1	4	1, 2	1.1 2.1	Заняття 1, 2 1. Вдосконалення техніки базових вправ. 2. Розвиток гнучкості. 3. Розвиток силової витривалості м'язів тулуба.	Спортзала
2	4	1, 2	1.1 2.1	Заняття 3, 4 1. Вдосконалення техніки базових вправ. 2. Розвиток координаційних здібностей. 3. Розвиток силової витривалості м'язів рук	Спортзала
3	4	1, 2	1.1 2.1	Заняття 5, 6 1. Вдосконалення техніки базових вправ. 2. Розвиток гнучкості. 3. Розвиток силової витривалості м'язів ніг	Спортзала
4	4	1, 2	1.1 2.1	Заняття 7, 8 1. Вдосконалення техніки базових вправ. 2. Розвиток складно координаційних здібностей. 3. Розвиток силової витривалості м'язів живота, стегон і сідниць	Спортзала

Продовження таблиці 4.20

1	2	3	4	5	6
5	4	1, 2	1.1 2.1	Заняття 9, 10 1. Вдосконалення техніки базових вправ. 2. Розвиток гнучкості. 3. Розвиток силової витривалості м'язів тулуба	Спортзала
6	4	1, 2	1.1 2.1	Заняття 11, 12 1. Вдосконалення техніки базових вправ. 2. Розвиток координаційних здібностей. 3. Розвиток силової витривалості м'язів рук	Спортзала
7	4	1, 2	1.1 2.1	Заняття 13, 14 1. Вдосконалення техніки базових вправ. 2. Розвиток гнучкості. 3. Розвиток силової витривалості м'язів ніг	Спортзала
8	4	1, 2	1.1 2.1	Заняття 15, 16 1. Вдосконалення техніки базових вправ. 2. Розвиток складно координаційних здібностей. 3. Розвиток силової витривалості м'язів живота, стегон і сідниць	Спортзала
9	2	1, 2	1.1 2.1	Заняття 17 1. Вдосконалення техніки базових вправ. 2. Розвиток гнучкості. 3. Розвиток силової витривалості м'язів тулуба	Спортзала
9	2	1, 2	1.1 2.1	Заняття 18 1. Виконання контрольних нормативів з розділів «СФП» і «Спеціалізація»	Спортзала
Триместр 9					
Модуль 2. Професійно-прикладна фізична підготовка					
1	4	1, 2	1.1 2.1	Заняття 1, 2 1. Вдосконалення техніки базових вправ. 2. Розвиток гнучкості. 3. Виконання комплексу вправ для зміцнення м'язів тулуба	Спортзала
2	4	1, 2	1.1 2.1	Заняття 3, 4 1. Вдосконалення техніки базових вправ. 2. Розвиток координаційних здібностей. 3. Виконання комплексу вправ для зміцнення м'язів рук	Спортзала
3	4	1, 2	1.1 2.1	Заняття 5, 6 1. Вдосконалення техніки базових вправ. 2. Розвиток гнучкості. 3. Виконання комплексу вправ для зміцнення м'язів ніг	Спортзала

Продовження таблиці 4.20

1	2	3	4	5	6
4	4	1, 2	1.1 2.1	Заняття 7, 8 1. Вдосконалення техніки базових вправ. 2. Розвиток складно координаційних здібностей. 3. Виконання комплексу вправ для зміцнення м'язів живота, стегон і сідниць	Спортзала
5	4	1, 2	1.1 2.1	Заняття 9, 10 1. Вдосконалення техніки базових вправ. 2. Розвиток гнучкості. 3. Виконання комплексу вправ для зміцнення м'язів тулуба	Спортзала
6	4	1, 2	1.1 2.1	Заняття 11, 12 1. Вдосконалення техніки базових вправ. 2. Розвиток координаційних здібностей. 3. Виконання комплексу вправ для зміцнення м'язів рук	Спортзала
7	4	1, 2	1.1 2.1	Заняття 13, 14 1. Вдосконалення техніки базових вправ. 2. Розвиток гнучкості. 3. Виконання комплексу вправ для зміцнення м'язів ніг	Спортзала
8	4	1, 2	1.1 2.1	Заняття 15, 16 1. Вдосконалення техніки базових вправ. 2. Розвиток складно координаційних здібностей. 3. Виконання комплексу вправ для зміцнення м'язів живота, стегон і сідниць	Спортзала
9	2	1, 2	1.1 2.1	Заняття 17 1. Вдосконалення техніки базових вправ. 2. Розвиток координаційних здібностей. 3. Виконання комплексу вправ для зміцнення м'язів рук	Спортзала
9	2	1, 2	1.1 2.1	Заняття 18 1. Виконання контрольних нормативів з розділів «ЗФП» і «Спеціалізація»	Стадіон, спортзала
	72			Всього	
	13 2			Всього за курс	

4.12.3 Секція з калланетики

Таблиця 4.21 – Практичні заняття для студентів 3-го курсу (жінки).
Секція з калланетики

Навч. тиждень	Ауд. заняття, год	№ Зміст. модуля	№ теми	Триместри, модулі, найменування навчальних занять та навчальні завдання	Спортивне обладнання
1	2	3	4	5	6
Триместр 7					
Модуль 1. Загальнокондиційна фізична підготовка					
				Заняття 1	
1	2	1, 2	1.1 1.2 2.1	1. Визначення вихідних антропометричних даних (росту, ваги тіла, об'ємів: шиї, грудей, талії, стегон й ін.). 2. Вхідний контроль: виконання тестів для визначення функціональної і фізичної підготовленості, рівня фізичного розвитку. 3. Розвиток аеробних здібностей	Стадіон, спортзала
				Заняття 2	
1	2	1, 2, 3	1.1 2.1 3.1	1. Вдосконалення техніки базових вправ. 2. Зміцнення м'язів тулуба (Ч. 3, впр. 13–14, Ч. 6, впр. 26–28, компл.). 3. Розвиток гнучкості (Ч. 5, впр. 20–25 компл.). 4. Розвиток аеробних здібностей	Спортзала
				Заняття 3, 4	
2	4	1, 2, 3	1.1 2.1 3.1	1. Вдосконалення техніки базових вправ. 2. Зміцнення м'язів живота та ніг (Ч. 2, впр. 7–9, Ч. 3, впр. 11–12, Ч. 7, впр. 29–30 компл.). 3. Розвиток гнучкості (Ч. 5, впр. 20–25 компл.). 4. Розвиток аеробних здібностей	Спортзала
				Заняття 5, 6	
3	4	1, 2, 3	1.1 2.1 3.1	1. Вдосконалення техніки базових вправ. 2. Зміцнення м'язів живота, стегон та сідниць (Ч. 2, впр. 7–8, Ч. 4, впр. 15–17, Ч. 6, впр. 26–28 компл.). 3. Розвиток гнучкості (Ч. 5, впр. 20–25 компл.). 4. Розвиток аеробних здібностей	Спортзала

Продовження таблиці 4.21

1	2	3	4	5	6
4	4	1, 2, 3	1.1 2.1 3.1	Заняття 7, 8 1. Вдосконалення техніки базових вправ. 2. Зміцнення м'язів тулуба (Ч. 3, впр. 13–14, Ч. 6, впр.26–28, компл.). 3. Розвиток гнучкості (Ч. 5, впр. 20–25 компл.). 4. Розвиток аеробних здібностей	Спортза- ла
5	4	1, 2, 3	1.1 2.1 3.1	Заняття 9, 10 1. Вдосконалення техніки базових вправ. 2. Зміцнення м'язів живота та ніг (Ч. 2, впр. 7–9, Ч. 3, впр. 11–12, Ч. 7, впр. 29–30 компл.). 3. Розвиток гнучкості (Ч. 5, впр. 20–25 компл.). 4. Розвиток аеробних здібностей	Спортза- ла
6	4	1, 2, 3	1.1 2.1 3.1	Заняття 11, 12 1. Вдосконалення техніки базових вправ. 2. Зміцнення м'язів живота, стегон та сід- ниць (Ч. 2, впр.7–8, Ч. 4, впр. 15–17, Ч. 6, впр. 26–28 компл.). 3. Розвиток гнучкості (Ч. 5, впр. 20–25 компл.). 4. Розвиток аеробних здібностей	Спортза- ла
7	4	1, 2, 3	1.1 2.1 3.1	Заняття 13, 14 1. Вдосконалення техніки базових вправ. 2. Зміцнення м'язів тулуба (Ч. 3, впр. 13–14, Ч. 6, впр.26–28, компл.). 3. Розвиток гнучкості (Ч. 5, впр. 20–25 компл.). 4. Розвиток аеробних здібностей	Спортза- ла
8	2	1, 2, 3	1.1 2.1 3.1	Заняття 15 1. Вдосконалення техніки базових вправ. 2. Зміцнення м'язів живота та ніг (Ч. 2, впр. 7–9, Ч. 3, впр. 11–12, Ч. 7, впр. 29–30 компл.). 3. Розвиток гнучкості (Ч. 5, впр. 20–25 компл.). 4. Розвиток аеробних здібностей	Спортза- ла
8	2	1, 2,	1.1 2.1	Заняття 16 1. Виконання контрольних нормативів з роз- ділу ЗФП. 2. Розвиток гнучкості (Ч. 5, впр. 20–25 компл.). 4. Розвиток аеробних здібностей	Стадіон, спортза- ла №5
9	4	1, 2, 3	1.1 2.1 3.1	Заняття 17,18 1. Вдосконалення техніки базових вправ. 2. Зміцнення м'язів живота, стегон та сід- ниць (Ч. 2, впр.7–8, Ч. 4, впр. 15–17, Ч. 6, впр. 26–28 компл.). 3. Розвиток гнучкості (Ч. 5, впр. 20–25 компл.). 4. Розвиток аеробних здібностей	Спортза- ла

Продовження таблиці 4.21

1	2	3	4	5	6
10	4	1, 2, 3	1.2 2.1 3.1	Заняття 19, 20 1. Вдосконалення техніки базових вправ. 2. Зміцнення м'язів тулуба (Ч. 3, впр. 13–14, Ч. 6, впр. 26–28, компл.). 3. Розвиток гнучкості (Ч. 5, впр. 20–25 компл.). 4. Розвиток аеробних здібностей	Спортза- ла
11	4	1, 2, 3	1.2 2.1 3.1	Заняття 21, 22 1. Вдосконалення техніки базових вправ. 2. Зміцнення м'язів живота та ніг (Ч. 2, впр. 7–9, Ч. 3, впр. 11–12, Ч. 7, впр. 29–30 компл.). 3. Розвиток гнучкості (Ч. 5, впр. 20–25 компл.). 4. Розвиток аеробних здібностей	Спортза- ла
12	4	1, 2, 3	1.2 2.1 3.1	Заняття 23, 24 1. Вдосконалення техніки базових вправ. 2. Зміцнення м'язів живота, стегон та сідниць (Ч. 2, впр. 7–8, Ч. 4, впр. 15–17, Ч. 6, впр. 26–28 компл.). 3. Розвиток гнучкості (Ч. 5, впр. 20–25 компл.). 4. Розвиток аеробних здібностей	Спортза- ла
13	4	1, 2, 3	1.2 2.1 3.1	Заняття 25, 26 1. Вдосконалення техніки базових вправ. 2. Зміцнення м'язів тулуба (Ч. 3, впр. 13–14, Ч. 6, впр. 26–28, компл.). 3. Розвиток гнучкості (Ч. 5, впр. 20–25 компл.). 4. Розвиток аеробних здібностей	Спортза- ла
14	4	1, 2, 3	1.2 2.1 3.1	Заняття 27, 28 1. Вдосконалення техніки базових вправ. 2. Зміцнення м'язів живота та ніг (Ч. 2, впр. 7–9, Ч. 3, впр. 11–12, Ч. 7, впр. 29–30 компл.). 3. Розвиток гнучкості (Ч. 5, впр. 20–25 компл.). 4. Розвиток аеробних здібностей	Спортза- ла
15	2	1, 2, 3	1.2 2.1 3.1	Заняття 29 1. Вдосконалення техніки базових вправ. 2. Зміцнення м'язів живота, стегон та сідниць (Ч. 2, впр. 7–8, Ч. 4, впр. 15–17, Ч. 6, впр. 26–28 компл.). 3. Розвиток гнучкості (Ч. 5, впр. 20–25 компл.). 4. Розвиток аеробних здібностей	Спортза- ла
15	2	1, 2, 3	1.2 2.1 3.1	Заняття 30 1. Виконання контрольних нормативів з розділів «ЗФП», «СФП» і «Спеціалізація» 2. Розвиток аеробних здібностей	Спортза- ла
	60			Всього	

Продовження таблиці 4.21

1	2	3	4	5	6
<i>Триместр 8</i>					
Модуль 2. Професійно-прикладна фізична підготовка					
1	2	1, 2	1.1 2.1	<p style="text-align: center;">Заняття 1</p> <p>1. Визначення вихідних антропометричних даних (росту, ваги тіла, об'ємів: шиї, грудей, талії, стегон й ін.).</p> <p>2. Вдосконалення техніки базових вправ.</p> <p>3. Розвиток гнучкості (Ч. 5, впр. 20–25 компл.).</p> <p>4. Розвиток аеробних здібностей</p>	Спортза- ла
1	2	1, 2	1.1 2.1	<p style="text-align: center;">Заняття 2</p> <p>1. Вдосконалення техніки базових вправ.</p> <p>2. Зміцнення м'язів тулуба (Ч. 3, впр. 13–14, Ч. 6, впр. 26–28, компл.).</p> <p>3. Розвиток гнучкості (Ч. 5, впр. 20–25 компл.).</p> <p>4. Розвиток аеробних здібностей</p>	Спортза- ла
2	4	1, 2	1.1 2.1	<p style="text-align: center;">Заняття 3, 4</p> <p>1. Вдосконалення техніки базових вправ.</p> <p>2. Зміцнення м'язів живота і ніг (Ч. 2, впр. 7–9, Ч. 3, впр. 11–14, Ч. 7, впр. 29–30 компл.).</p> <p>3. Розвиток гнучкості (Ч. 5, впр. 20–25 компл.).</p> <p>4. Розвиток аеробних здібностей</p>	Спортза- ла
3	4	1, 2	1.1 2.1	<p style="text-align: center;">Заняття 5, 6</p> <p>1. Вдосконалення техніки базових вправ.</p> <p>2. Зміцнення м'язів живота, стегон та сідниць (Ч. 2, впр. 7–8, Ч. 4, впр. 15–19, Ч. 6, впр. 26–28 компл.).</p> <p>3. Розвиток гнучкості (Ч. 5, впр. 20–25 компл.).</p> <p>4. Розвиток аеробних здібностей</p>	Спортза- ла
4	4	1, 2	1.1 2.1	<p style="text-align: center;">Заняття 7, 8</p> <p>1. Вдосконалення техніки базових вправ.</p> <p>2. Зміцнення м'язів тулуба (Ч. 3, впр. 13–14, Ч. 6, впр. 26–28, компл.).</p> <p>3. Розвиток гнучкості (Ч. 5, впр. 20–25 компл.).</p> <p>4. Розвиток аеробних здібностей</p>	Спортза- ла
5	4	1, 2	1.1 2.1	<p style="text-align: center;">Заняття 9, 10</p> <p>1. Вдосконалення техніки базових вправ.</p> <p>2. Зміцнення м'язів живота і ніг (Ч. 2, впр. 7–9, Ч. 3, впр. 11–12, Ч. 7, впр. 29–30 компл.).</p> <p>3. Розвиток гнучкості (Ч. 5, впр. 20–25 компл.).</p> <p>4. Розвиток аеробних здібностей</p>	Спортза- ла

Продовження таблиці 4.21

1	2	3	4	5	6
6	4	1, 2	1.1 2.1	<p>Заняття 11, 12</p> <p>1. Вдосконалення техніки базових вправ. 2. Зміцнення м'язів живота, стегон та сідниць (Ч. 2, впр.7–8, Ч. 4, впр. 15–17, Ч. 6, впр. 26–28 компл.). 3. Розвиток гнучкості (Ч. 5, впр. 20–25 компл.). 4. Розвиток аеробних здібностей</p>	Спортзала
7	4	1, 2	1.1 2.1	<p>Заняття 13, 14</p> <p>1. Вдосконалення техніки базових вправ. 2. Зміцнення м'язів тулуба (Ч. 3, впр. 13–14, Ч. 6, впр. 26–28, компл.). 3. Розвиток гнучкості (Ч. 5, впр. 20–25 компл.). 4. Розвиток аеробних здібностей</p>	Спортзала
8	4	1, 2	1.1 2.1	<p>Заняття 15, 16</p> <p>1. Вдосконалення техніки базових вправ. 2. Зміцнення м'язів живота і ніг (Ч. 2, впр. 7–9, Ч. 3, впр. 11–12, Ч. 7, впр. 29–30 компл.). 3. Розвиток гнучкості (Ч. 5, впр. 20–25 компл.). 4. Розвиток аеробних здібностей</p>	Спортзала
9	2	1, 2	1.1 2.1	<p>Заняття 17</p> <p>1. Вдосконалення техніки базових вправ. 2. Зміцнення м'язів живота, стегон та сідниць (Ч. 2, впр.7–8, Ч. 4, впр. 15–17, Ч. 6, впр. 26–28 компл.). 3. Розвиток гнучкості (Ч. 5, впр. 20–25 компл.). 4. Розвиток аеробних здібностей</p>	Спортзала
9	2	1, 2	1.1 2.1	<p>Заняття 18</p> <p>1. Виконання контрольних нормативів з розділів «СФП» і «Спеціалізація» 2. Розвиток аеробних здібностей</p>	Спортзала
<p><i>Триместр 9</i></p> <p>Модуль 2. Професійно-прикладна фізична підготовка</p>					
1	2	1, 2	1.1 2.1	<p>Заняття 1</p> <p>1. Визначення вихідних антропометричних даних (росту, ваги тіла, об'ємів: шиї, грудей, талії, стегон й ін.). 2. Вдосконалення техніки базових вправ. 3. Розвиток гнучкості (Ч. 5, впр. 20–25 компл.). 4. Розвиток аеробних здібностей</p>	Спортзала

Продовження таблиці 4.21

1	2	3	4	5	6
1	2	1, 2	1.1 2.1	<p>Заняття 2</p> <p>1. Вдосконалення техніки базових вправ. 2. Зміцнення м'язів тулуба (Ч. 3, впр. 11–14, Ч. 6, впр.26–28, Ч. 7, впр. 29–30 компл.). 3. Розвиток гнучкості (Ч. 5, впр. 20–25 компл.). 4. Розвиток аеробних здібностей.</p>	Спортза- ла
2	4	1, 2	1.1 2.1	<p>Заняття 3, 4</p> <p>1. Вдосконалення техніки базових вправ. 2. Зміцнення м'язів живота і ніг (Ч. 2, впр. 7–9, Ч. 3, впр. 11–14, Ч. 7, впр. 29–30 компл.). 3. Розвиток гнучкості (Ч. 5, впр. 20–25 компл.). 4. Розвиток аеробних здібностей.</p>	Спортза- ла
3	4	1, 2	1.1 2.1	<p>Заняття 5, 6</p> <p>1. Вдосконалення техніки базових вправ. 2. Зміцнення м'язів живота, стегон та сідниць (Ч. 2, впр.7–8, Ч. 4, впр. 15–19, Ч. 6, впр. 26–28 компл.). 3. Розвиток гнучкості (Ч. 5, впр. 20–25 компл.). 4. Розвиток аеробних здібностей</p>	Спортза- ла
4	4	1, 2	1.1 2.1	<p>Заняття 7, 8</p> <p>1. Вдосконалення техніки базових вправ. 2. Зміцнення м'язів тулуба (Ч. 3, впр. 11–14, Ч. 6, впр.26–28, Ч. 7, впр. 29–30 компл.). 3. Розвиток гнучкості (Ч. 5, впр. 20–25 компл.). 4. Розвиток аеробних здібностей.</p>	Спортза- ла
5	4	1, 2	1.1 2.1	<p>Заняття 9, 10</p> <p>1. Вдосконалення техніки базових вправ. 2. Зміцнення м'язів живота та ніг (Ч. 2 впр. 7–9, Ч. 3 впр. 11–14, Ч. 7 впр. 29–30 компл.). 3. Розвиток гнучкості (Ч. 5 впр. 20–25 компл.). 4. Розвиток аеробних здібностей.</p>	Спортза- ла
6	4	1, 2	1.1 2.1	<p>Заняття 11, 12</p> <p>1. Вдосконалення техніки базових вправ. 2. Зміцнення м'язів живота, стегон і сідниць (Ч. 2, впр.7–8, Ч. 4, впр. 15–19, Ч. 6, впр. 26–28 компл.). 3. Розвиток гнучкості (Ч. 5, впр. 20–25 компл.). 4. Розвиток аеробних здібностей.</p>	Спортза- ла
7	4	1, 2	1.1 2.1	<p>Заняття 13, 14</p> <p>1. Вдосконалення техніки базових вправ. 2. Зміцнення м'язів тулуба (Ч. 3, впр. 11–14, Ч. 6, впр.26–28, Ч. 7, впр. 29–30 компл.). 3. Розвиток гнучкості (Ч. 5, впр. 20–25 компл.). 4. Розвиток аеробних здібностей</p>	Спортза- ла

Продовження таблиці 4.21

1	2	3	4	5	6
8	4	1, 2	1.1 2.1	Заняття 15, 16 1. Вдосконалення техніки базових вправ. 2. Зміцнення м'язів живота та ніг (Ч. 2, впр. 7–9, Ч. 3, впр. 11–14, Ч. 7, впр. 29–30 компл.). 3. Розвиток гнучкості (Ч. 5, впр. 20–25 компл.). 4. Розвиток аеробних здібностей	Спортза- ла
9	2	1, 2	1.1 2.1	Заняття 17 1. Вдосконалення техніки базових вправ. 2. Зміцнення м'язів тулуба (Ч. 3, впр. 11–14, Ч. 6, впр. 26–28, Ч. 7, впр. 29–30 компл.). 3. Розвиток гнучкості (Ч. 5, впр. 20–25 компл.). 4. Розвиток аеробних здібностей	Спортза- ла
9	2	1, 2	1.1 2.1	Заняття 18 1. Виконання контрольних нормативів з розділів «ЗФП» і «Спеціалізація» 2. Розвиток аеробних здібностей	Стадіон, спортза- ла
	72			Всього	
	13 2			Всього за курс	

4.12.4 Секція з ЗФП

Таблиця 4.22 – Практичні заняття для студентів 3-го курсу (жінки).

Секція з ЗФП

Навч. тиждень	Ауд. заняття, ГОЛ	№ Зміст. модуля	№ теми	Триместри, модулі, найменування навчальних занять та навчальні завдання	Спортивне обладнання
1	2	3	4	5	6
<i>Триместр 7</i>					
Модуль 1. Загальнокондиційна фізична підготовка					
1	4	1 2	2.2	Заняття 1, 2 1. Вхідний контроль: виконання тестів для визначення функціональної і фізичної підготовленості, рівня фізичного розвитку. 2. Розвиток силової витривалості	Стадіон, спортза- ла

Продовження таблиці 4.22

1	2	3	4	5	6
2 3	4	1 2	1.1 1.2 2.1	Заняття 3, 5 1. Спеціальні легкоатлетичні вправи. 2. Вдосконалення техніки бігу на короткі відстані. 3. Розвиток швидкісно-силових здібностей	Стадіон
2 3	4	1 2	1.3 2.2 2.3	Заняття 4, 6 1. Оздоровчий біг. 2. Розвиток силової витривалості. 3. Розвиток гнучкості	Стадіон
4 5	4	1 2	1.1 1.2 2.1	Заняття 7, 9 1. Спеціальні легкоатлетичні вправи. 2. Вдосконалення техніки бігу на короткі відстані. 3. Розвиток швидкісно-силових здібностей	Стадіон
4 5	4	1 2	1.3 2.2 2.3	Заняття 8, 10 1. Оздоровчий біг. 2. Розвиток сили з використанням власної ваги. 3. Розвиток гнучкості	Стадіон
6 7	4	1 2	1.1 1.2 2.1	Заняття 11, 13 1. Спеціальні легкоатлетичні вправи. 2. Вдосконалення техніки бігу на короткі відстані. 3. Розвиток швидкісно-силових здібностей	Стадіон
6 7	4	1 2	1.3 2.2 2.3	Заняття 12, 14 1. Оздоровчий біг. 2. Розвиток силової витривалості. 3. Розвиток гнучкості	Стадіон
8	2	1 2	1.1 1.2 2.1	Заняття 15 1. Спеціальні легкоатлетичні вправи. 2. Вдосконалення техніки бігу на короткі відстані. 3. Розвиток швидкісно-силових здібностей	Стадіон
8	2	1 2	1.2 2.1	Заняття 16 1. Виконання контрольних нормативів з розділу легка атлетика і загальна фізична підготовка. 2. Розвиток гнучкості.	Стадіон
9 10	4	1 2	1.3 2.2 2.3	Заняття 17, 18 1. Оздоровчий біг. 2. Розвиток силової витривалості. 3. Розвиток гнучкості	Стадіон

Продовження таблиці 4.22

1	2	3	4	5	6
9 10	4	3 4	3.1 4.1 4.2 4.3	<p>Заняття 19, 20</p> <p>1. Виконання спеціальних гімнастичних вправ.</p> <p>2. Розвиток силової витривалості основних м'язових груп.</p> <p>3. Вдосконалення техніко-тактичних дій гри у баскетбол:</p> <ul style="list-style-type: none"> –техніка переміщень; –техніка кидка м'яча у кошик; –навчальна гра у баскетбол за завданням викладача. 	Спортзала
11 12	4	3 4	3.1 4.1 4.2	<p>Заняття 21, 22</p> <p>1. Виконання спеціальних гімнастичних вправ.</p> <p>2. Розвиток сили основних м'язових груп.</p> <p>3. Вдосконалення техніко-тактичних дій гри у баскетбол:</p> <ul style="list-style-type: none"> –техніка переміщень; –техніка ведення м'яча; –техніка кидка м'яча у кошик; –індивідуальні дії у нападі 	Спортзала
11 12	4	3 4	3.1 4.1 4.2	<p>Заняття 23, 24</p> <p>1. Виконання спеціальних гімнастичних вправ.</p> <p>2. Розвиток силової витривалості основних м'язових груп.</p> <p>3. Вдосконалення техніко-тактичних дій гри у баскетбол:</p> <ul style="list-style-type: none"> –техніка переміщень; –техніка ловлі і передачі м'яча; –техніка кидка м'яча у кошик; –індивідуальні дії у захисті 	Спортзала
13 14	4	3 4	3.1 4.1 4.2 4.3	<p>Заняття 25, 26</p> <p>1. Виконання спеціальних гімнастичних вправ.</p> <p>2. Розвиток сили основних м'язових груп.</p> <p>3. Вдосконалення техніко-тактичних дій гри у баскетбол:</p> <ul style="list-style-type: none"> –техніка переміщень; –техніка кидка м'яча у кошик; –навчальна гра у баскетбол за завданням викладача 	Спортзала

Продовження таблиці 4.22

1	2	3	4	5	6
13 14	4	3 4	3.1 4.1 4.2	<p>Заняття 27, 28</p> <p>1. Виконання спеціальних гімнастичних вправ. 2. Розвиток силової витривалості основних м'язових груп. 3. Вдосконалення техніко-тактичних дій гри у баскетбол: –техніка переміщень; –техніка ведення м'яча; –техніка кидка м'яча у кошик; –індивідуальні дії у нападі</p>	Спортза- ла
15	2	3 4	3.1 4.1 4.2	<p>Заняття 29</p> <p>1. Виконання спеціальних гімнастичних вправ. 2. Розвиток сили основних м'язових груп. 2. Вдосконалення техніко-тактичних дій гри у баскетбол: –техніка переміщень; –техніка ловлі і передачі м'яча; –техніка кидка м'яча у кошик; –індивідуальні дії у захисті</p>	Спортза- ла
15	2	3 4	3.1 4.1 4.2	<p>Заняття 30</p> <p>1. Виконання контрольних нормативів з розділів «Гімнастика» і «Спортивні ігри»</p>	Спортза- ла
15	60			Всього	
<p><i>Триместр 8</i></p> <p>Модуль 2. Професійно-прикладна фізична підготовка</p>					
1	4	1 2	1.1 1.2 2.1 2.2 2.3	<p>Заняття 1, 2</p> <p>1. Виконання спеціальних гімнастичних вправ. 2. Розвиток силової витривалості основних м'язових груп. 3. Вдосконалення техніко-тактичних дій гри у баскетбол: –техніка переміщень; –техніка кидка м'яча у кошик; –навчальна гра у баскетбол за завданням викладача</p>	Спортза- ла

Продовження таблиці 4.22

1	2	3	4	5	6
2	4	1 2	1.1 1.2 2.1 2.2	<p>Заняття 3, 4</p> <p>1. Виконання спеціальних гімнастичних вправ.</p> <p>2. Розвиток сили основних м'язових груп.</p> <p>3. Вдосконалення техніко-тактичних дій гри у баскетбол:</p> <ul style="list-style-type: none"> –техніка переміщень; –техніка ведення м'яча; –техніка кидка м'яча у кошик; –індивідуальні дії у нападі 	Спортзала
3	4	1 2	1.1 1.2 2.1 2.2	<p>Заняття 5, 6</p> <p>1. Виконання спеціальних гімнастичних вправ.</p> <p>2. Розвиток силової витривалості основних м'язових груп.</p> <p>3. Вдосконалення техніко-тактичних дій гри у баскетбол:</p> <ul style="list-style-type: none"> –техніка переміщень; –техніка ловлі і передачі м'яча; –техніка кидка м'яча у кошик; –індивідуальні дії у захисті 	Спортзала
4	4	1 2	1.1 1.2 2.1 2.2 2.3	<p>Заняття 7, 8</p> <p>1. Виконання спеціальних гімнастичних вправ.</p> <p>2. Розвиток сили основних м'язових груп.</p> <p>3. Вдосконалення техніко-тактичних дій гри у баскетбол:</p> <ul style="list-style-type: none"> –техніка переміщень; –техніка кидка м'яча у кошик; –навчальна гра у баскетбол за завданням викладача 	Спортзала
5	4	1 2	1.1 1.2 2.1 2.2	<p>Заняття 9, 10</p> <p>1. Виконання спеціальних гімнастичних вправ.</p> <p>2. Розвиток силової витривалості основних м'язових груп.</p> <p>3. Вдосконалення техніко-тактичних дій гри у баскетбол:</p> <ul style="list-style-type: none"> –техніка переміщень; –техніка ведення м'яча; –техніка кидка м'яча у кошик; –індивідуальні дії у нападі 	Спортзала

Продовження таблиці 4.22

1	2	3	4	5	6
6	4	1 2	1.1 1.2 2.1 2.2	<p>Заняття 11, 12</p> <p>1. Виконання спеціальних гімнастичних вправ.</p> <p>2. Розвиток сили основних м'язових груп.</p> <p>2. Вдосконалення техніко-тактичних дій гри у баскетбол:</p> <ul style="list-style-type: none"> –техніка переміщень; –техніка ловлі і передачі м'яча; –техніка кидка м'яча у кошик; –індивідуальні дії у захисті 	Спортзала
7	4	1 2	1.1 1.2 2.1 2.2 2.3	<p>Заняття 13, 14</p> <p>1. Виконання спеціальних гімнастичних вправ.</p> <p>2. Розвиток силової витривалості основних м'язових груп.</p> <p>3. Вдосконалення техніко-тактичних дій гри у баскетбол:</p> <ul style="list-style-type: none"> –техніка переміщень; –техніка кидка м'яча у кошик; –навчальна гра у баскетбол за завданням викладача 	Спортзала
8	4	1 2	1.1 1.2 2.1 2.2	<p>Заняття 15, 16</p> <p>1. Виконання спеціальних гімнастичних вправ.</p> <p>2. Розвиток сили основних м'язових груп.</p> <p>3. Вдосконалення техніко-тактичних дій гри у баскетбол:</p> <ul style="list-style-type: none"> –техніка переміщень; –техніка ведення м'яча; –техніка кидка м'яча у кошик; –індивідуальні дії у нападі 	Спортзала
9	2	1 2	1.1 1.2 2.1 2.2	<p>Заняття 17.</p> <p>1. Виконання спеціальних гімнастичних вправ.</p> <p>2. Розвиток силової витривалості основних м'язових груп.</p> <p>3. Вдосконалення техніко-тактичних дій гри у баскетбол:</p> <ul style="list-style-type: none"> –техніка переміщень; –техніка ловлі і передачі м'яча; –техніка кидка м'яча у кошик; –індивідуальні дії у захисті 	Спортзала

Продовження таблиці 4.22

1	2	3	4	5	6
9	2	1, 2	1.1 2.1 2.2	Заняття 18 1. Виконання контрольних нормативів з розділів «Гімнастика» і «Спортивні ігри»	Спортзала
<i>Триместр 9</i>					
Модуль 2. Професійно-прикладна фізична підготовка					
1 2	4	1 2	1.1 1.2 2.1	Заняття 1, 3 1. Спеціальні легкоатлетичні вправи. 2. Вдосконалення техніки бігу на короткі відстані. 3. Розвиток швидкісно-силових здібностей	Стадіон
1 2	4	1 2	1.3 2.2 2.3	Заняття 2, 4 1. Оздоровчий біг. 2. Розвиток силової витривалості. 3. Розвиток гнучкості	Стадіон
3 4	4	1 2	1.1 1.2 2.1	Заняття 5, 7 1. Спеціальні легкоатлетичні вправи. 2. Вдосконалення техніки бігу на короткі відстані. 3. Розвиток швидкісно-силових здібностей	Стадіон
3 4	4	1 2	1.3 2.2 2.3	Заняття 6, 8 1. Оздоровчий біг. 2. Розвиток сили з використанням власної ваги. 3. Розвиток гнучкості	Стадіон
5 6	4	1 2	1.1 1.2 2.1	Заняття 9, 11 1. Спеціальні легкоатлетичні вправи. 2. Вдосконалення техніки бігу на короткі відстані. 3. Розвиток швидкісно-силових здібностей.	Стадіон
5 6	4	1 2	1.3 2.2 2.3	Заняття 10, 12 1. Оздоровчий біг. 2. Розвиток силової витривалості. 3. Розвиток гнучкості.	Стадіон
7 8	4	1 2	1.1 1.2 2.1	Заняття 13, 15. 1. Спеціальні легкоатлетичні вправи. 2. Вдосконалення техніки бігу на короткі відстані. 3. Розвиток швидкісно-силових здібностей	Стадіон
7 8	4	1 2	1.3 2.2 2.3	Заняття 14, 16 1. Оздоровчий біг. 2. Розвиток сили з використанням власної ваги. 3. Розвиток гнучкості	Стадіон

Продовження таблиці 4.22

1	2	3	4	5	6
9	2	1 2	1.3 2.2 2.3	Заняття 17. 1. Оздоровчий біг. 2. Розвиток силової витривалості. 3. Розвиток гнучкості	Стадіон
9	2	1 2	1.1 1.2 2.1 2.2	Заняття 18. 1. Виконання контрольних нормативів з розділів «Легка атлетика» і «Загальна фізична підготовка»	Стадіон
	72			Всього	
	132			Всього за курс	

4.13 Система оцінювання модульних вимог з фізичної підготовленості студентів 3-го курсу (жінки)

4.13.1 Секція з бадмінтону

Таблиця 4.23 – Система оцінювання модульних вимог з фізичної підготовленості студентів 3-го курсу (жінки). Секція з бадмінтону

Модуль 1. Загальнокондиційна фізична підготовка			
Триместр	Навч. тиждень	Найменування змістовного модуля	Контрольні тести і нормативи
			Жінки
1	2	3	4
7	8 15	Загальна фізична підготовка	1. Стрибок в довжину з місця, см. 2. Згинання і розгинання рук в упорі лежачи від підлоги, кількість разів
	15	Спеціальна фізична підготовка	1. «Човниковий» біг 4×9 м, с
	15	Спеціалізація	1.Скорочені подачі, 10 спроб, кількість влучень
Модуль 2. Професійно-прикладна фізична підготовка			
8	9	Спеціальна фізична підготовка	1. Присідання на одній нозі (правій і лівій), кількість разів
	9	Спеціалізація	1. Удари справа-направо, зліва-наліво, кількість разів
9	9	Загальна фізична підготовка	1. Біг на 100 м, с
	9	Спеціалізація	1. Високо-далекі подачі у зони, 10 спроб, кількість влучень

Продовження таблиці 4.23

1	2	3	4
Модуль 3. Теорія і методика фізичного виховання			
9	9	Теоретична підготовка. Методична підготовка	1. Контрольна робота

Примітка. Оцінювання виконання контрольних нормативів фізичної підготовленості студентів 3-го курсу (жінки) секція з бадмінтону – додаток Е (табл. Е.1)

4.13.2 Секція з аеробіки

Таблиця 4.24 – Система оцінювання модульних вимог з фізичної підготовленості студентів 3-го курсу (жінки). Секція з аеробіки

Модуль 1. Загальнокондиційна фізична підготовка			
Триместр	Навч. тиждень	Найменування змістовного модуля	Контрольні тести і нормативи
			Жінки
1	2	3	4
7	8 15	Загальна фізична підготовка	1. Стрибок в довжину з місця, см. 2. Згинання і розгинання рук в упорі лежачи від підлоги, кількість разів
	15	Спеціальна фізична підготовка	1. Нахил тулуба вперед з положення сидячи, см
	15	Спеціалізація	1. Піднімання до сиду за 1 хв, кількість разів
Модуль 2. Професійно-прикладна фізична підготовка			
8	9	Спеціальна фізична підготовка	1. Присідання на одній нозі (правій і лівій), кількість разів
	9	Спеціалізація	1. Стрибки зі скакалкою за 1 хв, кількість разів
9	9	Загальна фізична підготовка	1. Біг на 100 м, с
	9	Спеціалізація	1. Піднімання тулуба із положення лежачи на животі, кількість разів

Продовження таблиці 4.24

1	2	3	4
Модуль 3. Теорія і методика фізичного виховання			
9	9	Теоретична підготовка. Методична підготовка	1. Контрольна робота

Примітка. Оцінювання виконання контрольних нормативів фізичної підготовленості студентів 3-го курсу (жінки) секція з аеробіки – додаток Е (табл. Е.2)

4.13.3 Секція з калланетики

Таблиця 4.25 – Система оцінювання модульних вимог з фізичної підготовленості студентів 3-го курсу (жінки). Секція з калланетики

Модуль 1. Загальнокондиційна фізична підготовка			
Триместр	Навч. тиждень	Найменування змістовного модуля	Контрольні тести і нормативи
			Жінки
1	2	3	4
7	8 15	Загальна фізична підготовка	1. Стрибок в довжину з місця, см. 2. Згинання і розгинання рук в упорі лежачи від підлоги, кількість разів
	15	Спеціальна фізична підготовка	1. Піднімання тулуба із положення лежачи на спині за 1хв, кількість разів
	15	Спеціалізація	1. Нахил тулуба вперед з положення сидячи, см
Модуль 2. Професійно-прикладна фізична підготовка			
8	9	Спеціальна фізична підготовка	1. Присідання на одній нозі (правій і лівій), кількість разів
	9	Спеціалізація	1. Піднімання тулуба із положення лежачи на животі, кількість разів
9	9	Загальна фізична підготовка	1. Біг на 100 м, с
	9	Спеціалізація	1. Піднімання прямих ніг із положення лежачи на животі, кількість разів

Продовження таблиці 4.25

1	2	3	4
Модуль 3. Теорія і методика фізичного виховання			
9	9	Теоретична підготовка. Методична підготовка	1. Контрольна робота.

Примітка. Оцінювання виконання контрольних нормативів фізичної підготовленості студентів 3-го курсу (жінки) секція з калланетики – додаток Е (табл. Е.3)

4.13.4 Секція з ЗФП

Таблиця 4.26 – Система оцінювання модульних вимог з фізичної підготовленості студентів 3-го курсу (жінки). Секція з ЗФП

Модуль 1. Загальнокондиційна фізична підготовка			
Триместр	Навч. тиждень	Найменування змістовного модуля	Контрольні тести і нормативи
			Жінки
7	8 15	Загальна фізична підготовка	1. Стрибок в довжину з місця, см. 2. Згинання і розгинання рук в упорі лежачи від гімнастичної лави, (кількість разів)
	15	Спеціальна фізична підготовка	1. Піднімання тулуба у положення сидячи (кількість разів за 1 хв)
	15	Спеціалізація	1. Кидки м'яча у кошик з-під щита з місця (справа і зліва), кількість улучень з 6 спроб
Модуль 2. Професійно-прикладна фізична підготовка			
8	9	Спеціальна фізична підготовка	1. Нахили тулуба вперед з положення сидячи, см
	9	Спеціалізація	1. 10 передач м'яча у стіну, відстань – 2,5 м, с
9	9	Загальна фізична підготовка	1. Біг на 100 м, с
	9	Спеціалізація	1. Згинання і розгинання рук в упорі лежачи від підлоги, кількість разів
Модуль 3. Теорія і методика фізичного виховання			
7–9	9	Теоретична підготовка. Методична підготовка	1. Контрольна робота

Примітка. Оцінювання виконання контрольних нормативів фізичної підготовленості студентів 3-го курсу (жінки) секція з ЗФП – додаток Е (табл. Е.4)

4.14 Практичні заняття для студентів 4-го курсу та 4-го курсу прискореного навчання (чоловіки)

4.14.1 Секція з баскетболу

Таблиця 4.27 – Практичні заняття для студентів 4-го курсу та 4-го курсу прискореного навчання (чоловіки). Секція з баскетболу

Навч. тиж- пєнь	Ауд. заняття, ГОД	№ Зміст. мо- дуля	№ теми	Триместри, модулі, найменування навчальних занять і навчальні завдання	Спортивне обладнання
1	2	3	4	5	6
Триместр 10					
Модуль 1. Загальнокондиційна фізична підготовка					
Заняття 1					
1	2	1, 2, 3	1.1 1.2 2.1 3.3	1. Вхідний контроль: виконання тестів для визначення функціональної і фізичної підготовленості, рівня фізичного розвитку. 2. Тактична підготовка: – навчальна гра	Стадіон, спортзала
Заняття 2					
1	2	1, 2, 3	1.1 2.1 3.1 3.2 3.3	1. Розвиток швидкості. 2. Розвиток швидко-силових здібностей. 3. Технічна підготовка: – вдосконалення техніки переміщень; – вдосконалення техніки ведення; – вдосконалення техніки кидка м'яча у кошик. 4. Тактична підготовка: – індивідуальні дії у захисті; – навчальна гра	Спортзала
Заняття 3, 4					
2	4	1, 2, 3	1.1 2.1 3.1 3.2 3.3	1. Розвиток загальної і силової витривалості. 2. Розвиток координаційних здібностей. 3. Технічна підготовка: – вдосконалення техніки переміщень; – вдосконалення техніки кидка м'яча у кошик. 4. Тактична підготовка: – індивідуальні дії у нападі; – навчальна гра за завданням викладача	Спортзала

Продовження таблиці 4.27

1	2	3	4	5	6
3	4	1, 2, 3	1.1 2.1 3.1 3.2 3.3	<p>Заняття 5, 6</p> <p>1. Розвиток швидкості. 2. Розвиток швидкісно-силових здібностей. 3. Технічна підготовка: –вдосконалення техніки переміщень; –вдосконалення техніки ведення; –вдосконалення техніки кидка м'яча у кошик. 4. Тактична підготовка: –індивідуальні дії у захисті; –навчальна гра</p>	Спортзала
4	4	1, 2, 3	1.1 2.1 3.1 3.2 3.3	<p>Заняття 7, 8</p> <p>1. Розвиток загальної витривалості. 2. Розвиток координаційних здібностей. 3. Технічна підготовка: –вдосконалення техніки переміщень; –вдосконалення техніки ловлі та передачі м'яча; –вдосконалення техніки кидка м'яча у кошик. 4. Тактична підготовка: –індивідуальні дії у нападі; –навчальна гра за завданням викладача</p>	Спортзала
5	4	1, 2, 3	1.1 2.1 3.1 3.2 3.3	<p>Заняття 9, 10.</p> <p>1. Розвиток швидкості. 2. Розвиток спритності. 3. Технічна підготовка: –вдосконалення техніки переміщень; –вдосконалення техніки ведення; –вдосконалення техніки кидка м'яча у кошик. 4. Тактична підготовка: –індивідуальні дії у захисті; –навчальна гра</p>	Спортзала
6	4	1, 2, 3	1.1 2.1 3.1 3.2 3.3	<p>Заняття 11, 12.</p> <p>1. Розвиток загальної і силової витривалості. 2. Розвиток гнучкості. 3. Технічна підготовка: –вдосконалення техніки ловлі і передачі м'яча;</p>	Спорт-зала

Продовження таблиці 4.27

1	2	3	4	5	6
				<ul style="list-style-type: none"> – вдосконалення техніки кидка м'яча у кошик; – вдосконалення техніки заслону. <p>4. Тактична підготовка:</p> <ul style="list-style-type: none"> – групові дії у нападі; – навчальна гра за завданням викладача 	Спортзала
7	4	1, 2, 3	1.1 2.1 3.1 3.2 3.3	<p style="text-align: center;">Заняття 13, 14</p> <p>1. Розвиток швидкості.</p> <p>2. Розвиток швидко-силових здібностей.</p> <p>3. Технічна підготовка:</p> <ul style="list-style-type: none"> – вдосконалення техніки ловлі ТА передачі м'яча; – вдосконалення техніки ведення; – вдосконалення техніки кидка м'яча у кошик. <p>4. Тактична підготовка:</p> <ul style="list-style-type: none"> – групові дії у захисті; – навчальна гра на один кошик 	Спортзала
8	2	1, 2, 3	1.1 2.1 3.1 3.2 3.3	<p style="text-align: center;">Заняття 15</p> <p>1. Розвиток загальної і силової витривалості.</p> <p>2. Розвиток спритності.</p> <p>3. Технічна підготовка:</p> <ul style="list-style-type: none"> – вдосконалення техніки переміщень; – вдосконалення техніки ведення; – вдосконалення техніки кидка м'яча у кошик. <p>4. Тактична підготовка:</p> <ul style="list-style-type: none"> – групові дії у нападі; – навчальна гра 	Спортзала
8	2	1, 2, 3	1.1 3.1 3.2 3.3	<p style="text-align: center;">Заняття 16</p> <p>1. Виконання контрольних нормативів з розділу ЗФП.</p> <p>2. Тактична підготовка:</p> <ul style="list-style-type: none"> – навчальна гра 	Стадіон, Спортзала
9	4	1, 2, 3	1.1 2.1 3.1 3.2 3.3	<p style="text-align: center;">Заняття 17, 18</p> <p>1. Розвиток швидкості.</p> <p>2. Розвиток координаційних здібностей.</p> <p>3. Технічна підготовка:</p> <ul style="list-style-type: none"> – вдосконалення техніки переміщень; – вдосконалення техніки кидка м'яча у кошик. 	Спортзала

Продовження таблиці 4.27

1	2	3	4	5	6
				4. Тактична підготовка: – групові дії у захисті; навчальна гра за завданням викладача	
10	4	1, 2, 3	1.2 1.3 2.1 3.1 3.2 3.3	Заняття 19, 2 1. Розвиток силової витривалості. 2. Розвиток спритності. 3. Технічна підготовка: – вдосконалення техніки переміщень; – вдосконалення техніки ловлі і передачі м'яча; – вдосконалення техніки кидка м'яча у кошик. 4. Тактична підготовка: – командні дії у нападі; – навчальна гра за завданням викладача	Спортза- ла
11	4	1, 2, 3	1.2 1.3 2.1 3.1 3.2 3.3	Заняття 21, 22 1. Розвиток сили основних м'язових груп. 2. Розвиток швидкісно-силових здібностей. 3. Технічна підготовка: – вдосконалення техніки ловлі і передачі м'яча; – вдосконалення техніки кидка м'яча у кошик; – вдосконалення техніки заслону. 4. Тактична підготовка: – командні дії у захисті; – навчальна гра на один кошик	Спортза- ла
12	4	1, 2, 3	1.2 1.3 2.1 3.1 3.2 3.3	Заняття 23, 24 1. Розвиток силової витривалості. 2. Розвиток спритності. 3. Технічна підготовка: – вдосконалення техніки переміщень; – вдосконалення техніки ведення; – вдосконалення техніки кидка м'яча у кошик. 4. Тактична підготовка: – командні дії у нападі; – навчальна гра	Спортза- ла

Продовження таблиці 4.27

1	2	3	4	5	6
13	4	1, 2, 3	1.2 1.3 2.1 3.1 3.2 3.3	<p>Заняття 25, 26</p> <p>1. Розвиток сили і гнучкості. 2. Розвиток координаційних здібностей. 3. Технічна підготовка: – вдосконалення техніки ловлі та передачі м'яча; – вдосконалення техніки кидка м'яча у кошик. 4. Тактична підготовка: – командні дії у захисті; – навчальна гра на один кошик</p>	Спортзала
14	4	1, 2, 3	1.2 1.3 2.1 3.1 3.2 3.3	<p>Заняття 27, 28</p> <p>1. Розвиток силової витривалості. 2. Розвиток спритності. 3. Технічна підготовка: – вдосконалення техніки ведення; – вдосконалення техніки кидка м'яча у кошик; – вдосконалення техніки заслону. 4. Тактична підготовка: – командні дії у нападі; – навчальна гра трьома складами</p>	Спортзала
15	2	1, 2, 3	1.2 1.3 2.1 3.1 3.2 3.3	<p>Заняття 29</p> <p>1. Розвиток сили основних м'язових груп. 2. Розвиток швидко-силових здібностей. 3. Технічна підготовка: – вдосконалення техніки переміщень; – вдосконалення техніки ловлі і передачі м'яча; – вдосконалення техніки кидка м'яча у кошик. 4. Тактична підготовка: – командні дії у захисті; – навчальна гра</p>	Спортзала
15	2	1, 2, 3	1.3 2.1 3.1	<p>Заняття 30</p> <p>1. Виконання контрольних нормативів з розділів «ЗФП», «СФП» і «Спеціалізація»</p>	Спортзала
	60			Всього	

Продовження таблиці 4.27

1	2	3	4	5	6
<i>Триместр XI</i>					
Модуль 2. Професійно-прикладна фізична підготовка					
1	4	1, 2	1.1 2.1 2.2 2.3	<p style="text-align: center;">Заняття 1, 2</p> 1. Розвиток координаційних здібностей. 2. Технічна підготовка: –вдосконалення техніки переміщень; –вдосконалення техніки кидка м'яча у кошик. 3. Тактична підготовка: –індивідуальні дії у нападі; –навчальна гра за завданням викладача	Спортзала
2	4	1, 2	1.1 2.1 2.2 2.3	<p style="text-align: center;">Заняття 3, 4</p> 1. Розвиток спритності. 2. Технічна підготовка: –вдосконалення техніки переміщень; –вдосконалення техніки ведення; –вдосконалення техніки кидка м'яча у кошик. 3. Тактична підготовка: –індивідуальні дії у захисті; –навчальна гра	Спортзала
3	4	1, 2	1.1 2.1 2.2 2.3	<p style="text-align: center;">Заняття 5, 6</p> 1. Розвиток швидкісно-силових здібностей. 2. Технічна підготовка: –вдосконалення техніки переміщень; –вдосконалення техніки ловлі і передачі м'яча; –вдосконалення техніки кидка м'яча у кошик. 3. Тактична підготовка: –індивідуальні дії у нападі; –навчальна гра за завданням викладача	Спортзала
4	4	1, 2	1.1 2.1 2.2 2.3	<p style="text-align: center;">Заняття 7, 8</p> 1. Розвиток координаційних здібностей. 2. Технічна підготовка: –вдосконалення техніки переміщень; –вдосконалення техніки ведення; –вдосконалення техніки кидка м'яча у кошик. 3. Тактична підготовка: –індивідуальні дії у захисті; –навчальна гра	Спортзала

Продовження таблиці 4.27

1	2	3	4	5	6
5	4	1, 2	1.1 2.1 2.2 2.3	<p>Заняття 9, 10</p> <p>1. Розвиток спритності.</p> <p>2. Технічна підготовка: – вдосконалення техніки ловлі та передачі м'яча;</p> <p>– вдосконалення техніки кидка м'яча у кошик;</p> <p>– вдосконалення техніки заслону.</p> <p>3. Тактична підготовка: – групові дії у нападі; – навчальна гра за завданням викладача</p>	Спортзала
6	4	1, 2	1.1 2.1 2.2 2.3	<p>Заняття 11, 12</p> <p>1. Розвиток швидко-силових здібностей.</p> <p>2. Технічна підготовка: – вдосконалення техніки ловлі та передачі м'яча;</p> <p>– вдосконалення техніки ведення;</p> <p>– вдосконалення техніки кидка м'яча у кошик.</p> <p>3. Тактична підготовка: – групові дії у захисті; – навчальна гра на один кошик</p>	Спортзала
7	4	1, 2	1.1 2.1 2.2 2.3	<p>Заняття 13, 14.</p> <p>1. Розвиток координаційних здібностей.</p> <p>2. Технічна підготовка: – вдосконалення техніки ведення;</p> <p>– вдосконалення техніки кидка м'яча у кошик;</p> <p>– вдосконалення техніки заслону.</p> <p>3. Тактична підготовка: – командні дії у нападі; – навчальна гра трьома складами</p>	Спортзала
8	4	1, 2	1.1 2.1 2.2 2.3	<p>Заняття 15, 16</p> <p>1. Розвиток спритності.</p> <p>2. Технічна підготовка: – вдосконалення техніки ловлі і передачі м'яча;</p> <p>– вдосконалення техніки кидка м'яча у кошик.</p> <p>3. Тактична підготовка: – командні дії у захисті; – навчальна гра на один кошик</p>	Спортзала

Продовження таблиці 4.27

1	2	3	4	5	6
9	2	1, 2	1. 1 2. 1 2. 2 2. 3	<p align="center">Заняття 17</p> <p>1. Розвиток швидкісно-силових здібностей. 2. Технічна підготовка: – вдосконалення техніки ведення; – вдосконалення техніки кидка м'яча у кошик; – вдосконалення техніки заслону. 3. Тактична підготовка: – командні дії у нападі; – навчальна гра</p>	Спортзала
9	2	1, 2	1. 1 2. 1 2. 2	<p align="center">Заняття 18.</p> <p>1. Виконання контрольних нормативів з розділів «СФП» і «Спеціалізація»</p>	Спортзала
	36			Всього	
	96			Всього за курс	

4.14.2 Секція з атлетичної гімнастики

Таблиця 4.28 – Практичні заняття для студентів 4-го курсу та 4-го курсу прискореного навчання (чоловіки). Секція з атлетичної гімнастики

Навч. тиждень	Ауд. заняття, год	№ Зміст. модуля	№ теми	Триместри, модулі, найменування навчальних занять і навчальні завдання	Спортивне обладнання
1	2	3	4	5	6
Триместр 10					
Модуль 1. Загальнокондиційна фізична підготовка					
1	2	1, 2,	1.1 1.2 2.1	<p align="center">Заняття 1.</p> <p>1. Вхідний контроль: виконання тестів для визначення функціональної та фізичної підготовленості, рівня фізичного розвитку.</p>	Стадіон, спортзала

Продовження таблиці 4.28

1	2	3	4	5	6
1	2	1, 2, 3	1.1 2.1 3.1	<p>Заняття 2</p> <p>1. Розвиток силової витривалості.</p> <p>2. Вдосконалення техніки базових силових вправ: – вправи зі штангою; – вправи на тренажерах і блокових пристроях.</p> <p>3. Спліт. Спеціалізація м'язів верхніх кінцівок, грудних і дельтоподібних м'язів</p>	Спортзала
2	4	1, 2, 3	1.1 2.1 3.1	<p>Заняття 3, 4</p> <p>1. Розвиток швидко-силових здібностей.</p> <p>2. Вдосконалення техніки базових силових вправ: – вправи зі штангою; – вправи з гантелями.</p> <p>3. Спліт. Спеціалізація м'язів нижніх кінцівок, спини і черевного пресу</p>	Спортзала
3	4	1, 2, 3	1.1 2.1 3.1	<p>Заняття 5, 6</p> <p>1. Розвиток силової витривалості.</p> <p>2. Вдосконалення техніки базових силових вправ: – вправи зі штангою; – вправи на тренажерах і блокових пристроях.</p> <p>3. Спліт. Спеціалізація м'язів верхніх кінцівок, грудних і дельтоподібних м'язів</p>	Спортзала
4	4	1, 2, 3	1.1 2.1 3.1 3.2	<p>Заняття 7, 8</p> <p>1. Розвиток власно-силових здібностей.</p> <p>2. Вдосконалення техніки базових силових вправ: – вправи зі штангою; – вправи з гирями чи еспандером.</p> <p>3. Спліт. Спеціалізація м'язів нижніх кінцівок, спини і черевного пресу.</p> <p>4. Тактика оцінювання своїх можливостей</p>	Спортзала
5	4	1, 2, 3	1.1 2.1 3.1	<p>Заняття 9, 10</p> <p>1. Розвиток спеціальної гнучкості.</p> <p>2. Вдосконалення техніки базових силових вправ: – вправи зі штангою; – вправи з гантелями.</p> <p>3. Спліт. Спеціалізація м'язів верхніх кінцівок, грудних і дельтоподібних м'язів</p>	Спортзала

Продовження таблиці 4.28

1	2	3	4	5	6
6	4	1, 2, 3	1.1 2.1 3.1	<p>Заняття 11, 12</p> <p>1. Розвиток швидкісно-силових здібностей.</p> <p>2. Вдосконалення техніки базових силових вправ: – вправи зі штангою; – вправи на тренажерах і блокових пристроях.</p> <p>3. Спліт. Спеціалізація м'язів нижніх кінцівок, спини і черевного пресу</p>	Спортзала
7	4	1, 2, 3	1.1 2.1 3.1	<p>Заняття 13, 14</p> <p>1. Розвиток силової витривалості.</p> <p>2. Вдосконалення техніки базових силових вправ: – вправи зі штангою; – вправи з гирями чи еспандером.</p> <p>3. Спліт. Спеціалізація м'язів верхніх кінцівок, грудних і дельтоподібних м'язів</p>	Спортзала
8	2	1, 2, 3	1.1 2.1 3.1 3.2	<p>Заняття 15</p> <p>1. Розвиток власно-силових здібностей.</p> <p>2. Вдосконалення техніки базових силових вправ: – вправи зі штангою; – вправи з гантелями.</p> <p>3. Спліт. Спеціалізація м'язів нижніх кінцівок, спини і черевного пресу.</p> <p>4. Тактика змагальної боротьби</p>	Спортзала
8	2	1, 3	1.1 3.1	<p>Заняття 16</p> <p>1. Виконання контрольних нормативів з розділу ЗФП.</p> <p>2. Вдосконалення техніки базових силових вправ: – вправи зі штангою; – вправи з гирями чи еспандером</p>	Стадіон, спортзала
9	4	1, 2, 3	1.1 2.1 3.1	<p>Заняття 17, 18</p> <p>1. Розвиток спеціальної гнучкості.</p> <p>2. Вдосконалення техніки базових силових вправ: – вправи зі штангою; – вправи на тренажерах і блокових пристроях.</p> <p>3. Спліт. Спеціалізація м'язів верхніх кінцівок, грудних і дельтоподібних м'язів</p>	Спортзала

Продовження таблиці 4.28

1	2	3	4	5	6
10	4	1, 2, 3	1.2 1.3 2.1 3.1	<p>Заняття 19, 20</p> <p>1. Розвиток швидкісно-силових здібностей.</p> <p>2. Вдосконалення техніки базових силових вправ: – вправи зі штангою; – вправи з гантелями.</p> <p>3. Спліт. Спеціалізація м'язів нижніх кінцівок, спини і черевного пресу</p>	Спортзала
11	4	1, 2, 3	1.2 1.3 2.1 3.1 3.2	<p>Заняття 21, 22</p> <p>1. Розвиток силової витривалості.</p> <p>2. Вдосконалення техніки базових силових вправ: – вправи зі штангою; – вправи на тренажерах і блокових пристроях.</p> <p>3. Спліт. Спеціалізація м'язів верхніх кінцівок, грудних і дельтоподібних м'язів.</p> <p>4. Тактика оцінювання своїх можливостей і замовлення ваги</p>	Спортзала
12	4	1, 2, 3	1.2 1.3 2.1 3.1	<p>Заняття 23, 24</p> <p>1. Розвиток власно-силових здібностей.</p> <p>2. Вдосконалення техніки базових силових вправ: – вправи зі штангою; – вправи з гирями чи еспандером.</p> <p>3. Спліт. Спеціалізація м'язів нижніх кінцівок, спини і черевного пресу</p>	Спортзала
13	4	1, 2, 3	1.2 1.3 2.1 3.1	<p>Заняття 25, 26</p> <p>1. Розвиток спеціальної гнучкості.</p> <p>2. Вдосконалення техніки базових силових вправ: – вправи зі штангою; – вправи з гантелями.</p> <p>3. Спліт. Спеціалізація м'язів верхніх кінцівок, грудних і дельтоподібних м'язів</p>	Спортзала
14	4	1, 2, 3	1.2 1.3 2.1 3.1 3.2	<p>Заняття 27, 28</p> <p>1. Розвиток швидкісно-силових здібностей.</p> <p>2. Вдосконалення техніки базових силових вправ: – вправи зі штангою; – вправи на тренажерах і блокових пристроях.</p> <p>3. Спліт. Спеціалізація м'язів нижніх кінцівок, спини і черевного пресу.</p> <p>4. Тактика змагальної боротьби</p>	Спортзала

Продовження таблиці 4.28

1	2	3	4	5	6
15	2	1, 2, 3	1.2 1.3 2.1 3.1	<p>Заняття 29</p> <p>1. Розвиток силової витривалості.</p> <p>2. Вдосконалення техніки базових силових вправ: – вправи зі штангою; – вправи з гирями чи еспандером.</p> <p>3. Спліт. Спеціалізація м'язів верхніх кінцівок, грудних і дельтоподібних м'язів</p>	Спортзала
15	2	1, 2, 3	1.3 2.1 3.1	<p>Заняття 30</p> <p>1. Виконання контрольних нормативів з розділів «ЗФП», «СФП» і «Спеціалізація»</p>	Спортзала
	60			Всього	
<i>Триместр 9</i>					
Модуль 2. Професійно-прикладна фізична підготовка					
1	4	1, 2	1.1 2.1 2.2	<p>Заняття 1, 2</p> <p>1. Вдосконалення техніки базових силових вправ: – вправи зі штангою; – вправи з гантелями.</p> <p>2. Спліт. Спеціалізація м'язів нижніх кінцівок, спини і черевного пресу.</p> <p>3. Тактика змагальної боротьби</p>	Спортзала
2	4	1, 2	1.1 2.1 2.2	<p>Заняття 3, 4</p> <p>1. Вдосконалення техніки базових силових вправ: – вправи зі штангою; – вправи на тренажерах і блокових пристроях.</p> <p>2. Спліт. Спеціалізація м'язів верхніх кінцівок, грудних і дельтоподібних м'язів.</p> <p>3. Тактика оцінки своїх можливостей і за- мовлення ваги</p>	Спортзала
3	4	1, 2	1.1 2.1 2.2	<p>Заняття 5, 6</p> <p>1. Вдосконалення техніки базових силових вправ: – вправи зі штангою; – вправи з гирями чи еспандером.</p> <p>2. Спліт. Спеціалізація м'язів нижніх кінцівок, спини і черевного пресу.</p> <p>3. Тактика проведення оптимальної роз- минки</p>	Спортзала

Продовження таблиці 4.28

1	2	3	4	5	6
4	4	1, 2	1.1 2.1 2.2	<p>Заняття 7, 8</p> <p>1. Вдосконалення техніки базових силових вправ: – вправи зі штангою; – вправи з гантелями.</p> <p>2. Спліт. Спеціалізація м'язів верхніх кінцівок, грудних і дельтоподібних м'язів.</p> <p>3. Тактика змагальної боротьби</p>	Спортзала
5	4	1, 2	1.1 2.1 2.2	<p>Заняття 9, 10</p> <p>1. Вдосконалення техніки базових силових вправ: – вправи зі штангою; – вправи на тренажерах і блокових пристроях.</p> <p>2. Спліт. Спеціалізація м'язів нижніх кінцівок, спини і черевного пресу.</p> <p>3. Тактика оцінки своїх можливостей і за- мовлення ваги</p>	Спортзала
6	4	1, 2	1.1 2.1 2.2	<p>Заняття 11, 12</p> <p>1. Вдосконалення техніки базових силових вправ: – вправи зі штангою; – вправи з гирями чи еспандером.</p> <p>2. Спліт. Спеціалізація м'язів верхніх кінцівок, грудних і дельтоподібних м'язів.</p> <p>3. Тактика проведення оптимальної роз- минки</p>	Спортзала
7	4	1, 2	1.1 2.1 2.2	<p>Заняття 13, 14</p> <p>1. Вдосконалення техніки базових силових вправ: – вправи зі штангою; – вправи з гантелями.</p> <p>2. Спліт. Спеціалізація м'язів нижніх кінцівок, спини і черевного пресу.</p> <p>3. Тактика змагальної боротьби</p>	Спортзала
8	4	1, 2	1.1 2.1 2.2	<p>Заняття 15, 16</p> <p>1. Вдосконалення техніки базових силових вправ: – вправи зі штангою; – вправи на тренажерах і блокових пристроях.</p> <p>2. Спліт. Спеціалізація м'язів верхніх кінцівок, грудних і дельтоподібних м'язів.</p> <p>3. Тактика оцінки своїх можливостей і за- мовлення ваги</p>	Спортзала

Продовження таблиці 4.28

1	2	3	4	5	6
9	2	1, 2	1.1 2.1 2.2	<p align="center">Заняття 17</p> <p>1. Вдосконалення техніки базових силових вправ: – вправи зі штангою; – вправи з гирями чи еспандером.</p> <p>2. Спліт. Спеціалізація м'язів нижніх кінцівок, спини і черевного пресу.</p> <p>3. Тактика проведення оптимальної розминки</p>	Спортзала
9	2	1, 2	1.1 2.1 2.2	<p align="center">Заняття 18</p> <p>1. Виконання контрольних нормативів з розділів «СФП» і «Спеціалізація»</p>	Спортзала
	36			Всього	
	96			Всього за курс	

4.14.3 Секція з футболу

Таблиця 4.29 – Практичні заняття для студентів 4-го курсу та 4-го курсу прискореного навчання (чоловіки). Секція з футболу

Навч. тиждень	Ауд. заняття, год	№ Зміст. модуля	№ теми	Триместри, модулі, найменування навчальних занять і навчальні завдання	Спортивне обладнання
1	2	3	4	5	6
<p><i>Триместр 10</i></p> <p>Модуль 1. Загальнокондиційна фізична підготовка</p>					
1	2	1, 2, 3	1.1 1.2 2.1 3.3	<p align="center">Заняття 1</p> <p>1. Вхідний контроль: виконання тестів для визначення функціональної та фізичної підготовленості, рівня фізичного розвитку.</p> <p>2. Тактична підготовка: – навчальна гра</p>	Стадіон, спортзала

Продовження таблиці 4.29

1	2	3	4	5	6
1	2	1, 2, 3	1.1 2.1 3.1 3.2 3.3	<p>Заняття 2</p> <p>1. Розвиток швидкості.</p> <p>2. Розвиток швидкісно-силових здібностей.</p> <p>3. Технічна підготовка:</p> <p>–вдосконалення техніки переміщень;</p> <p>–вдосконалення техніки ведення м'яча;</p> <p>–удар по м'ячу внутрішньою стороною ступні.</p> <p>4. Тактична підготовка:</p> <p>–ефективні удари;</p> <p>–навчальна гра</p>	Стадіон, спортзала
2	4	1, 2, 3	1.1 2.1 3.1 3.2 3.3	<p>Заняття 3, 4</p> <p>1. Розвиток загальної і силової витривалості.</p> <p>2. Розвиток координаційних здібностей.</p> <p>3. Технічна підготовка:</p> <p>–вдосконалення техніки переміщень;</p> <p>–вдосконалення техніки ведення м'яча.</p> <p>4. Тактична підготовка:</p> <p>–несподіване та своєчасне відкриття;</p> <p>–навчальна гра за завданням тренера</p>	Стадіон, спортзала
3	4	1, 2, 3	1.1 2.1 3.1 3.2 3.3	<p>Заняття 5, 6</p> <p>1. Розвиток швидкості.</p> <p>2. Розвиток швидкісно-силових здібностей.</p> <p>3. Технічна підготовка:</p> <p>–вдосконалення техніки переміщень;</p> <p>–вдосконалення техніки ведення м'яча;</p> <p>–удар по м'ячу внутрішньою стороною ступні.</p> <p>4. Тактична підготовка:</p> <p>–ефективні удари;</p> <p>–навчальна гра</p>	Стадіон, спортзала
4	4	1, 2, 3	1.1 2.1 3.1 3.2 3.3	<p>Заняття 7, 8</p> <p>1. Розвиток загальної витривалості.</p> <p>2. Розвиток координаційних здібностей.</p> <p>3. Технічна підготовка:</p> <p>–вдосконалення техніки переміщень;</p>	Стадіон, спортзала

Продовження таблиці 4.29

1	2	3	4	5	6
				<p>–вдосконалення техніки удару по м'ячу внутрішньою частиною підйому; –вдосконалення техніки удару по м'ячу серединою підйому. 4. Тактична підготовка: –ефективна протидія веденню м'яча; –навчальна гра за завданням викладача</p>	Стадіон, спортзала
5	4	1, 2, 3	1.1 2.1 3.1 3.2 3.3	<p>Заняття 9, 10 1. Розвиток швидкості. 2. Розвиток спритності. 3. Технічна підготовка: –вдосконалення техніки переміщень; –вдосконалення техніки ведення м'яча; –вдосконалення техніки удару по м'ячу головою. 4. Тактична підготовка: –ефективна протидія веденню, передачі, удару; –навчальна гра</p>	Стадіон, спортзала
6	4	1, 2, 3	1.1 2.1 3.1 3.2 3.3	<p>Заняття 11, 12 1. Розвиток загальної і силової витривалості. 2. Розвиток гнучкості. 3. Технічна підготовка: –вдосконалення техніки зупинки м'яча та жонглювання; –вдосконалення техніки удару по м'ячу носком; –вдосконалення техніки удару по м'ячу п'ятою. 4. Тактична підготовка: –підсилення захисту за рахунок збільшення кількості гравців; –навчальна гра за завданням тренера</p>	Стадіон, спортзала
				<p>Заняття 13, 14 1. Розвиток швидкості. 2. Розвиток швидкісно-силових здібностей.</p>	

Продовження таблиці 4.29

1	2	3	4	5	6
7	4	1, 2, 3	1.1 2.1 3.1 3.2 3.3	3. Технічна підготовка: – вдосконалення техніки ведення м'яча ; – вдосконалення техніки удару по м'ячу головою; – вдосконалення техніки зупинки м'яча стегном. 4. Тактична підготовка: – організація оборони проти швидкого та поступового нападу; – навчальна гра	Стадіон, спортзала
8	2	1, 2, 3	1.1 2.1 3.1 3.2 3.3	Заняття 15 1. Розвиток силової витривалості. 2. Розвиток спритності. 3. Технічна підготовка: – вдосконалення техніки переміщень; – вдосконалення техніки ведення м'яча; – вдосконалення техніки удару м'яча. 4. Тактична підготовка: – швидка перебудова від оборони до початку і розвитку атаки; – навчальна гра	Стадіон, спортзала
8	2	1, 2, 3	1.1 3.1 3.2 3.3	Заняття 16 1. Виконання контрольних нормативів з розділу ЗФП. 2. Тактична підготовка: – навчальна гра	Стадіон, спортзала
9	4	1, 2, 3	1.1 2.1 3.1 3.2 3.3	Заняття 17, 18 1. Розвиток сили і гнучкості. 2. Розвиток координаційних здібностей. 3. Технічна підготовка: – вдосконалення техніки виконання фінтів; – вдосконалення техніки удару по м'ячу зовнішньою частиною підйому. 4. Тактична підготовка: – вдосконалення узгодженості дій при чисельній меншості в обороні; – навчальна гра за завданням тренера	Стадіон, спортзала

Продовження таблиці 4.29

1	2	3	4	5	6
10	4	1, 2, 3	1.2 1.3 2.1 3.1 3.2 3.3	<p>Заняття 19, 20</p> <p>1. Розвиток силової витривалості. 2. Розвиток спритності. 3. Технічна підготовка: –вдосконалення техніки виконання фінтів; –вдосконалення техніки передачі м'яча; –вдосконалення техніки удару по м'ячу. 4. Тактична підготовка: –командні дії у нападі; –навчальна гра за завданням тренера</p>	Спортзала
11	4	1, 2, 3	1.2 1.3 2.1 3.1 3.2 3.3	<p>Заняття 21, 22</p> <p>1. Розвиток сили основних м'язових груп. 2. Розвиток швидкісно-силових здібностей. 3. Технічна підготовка: –вдосконалення техніки ведення м'яча; –вдосконалення техніки зупинки м'яча; –вдосконалення техніки удару по м'ячу. 4. Тактична підготовка: –своєчасне «закривання»; –навчальна гра</p>	Спортзала
12	4	1, 2, 3	1.2 1.3 2.1 3.1 3.2 3.3	<p>Заняття 23, 24</p> <p>1. Розвиток силової витривалості. 2. Розвиток спритності. 3. Технічна підготовка: –вдосконалення техніки переміщень; –вдосконалення техніки ведення м'яча; –вдосконалення техніки виконання фінтів. 4. Тактична підготовка: –футбольний теніс; –навчальна гра</p>	Спортзала

Продовження таблиці 4.29

1	2	3	4	5	6
13	4	1, 2, 3	1.2 1.3 2.1 3.1 3.2 3.3	<p>Заняття 25, 26</p> <p>1. Розвиток сили і гнучкості. 2. Розвиток координаційних здібностей. 3. Технічна підготовка: – вдосконалення техніки передачі м'яча; – вдосконалення техніки удару по м'ячу. 4. Тактична підготовка: – командні дії у захисті; – навчальна гра</p>	Спортзала
14	4	1, 2, 3	1.2 1.3 2.1 3.1 3.2 3.3	<p>Заняття 27, 28</p> <p>1. Розвиток силової витривалості. 2. Розвиток спритності. 3. Технічна підготовка: – вдосконалення техніки ведення м'яча; – вдосконалення техніки удару по м'ячу; – вдосконалення техніки заслону. 4. Тактична підготовка: – командні дії у нападі; – навчальна гра трьома складами</p>	Спортзала
15	2	1, 2, 3	1.2 1.3 2.1 3.1 3.2 3.3	<p>Заняття 29</p> <p>1. Розвиток сили основних м'язових груп. 2. Розвиток швидко-силових здібностей. 3. Технічна підготовка: – вдосконалення техніки переміщень; – вдосконалення техніки зупинки м'яча; – вдосконалення техніки удару по м'ячу. 4. Тактична підготовка: – командні дії у захисті; – навчальна гра</p>	Спортзала
15	2	1, 2, 3	1.2 1.3 2.1 3.1	<p>Заняття 30</p> <p>1. Виконання контрольних нормативів з розділів «ЗФП», «СФП» і «Спеціалізація»</p>	Спортзала
	60			Всього	

Продовження таблиці 4.29

1	2	3	4	5	6
Триместр 9					
Модуль 2. Професійно-прикладна фізична підготовка					
1	4	1, 2	1.1 2.1 2.2 2.3	<p style="text-align: center;">Заняття 1, 2</p> <p>1. Розвиток координаційних здібностей. 2. Технічна підготовка: – вдосконалення техніки переміщень; – вдосконалення техніки удару по м'ячу. 3. Тактична підготовка: – несподіване та своєчасне «відкриття»; – навчальна гра за завданням тренера</p>	Спортзала
2	4	1, 2	1.1 2.1 2.2 2.3	<p style="text-align: center;">Заняття 3, 4</p> <p>1. Розвиток спритності. 2. Технічна підготовка: – вдосконалення техніки переміщень; – вдосконалення техніки ведення і зупинки м'яча; – вдосконалення техніки удару по м'ячу. 3. Тактична підготовка: – доцільне ведення та об ведення, раціональні передачі; – навчальна гра</p>	Спортзала
3	4	1, 2	1.1 2.1 2.2 2.3	<p style="text-align: center;">Заняття 5, 6</p> <p>1. Розвиток швидкісно-силових здібностей. 2. Технічна підготовка: – вдосконалення техніки переміщень; – вдосконалення техніки жонгливання м'ячем; – вдосконалення техніки удару по м'ячу. 3. Тактична підготовка: – вдосконалення швидкості організації атак при виконанні повздовжніх та діагональних, середніх передач; – навчальна гра за завданням тренера</p>	Спортзала

Продовження таблиці 4.29

1	2	3	4	5	6
4	4	1, 2	1.1 2.1 2.2 2.3	<p>Заняття 7, 8</p> <p>1. Розвиток координаційних здібностей.</p> <p>2. Технічна підготовка: – вдосконалення техніки переміщень; – вдосконалення техніки передач і зупинок м'яча;</p> <p>3. Тактична підготовка: – організація оборони проти швидкого та поступового нападу; – навчальна гра</p>	Спортзала
5	4	1, 2	1.1 2.1 2.2 2.3	<p>Заняття 9, 10</p> <p>1. Розвиток спритності.</p> <p>2. Технічна підготовка: – вдосконалення техніки переміщень; – вдосконалення техніки жонглювання м'ячем;</p> <p>3. Тактична підготовка: – групові дії у нападі; – навчальна гра за завданням тренера</p>	Спортзала
6	4	1, 2	1.1 2.1 2.2 2.3	<p>Заняття 11, 12</p> <p>1. Розвиток швидкісно-силових здібностей.</p> <p>2. Технічна підготовка: – вдосконалення техніки переміщень; – вдосконалення техніки зупинки м'яча; – вдосконалення техніки ударів по м'ячу.</p> <p>3. Тактична підготовка: – футбольний теніс; – навчальна гра</p>	Спортзала
7	4	1, 2	1.1 2.1 2.2 2.3	<p>Заняття 13, 14</p> <p>1. Розвиток координаційних здібностей.</p> <p>2. Технічна підготовка: – вдосконалення техніки ведення та передач; – вдосконалення техніки зупинки м'яча; – вдосконалення техніки удару по м'ячу в русі.</p> <p>3. Тактична підготовка: – командні дії у нападі; – навчальна гра трьома складами</p>	Спортзала

Продовження таблиці 4.29

1	2	3	4	5	6
8	4	1, 2	1.1 2.1 2.2 2.3	<p>Заняття 15, 16</p> <p>1. Розвиток спритності.</p> <p>2. Технічна підготовка: – вдосконалення техніки переміщень; – вдосконалення техніки удару по м'ячу в русі.</p> <p>3. Тактична підготовка: – командні дії у захисті; – навчальна гра</p>	Спортзала
9	2	1, 2	1.1 2.1 2.2 2.3	<p>Заняття 17</p> <p>1. Розвиток швидкісно-силових здібностей.</p> <p>2. Технічна підготовка: – вдосконалення техніки ведення; – вдосконалення техніки передач та зупинок м'яча; – вдосконалення техніки заслону.</p> <p>3. Тактична підготовка: – командні дії у нападі; – навчальна гра</p>	Спортзала
9	2	1, 2	1.1 2.1 2.3	<p>Заняття 18</p> <p>1. Виконання контрольних нормативів з розділів «СФП» і «Спеціалізація»</p>	Спортзала
	36			Всього	
	96			Всього за курс	

4.14.4 Секція з ЗФП

Таблиця 4.30 – Практичні заняття для студентів 4-го курсу та 4-го курсу прискореного навчання (чоловіки). Секція з ЗФП

Навч. тиждень	Ауд. заняття, год	№ Зміст. модуля	№ теми	Триместри, модулі, найменування навчальних занять та навчальні завдання	Спортивне обладнання
1	2	3	4	5	6
<p><i>Триместр 10</i></p> <p>Модуль 1. Загальнокондиційна фізична підготовка</p>					

Продовження таблиці 4.30

1	2	3	4	5	6
1	4	1 2	2.2	Заняття 1, 2 1. Вхідний контроль: виконання тестів для визначення функціональної і фізичної підготовленості, рівня фізичного розвитку. 2. Розвиток силової витривалості	Стадіон, спортзала
2 3	4	1 2	1.1 1.2 2.1	Заняття 3, 5 1. Спеціальні легкоатлетичні вправи. 2. Вдосконалення техніки бігу на короткі відстані. 3. Розвиток швидкісно-силових здібностей	Стадіон
2 3	4	1 2	1.3 2.2 2.3	Заняття 4, 6 1. Оздоровчий біг. 2. Розвиток силової витривалості. 3. Розвиток загальної витривалості засобами спортивних ігор	Стадіон
4 5	4	1 2	1.1 1.2 2.1	Заняття 7, 9 1. Спеціальні легкоатлетичні вправи. 2. Вдосконалення техніки бігу на короткі відстані. 3. Розвиток швидкісно-силових здібностей	Стадіон
4 5	4	1 2	1.3 2.2 2.3	Заняття 8, 10 1. Оздоровчий біг. 2. Розвиток сили з використанням власної ваги. 3. Розвиток загальної витривалості засобами спортивних ігор	Стадіон
6 7	4	1 2	1.1 1.2 2.1	Заняття 11, 13 1. Спеціальні легкоатлетичні вправи. 2. Вдосконалення техніки бігу на короткі відстані. 3. Розвиток швидкісно-силових здібностей	Стадіон
6 7	4	1 2	1.3 2.2 2.3	Заняття 12, 14 1. Оздоровчий біг. 2. Розвиток силової витривалості. 3. Розвиток загальної витривалості засобами спортивних ігор	Стадіон
8	2	1 2	1.1 1.2 2.1	Заняття 15 1. Спеціальні легкоатлетичні вправи. 2. Вдосконалення техніки бігу на короткі відстані. 3. Розвиток швидкісно-силових здібностей	Стадіон

Продовження таблиці 4.30

1	2	3	4	5	6
8	2	1 2	1.2 2.1	<p>Заняття 16</p> <p>1. Виконання контрольних нормативів з розділу легка атлетика і загальна фізична підготовка.</p> <p>2. Розвиток швидкокісно-силових здібностей засобами спортивних ігор</p>	Стадіон
9 10	4	1 2	1.3 2.2 2.3	<p>Заняття 17, 18</p> <p>1. Оздоровчий біг.</p> <p>2. Розвиток силової витривалості.</p> <p>3. Розвиток загальної витривалості засобами спортивних ігор</p>	Стадіон
9 10	4	3 4	3.1 4.1 4.2 4.3	<p>Заняття 19, 20</p> <p>1. Вдосконалення техніки базових силових вправ атлетичної гімнастики.</p> <p>2. Вдосконалення техніко-тактичних дій гри у баскетбол:</p> <ul style="list-style-type: none"> –техніка переміщень; –техніка кидка м'яча у кошик; –індивідуальні дії у нападі. <p>3. Навчальна гра у баскетбол за завданням викладача</p>	Спортзала,
11 12	4	3 4	3.1 4.1 4.2 4.3	<p>Заняття 21, 22</p> <p>1. Розвиток сили основних м'язових груп.</p> <p>2. Вдосконалення техніко-тактичних дій гри у баскетбол:</p> <ul style="list-style-type: none"> –техніка ведення м'яча; –техніка кидка м'яча у кошик; –індивідуальні дії у захисті. <p>3. Навчальна гра у баскетбол за завданням викладача</p>	Спортзала,
11 12	4	3 4	3.1 4.1 4.2 4.3	<p>Заняття 23, 24</p> <p>1. Розвиток силової витривалості основних м'язових груп.</p> <p>2. Вдосконалення техніко-тактичних дій гри у баскетбол:</p> <ul style="list-style-type: none"> –техніка ловлі і передачі м'яча; –техніка кидка м'яча у кошик; –командні дії у нападі. <p>3. Навчальна гра у баскетбол за завданням викладача</p>	Спортзала,

Продовження таблиці 4.30

1	2	3	4	5	6
13 14	4	3 4	3.1 4.1 4.2 4.3	<p>Заняття 25, 26</p> <p>1. Вдосконалення техніки базових силових вправ атлетичної гімнастики.</p> <p>2. Вдосконалення техніко-тактичних дій гри у баскетбол:</p> <ul style="list-style-type: none"> –техніка переміщень; –техніка кидка м'яча у кошик; –командні дії у захисті. <p>3. Навчальна гра у баскетбол за завданням викладача</p>	Спорт-зала,
13 14	4	3 4	3.1 4.1 4.2 4.3	<p>Заняття 27, 28</p> <p>1. Розвиток сили основних м'язових груп.</p> <p>2. Вдосконалення техніко-тактичних дій гри у баскетбол:</p> <ul style="list-style-type: none"> –техніка ведення м'яча; –техніка кидка м'яча у кошик; –індивідуальні дії у нападі. <p>3. Навчальна гра у баскетбол за завданням викладача</p>	Спорт-зала,
15	2	3 4	3.1 4.1 4.2 4.3	<p>Заняття 29</p> <p>1. Розвиток силової витривалості основних м'язових груп.</p> <p>2. Вдосконалення техніко-тактичних дій гри у баскетбол:</p> <ul style="list-style-type: none"> –техніка ловлі та передачі м'яча; –техніка кидка м'яча у кошик; –індивідуальні дії у захисті. <p>3. Навчальна гра у баскетбол за завданням викладача</p>	Спорт-зала,
15	2	3 4	3.1 4.1 4.2	<p>Заняття 30</p> <p>1. Виконання контрольних нормативів з розділів гімнастика і спортивні ігри</p>	Спорт-зала,
15	60			Всього	
<i>Триместр 9</i>					
Модуль 2. Професійно-прикладна фізична підготовка					
1	4	1 2	1.1 2.1 2.2 2.3	<p>Заняття 1, 2</p> <p>1. Вдосконалення техніки базових силових вправ атлетичної гімнастики.</p> <p>2. Вдосконалення техніко-тактичних дій гри у баскетбол:</p> <ul style="list-style-type: none"> –техніка переміщень; –техніка кидка м'яча у кошик; –індивідуальні дії у нападі. <p>3. Навчальна гра у баскетбол за завданням викладача</p>	Спорт-зала

Продовження таблиці 4.30

1	2	3	4	5	6
2	4	1 2	1.2 2.1 2.2 2.3	<p>Заняття 3, 4</p> <p>1. Розвиток сили основних м'язових груп. 2. Вдосконалення техніко-тактичних дій гри у баскетбол: –техніка ведення м'яча; –техніка кидка м'яча у кошик; –індивідуальні дії у захисті. 3. Навчальна гра у баскетбол за завданням викладача</p>	Спортзала
3	4	1 2	1.2 2.1 2.2 2.3	<p>Заняття 5, 6</p> <p>1. Розвиток силової витривалості основних м'язових груп. 2. Вдосконалення техніко-тактичних дій гри у баскетбол: –техніка ловлі і передачі м'яча; –техніка кидка м'яча у кошик; –командні дії у нападі. 3. Навчальна гра у баскетбол за завданням викладача</p>	Спортзала
4	4	1 2	1.1 2.1 2.2 2.3	<p>Заняття 7, 8</p> <p>1. Вдосконалення техніки базових силових вправ атлетичної гімнастики. 2. Вдосконалення техніко-тактичних дій гри у баскетбол: –техніка переміщень; –техніка кидка м'яча у кошик; –командні дії у захисті. 3. Навчальна гра у баскетбол за завданням викладача</p>	Спортзала
5	4	1 2	1.2 2.1 2.2 2.3	<p>Заняття 9, 10</p> <p>1. Розвиток сили основних м'язових груп. 2. Вдосконалення техніко-тактичних дій гри у баскетбол: –техніка ведення м'яча; –техніка кидка м'яча у кошик; –індивідуальні дії у нападі. 3. Навчальна гра у баскетбол за завданням викладача</p>	Спортзала
				<p>Заняття 11, 12</p> <p>1. Розвиток силової витривалості основних м'язових груп.</p>	

Продовження таблиці 4.30

1	2	3	4	5	6
6	4	1 2	1.2 2.1 2.2 2.3	2. Вдосконалення техніко-тактичних дій гри у баскетбол: –техніка ловлі і передачі м'яча; –техніка кидка м'яча у кошик; –індивідуальні дії у захисті. 3. Навчальна гра у баскетбол за завданням викладача	Спортзала
7	4	1 2	1.1 2.1 2.2 2.3	Заняття 13, 14 1. Вдосконалення техніки базових силових вправ атлетичної гімнастики. 2. Вдосконалення техніко-тактичних дій гри у баскетбол: –техніка переміщень; –техніка кидка м'яча у кошик; –командні дії у нападі. 3. Навчальна гра у баскетбол за завданням викладача	Спортзала
8	4	1 2	1.2 2.1 2.2 2.3	Заняття 15, 16 1. Розвиток сили основних м'язових груп. 2. Вдосконалення техніко-тактичних дій гри у баскетбол: –техніка ведення м'яча; –техніка кидка м'яча у кошик; –командні дії у захисті. 3. Навчальна гра у баскетбол за завданням викладача	Спортзала
9	2	1 2	1.2 2.1 2.2 2.3	Заняття 17 1. Розвиток силової витривалості основних м'язових груп. 2. Вдосконалення техніко-тактичних дій гри у баскетбол: –техніка ловлі і передачі м'яча; –техніка кидка м'яча у кошик; –індивідуальні дії у нападі. 3. Навчальна гра у баскетбол за завданням викладача	Спортзала
9	2	1, 2	1.1 2.1 2.2	Заняття 18 1. Виконання контрольних нормативів з розділів «Гмнастика» і «Спортивні ігри»	Спортзала
	36			Всього	
	96			Всього за курс	

4.14.5 Секція з настільного тенісу (чоловіки та жінки)

Практичні заняття для студентів 4-го курсу та 4-го курсу прискореного навчання (чоловіки) аналогічні практичним заняттям для студентів 3-го курсу, за виключенням 3 триместру навчального року (див. підрозділ 4.9.5).

4.15 Система оцінювання модульних вимог з фізичної підготовленості студентів 4-го курсу та 4-го курсу прискореного навчання (чоловіки)

4.15.1 Секція з баскетболу

Таблиця 4.31 – Система оцінювання модульних вимог з фізичної підготовленості студентів 4-го курсу та 4-го курсу прискореного навчання (чоловіки). Секція з баскетболу

Модуль 1. Загальнокондиційна фізична підготовка			
Триместр	Навч. тиждень	Найменування змістовного модуля	Контрольні тести і нормативи
			Чоловіки
10	8 15	Загальна фізична підготовка	1. Стрибок в довжину з місця, см 2. Підтягування у висі на поперечині, кількість разів
	15	Спеціальна фізична підготовка	1. «Човниковий» біг 4×9 м, с
	15	Спеціалізація	1. Штрафні кидки, 10 спроб, кількість улучень
Модуль 2. Професійно-прикладна фізична підготовка			
11	9	Спеціальна фізична підготовка	1. Присідання на одній нозі (правій і лівій), кількість разів
	9	Спеціалізація	1. Передачі м'яча при взаємодії гравців у трійці, с
Модуль 3. Теорія і методика фізичного виховання			
11	9	Теоретична підготовка. Методична підготовка	1. Контрольна робота

Примітка. Оцінювання виконання контрольних нормативів фізичної підготовленості студентів 4-го курсу та 4-го курсу прискореного навчання (чоловіки) секція з баскетболу – додаток Ж (табл. Ж.1)

4.15.2 Секція з атлетичної гімнастики

Таблиця 4.32 – Система оцінювання модульних вимог з фізичної підготовленості студентів 4-го курсу та 4-го курсу прискореного навчання (чоловіки). Секція з атлетичної гімнастики

Модуль 1. Загальнокондиційна фізична підготовка			
Триместр	Навч. тиждень	Найменування змістовного модуля	Контрольні тести і нормативи
			Чоловіки
10	8 15	Загальна фізична підготовка	1. Стрибок в довжину з місця, см 2. Підтягування у висі на поперечині, кількість разів
	15	Спеціальна фізична підготовка	1. «Човниковий» біг 4×9 м, с
	15	Спеціалізація	1. Жим штанги лежачі на горизонтальній лаві, кг
Модуль 2. Професійно-прикладна фізична підготовка			
11	9	Спеціальна фізична підготовка	1. Присідання на одній нозі (правій і лівій), кількість разів
	9	Спеціалізація	1. Підйом ваги на біцепс, кг
Модуль 3. Теорія і методика фізичного виховання			
11	9	Теоретична підготовка. Методична підготовка	1. Контрольна робота

Примітка. Оцінювання виконання контрольних нормативів фізичної підготовленості студентів 4-го курсу та 4-го курсу прискореного навчання (чоловіки) секція з атлетичної гімнастики – додаток Ж (табл. Ж.2)

4.15.3 Секція з футболу

Таблиця 4.33 – Система оцінювання модульних вимог з фізичної підготовленості студентів 4-го курсу та 4-го курсу прискореного навчання (чоловіки). Секція з футболу

Модуль 1. Загальнокондиційна фізична підготовка			
Триместр	Навч. тиждень	Найменування змістовного модуля	Контрольні тести і нормативи
			Чоловіки
1	2	3	4

Продовження таблиці 4.33

1	2	3	4
10	8 15	Загальна фізична підготовка	1. Стрибок в довжину з місця, см. 2. Підтягування у висі на поперечині, кількість разів
	15	Спеціальна фізична підготовка	1. «Човниковий» біг 4×9 м, с
	15	Спеціалізація	1. П'ять ударів по м'ячу на точність з місця одним із вивчених способів у вказану третину футбольних воріт з відстані 16,5 м (м'яч перетинає лінію воріт у повітрі), кількість разів
Модуль 2. Професійно-прикладна фізична підготовка			
11	9	Спеціальна фізична підготовка	1. Присідання на одній нозі (правій і лівій), кількість разів
	9	Спеціалізація	1. Ведення м'яча по прямій (2 торкання), відстань 9 м, с
Модуль 3. Теорія і методика фізичного виховання			
11	9	Теоретична підготовка. Методична підготовка	1. Контрольна робота

Примітка. Оцінювання виконання контрольних нормативів фізичної підготовленості студентів 4-го курсу та 4-го курсу прискореного навчання (чоловіки) секція з футболу – додаток Ж (табл. Ж.3)

4.15.4 Секція з ЗФП

Таблиця 4.34 – Система оцінювання модульних вимог з фізичної підготовленості студентів 4-го курсу та 4-го курсу прискореного навчання (чоловіки). Секція з ЗФП

Модуль 1. Загальнокондиційна фізична підготовка			
1	2	3	4
Триместр	Навч. тиждень	Найменування змістовного модуля	Контрольні тести та нормативи
			Чоловіки
10	8 15	Загальна фізична підготовка	1. Стрибок в довжину з місця, см. 2. Підтягування у висі на поперечині, кількість разів

Продовження таблиці 4.34

1	2	3	4
10	15	Спеціальна фізична підготовка	1. Підйом ваги на біцепс, кг
	15	Спеціалізація	1. Кидки м'яча у русі після подвійного кроку, (справа і зліва), кількість улучень з 6 спроб
Модуль 2. Професійно-прикладна фізична підготовка			
11	9	Спеціальна фізична підготовка	1. Жим штанги лежачі на горизонтальній лаві, кг
	9	Спеціалізація	1. Штрафні кидки, кількість улучень з 10 спроб
Модуль 3. Теорія і методика фізичного виховання			
11	9	Теоретична підготовка. Методична підготовка	1. Теоретична контрольна робота

Примітка. Оцінювання виконання контрольних нормативів фізичної підготовленості студентів 4-го курсу та 4-го курсу прискореного навчання (чоловіки) секція з ЗФП – додаток Ж (табл. Ж.4)

4.14.5 Секція з настільного тенісу (чоловіки та жінки)

Таблиця 4.35– Система оцінювання модульних вимог з фізичної підготовленості студентів 4-го курсу та 4-го курсу прискореного навчання (чоловіки). Секція з настільного тенісу (чоловіки та жінки)

Модуль 1. Загальнокондиційна фізична підготовка				
Триместр	Навч. тиждень	Найменування змістовного модуля	Контрольні тести і нормативи	
			Чоловіки	Жінки
1	2	3	4	5
10	8 15	Загальна фізична підготовка	1. Біг на 100 м, с. 2. Підтягування у висі на поперечині, кількість разів.	1. Біг на 100 м, с 2. Згинання і розгинання рук в упорі лежачи від підлоги, кількість разів
	15	Спеціальна фізична підготовка	1. «Човниковий» біг 4×9 м, с	1. «Човниковий» біг 4×9 м, с
	15	Спеціалізація	1. Подачі на точність по зонам, 10 спроб, кількість разів	1. Подачі на точність по зонам, 10 спроб, кількість разів

Продовження таблиці 4.35

1	2	3	4	5
Модуль 2. Інтегральна фізична підготовка				
11	9	Спеціальна фізична підготовка	1. Присідання на одній нозі (правій і лівій), кількість разів	1. Присідання на одній нозі (правій і лівій), кількість разів
	9	Спеціалізація	1. Накатування у «трикутнику», кількість разів	1. Накатування у «трикутнику», кількість разів
Модуль 3. Теорія і методика фізичного виховання				
11	9	Теоретична підготовка. Методична підготовка	1. Контрольна робота	

Примітка. Оцінювання виконання контрольних нормативів фізичної підготовленості студентів 4-го курсу та 4-го курсу прискореного навчання (чоловіки та жінки) секція з настільного тенісу – додаток Ж (табл. Ж.5, Ж.6)

4.16 Практичні заняття для студентів 4-го курсу та 4-го курсу прискореного навчання (жінки)

4.16.1 Секція з бадмінтону

Таблиця 4.36 – Практичні заняття для студентів 4-го курсу та 4-го курсу прискореного навчання (жінки). Секція з бадмінтону

Навч. тиждень	Ауд. заняття, год	№ Зміст. модуля	№ теми	Триместри, модулі, найменування навчальних занять та навчальні завдання	Спортивне обладнання
1	2	3	4	5	6
<i>Триместр 10</i>					
Модуль 1. Загальнокондиційна фізична підготовка					
Заняття 1					
1	2	1, 2, 3	1.1 1.2 2.1 3.3	1. Вхідний контроль: виконання тестів для визначення функціональної і фізичної підготовленості, рівня фізичного розвитку. 2. Тактична підготовка: – навчальна гра	Стадіон, спорт-зала

Продовження таблиці 4.36

1	2	3	4	5	6
1	2	1, 2, 3	1.1 2.1 3.1 3.2	<p>Заняття 2</p> <p>1. Розвиток швидкості.</p> <p>2. Технічна підготовка:</p> <ul style="list-style-type: none"> – вдосконалення скорочених подач закритим боком ракетки (зліва); – вдосконалення нефронтальних ударів відкритим боком ракетки (справа) зверху «високі». <p>3. Тактична підготовка:</p> <ul style="list-style-type: none"> – різновидність подач одиночної гри 	Спорт-зала
2	4	1, 2, 3	1.1 2.1 3.1 3.2	<p>Заняття 3, 4</p> <p>1. Розвиток швидкісно-силових здібностей.</p> <p>2. Технічна підготовка:</p> <ul style="list-style-type: none"> – вдосконалення скорочених подач закритим боком ракетки (зліва); – вдосконалення нефронтальних ударів відкритим боком ракетки (справа) зверху «високі». <p>3. Тактична підготовка:</p> <ul style="list-style-type: none"> – різновидність подач одиночної гри 	Спорт-зала
3	4	1, 2, 3	1.1 2.1 3.1 3.2	<p>Заняття 5, 6</p> <p>1. Розвиток швидкості.</p> <p>2. Технічна підготовка:</p> <ul style="list-style-type: none"> – вдосконалення скорочених подач закритим боком ракетки (зліва); – вдосконалення нефронтальних ударів відкритим боком ракетки (справа) зверху «високі». <p>3. Тактична підготовка:</p> <ul style="list-style-type: none"> – різновидність подач одиночної гри 	Спорт-зала
4	4	1, 2, 3	2.1 3.1 3.2 3.3	<p>Заняття 7, 8</p> <p>1. Розвиток координаційних здібностей.</p> <p>2. Технічна підготовка:</p> <ul style="list-style-type: none"> – вдосконалення скорочених подач відкритим боком ракетки (справа); – вдосконалення нефронтальних ударів відкритим боком ракетки (справа) зверху «високі». <p>3. Тактична підготовка:</p> <ul style="list-style-type: none"> – контратакувальні дії одиночної гри; – навчальна гра 	Спорт-зала
5	4	1, 2, 3	2.1 3.1 3.2 3.3	<p>Заняття 9, 10</p> <p>1. Розвиток спритності.</p> <p>2. Технічна підготовка:</p> <ul style="list-style-type: none"> – вдосконалення високих подач відкритим боком ракетки (справа); 	

Продовження таблиці 4.36

1	2	3	4	5	6
				<p>– вдосконалення нефронтальних ударів відкритим боком ракетки (справа) зверху «скорочені».</p> <p>3. Тактична підготовка:</p> <p>– контратакуючи дії одиночної гри;</p> <p>– навчальна гра</p>	Спортзала
6	4	1, 2, 3	1.1 2.1 3.1 3.3	<p>Заняття 11, 12</p> <p>1. Розвиток загальної і силової витривалості.</p> <p>2. Технічна підготовка:</p> <p>– вдосконалення високих подач відкритим боком ракетки (справа);</p> <p>– вдосконалення нефронтальних ударів відкритим боком ракетки (справа) зверху «скорочені».</p> <p>3. Тактична підготовка:</p> <p>– навчальна гра за завданням викладача</p>	Спортзала
7	4	1, 2, 3	1.1 2.1 3.1 3.3	<p>Заняття 13, 14</p> <p>1. Розвиток загальної і силової витривалості.</p> <p>2. Технічна підготовка:</p> <p>– вдосконалення високих подач відкритим боком ракетки (справа);</p> <p>– вдосконалення нефронтальних ударів відкритим боком ракетки (справа) зверху «скорочені».</p> <p>3. Тактична підготовка:</p> <p>– навчальна гра за завданням викладача.</p>	Спортзала
8	2	1, 2, 3	1.1 2.1 3.1 3.3	<p>Заняття 15</p> <p>1. Розвиток швидкісно-силових здібностей.</p> <p>2. Технічна підготовка:</p> <p>– вдосконалення високих подач відкритим боком ракетки (справа);</p> <p>– вдосконалення нефронтальних ударів відкритим боком ракетки (справа) зверху «скорочені».</p> <p>3. Тактична підготовка:</p> <p>– навчальна гра за завданням викладача</p>	Спортзала
8	2	1, 3	1.1 3.1	<p>Заняття 16.</p> <p>1. Виконання контрольних нормативів з розділу «ЗФП».</p> <p>2. Тактична підготовка:</p> <p>– навчальна гра</p>	Стадіон, спортзала

Продовження таблиці 4.36

1	2	3	4	5	6
9	4	1, 2, 3	1.1 2.1 3.1 3.3	<p>Заняття 17, 18</p> <p>1. Розвиток швидкості.</p> <p>2. Технічна підготовка:</p> <p>– вдосконалення високих подач відкритим боком ракетки (справа);</p> <p>– вдосконалення нефронтальних ударів відкритим боком ракетки (справа) зверху «скорочені».</p> <p>3. Тактична підготовка:</p> <p>– навчальна гра за завданням викладача</p>	Спортзала
10	4	1, 2, 3	1.3 2.1 3.1 3.2 3.3	<p>Заняття 19, 20</p> <p>1. Розвиток координаційних здібностей.</p> <p>2. Технічна підготовка:</p> <p>– вдосконалення нефронтальних ударів відкритим боком ракетки (справа) зверху «плоскі».</p> <p>3. Тактична підготовка:</p> <p>– дії проти лівші;</p> <p>– навчальна гра за завданням викладача</p>	Спортзала
11	4	1, 2, 3	1.3 2.1 3.1 3.2 3.3	<p>Заняття 21, 22</p> <p>1. Розвиток координаційних здібностей.</p> <p>2. Технічна підготовка:</p> <p>– вдосконалення нефронтальних ударів відкритим боком ракетки (справа) зверху «плоскі».</p> <p>3. Тактична підготовка:</p> <p>– дії проти лівші;</p> <p>– навчальна гра за завданням викладача</p>	Спортзала
12	4	1, 2, 3	1.3 2.1 3.1 3.2 3.3	<p>Заняття 23, 24</p> <p>1. Розвиток спритності.</p> <p>2. Технічна підготовка:</p> <p>– вдосконалення скорочених подач закритим боком ракетки (зліва);</p> <p>– вдосконалення нефронтальних ударів відкритим боком ракетки (справа) зверху «плоскі».</p> <p>3. Тактична підготовка:</p> <p>– дії проти лівші;</p> <p>– навчальна гра за завданням викладача</p>	Спортзала

Продовження таблиці 4.36

1	2	3	4	5	6
13	4	1, 2, 3	1.2 2.1 3.1 3.2 3.3	<p>Заняття 25, 26</p> <p>1. Розвиток силової витривалості.</p> <p>2. Технічна підготовка:</p> <p>– вдосконалення скорочених подач закритим боком ракетки (зліва);</p> <p>– вдосконалення нефронтальних ударів відкритим боком ракетки (справа) зверху «плоскі».</p> <p>3. Тактична підготовка:</p> <p>– дії проти лівші;</p> <p>– навчальна гра за завданням викладача</p>	Спорт-зала
14	4	1, 2, 3	1.3 2.1 3.1 3.2	<p>Заняття 27, 28</p> <p>1. Розвиток спритності.</p> <p>2. Технічна підготовка:</p> <p>– вдосконалення скорочених подач закритим боком ракетки (зліва);</p> <p>– вдосконалення нефронтальних ударів відкритим боком ракетки (справа) збоку «високі».</p> <p>3. Тактична підготовка:</p> <p>– дії проти атаквальних подач</p>	Спорт-зала
15	2	1, 2, 3	1.2 2.1 3.1 3.2 3.3	<p>Заняття 29</p> <p>1. Розвиток силової витривалості.</p> <p>2. Технічна підготовка:</p> <p>– вдосконалення скорочених подач закритим боком ракетки (зліва);</p> <p>– вдосконалення нефронтальних ударів відкритим боком ракетки (справа) збоку «високі».</p> <p>3. Тактична підготовка:</p> <p>– дії проти атаквальних подач;</p> <p>– навчальна гра</p>	Спорт-зала
15	2	1, 2, 3	1.2 2.1 3.1	<p>Заняття 30</p> <p>1. Виконання контрольних нормативів з розділу «ЗФП», «СФП» і «Спеціалізація»</p>	Спорт-зала
	60			Всього	
<i>Триместр 11</i>					
Модуль 2. Професійно-прикладна фізична підготовка					
1	4	1, 2	1.1 2.1 2.2 2.3	<p>Заняття 1, 2</p> <p>1. Розвиток координаційних здібностей.</p>	Спорт-зала

Продовження таблиці 4.36

1	2	3	4	5	6
1	4	1, 2	1.1 2.1 2.2 2.3	<p>2. Технічна підготовка: – вдосконалення скорочених подач закритим боком ракетки (зліва); – вдосконалення нефронтальних ударів відкритим боком ракетки (справа) збоку «високі».</p> <p>3. Тактична підготовка: – дії проти атаквальних подач; – навчальна гра</p>	Спорт-зала
2	4	1, 2	1.1 2.1 2.2 2.3	<p>Заняття 3, 4</p> <p>1. Розвиток спритності.</p> <p>2. Технічна підготовка: – вдосконалення скорочених подач закритим боком ракетки (зліва); – вдосконалення нефронтальних ударів відкритим боком ракетки (справа) збоку «високі».</p> <p>3. Тактична підготовка: – дії проти атаквальних подач; – навчальна гра</p>	Спорт-зала
3	4	1, 2	1.1 2.1 2.2 2.3	<p>Заняття 5, 6</p> <p>1. Розвиток координаційних здібностей.</p> <p>2. Технічна підготовка: – вдосконалення високих подач закритим боком ракетки (зліва); – вдосконалення нефронтальних ударів відкритим боком ракетки (справа) збоку «високі».</p> <p>3. Тактична підготовка: – дії гравців у парній грі (передне – задне); – навчальна гра за завданням викладача</p>	Спорт-зала
4	4	1, 2	1.1 2.1 2.2 2.3	<p>Заняття 7, 8.</p> <p>1. Розвиток координаційних здібностей.</p> <p>2. Технічна підготовка: – вдосконалення високих подач закритим боком ракетки (зліва); – вдосконалення нефронтальних ударів відкритим боком ракетки (справа) збоку «високі».</p> <p>3. Тактична підготовка: – дії гравців у парній грі (передне – задне); – навчальна гра за завданням викладача</p>	Спорт-зала

Продовження таблиці 4.36

1	2	3	4	5	6
5	4	1, 2	1.1 2.1 2.2 2.3	<p>Заняття 9, 10</p> <p>1. Розвиток швидкісно-силових здібностей.</p> <p>2. Технічна підготовка: – вдосконалення високих подач закритим боком ракетки (зліва);</p> <p>– вдосконалення нефронтальних ударів відкритим боком ракетки (справа) збоку «плоскі».</p> <p>3. Тактична підготовка: – дії гравців у парній грі (переднє-заднє); – навчальна гра за завданням викладача</p>	Спорт-зала
6	4	1, 2	1.1 2.1 2.2 2.3	<p>Заняття 11, 12</p> <p>1. Розвиток швидкісно-силових здібностей.</p> <p>2. Технічна підготовка: – вдосконалення високих подач закритим боком ракетки (зліва);</p> <p>– вдосконалення нефронтальних ударів відкритим боком ракетки (справа) збоку «плоскі».</p> <p>3. Тактична підготовка: – дії гравців у парній грі (переднє-заднє); – навчальна гра за завданням викладача</p>	Спорт-зала
7	4	1, 2	1.1 2.1 2.2 2.3	<p>Заняття 13, 14</p> <p>1. Розвиток швидкісно-силових здібностей.</p> <p>2. Технічна підготовка: – вдосконалення високих подач закритим боком ракетки (зліва);</p> <p>– вдосконалення нефронтальних ударів відкритим боком ракетки (справа) збоку «плоскі».</p> <p>3. Тактична підготовка: – дії гравців у парній грі (паралельне); – навчальна гра</p>	Спорт-зала
8	4	1, 2	1.1 2.1 2.2 2.3	<p>Заняття 15, 16</p> <p>1. Розвиток координаційних здібностей.</p> <p>2. Технічна підготовка: – вдосконалення високих подач закритим боком ракетки (зліва);</p> <p>– вдосконалення нефронтальних ударів відкритим боком ракетки (справа) збоку «скорочені».</p> <p>3. Тактична підготовка: – дії гравців у парній грі (паралельне); – навчальна гра</p>	Спорт-зала

Продовження таблиці 4.36

1	2	3	4	5	6
9	2	1, 2	1.1 2.1 2.2 2.3	<p>Заняття 17</p> <p>1. Розвиток координаційних здібностей.</p> <p>2. Технічна підготовка: – вдосконалення високих подач закритим боком ракетки (зліва); – вдосконалення нефронтальних ударів відкритим боком ракетки (справа) збоку «скорочені».</p> <p>3. Тактична підготовка: – дії гравців у парній грі (паралельне); – навчальна гра</p>	Спорт-зала
9	2	1, 2	1.1 2.1 2.2	<p>Заняття 18</p> <p>1. Виконання контрольних нормативів з розділу «СФП» і «Спеціалізація»</p>	Спорт-зала
	36			Всього	
	96			Всього за курс	

4.16.2 Секція з аеробіки

Таблиця 4.37 – Практичні заняття для студентів 4-го курсу та 4-го курсу прискореного навчання (жінки). Секція з аеробіки

Навч. тиждень	Ауд. заняття, год	№ Зміст. модуля	№ теми	Триместри, модулі, найменування навчальних занять і навчальні завдання	Спортивне обладнання
1	2	3	4	5	6
Триместр 10					
Модуль 1. Загальнокондиційна фізична підготовка					
1	2	1, 2	1.1 1.2 2.1	<p>Заняття 1.</p> <p>1. Вхідний контроль: виконання тестів для визначення функціональної і фізичної підготовленості, рівня фізичного розвитку.</p> <p>2. Розвиток гнучкості.</p>	Стадіон, спортзала

Продовження таблиці 4.37

1	2	3	4	5	6
1	2	1, 2, 3	1.1 2.1 3.1	Заняття 2 1. Вдосконалення техніки базових вправ. 2. Розвиток координаційних здібностей. 3. Виконання комплексу вправ для зміцнення м'язів ніг	Спорт-зала
2	4	1, 2, 3	1.1 2.1 3.1	Заняття 3, 4 1. Вдосконалення техніки базових вправ. 2. Розвиток швидкісно-силових здібностей. 3. Виконання комплексу вправ для зміцнення м'язів рук	Спорт-зала
3	4	1, 2, 3	1.1 2.1 3.1	Заняття 5, 6. 1. Вдосконалення техніки базових вправ. 2. Розвиток координаційних здібностей. 3. Виконання комплексу вправ для зміцнення м'язів ніг	Спорт-зала
4	4	1, 2, 3	1.1 2.1 3.1	Заняття 7, 8 1. Вдосконалення техніки базових вправ. 2. Розвиток гнучкості. 3. Виконання комплексу вправ для зміцнення м'язів живота, стегон і сідниць	Спорт-зала
5	4	1, 2, 3	1.1 2.1 3.1	Заняття 9, 10 1. Вдосконалення техніки базових вправ. 2. Розвиток швидкісно-силових здібностей. 3. Виконання комплексу вправ для зміцнення м'язів тулуба	Спорт-зала
6	4	1, 2, 3	1.1 2.1 3.1	Заняття 11, 12 1. Вдосконалення техніки базових вправ. 2. Розвиток складно координаційних здібностей. 3. Виконання комплексу вправ для зміцнення м'язів рук	Спорт-зала
7	4	1, 2, 3	1.1 2.1 3.1	Заняття 13, 14 1. Вдосконалення техніки базових вправ. 2. Розвиток гнучкості. 3. Виконання комплексу вправ для зміцнення м'язів ніг	Спорт-зала
8	2	1, 2, 3	1.1 2.1 3.1	Заняття 15 1. Вдосконалення техніки базових вправ. 2. Розвиток швидкісно-силових здібностей. 3. Виконання комплексу вправ для зміцнення м'язів живота, стегон і сідниць	Спорт-зала

Продовження таблиці 4.37

1	2	3	4	5	6
8	2	1, 2, 3	1.1 2.1 3.1	Заняття 16 1. Виконання контрольних нормативів з розділу ЗФП. 2. Вдосконалення техніки базових вправ. 3. Розвиток гнучкості	Стадіон, спортзала
9	4	1, 2, 3	1.1 2.1 3.1	Заняття 17,18 1. Вдосконалення техніки базових вправ. 2. Розвиток координаційних здібностей. 3. Виконання комплексу вправ для зміцнення м'язів тулуба	Спортзала
10	4	1, 2, 3	1.2 2.1 3.1	Заняття 19, 20 1. Вдосконалення техніки базових вправ. 2. Розвиток координаційних здібностей. 3. Виконання комплексу вправ для зміцнення м'язів рук	Спортзала
11	4	1, 2, 3	1.2 2.1 3.1	Заняття 21, 22 1. Вдосконалення техніки базових вправ. 2. Розвиток гнучкості. 3. Виконання комплексу вправ для зміцнення м'язів ніг	Спортзала
12	4	1, 2, 3	1.3 2.1 3.1	Заняття 23, 24 1. Вдосконалення техніки базових вправ. 2. Розвиток спритності. 3. Виконання комплексу вправ для зміцнення м'язів живота, стегон і сідниць	Спортзала
13	4	1, 2, 3	1.2 2.1 3.1	Заняття 25, 26 1. Вдосконалення техніки базових вправ. 2. Розвиток гнучкості. 3. Виконання комплексу вправ для зміцнення м'язів тулуба	Спортзала
14	4	1, 2, 3	1.2 2.1 3.1	Заняття 27, 28 1. Вдосконалення техніки базових вправ. 2. Розвиток координаційних здібностей. 3. Виконання комплексу вправ для зміцнення м'язів рук	Спортзала
15	2	1, 2, 3	1.3 2.1 3.1	Заняття 29 1. Вдосконалення техніки базових вправ. 2. Розвиток спритності. 3. Виконання комплексу вправ для зміцнення м'язів ніг	Спортзала

Продовження таблиці 4.37

1	2	3	4	5	6
15	2	1, 2, 3	1.2 2.1 3.1	Заняття 30 1. Виконання контрольних нормативів з розділу «ЗФП», «СФП» і «Спеціалізація»	Спорт-зала
	60			Всього	
<i>Триместр 11</i>					
Модуль 2. Професійно-прикладна фізична підготовка					
1	4	1, 2	1.1 2.1	Заняття 1, 2 1. Вдосконалення техніки базових вправ. 2. Розвиток гнучкості. 3. Розвиток силової витривалості м'язів тулуба	Спорт-зала
2	4	1, 2	1.1 2.1	Заняття 3, 4 1. Вдосконалення техніки базових вправ. 2. Розвиток координаційних здібностей. 3. Розвиток силової витривалості м'язів рук	Спорт-зала
3	4	1, 2	1.1 2.1	Заняття 5, 6 1. Вдосконалення техніки базових вправ. 2. Розвиток гнучкості. 3. Розвиток силової витривалості м'язів ніг	Спорт-зала
4	4	1, 2	1.1 2.1	Заняття 7, 8 1. Вдосконалення техніки базових вправ. 2. Розвиток складно координаційних здібностей. 3. Розвиток силової витривалості м'язів живота, стегон і сідниць	Спорт-зала
5	4	1, 2	1.1 2.1	Заняття 9, 10 1. Вдосконалення техніки базових вправ. 2. Розвиток гнучкості. 3. Розвиток силової витривалості м'язів тулуба	Спорт-зала
6	4	1, 2	1.1 2.1	Заняття 11, 12 1. Вдосконалення техніки базових вправ. 2. Розвиток координаційних здібностей. 3. Розвиток силової витривалості м'язів рук	Спорт-зала
7	4	1, 2	1.1 2.1	Заняття 13, 14 1. Вдосконалення техніки базових вправ. 2. Розвиток гнучкості. 3. Розвиток силової витривалості м'язів ні.	Спорт-зала
8	4	1, 2	1.1 2.1	Заняття 15, 16 1. Вдосконалення техніки базових вправ. 2. Розвиток складно координаційних здібностей. 3. Розвиток силової витривалості м'язів живота, стегон і сідниць	Спорт-зала

Продовження таблиці 4.37

1	2	3	4	5	6
9	2	1, 2	1.1 2.1	Заняття 17 1. Вдосконалення техніки базових вправ. 2. Розвиток гнучкості. 3. Розвиток силової витривалості м'язів тулуба	Спортзала
9	2	1, 2	1.1 2.1	Заняття 18 1. Виконання контрольних нормативів з розділів «СФП» і «Спеціалізація»	Спортзала
	36			Всього	
	96			Всього за курс	

4.16.3 Секція з калланетики

Таблиця 4.38 – Практичні заняття для студентів 4-го курсу та 4-го курсу прискореного навчання (жінки). Секція з калланетики

Навч. тиждень	Ауд. заняття, год	№ Зміст. модуля	№ теми	Триместри, модулі, найменування навчальних занять та навчальні завдання	Спортивне обладнання
1	2	3	4	5	6
Триместр 10					
Модуль 1. Загальнокондиційна фізична підготовка					
1	2	1, 2	1.1 1.2 2.1	Заняття 1 1. Визначення вихідних антропометричних даних (росту, ваги тіла, об'ємів: шиї, грудей, талії, стегон й ін.). 2. Вхідний контроль: виконання тестів для визначення функціональної і фізичної підготовленості, рівня фізичного розвитку. 3. Розвиток аеробних здібностей	Стадіон, спортзала
1	2	1, 2, 3	1.1 2.1 3.1	Заняття 2 1. Вдосконалення техніки базових вправ. 2. Зміцнення м'язів тулуба (Ч. 3, впр. 13–14, Ч. 6 впр.26–28, компл.). 3. Розвиток гнучкості (Ч. 5, впр. 20–25 компл.). 4. Розвиток аеробних здібностей.	Спортзала

Продовження таблиці 4.38

1	2	3	4	5	6
2	4	1, 2, 3	1.1 2.1 3.1	<p>Заняття 3, 4</p> <p>1. Вдосконалення техніки базових вправ. 2. Зміцнення м'язів живота та ніг (Ч. 2, впр. 7–9, Ч. 3, впр. 11–12, Ч. 7, впр. 29–30 компл.). 3. Розвиток гнучкості (Ч. 5, впр. 20–25 компл.). 4. Розвиток аеробних здібностей</p>	Спорт-зала
3	4	1, 2, 3	1.1 2.1 3.1	<p>Заняття 5, 6</p> <p>1. Вдосконалення техніки базових вправ. 2. Зміцнення м'язів живота, стегон та сідниць (Ч. 2, впр. 7–8, Ч. 4, впр. 15–17, Ч. 6, впр. 26–28 компл.). 3. Розвиток гнучкості (Ч. 5, впр. 20–25 компл.). 4. Розвиток аеробних здібностей</p>	Спорт-зала
4	4	1, 2, 3	1.1 2.1 3.1	<p>Заняття 7, 8</p> <p>1. Вдосконалення техніки базових вправ. 2. Зміцнення м'язів тулуба (Ч. 3, впр. 13–14, Ч. 6, впр. 26–28, компл.). 3. Розвиток гнучкості (Ч. 5, впр. 20–25 компл.). 4. Розвиток аеробних здібностей</p>	Спорт-зала
5	4	1, 2, 3	1.1 2.1 3.1	<p>Заняття 9, 10</p> <p>1. Вдосконалення техніки базових вправ. 2. Зміцнення м'язів живота та ніг (Ч. 2, впр. 7–9, Ч. 3, впр. 11–12, Ч. 7, впр. 29–30 компл.). 3. Розвиток гнучкості (Ч. 5, впр. 20–25 компл.). 4. Розвиток аеробних здібностей</p>	Спорт-зала
6	4	1, 2, 3	1.1 2.1 3.1	<p>Заняття 11, 12</p> <p>1. Вдосконалення техніки базових вправ. 2. Зміцнення м'язів живота, стегон та сідниць (Ч. 2, впр. 7–8, Ч. 4, впр. 15–17, Ч. 6, впр. 26–28 компл.). 3. Розвиток гнучкості (Ч. 5, впр. 20–25 компл.). 4. Розвиток аеробних здібностей</p>	Спорт-зала
7	4	1, 2, 3	1.1 2.1 3.1	<p>Заняття 13, 14</p> <p>1. Вдосконалення техніки базових вправ. 2. Зміцнення м'язів тулуба (Ч. 3, впр. 13–14, Ч. 6, впр. 26–28, компл.). 3. Розвиток гнучкості (Ч. 5, впр. 20–25 компл.). 4. Розвиток аеробних здібностей</p>	Спорт-зала

Продовження таблиці 4.38

1	2	3	4	5	6
8	2	1, 2, 3	1.1 2.1 3.1	<p>Заняття 15</p> <p>1. Вдосконалення техніки базових вправ. 2. Зміцнення м'язів живота та ніг (Ч. 2, впр. 7–9, Ч. 3, впр. 11–12, Ч. 7, впр. 29–30 компл.). 3. Розвиток гнучкості (Ч. 5, впр. 20–25 компл.). 4. Розвиток аеробних здібностей</p>	Спорт-зала
8	2	1, 2,	1.1 2.1	<p>Заняття 16</p> <p>1. Виконання контрольних нормативів з розділу ЗФП. 2. Розвиток гнучкості (Ч. 5, впр. 20–25 компл.). 3. Розвиток аеробних здібностей</p>	Стадіон, спорт-зала
9	4	1, 2, 3	1.1 2.1 3.1	<p>Заняття 17,18</p> <p>1. Вдосконалення техніки базових вправ. 2. Зміцнення м'язів живота, стегон і сідниць (Ч. 2 впр.7–8, Ч. 4, впр. 15–17, Ч. 6, впр. 26–28 компл.). 3. Розвиток гнучкості (Ч. 5, впр. 20–25 компл.). 4. Розвиток аеробних здібностей</p>	Спорт-зала
10	4	1, 2, 3	1.2 2.1 3.1	<p>Заняття 19, 20</p> <p>1. Вдосконалення техніки базових вправ. 2. Зміцнення м'язів тулуба (Ч. 3, впр. 13–14, Ч. 6, впр.26–28, компл.). 3. Розвиток гнучкості (Ч. 5, впр. 20–25 компл.). 4. Розвиток аеробних здібностей</p>	Спорт-зала
11	4	1, 2, 3	1.2 2.1 3.1	<p>Заняття 21, 22</p> <p>1. Вдосконалення техніки базових вправ. 2. Зміцнення м'язів живота та ніг (Ч. 2, впр. 7–9, Ч. 3, впр. 11–12, Ч. 7, впр. 29–30 компл.). 3. Розвиток гнучкості (Ч. 5, впр. 20–25 компл.). 4. Розвиток аеробних здібностей</p>	Спорт-зала
12	4	1, 2, 3	1.2 2.1 3.1	<p>Заняття 23, 24</p> <p>1. Вдосконалення техніки базових вправ. 2. Зміцнення м'язів живота, стегон та сідниць (Ч. 2, впр.7–8, Ч. 4, впр. 15–17, Ч. 6, впр. 26–28 компл.) 3. Розвиток гнучкості (Ч. 5, впр. 20–25 компл.). 4. Розвиток аеробних здібностей</p>	Спорт-зала

Продовження таблиці 4.38

1	2	3	4	5	6
13	4	1, 2, 3	1.2 2.1 3.1	Заняття 25, 26 1. Вдосконалення техніки базових вправ. 2. Зміцнення м'язів тулуба (Ч. 3, впр. 13–14, Ч. 6, впр. 26–28, компл.). 3. Розвиток гнучкості (Ч. 5, впр. 20–25 компл.). 4. Розвиток аеробних здібностей	Спорт-зала
14	4	1, 2, 3	1.2 2.1 3.1	Заняття 27, 28 1. Вдосконалення техніки базових вправ. 2. Зміцнення м'язів живота та ніг (Ч. 2, впр. 7–9, Ч. 3, впр. 11–12, Ч. 7, впр. 29–30 компл.). 3. Розвиток гнучкості (Ч. 5, впр. 20–25 компл.). 4. Розвиток аеробних здібностей	Спорт-зала
15	2	1, 2, 3	1.2 2.1 3.1	Заняття 29 1. Вдосконалення техніки базових вправ. 2. Зміцнення м'язів живота, стегон та сідниць (Ч. 2, впр. 7–8, Ч. 4, впр. 15–17, Ч. 6, впр. 26–28 компл.). 3. Розвиток гнучкості (Ч. 5, впр. 20–25 компл.). 4. Розвиток аеробних здібностей	Спорт-зала
15	2	1, 2, 3	1.2 2.1 3.1	Заняття 30 1. Виконання контрольних нормативів з розділів «ЗФП», «СФП» і «Спеціалізація» 2. Розвиток аеробних здібностей	Спорт-зала
	60			Всього	
<i>Триместр ІІ</i>					
Модуль 2. Професійно-прикладна фізична підготовка					
1	2	1, 2	1.1 2.1	Заняття 1 1. Визначення вихідних антропометричних даних (росту, ваги тіла, об'ємів: шиї, грудей, талії, стегон й ін.). 2. Вдосконалення техніки базових вправ. 3. Розвиток гнучкості (Ч. 5, впр. 20–25 компл.). 4. Розвиток аеробних здібностей	Спорт-зала
1	2	1, 2	1.1 2.1	Заняття 2 1. Вдосконалення техніки базових вправ. 2. Зміцнення м'язів тулуба (Ч. 3, впр. 13–14, Ч. 6, впр. 26–28, компл.). 3. Розвиток гнучкості (Ч. 5, впр. 20–25 компл.). 4. Розвиток аеробних здібностей	Спорт-зала

Продовження таблиці 4.38

1	2	3	4	5	6
2	4	1, 2	1.1 2.1	<p>Заняття 3, 4</p> <p>1. Вдосконалення техніки базових вправ. 2. Зміцнення м'язів живота і ніг (Ч. 2, впр. 7–9, Ч. 3, впр. 11–14, Ч. 7, впр. 29–30 компл.). 3. Розвиток гнучкості (Ч. 5, впр. 20–25 компл.). 4. Розвиток аеробних здібностей</p>	Спорт-зала
3	4	1, 2	1.1 2.1	<p>Заняття 5, 6</p> <p>1. Вдосконалення техніки базових вправ. 2. Зміцнення м'язів живота, стегон і сідниць (Ч. 2, впр. 7–8, Ч. 4, впр. 15–19, Ч. 6, впр. 26–28 компл.). 3. Розвиток гнучкості (Ч. 5, впр. 20–25 компл.). 4. Розвиток аеробних здібностей</p>	Спорт-зала
4	4	1, 2	1.1 2.1	<p>Заняття 7, 8</p> <p>1. Вдосконалення техніки базових вправ. 2. Зміцнення м'язів тулуба (Ч. 3, впр. 13–14, Ч. 6, впр. 26–28, компл.). 3. Розвиток гнучкості (Ч. 5, впр. 20–25 компл.). 4. Розвиток аеробних здібностей</p>	Спорт-зала
5	4	1, 2	1.1 2.1	<p>Заняття 9, 10</p> <p>1. Вдосконалення техніки базових вправ. 2. Зміцнення м'язів живота та ніг (Ч. 2, впр. 7–9, Ч. 3, впр. 11–12, Ч. 7, впр. 29–30 компл.). 3. Розвиток гнучкості (Ч. 5, впр. 20–25 компл.). 4. Розвиток аеробних здібностей.</p>	Спорт-зала
6	4	1, 2	1.1 2.1	<p>Заняття 11, 12</p> <p>1. Вдосконалення техніки базових вправ. 2. Зміцнення м'язів живота, стегон та сідниць (Ч. 2 впр. 7–8, Ч. 4 впр. 15–17, Ч. 6 впр. 26–28 компл.). 3. Розвиток гнучкості (Ч. 5 впр. 20–25 компл.). 4. Розвиток аеробних здібностей</p>	Спорт-зала
7	4	1, 2	1.1 2.1	<p>Заняття 13, 14</p> <p>1. Вдосконалення техніки базових вправ. 2. Зміцнення м'язів тулуба (Ч. 3, впр. 13–14, Ч. 6, впр. 26–28, компл.). 3. Розвиток гнучкості (Ч. 5, впр. 20–25 компл.). 4. Розвиток аеробних здібностей</p>	Спорт-зала

Продовження таблиці 4.38

1	2	3	4	5	6
8	4	1, 2	1.1 2.1	<p>Заняття 15, 16</p> <p>1. Вдосконалення техніки базових вправ. 2. Зміцнення м'язів живота та ніг (Ч. 2, впр. 7–9, Ч. 3, впр. 11–12, Ч. 7, впр. 29–30 комп.). 3. Розвиток гнучкості (Ч. 5, впр. 20–25 комп.). 4. Розвиток аеробних здібностей</p>	Спорт-зала
9	2	1, 2	1.1 2.1	<p>Заняття 17</p> <p>1. Вдосконалення техніки базових вправ. 2. Зміцнення м'язів живота, стегон і сідниць (Ч. 2, впр. 7–8, Ч. 4, впр. 15–17, Ч. 6, впр. 26–28 комп.). 3. Розвиток гнучкості (Ч. 5, впр. 20–25 комп.). 4. Розвиток аеробних здібностей</p>	Спорт-зала
9	2	1, 2	1.1 2.1	<p>Заняття 18</p> <p>1. Виконання контрольних нормативів з розділу «СФП» і «Спеціалізація» 2. Розвиток аеробних здібностей</p>	Спорт-зала
	36			Всього	
	96			Всього за курс	

4.16.4 Секція з ЗФП

Таблиця 4.39 – Практичні заняття для студентів 4-го курсу та 4-го курсу прискороного навчання (жінки). Секція з ЗФП

Навч. тиждень	Ауд. заняття, год	№ Зміст. модуля	№ теми	Триместри, модулі, найменування навчальних занять і навчальні завдання	Спортивне обладнання
1	2	3	4	5	6
<i>Триместр 10</i>					
Модуль 1. Загальнокондиційна фізична підготовка					
1	4	1 2	2.2	<p>Заняття 1, 2</p> <p>1. Вхідний контроль: виконання тестів для визначення функціональної і фізичної підготовленості, рівня фізичного розвитку. 2. Розвиток силової витривалості</p>	Стадіон, спортзала

Продовження таблиці 4.39

1	2	3	4	5	6
2 3	4	1 2	1.1 1.2 2.1	Заняття 3, 5 1. Спеціальні легкоатлетичні вправи. 2. Навчання техніці бігу на короткі відстані. 3. Розвиток швидкісно-силових здібностей	Стадіон
2 3	4	1 2	1.3 2.2 2.3	Заняття 4, 6 1. Оздоровчий біг. 2. Розвиток силової витривалості. 3. Розвиток гнучкості	Стадіон
4 5	4	1 2	1.1 1.2 2.1	Заняття 7, 9 1. Спеціальні легкоатлетичні вправи. 2. Навчання техніці бігу на короткі відстані. 3. Розвиток швидкісно-силових здібностей	Стадіон
4 5	4	1 2	1.3 2.2 2.3	Заняття 8, 10 1. Оздоровчий біг. 2. Розвиток сили з використанням власної ваги. 3. Розвиток гнучкості	Стадіон
6 7	4	1 2	1.1 1.2 2.1	Заняття 11, 13 1. Спеціальні легкоатлетичні вправи. 2. Навчання техніці бігу на короткі відстані. 3. Розвиток швидкісно-силових здібностей	Стадіон
6 7	4	1 2	1.3 2.2 2.3	Заняття 12, 14 1. Оздоровчий біг. 2. Розвиток силової витривалості. 3. Розвиток гнучкості	Стадіон
8	2	1 2	1.1 1.2 2.1	Заняття 15. 1. Спеціальні легкоатлетичні вправи. 2. Навчання техніці бігу на короткі відстані. 3. Розвиток швидкісно-силових здібностей	Стадіон
8	2	1 2	1.2 2.1	Заняття 16 1. Виконання контрольних нормативів з розділу легка атлетика і загальна фізична підготовка. 2. Розвиток гнучкості	Стадіон

Продовження таблиці 4.39

1	2	3	4	5	6
9 10	4	1 2	1.3 2.2 2.3	Заняття 17, 18 1. Оздоровчий біг. 2. Розвиток силової витривалості. 3. Розвиток гнучкості	Стадіон
9 10	4	3 4	3.1 4.1 4.2 4.3	Заняття 19, 20 1. Виконання спеціальних гімнастичних вправ. 2. Розвиток силової витривалості основних м'язових груп. 3. Навчання техніко-тактичних дій гри у баскетбол: –техніка переміщень; –техніка кидка м'яча у кошик; –навчальна гра у баскетбол за завданням викладача	Спорт-зала
11 12	4	3 4	3.1 4.1 4.2	Заняття 21, 22 1. Виконання спеціальних гімнастичних вправ. 2. Розвиток сили основних м'язових груп. 3. Навчання техніко-тактичних дій гри у баскетбол: –техніка переміщень; –техніка ведення м'яча; –техніка кидка м'яча у кошик; –індивідуальні дії у нападі	Спорт-зала
11 12	4	3 4	3.1 4.1 4.2	Заняття 23, 24 1. Виконання спеціальних гімнастичних вправ. 2. Розвиток силової витривалості основних м'язових груп. 3. Навчання техніко-тактичних дій гри у баскетбол: –техніка переміщень; –техніка ловлі і передачі м'яча; –техніка кидка м'яча у кошик; –індивідуальні дії у захисті	Спорт-зала
13 14	4	3 4	3.1 4.1 4.2 4.3	Заняття 25, 26 1. Виконання спеціальних гімнастичних вправ. 2. Розвиток сили основних м'язових груп 3. Навчання техніко-тактичних дій гри у баскетбол:	Спорт-зала

Продовження таблиці 4.39

1	2	3	4	5	6
				3. Навчання техніко-тактичних дій гри у баскетбол: –техніка переміщень; –техніка кидка м'яча у кошик; –навчальна гра у баскетбол за завданням викладача	Спорт-зала
13 14	4	3 4	3.1 4.1 4.2	Заняття 27, 28 1. Виконання спеціальних гімнастичних вправ. 2. Розвиток силової витривалості основних м'язових груп. 3. Навчання техніко-тактичних дій гри у баскетбол: –техніка переміщень; –техніка ведення м'яча; –техніка кидка м'яча у кошик; –індивідуальні дії у нападі	Спорт-зала
15	2	3 4	3.1 4.1 4.2	Заняття 29 1. Виконання спеціальних гімнастичних вправ. 2. Розвиток сили основних м'язових груп. 2. Навчання техніко-тактичних дій гри у баскетбол: –техніка переміщень; –техніка ловлі і передачі м'яча; –техніка кидка м'яча у кошик; –індивідуальні дії у захисті	Спорт-зала
15	2	3 4	3.1 4.1 4.2	Заняття 30 1. Виконання контрольних нормативів з розділів «Гімнастика» і «Спортивні ігри»	Спорт-зала
15	60			Всього	
<i>Триместр 11</i>					
Модуль 2. Професійно-прикладна фізична підготовка					
1	4	1 2	1.1 1.2 2.1 2.2 2.3	Заняття 1, 2 1. Виконання спеціальних гімнастичних вправ. 2. Розвиток силової витривалості основних м'язових груп. 3. Навчання техніко-тактичних дій гри у баскетбол: –техніка переміщень; –техніка кидка м'яча у кошик; –навчальна гра у баскетбол за завданням викладача	Спорт-зала

Продовження таблиці 4.39

1	2	3	4	5	6
2	4	1 2	1.1 1.2 2.1 2.2	<p>Заняття 3, 4</p> <p>1. Виконання спеціальних гімнастичних вправ.</p> <p>2. Розвиток сили основних м'язових груп.</p> <p>3. Навчання техніко-тактичних дій гри у баскетбол:</p> <ul style="list-style-type: none"> –техніка переміщень; –техніка ведення м'яча; –техніка кидка м'яча у кошик; –індивідуальні дії у нападі 	Спорт-зала
3	4	1 2	1.1 1.2 2.1 2.2	<p>Заняття 5, 6</p> <p>1. Виконання спеціальних гімнастичних вправ.</p> <p>2. Розвиток силової витривалості основних м'язових груп.</p> <p>3. Навчання техніко-тактичних дій гри у баскетбол:</p> <ul style="list-style-type: none"> –техніка переміщень; –техніка ловлі і передачі м'яча; –техніка кидка м'яча у кошик; –індивідуальні дії у захисті 	Спорт-зала
4	4	1 2	1.1 1.2 2.1 2.2 2.3	<p>Заняття 7, 8</p> <p>1. Виконання спеціальних гімнастичних вправ.</p> <p>2. Розвиток сили основних м'язових груп.</p> <p>3. Навчання техніко-тактичних дій гри у баскетбол:</p> <ul style="list-style-type: none"> –техніка переміщень; –техніка кидка м'яча у кошик; –навчальна гра у баскетбол за завданням викладача 	Спорт-зала
5	4	1 2	1.1 1.2 2.1 2.2	<p>Заняття 9, 10</p> <p>1. Виконання спеціальних гімнастичних вправ.</p> <p>2. Розвиток силової витривалості основних м'язових груп.</p> <p>3. Навчання техніко-тактичних дій гри у баскетбол:</p> <ul style="list-style-type: none"> –техніка переміщень; –техніка ведення м'яча; –техніка кидка м'яча у кошик; –індивідуальні дії у нападі. 	Спорт-зала

Продовження таблиці 4.39

1	2	3	4	5	6
6	4	1 2	1.1 1.2 2.1 2.2	<p>Заняття 11, 12</p> <p>1. Виконання спеціальних гімнастичних вправ.</p> <p>2. Розвиток сили основних м'язових груп.</p> <p>2. Навчання техніко-тактичних дій гри у баскетбол:</p> <ul style="list-style-type: none"> –техніка переміщень; –техніка ловлі і передачі м'яча; –техніка кидка м'яча у кошик; –індивідуальні дії у захисті 	Спорт-зала
7	4	1 2	1.1 1.2 2.1 2.2 2.3	<p>Заняття 13, 14</p> <p>1. Виконання спеціальних гімнастичних вправ.</p> <p>2. Розвиток силової витривалості основних м'язових груп.</p> <p>3. Навчання техніко-тактичних дій гри у баскетбол:</p> <ul style="list-style-type: none"> –техніка переміщень; –техніка кидка м'яча у кошик; –навчальна гра у баскетбол за завданням викладача 	Спорт-зала
8	4	1 2	1.1 1.2 2.1 2.2	<p>Заняття 15, 16</p> <p>1. Виконання спеціальних гімнастичних вправ.</p> <p>2. Розвиток сили основних м'язових груп.</p> <p>3. Навчання техніко-тактичних дій гри у баскетбол:</p> <ul style="list-style-type: none"> –техніка переміщень; –техніка ведення м'яча; –техніка кидка м'яча у кошик; –індивідуальні дії у нападі 	Спорт-зала
9	2	1 2	1.1 1.2 2.1 2.2	<p>Заняття 17</p> <p>1. Виконання спеціальних гімнастичних вправ.</p> <p>2. Розвиток силової витривалості основних м'язових груп.</p> <p>3. Навчання техніко-тактичних дій гри у баскетбол:</p> <ul style="list-style-type: none"> –техніка переміщень; –техніка ловлі і передачі м'яча; –техніка кидка м'яча у кошик; –індивідуальні дії у захисті 	Спорт-зала

Продовження таблиці 4.39

1	2	3	4	5	6
9	2	1, 2	1.1 2.1 2.2	Заняття 18 1. Виконання контрольних нормативів з розділів «Гімнастика» і «Спортивні ігри»	Спорт-зала
	36			Всього	
	96			Всього за курс	

4.17 Система оцінювання модульних вимог з фізичної підготовленості студентів 4-го курсу та 4-го курсу прискореного навчання (жінки)

4.17.1 Секція з бадмінтону

Таблиця 4.40 – Система оцінювання модульних вимог з фізичної підготовленості студентів 4-го курсу та 4-го курсу прискореного навчання (жінки). Секція з бадмінтону

Модуль 1. Загальнокондиційна фізична підготовка			
Триместр	Навч. тиждень	Найменування змістовного модуля	Контрольні тести і нормативи
			Жінки
10	8 15	Загальна фізична підготовка	1. Стрибок в довжину з місця, см. 2. Згинання і розгинання рук в упорі лежачи від підлоги, кількість разів
	15	Спеціальна фізична підготовка	1. «Човниковий» біг 4×9 м, с
	15	Спеціалізація	1.Скорочені подачі, 10 спроб, кількість влучень
Модуль 2. Професійно-прикладна фізична підготовка			
11	9	Спеціальна фізична підготовка	1. Присідання на одній нозі (правій і лівій), кількість разів
	9	Спеціалізація	1. Удари справа-направо, зліва-наліво, кількість разів
Модуль 3. Теорія і методика фізичного виховання			
11	9	Теоретична підготовка. Методична підготовка	1. Контрольна робота

Примітка. Оцінювання виконання контрольних нормативів фізичної підготовленості студентів 4-го курсу та 4-го курсу прискореного навчання (жінки) секція з бадмінтону – додаток II (табл. II.1)

4.17.2 Секція з аеробіки

Таблиця 4.41 – Система оцінювання модульних вимог з фізичної підготовленості студентів 4-го курсу та 4-го курсу прискореного навчання (жінки). Секція з аеробіки

Модуль 1. Загальнокондиційна фізична підготовка			
Триместр	Навч. тиждень	Найменування змістовного модуля	Контрольні тести та нормативи
			Жінки
10	8 15	Загальна фізична підготовка	1. Стрибок в довжину з місця, см. 2. Згинання і розгинання рук в упорі лежачи від підлоги, кількість разів
	15	Спеціальна фізична підготовка	1. Нахил тулуба вперед з положення сидячи, см
	15	Спеціалізація	1. Піднімання до сиду за 1 хв, кількість разів
Модуль 2. Професійно-прикладна фізична підготовка			
11	9	Спеціальна фізична підготовка	1. Присідання на одній нозі (правій і лівій), кількість разів
	9	Спеціалізація	1. Стрибки зі скакалкою за 1 хв, кількість разів
Модуль 3. Теорія і методика фізичного виховання			
11	9	Теоретична підготовка. Методична підготовка	1. Контрольна робота

Примітка. Оцінювання виконання контрольних нормативів фізичної підготовленості студентів 4-го курсу та 4-го курсу прискореного навчання (жінки) секція з аеробіки – додаток II (табл. II.2)

4.17.3 Секція з калланетики

Таблиця 4.42 – Система оцінювання модульних вимог з фізичної підготовленості студентів 4-го курсу та 4-го курсу прискореного навчання (жінки). Секція з калланетики

Модуль 1. Загальнокондиційна фізична підготовка			
Триместр	Навч. тиждень	Найменування змістовного модуля	Контрольні тести і нормативи
			Жінки
10	8 15	Загальна фізична підготовка	1. Стрибок в довжину з місця, см. 2. Згинання і розгинання рук в упорі лежачи від підлоги, кількість разів
	15	Спеціальна фізична підготовка	1. Піднімання тулуба із положення лежачи на спині за 1хв, кількість разів
	15	Спеціалізація	1. Нахил тулуба вперед з положення сидячи, см
Модуль 2. Професійно-прикладна фізична підготовка			
11	9	Спеціальна фізична підготовка	1. Присідання на одній нозі (правій і лівій), кількість разів
	9	Спеціалізація	1. Піднімання тулуба із положення лежачи на животі, кількість разів
Модуль 3. Теорія і методика фізичного виховання			
11	9	Теоретична підготовка. Методична підготовка	1. Контрольна робота

Примітка. Оцінювання виконання контрольних нормативів фізичної підготовленості студентів 4-го курсу та 4-го курсу прискореного навчання (жінки) секція з калланетики – додаток И (табл. И.3)

4.17.4 Секція з ЗФП

Таблиця 4.43 – Система оцінювання модульних вимог з фізичної підготовленості студентів 4-го курсу та 4-го курсу прискореного навчання (жінки). Секція з ЗФП

Модуль 1. Загальнокондиційна фізична підготовка			
Триместр	Навч. тиждень	Найменування змістовного модуля	Контрольні тести і нормативи
			Жінки
10	8 15	Загальна фізична підготовка	1. Стрибок в довжину з місця, см. 2. Згинання і розгинання рук в упорі лежачи від гімнастичної лави, (кількість разів)
	15	Спеціальна фізична підготовка	1. Піднімання тулуба у положення сидячи (кількість разів за 1 хв)
	15	Спеціалізація	1. Кидки м'яча у кошик з під щита з місця (справа і зліва), кількість улучень з 6 спроб
Модуль 2. Професійно-прикладна фізична підготовка			
11	9	Спеціальна фізична підготовка	1. Нахили тулуба вперед з положення сидячи, см
	9	Спеціалізація	1. 10 передач м'яча у стіну, відстань 2,5 м, с
Модуль 3. Теорія і методика фізичного виховання			
11	9	Теоретична підготовка. Методична підготовка	1. Контрольна робота

Примітка. Оцінювання виконання контрольних нормативів фізичної підготовленості студентів 4-го курсу та 4-го курсу прискореного навчання (жінки) секція з ЗФП – додаток И (табл. И.4)

4.18 Практичні заняття для студентів 5-го курсу (чоловіки)

Практичні заняття для студентів 5-го курсу (чоловіки) аналогічні практичним заняттям для студентів 4-го курсу і 4-го курсу прискореного навчання, за винятком модуля *професійно-прикладної фізичної підготовки*.

4.19 Система оцінювання модульних вимог з фізичної підготовленості студентів 5-го курсу (чоловіки).

Система оцінювання модульних вимог з фізичної підготовленості студентів 5-го курсу (чоловіки) аналогічна системі оцінювання модульних вимог з фізичної підготовленості студентів 4-го курсу та 4-го курсу прискореного навчання за винятком модуля професійної-прикладної фізичної підготовки. Оцінювання виконання контрольних нормативів фізичної підготовленості студентів 5-го курсу (чоловіки) за винятком модуля професійної-прикладної фізичної підготовки наведено у додатку Ж.

4.20 Практичні заняття для студентів 5-го курсу (жінки)

Практичні заняття для студентів 5-го курсу (жінки) аналогічні практичним заняттям для студентів 4-го курсу і 4-го курсу прискореного навчання, за винятком модуля *професійно-прикладної фізичної підготовки*.

4.21 Система оцінювання модульних вимог з фізичної підготовленості студентів 5-го курсу (жінки)

Система оцінювання модульних вимог з фізичної підготовленості студентів 5-го курсу (жінки) аналогічна системі оцінювання модульних вимог з фізичної підготовленості студентів 4-го курсу і 4-го курсу прискореного навчання, за винятком модуля *професійно-прикладної фізичної підготовки*.

Оцінювання виконання контрольних нормативів фізичної підготовленості студентів 5-го курсу (жінки), за винятком модуля *професійно-прикладної фізичної підготовки*, наведено у додатку И.

4.22 Питання для підготовки письмової контрольної роботи за модулем 3 «Теорія і методика фізичного виховання» для студентів 1-5-го курсів

4.22.1 Питання для підготовки письмової контрольної роботи за модулем 3 «Теорія і методика фізичного виховання» для студентів 1-го курсу та 1-го курсу прискореного навчання.

Варіант № 1

1. Значення крові для життя людини.
2. Засоби виховання сили.
3. Навести приклад і метод, за допомогою якого оцінюється постава людини.

Варіант № 2

1. Складові частини серечно-судинної системи.
2. Фізичні якості людини.
3. Навести приклад і метод, за допомогою якого оцінюється стан шкіри людини.

Варіант № 3

1. Значення інтерорецепторів.
2. Теоретична підготовка. Її спрямованість.
3. Навести приклад і метод, за допомогою якого оцінюється кістковий скелет і мускулатура людини.

Варіант № 4

1. Значення екстерорецепторів.
2. Морально-вольова підготовка. Її спрямованість.
3. Навести приклад і метод, за допомогою якого оцінюється жиророзкладення.

Варіант № 5

1. Значення нервової системи.
2. Тактична підготовка. Її спрямованість.
3. Навести приклади форми грудної клітки.

Варіант № 6

1. В якій фазі процесу відновлення необхідно виконати наступне навантаження для підвищення працездатності?
2. Технічна підготовка. Її спрямованість.
3. Навести приклади форми спини людини.

Варіант № 7

1. Відобразите схематично процес стомлення та відновлення.
2. Співвідношення загальнофізичної підготовки (ЗФП) і спеціальної фізичної підготовки (СФП) у спортивному тренуванні.
3. Навести приклад форми ніг і ступні людини.

Варіант № 8

1. Назвіть фази процесу відновлення.
2. Спеціальна фізична підготовка (СФП), її ціліта задачі.
3. Навести приклади форм живота людини.

Варіант № 9

1. Організм людини та його особливості.
2. Поняття «фізична підготовка» та її спрямованість.
3. Навести приклади типів статури людей, за зовнішніми ознаками яких визначають фізичний розвиток людини.

Варіант № 10

1. Назвіть дві основні категорії труднощів у спортивній підготовці.
2. Засоби виховання спритності.
3. Навести приклад, у яких станах вимірюється обхват грудної клітки людини.

Варіант № 11

1. Принцип побудови організму людини.
2. Загальнофізична підготовка (ЗФП), її цілі та задачі.
3. Навести приклад, у яких станах вимірюється обхват плеча і передпліччя людини.

Варіант № 12

1. Воля. Основні поняття.
2. Засоби виховання витривалості.
3. Навести приклад, у яких станах вимірюється обхват стегна і гомілки людини.

Варіант № 13

1. Як впливають заняття фізичними вправами та спортом на формування навички.
2. Засоби виховання швидкості.
3. Яким методом вимірюється життєва ємкість легенів. Навести приклади середніх показників ЖЄЛ у чоловіків і жінок.

Варіант № 14

1. Основні умови при формуванні навичок.
2. Засоби виховання сили.
3. Навести приклад, за допомогою якого обчислюється ваго-ростовий показник. Розрахувати свій.

Варіант № 15

1. Назвіть три фази формування навички. Дайте їм коротку характеристику.
2. Основні принципи організації і проведення самостійної роботи.
3. Навести приклад, за допомогою якого обчислюється ваго-ростовий показник. Розрахувати свій.

Варіант № 16

1. Навик. Основні поняття та визначення.
2. Завершальна частина навчально-тренувального заняття.
3. Навести формулу для розрахунку коефіцієнта пропорційності. Розрахувати свій КП.

Варіант № 17

1. Які зміни відбуваються у м'язах при заняттях фізичними вправами і спортом.

2. Основна частина навчально-тренувального заняття.

3. Навести приклад визначення життєвого показника. Розрахувати свій ЖП.

Варіант № 18

1. Назвіть режими роботи м'язів. Охарактеризуйте їх.

2. Підготовча частина навчально-тренувального заняття.

3. Навести свій індекс пропорційності розвитку грудної клітини.

Варіант № 19

1. Вплив занять фізичними вправами і спортом на дихальну систему.

2. Що таке навантаження?

3. Навести формулу розрахунку силового показника. Розрахувати свій СП.

Варіант № 20

1. Що називається диханням?

2. Що таке «спортивна форма» того, хто займається?

3. Навести формулу розрахунку показника міцності статури.

Варіант № 21

1. Які зміни відбуваються у серцево-судинній системі під час занять фізичними вправами і спортом.

2. Що таке «спеціальне тренування»?

3. За допомогою якої дихальної проби можна отримати уявлення про стан дихальної системи. Визначити свій показник і оцінити його.

Варіант № 22

1. Значення малого кола кровообігу.

2. Методи виховання фізичних якостей.

3. За допомогою методу кореляції дайте оцінку своєї дихальної та серцево-судинної системи. Визначити свій показник і дати йому оцінку.

Варіант № 23

1. Значення великого кола кровообігу.

2. Засоби виховання гнучкості.

3. За допомогою методу кореляції дайте оцінку своєму фізичному розвитку.

Варіант № 24

1. Назвіть склад плазми.

2. Засоби виховання спритності.

3. Зробіть розрахунок індивідуального відхилення вашого антропометричного профілю.

Варіант № 25

1. Значення еритроцитів, лейкоцитів, тромбоцитів.

2. Засоби виховання витривалості.

3. Наведіть приклади визначення рівня фізичного розвитку.

4.22.2 Питання для підготовки письмової контрольної роботи за модулем 3 «Теорія і методика фізичного виховання» для студентів 2-го курсу навчання

Варіант № 1

1. Оздоровча фізична культура. Її форми та задачі
2. Розкрити поняття «спортивне тренування».
3. Комплекс вправ фізкультхвилинки для зняття стомлення з плечового поясу та рук.

Варіант № 2

1. Характеристика основних форм оздоровчої фізичної культури.
2. Розумова працездатність студентів.
3. Комплекс вправ фізкультхвилинки для зниження стомлення з очей.

Варіант № 3

1. Вплив оздоровчої фізичної культури на організм.
2. Принцип оздоровчої спрямованості.
3. Комплекс вправ фізкультхвилинки загальнодії.

Варіант № 4

1. Прикладна фізична культура. Її значення, задачі та засоби
2. Що таке принцип всебічності (навести приклади)?
3. Комплекс вправ, які зміцнюють зведення стоп при плоскостопості.

Варіант № 5

1. Необхідність і задачі професійно-прикладної фізичної підготовки.
2. Наведіть приклади загальнопедагогічних принципів.
3. Комплекс відновлювально-профілактичних вправ при плоскостопості та варикозному розширенні вен.

Варіант № 6

1. Засоби професійно-прикладної фізичної підготовки.
2. Значення загальної фізичної підготовки.
3. Комплекс відновно-профілактичних вправ при невисокій нервово-емоційній нарузі.

Варіант № 7

1. Прикладна значущість деяких фізичних вправ і видів спорту професійно-прикладної фізичної підготовки.
2. Значення спеціальної фізичної підготовки і спортивного тренування.
3. Комплекс вправ для профілактики остеохондрозу.

Варіант № 8

1. Професійно-прикладна фізична підготовка.
2. Поняття тренувальних навантажень.
3. Комплекс вправ для розвитку грудних дихальних м'язів і узгодженості фаз дихання з фазами руху.

Варіант № 9

1. Необхідність і задачі професійно-прикладної фізичної підготовки.

2. Розкрити поняття «мале навантаження», «середнє навантаження» і «велике навантаження».

3. Комплекс оздоровчо-профілактичних вправ (дихальні вправи).

Варіант № 10

1. Причини й обставини необхідності подальшого вдосконалення та впровадження ППФП у систему освіти та професійну працю.

2. Види педагогічного контролю у структурі тренування.

3. Комплекс вправ фізкультхвилинки для зняття стомлення з м'язів рук і плечового поясу.

Варіант № 11

1. Вимоги до фізичної підготовки робітників у різних сферах сучасної професійної праці.

2. Основні типи статури.

3. Комплекс відновлювальних вправ гімнастики для осіб, чия праця характеризується різним ступенем розумової та нервово-емоційної напруги.

Варіант № 12

1. Приклад, що дають уявлення про фізичні якості людини, рухові здібності та навички, що пред'являються до деяких з поширених видів професійної праці.

2. Індивідуалізація тренувальних занять.

3. Комплекс вправ оздоровчої гімнастики для осіб розумової праці.

Варіант № 13

1. Завдання, що вирішуються в процесі ППФП.

2. Основні реакції організму в цілому та мускульної системи на вплив фізичних навантажень.

3. Комплекс вправ для розслаблення м'язів шиї та поліпшення мозкового кровообігу.

Варіант № 14

1. Особливості засобів ППФП.

2. Основні поняття в системі забезпечення працездатності та її відновлення засобами фізичної культури та спорту.

3. Комплекс вправ для посилення кровообігу нижніх кінцівок.

Варіант № 15

1. Основи організації занять ППФП.

2. Навчальна праця студента.

3. Комплекс вправ для зняття втоми з м'язів спини.

Варіант № 16

1. Організаційно-методичні аспекти занять ППФП.

2. Класифікація фізичних вправ за характером їх дії на судинимозку (М. Я. Віленський, В. І. Ільїнич).

3. Комплекс вправ фізкультхвилинки для відпочинку м'язів ніг.

Варіант № 17

1. Основні форми занять ППФП.

2. Формування уваги засобами фізичної культури та спорту.

3. Комплекс вправ фізкультхвилинки для зняття стомлення з м'язів кисті.

Варіант № 18

1. Фізична культура і спорт як ефективний засіб фізичного розвитку людини, зміцнення й охорони його здоров'я.
2. Формування оперативного мислення.
3. Комплекс вправ фізкультхвилинки для відпочинку м'язів спини та поліпшення постави.

Варіант № 19

1. Морально-етичне виховання людини.
2. Формування емоційної стійкості.
3. Комплекс вправ для зняття втоми з поясниці та спини.

Варіант № 20

1. Процес самосвідомості та самовдосконалення.
2. Формування вольових якостей.
3. Комплекс вправ для розвитку грудних дихальних м'язів (при узгодженості фаз дихання з фазами руху)

Варіант № 21

1. Формування волі.
2. Аутогенне тренування.
3. Комплекс вправ для відпочинку м'язів шиї та поліпшення мозкового кровообігу.

Варіант № 22

1. Виховання впевненості у собі та своїх силах.
2. Особливості інтелектуальної діяльності студентів.
3. Комплекс вправ для профілактики захворювання суглобів.

Варіант № 23

1. Вплив спорту на самооцінювання.
2. Зовнішні ознаки стомлення в процесі розумової праці студентів.
3. Комплекс відновно-профілактичних вправ при невисокій нервово-емоційній напрузі.

Варіант № 24

1. Атлетизм. Основні поняття.
2. Симптоми перевтоми в процесі розумової праці студентів.
3. Комплекс вправ фізкультхвилинки для зняття стомлення з плечового поясу і рук.

Варіант № 25

1. Бодібілдинг (культуризм). Основні поняття.
2. Поняття «спортивна підготовка».
3. Комплекс відновлювальних вправ гімнастики для осіб, чия робота характеризується різним ступенем розумової та нервово-емоційної напруги.

4.22.3 Питання для підготовки письмової контрольної роботи за модулем 3 «Теорія і методика фізичного виховання» для студентів 3-го курсу навчання

Варіант № 1

1. Харчування та здоров'я.
2. Гігієна та її основні завдання.
3. Основні вимоги до режиму дня туриста.

Варіант № 2

1. Основні принципи побудови харчування.
2. Гігієнічні вимоги до організації тренувального процесу студентів.
3. Харчування у туристичному поході.

Варіант № 3

1. Поняття засвоєння й засвоюваності їжі.
2. Значення та гігієнічні основи загартовування.
3. Туристичне спорядження і обладнання.

Варіант № 4

1. Вимоги до харчового раціону.
2. Особливості загартовування повітрям, сонцем і водою.
3. Основні правила безпеки в туристичному поході.

Варіант № 5

1. Збалансоване харчування. Загальна витрата енергії.
2. Основні принципи загартовування.
3. Принцип оздоровчої спрямованості фізичних вправ.

Варіант № 6

1. Основні принципи раціонального харчування.
2. Форми, засоби й дозування процедур, які загартовують повітрям.
3. Основні правила організації та виконання фізичних вправ.

Варіант № 7

1. Енергетична цінність харчування.
2. Форми, засоби й дозування процедур, які загартовують водою.
3. Авторські комплекси та програми фізичних вправ оздоровчої та прикладної спрямованості.

Варіант № 8

1. Режим харчування. Основні вимоги.
2. Форми, засоби й дозування процедур, які загартовують сонцем.
3. Основи занять атлетичною гімнастикою. Комплекси вправ для початківців.

Варіант № 9

1. Гігієнічні вимоги до їжі.
2. Санітарно-гігієнічні норми та вимоги до спортивних споруд.
3. Поняття та структура аеробіки.

Варіант № 10

1. Фізіологічна роль харчових речовин.

2. Основні гігієнічні вимоги до спортивного одягу.
3. Різновиди аеробіки та їхня характеристика.

Варіант № 11

1. Якісний склад їжі.
2. Основні гігієнічні характеристики матеріалів, застосовуваних у виготовленні спортивного взуття.
3. Основи оздоровчої аеробіки.

Варіант № 12

1. Значення білка для життєдіяльності організму.
2. Гігієнічні вимоги до спортивного інвентарю.
3. Оздоровча спрямованість ритмічної гімнастики.

Варіант № 13

1. Значення жирів і вуглеводів в організмі людини.
2. Гігієнічні вимоги до гімнастичних зал.
3. Основні положення організації занять шейпінгом.

Варіант № 14

1. Значення вітамінів, їх добова потреба.
2. Основні вимоги та гігієнічне забезпечення занять легкою атлетикою.
3. Поняття стретчингу. Типи тренувальних комплексів.

Варіант № 15

1. Значення мінеральних речовин у життєдіяльності організму студентів.
2. Гігієнічні вимоги до занять спортивними іграми.
3. Оздоровча ходьба та її різновиди. Визначення фізичного стану людей, що займаються.

Варіант № 16

1. Роль води в організмі людини. Питний режим.
2. Історія виникнення Олімпійських ігор.
3. Вплив оздоровчого бігу на організм.

Варіант № 17

1. Потреби в харчових речовинах і енергії для різних контингентів населення.
2. Розвиток олімпійського руху в дореволюційній Росії.
3. Оздоровче значення плавання та його завдання.

Варіант № 18

1. Лікувально-профілактичне та дієтичне харчування.
2. Олімпійський рух у СРСР.
3. Основні поняття та комплекс вправ калланетики.

Варіант № 19

1. Раціони харчування за шкідливістю виробництва.
2. Олімпійська символіка і традиції.
3. Правила занять і комплекс вправ пілатес.

Варіант № 20

1. Поняття туризму.
2. Завдання сучасного олімпійського руху.
3. Особливості програми белі-денс.

Варіант № 21

1. Основні види туристичної роботи.
2. Історія олімпійського руху в Україні.
3. Оздоровче значення йоги. Основні різновиди.

Варіант № 22

1. Особливості рекреаційного туризму.
2. Досягнення українських спортсменів на XXVI Олімпійських іграх.
3. Зміст китайських систем оздоровлення у-шу і тай-чи.

Варіант № 23

1. Основи спортивного туризму.
2. Досягнення українських спортсменів на XXVII Олімпійських іграх.
3. Основний зміст оздоровчої системи П. Іванова.

Варіант № 24

1. Форми самодіяльного туризму.
2. Досягнення українських спортсменів на XXVIII Олімпійських іграх.
3. Основи дихальних вправ системи О. М. Стрельникової.

Варіант № 25

1. Особливості фізичної підготовки туриста.
2. Чемпіони Олімпійських ігор незалежної України.
3. Оздоровча спрямованість дихальної системи К. П. Бутейка.

4.22.4 Питання для підготовки письмової контрольної роботи за модулем 3 «Теорія і методика фізичного виховання» для студентів 4-го курсу і 4-го курсу прискореного навчання

Варіант № 1

1. Розкрийте зміст поняття «фізична культура».
2. Розкрийте значення фізичного виховання у житті студентської молоді.
3. Складіть комплекс РГГ (ранкової гігієнічної гімнастики).

Варіант № 2

1. Назвіть компоненти, що формують зміст фізичної культури.
2. Особливості будови організму людини.
3. Складіть комплекс вправ для розвитку сили ніг.

Варіант № 3

1. Дайте характеристику оздоровчої спрямованості фізичного виховання.
2. Критерії здорового способу життя.
3. Складіть комплекс вправ для розвитку гнучкості.

Варіант № 4

1. Оздоровчі й освітні завдання, які вирішує фізичне виховання у ВНЗ.
2. Роль викладача у формуванні інтересу до занять фізичними вправами у студентів.
3. Складіть комплекс РГГ (ранкової гігієнічної гімнастики).

Варіант № 5

1. Оздоровчо-реабілітаційна фізична культура.
2. Сучасні тенденції зниження рухової активності.
3. Складіть комплекс вправ для розвитку спритності.

Варіант № 6

1. Характеристика фізіологічних особливостей молодіжного періоду життя.
2. Роль фізичних вправ у фізичному розвитку організму студентів.
3. Складіть комплекс вправ для розвитку швидкісно-силових якостей.

Варіант № 7

1. Відмінність паспортного і біологічного віку.
2. Назвіть основні засоби, форми та методи організації фізичного виховання у вільний час.
3. Складіть комплекс вправ з гирями.

Варіант № 8

1. Розкрийте поняття «здоровий спосіб життя» і назвіть його складові.
2. Роль оздоровчих сил природи у вихованні здорового покоління.
3. Складіть комплекс вправ для розвитку динамічної витривалості.

Варіант № 9

1. Засоби та методи релаксації у житті сучасної людини.
2. Форми організації фізичного виховання у сім'ї.
3. Складіть комплекс вправ для розвитку швидкості.

Варіант № 10

1. Назвіть види оздоровчого та лікувального масажу.
2. Що потрібно розуміти під визначенням «правильна постава»?
3. Складіть комплекс загальнорозвивальних вправ з гімнастичною палицею.

Варіант № 11

1. Оздоровчий вплив лазні на організм людини.
2. Що потрібно знати про застосування лікувальної гімнастики у домашніх умовах?
3. Скласти комплекс вправ з гантелями.

Варіант № 12

1. Основні засоби та методи гартування організму.
2. Рухливі ігри як засоби підвищення рухової активності студентів.
3. Складіть комплекс вправ зі штангою для розвитку сили.

Варіант № 13

1. Види раціонального харчування, його значення та основні вимоги до нього.
2. Дайте визначення поняттям «стомлення», «перевтома», «перенапруження».
3. Складіть комплекс вправ з партнером для розвитку гнучкості.

Варіант № 14

1. Основні напрями сучасних систем харчування.
2. Вплив алкоголізму, куріння на здоров'я студентів.
3. Складіть комплекс РГГ (ранкової гігієнічної гімнастики) з гантелями.

Варіант № 15

1. Назвіть основні засоби підвищення рухової активності студентів.
2. Самоконтроль, його значення, види самоконтролю.
3. Складіть комплекс вправ для самостійних занять на відкритому повітрі на гімнастичних снарядах.

Варіант № 16

1. Назвіть основні правила організації розпорядку дня.
2. Значення суб'єктивних показників самоконтролю.
3. Складіть комплекс вправ для розвитку координаційних здібностей.

Варіант № 17

1. Форми, засоби та методи профілактики шкідливих звичок у студентів.
2. Значення об'єктивних показників самоконтролю.
3. Складіть комплекс вправ для розвитку статичної витривалості.

Варіант № 18

1. Чинники, що визначають здоровий спосіб життя студентів.
2. Психофізіологічні основи інтелектуальної діяльності.
3. Складіть комплекс вправ для розвитку спеціальної витривалості.

Варіант № 19

1. Засоби фізичної культури для підвищення працездатності.
2. Назвіть основні вимоги до гартування організму.
3. Складіть комплекс вправ для розвитку сили м'язів спини.

Варіант № 20

1. Психогігієна студентів.
2. Історія виникнення руху «Спорт для всіх» і його основна мета.
3. Складіть комплекс загальнорозвивальних вправ із гумовим амортизатором.

Варіант № 21

1. Значення психофізичного тренування у житті студента.
2. Назвіть основні види спорту, що увійшли до руху «Спорт для всіх».
3. Складіть комплекс вправ для розвитку гнучкості з обтяжуванням.

Варіант № 22

1. Назвіть основні вимоги для проведення психофізичного тренування.
2. Методи пропаганди міжнародного спортивного руху.
3. Складіть комплекс вправ із м'ячами для розвитку спритності.

Варіант № 23

1. Зовнішні чинники, що впливають на зміну фізіологічних функцій організму.
2. «Спорт для всіх» – «спорт вищих досягнень». Які є основні відмінності й аргументи на їх користь для підтримки руху «Спорт для всіх»?
3. Складіть комплекс вправ для розвитку швидкості з обтяжуванням.

Варіант № 24

1. Психофізичні аспекти спортивних навантажень.
2. Назвіть основні види пропаганди міжнародного спортивного руху.
3. Складіть комплекс вправ зі штангою для розвитку силової витривалості.

Варіант № 25

1. Назвіть методи психофізичної регуляції організму.
2. Які чинники сприяють залученню студентів до занять спортом.
3. Складіть комплекс вправ для розвитку сили м'язів черевного пресу.

4.22.5 Питання для підготовки письмової контрольної роботи за модулем 3 «Теорія і методика фізичного виховання» для студентів 5-го курсу навчання

Варіант № 1

1. Фізична культура і спорт у системі загальнолюдських цінностей.
2. Основи навчання руховим діям.
3. Основні засоби профілактики нервово-психічних перевантажень.

Наведіть комплекс вправ.

Варіант № 2

1. Соціальні функції фізичної культури та спорту.
2. Формування рухових вмінь і навичок.
3. Основні засоби профілактики фізичних перевантажень. Наведіть комплекс вправ.

Варіант № 3

1. Фізична культура і спорт у системі формування особистості фахівця.
2. Загальна фізична підготовка. Характеристика фізичних якостей.

Засоби та методи для їх розвитку.

3. Основні засоби відновлення і підвищення працездатності протягом робочого дня для фахівців розумової праці. Наведіть комплекс вправ.

Варіант № 4

1. Вплив інформаційних потоків на організм людини.
2. Мета і завдання оздоровчого тренування. Види оздоровчого тренування.
3. Основні засоби відновлення і підвищення працездатності протягом робочого дня фахівців з високим нервово-емоційним навантаженням. Наведіть комплекс вправ.

Варіант № 5

1. Фізична культура та спорт у режимі праці, побуту і відпочинку фахівця.
2. Принципи оздоровчого тренування.
3. Основні засоби відновлення та підвищення працездатності протягом робочого дня для фахівців з високою мірою фізичних навантажень. Наведіть комплекс вправ.

Варіант № 6

1. Фізична культура і спорт як засіб збереження та зміцнення здоров'я.
2. Засоби та методи оздоровчого тренування.
3. Основні засоби відновлення та підвищення працездатності після робочого дня для фахівців розумової праці. Наведіть комплекс вправ.

Варіант № 7

1. Фізична культура і спорт як засіб підвищення працездатності та продуктивності праці.

2. Нові фізкультурно-оздоровчі та спортивні технології.

3. Основні засоби відновлення і підвищення працездатності після робочого дня для фахівців з високим нервово-емоційним навантаженням.

Варіант № 8

1. Гіподинамія і хвороби.

2. Засоби та методи підвищення рівня розвитку загальної витривалості.

3. Основні засоби відновлення та підвищення працездатності після робочого дня для фахівців з високим нервово-емоційним навантаженням.

Варіант № 9

1. Вплив рівня механізації й автоматизації трудових процесів на організм людини.

2. Засоби та методи підвищення рівня розвитку силових здібностей.

3. Аеробне тренування. Методика застосування. Наведіть комплекс вправ.

Варіант № 10

1. Вплив рухової діяльності на стан серцево-судинної системи.

2. Засоби та методи підвищення рівня розвитку швидкості.

3. Аутогенне тренування. Методика застосування. Наведіть комплекс вправ.

Варіант № 11

1. Вплив рухової діяльності на стан дихальної системи.

2. Засоби та методи підвищення рівня розвитку координаційних здібностей.

3. Оздоровчо-профілактичне дихальне тренування. Наведіть комплекс вправ.

Варіант № 12

1. Вплив рухової діяльності на стан нервової системи.

2. Засоби та методи підвищення рівня розвитку швидкісно-силових якостей.

3. Методика застосування вправ з використанням тренажерної техніки. Наведіть комплекс вправ.

Варіант № 13

1. Вплив рухової діяльності на стан опорно-рухового апарату.

2. Засоби та методи підвищення рівня розвитку силової витривалості.

3. Методика застосування вправ з обтяженням. Наведіть комплекс вправ.

Варіант № 14

1. Професійно-прикладна фізична підготовка фахівця розумової праці.

2. Засоби та методи підвищення рівня розвитку статичної витривалості.

3. Калланетика. Методика проведення. Наведіть комплекс вправ.

Варіант № 15

1. Чинники, що визначають здоровий спосіб життя фахівця.

2. Засоби та методи підвищення рівня розвитку гнучкості.
3. Методика застосування вправ з обтяженням власного тіла. Наведіть комплекс вправ.

Варіант № 16

1. Основні правила організації розпорядку дня фахівця.
2. Методика контролю за рівнем розвитку фізичних якостей.
3. Основні засоби поліпшення мозкового кровообігу. Наведіть комплекс вправ.

Варіант № 17

1. Загартування і здоров'я людини.
2. Методика контролю в оздоровчому тренуванні.
3. Основні засоби для зниження стомлення і відновлення зорового аналізатора. Наведіть комплекс вправ.

Варіант № 18

1. Харчування і здоров'я людини.
2. Оцінювання рівня фізичного розвитку фахівця.
3. Основні засоби для зняття напруги з м'язів шиї та спини. Наведіть комплекс вправ.

Варіант № 19

1. Питний режим і здоров'я людини.
2. Оцінювання рівня фізичної підготовленості фахівця.
3. Основні засоби для профілактики остеохондрозу. Наведіть комплекс вправ.

Варіант № 20

1. Чинники, що погіршують здоров'я людини.
2. Професійно-прикладна фізична підготовка фахівця з високим рівнем психофізичних навантажень.
3. Методика застосування оздоровчих вправ під час статичних навантажень.

Варіант № 21

1. Екологія та її вплив на стан здоров'я людини.
2. Підвищення рівня розвитку професійно важливих психофізичних якостей фахівця.
3. Комплекс оздоровлення Поля Брега. Методика застосування.

Варіант № 22

1. Заходи попередження впливу несприятливих факторів на організм людини.
2. Підвищення рівня розвитку професійно важливих психофізіологічних якостей фахівця.
3. Особливості застосування оздоровчого тренування для фахівців розумової праці. Наведіть комплекс вправ.

Варіант № 23

1. Імунітет і хвороби.
2. Заходи профілактики стресу і негативного фізичного стану організму.
3. Особливості застосування оздоровчого тренування для фахівців з високою мірою нервово-емоційної напруги. Наведіть комплекс вправ.

Варіант № 24

1. Девіантна поведінка як соціальна проблема.
2. Характеристика психофізіологічних якостей фахівця. Заходи профілактики негативного психічного стану організму.
3. Особливості застосування оздоровчого тренування для фахівців з високою мірою фізичних навантажень. Наведіть комплекс вправ.

Варіант № 25

1. Психічне здоров'я. Методи психічної саморегуляції.
2. Методи контролю за рівнем розвитку психофізичних і психофізіологічних якостей фахівця.
3. Психофізичне тренування. Техніка релаксації. Наведіть комплекс вправ.

6 САМОСТІЙНА РОБОТА СТУДЕНТІВ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ

6.1 Самостійна робота студентів 1-го курсу та 1-го курсу прискореного навчання

На протязі навчального року студенти паралельно з аудиторними практичними заняттями виконують індивідуальні домашні завдання орієнтовані на:

– зміцнення здоров'я, удосконалення статури, головних життєво та професійно важливих фізичних і психічних якостей, рухових і вольових навичок і умінь обраними видами спорту; професійно-прикладної фізичної підготовки, загартування й інших систем фізичних вправ;

– формування індивідуальної системи допоміжних засобів і прийомів підвищення працездатності та прискорення її відновлення при різноманітних видах праці.

Під час вибору об'єму, інтенсивності та дозування фізичного навантаження, тривалості індивідуальних тренувальних занять необхідно враховувати стан здоров'я, дані фізичного розвитку та фізичної підготовленості, функціональні можливості організму студентів.

Таблиця 6.1 – Самостійна робота студентів 1-го курсу та 1-го курсу прискореного навчання

Назва теми	Кількість годин
1	2
1. Навчання техніці спеціальних легкоатлетичних вправ	8
2. Навчання техніці бігу на короткі відстані	10
3. Оздоровчий біг	10
4. Розвиток швидкісно-силових здібностей	8
5. Розвиток сили і силової витривалості	10
6. Розвиток загальної витривалості та гнучкості	10
7. Спеціальні гімнастичні вправи	16
8. Вправи для різних груп м'язів. Силова підготовка	8
9. Навчання техніці гри у баскетбол	10
10. Навчання тактиці гри у баскетбол	6
11. Ігрова діяльність	8
12. Фізична культура і система фізичного виховання у вищих навчальних закладах	2
13. Фізична культура і основи здорового способу життя студента	2
14. Фізична підготовка в системі фізичного удосконалення людини	2

Продовження таблиці 6.1

1	2
15. Фізична культура і спорт у системі загальнолюдських цінностей, забезпечення здоров'я та фахової дієздатності	2
16. Контроль і самоконтроль у процесі фізичного удосконалення	2
17. Засоби перевірки і оцінювання головних рухових якостей (витривалість, сила, швидкість, спритність, гнучкість) і навичок й умінь (плавання, легка атлетика, ігрові види спорту, туризм, орієнтування тощо)	2
18. Організація та методика проведення самостійних занять з фізичного виховання в умовах вищого навчального закладу	2
19. Методика самоконтролю в процесі занять фізичними вправами	2
20. Основи методики побудови визначеної форми занять системами фізичних вправ. Основи методики загартовування	2
Разом	122

6.2 Самостійна робота студентів 2-го курсу

Таблиця 6.2 – Самостійна робота студентів 2-го курсу

Назва теми	Кількість годин
1	2
1. Вдосконалення техніки бігу на короткі відстані	12
2. Оздоровчий біг	14
3. Розвиток швидко-силових здібностей	10
4. Розвиток сили та силової витривалості	12
5. Розвиток загальної витривалості та гнучкості	10
6. Спеціальні гімнастичні вправи	16
7. Вправи для різних груп м'язів. Силова підготовка	8
8. Вдосконалення техніки гри у баскетбол	8
9. Вдосконалення тактики гри у баскетбол	8
10. Ігрова діяльність	10
11. Оздоровче та прикладне значення занять фізичною культурою і спортом	2
12. Основи професійно-прикладної фізичної підготовки. Основи системи забезпечення працездатності та її відновлення засобами фізичної культури і спорту	2
13. Спорт в системі формування особистості	2
14. Основи атлетизму	2

Продовження таблиці

1	2
15. Методика формування професійно важливих рухових якостей і навичок. Організаційно-методичні основи самостійних занять фізичними вправами з елементами професійно-прикладної фізичної підготовки при різноманітному рівні фізичної підготовленості	2
16. Методика добору і виконання фізичних вправ для попередження стомлення, підвищення працездатності та прискорення її відновлення при різноманітних видах праці. Методика побудови самостійних занять фізичними вправам	2
17. Методика занять атлетизмом. Основи методики фізичного тренування	2
Разом	122

6.3 Самостійна робота студентів 3-го курсу

Таблиця 6.3 – Самостійна робота студентів 3-го курсу

Назва теми	Кількість годин
1. Загальна фізична підготовка засобами легкої атлетики	16
2. Загальна фізична підготовка засобами атлетичної гімнастики	6
3. Загальна фізична підготовка засобами спортивних ігор	6
4. Розвиток спеціальних рухових якостей	16
5. Техніка обраного виду спорту	34
6. Тактика обраного виду спорту	24
7. Ігрова (для секцій з ігрових видів спорту) та змагальна діяльність	10
8. Основи інтегральної підготовки в обраному виді спорту	2
9. Додаткові чинники, що підвищують ефективність спортивної підготовки в обраному виді спорту (спортивні споруди, устаткування, інвентар, тренажери, засоби відновлення, стимуляція працездатності й інше)	2
10. Гігієнічні основи обраних систем фізичних вправ	2
11. Методика інтегральної підготовки в обраному виді спорту	2
12. Методика підвищення ефективності підготовки в обраному виді спорту	2
Разом	122

6.4 Самостійна робота студентів 4-го курсу і 4-го курсу прискореного навчання

Таблиця 6.4 – Самостійна робота студентів 4-го курсу і 4-го курсу прискореного навчання

Назва теми	Кількість годин
1. Загальна фізична підготовка засобами легкої атлетики	6
2. Загальна фізична підготовка засобами атлетичної гімнастики	6
3. Загальна фізична підготовка засобами спортивних ігор	6
4. Розвиток спеціальних рухових якостей	18
5. Техніка обраного виду спорту	24
6. Тактика обраного виду спорту	14
7. Ігрова (для секцій з ігрових видів спорту) та змагальна діяльність	4
8. Основи управління та контролю у спортивній підготовці в обраному виді спорту	2
9. Структура багаторічної підготовки в обраному виді спорту	2
10. Методика побудови тренувального процесу з обраного виду спорту	2
11. Особливості методики спортивного тренування жінок (для жінок), чоловіків (для чоловіків) в обраному виді спорту	2
Разом	86

6.5 Самостійна робота студентів 5-го курсу

Таблиця 6.5 – Самостійна робота студентів 5-го курсу

Назва теми	Кількість годин
1 Загальна фізична підготовка засобами легкої атлетики	6
2 Загальна фізична підготовка засобами атлетичної гімнастики	6
3 Загальна фізична підготовка засобами спортивних ігор	6
4 Розвиток спеціальних рухових якостей	6
5 Техніка обраного виду спорту	12
6 Тактика обраного виду спорту	6
7 Ігрова (для секцій з ігрових видів спорту) та змагальна діяльність	4
8 Основи рухового режиму, загальної і професійно-прикладної психофізичної підготовки спеціаліста на етапі становлення професійної майстерності	2
9 Методика організації і проведення масових змагань з обраного виду спорту	2
Разом	50

СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ

Белов, Р. А. Самостоятельные занятия студентов физической культурой : учебное пособие / Белов Р. А., Сермеев Б. В., Третьяков Н. А. – К. : Выща школа, 1988. – 208 с.

Булич, Е. Г. Валеологія. Теоретичні основи валеології : навчальний посібник / Булич Е. Г., Муравов І. В. – К. : ІЗМН, 1997. – 224 с.

Віровський, Л. П. Атлетична гімнастика : навчальний посібник / Віровський Л. П. – К. : ІСДО, 1994. – 100 с.

Дубогай, О. Д. Методика фізичного виховання студентів, віднесених за станом здоров'я до спеціальної медичної групи : навчальний посібник / Дубогай О. Д., Завацький В. І., Короп Ю. О. – Луцьк : Надстир'я, 1995. – 220 с.

Иващенко, Л. Я. Самостоятельные занятия физическими упражнениями / Иващенко Л. Я., Страпко Н. П. – К. : Здоров'я, 1988. – 160 с.

Канішевський, С. М. Науково-методичні й організаційні основи фізичного самоудосконалення студентства / Канішевський С. М. – Видання друге, стереотипне. – К. : ІЗМН, 1999. – 270 с.

Крапівіна, К. Нетрадиційні форми фізичного виховання студентів : навчальний посібник / Крапівіна К. – Львів : 1997.

Купер, К. Новая аэробика. Система оздоровительных физических упражнений для всех возрастов / Купер К. – М. : ФиС, 1976. – 125 с.

Муравов, И. В. Оздоровительные эффекты физической культуры и спорта / Муравов И. В. – К. : Здоров'я, 1989. – 272 с.

Мурза, В. П. Фізичні вправи і здоров'я / Мурза В. П. – К. : Здоров'я, 1991. – 256 с.

Онищенко, І. М. Психологія фізичного виховання і спорту : навчальний посібник / Онищенко І. М. – К. : Вища школа, 1975. – 192 с.

Паффенбаргер, Р. Здоровый образ жизни / Паффенбаргер Р., Ольсен Э. – Киев : Олимпийская литература, 1999.

Петренко, М. І. Самостійні заняття студентів з фізичного виховання: Навчальний посібник / Петренко М. І. – Вінниця, 1997. – 104 с.

Платонов, В. Н. Фізична підготовка спортсмена : навчальний посібник / Платонов В. Н., Булатова М. М. – К. : Олімпійська література, 1995. – 320 с.

Приступа, Є. Н. Традиції української національної фізичної культури / Приступа Є. Н., Пилат В. С. – Львів : Троян, 1991. – Ч. 1. – 124 с.

Раевский, Р. Т. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов технических вузов / Раевский Р. Т. – М. : Высшая школа, 1985. – 146 с.

Романенко, В. О. Рухові здатності людини / Романенко В. О. – Донецьк : Новий світ, УК Центр, 1999. – 336 с.

Рыбковский, А. Г. Организация учебно-тренировочного процесса студентов в группах спортивного совершенствования : учебное пособие / Рыбковский А. Г. – Донецк : 2003. – 160 с.

Ткач, П. М. Фізичне виховання студентів вузу : навчальний посібник / Ткач П. М. – Луцьк : Надстир'я, 1996. – Кн. 1. – 178 с.

Шиян, Б. М. Теорія фізичного виховання / Шиян Б. М., Папуша В. Г., Приступа Є. Н. – Львів : ЛОНМІО, 1996. – 220 с.

Щербина, В. А. Фізична культура і біогуманітарна підготовка студентів вузів : навчальний посібник / Щербина В. А., Операйло С. І. – К. : 1995. – 208 с.

Додаток А

Таблиця А.1 – Оцінювання виконання контрольних нормативів фізичної підготовленості студентів 1-го курсу та 1-го курсу прискореного навчання відділення фізичного виховання (чоловіки)

Бали		Модуль 1 Загальнокондиційна фізична підготовка				Модуль 2 Професійно-прикладна фізична підготовка			
		Стрибок у довжину з місця, см	Підтягування у висі на поперечині, кількість разів	Підйом ваги на біцепс, кг	Кидки м'яча у русі після подвійного кроку, (справа і зліва), кількість улучень з 6 спроб	Жим штанги лежачі на горизонтальній лаві, кг	Штрафні кидки, кількість улучень з 10 спроб	Біг на 100 м, с	Згинання і розгинання рук в упорі на брусах, кількість разів
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
А	100	260	16	P(*)-15	6	P+10	6	13.2	16
	99	259							
	98	258						13.3	
	97	257							
	96	256						13.4	
	95	255	15	P-17,5		P+7,5			15
	94	254						13.5	
	93	253							
	92	252						13.6	
	91	251							
90	250	14	P-20	5	P+5	5	13.7	14	
В	89	249							
	88	248						13.8	
	87	247							
	86	246						13.9	
	85	245	13	P-22,5		P+2,5			13
	84	244						14.0	
	83	243							
	82	242						14.1	
	81	241	12	P-25	4	P	4		12
С	80	240						14.2	
	79	238							
	78	236		P-27,5		P-2,5		14.3	
	77	234							
	76	232						14.4	
	75	230	11	P-30	3	P-5	3		11

Продовження таблиці А.1

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
D	74	228						14.5	
	73	226							
	72	224						14.6	
	71	222							
	70	220	10	P-32,5		P-7,5		14.7	10
	69	218							
	68	216						14.8	
	67	214							
	66	212						14.9	
65	210	9	P-35	2	P-10	2		9	
E	64	200						15.0	
	63	198							
	62	196						15.1	
	61	194							
	60	192	8	P-37,5		P-12,5		15.2	8
	59	190							
	58	188						15.3	
	57	186							
	56	184						15.4	
55	180	7	P-40	1	P-15	1	15.5	7	
FX	50	175	6	P-42,5		P-20		15.7	6
	45	170	5	P-45		P-25		15.9	5
	40	165	4	P-47,5		P-30		16.1	4
X	30	160	3	P-50		P-35		16.3	3
	20	155	2	P-52,5		P-40		16.5	2
	10	150	1	P-55		P-45		17.0	1
	0	>	>	>	>	>	>	>	>

Додаток Б

Таблиця Б.1 – Оцінювання виконання контрольних нормативів фізичної підготовленості студентів 1-го курсу та 1-го курсу прискореного навчання відділення фізичного виховання (жінки)

Бали		Модуль 1 Загальнокондиційна фізична підготовка				Модуль 2 Інтегральна фізична підготовка			
		Стрибок у довжину з місця, см	Згинання і розгинання рук в упорі лежачи від гімнастичної лави, (кількість разів)	Піднімання тулуба у положення сидячи (кількість разів за 1 хв)	Кидки м'яча у кошик з підщита з місця (справа і зліва), кількість улучень з 6 спроб	Нахили тулуба вперед з положення сидячи, см	10 передач м'яча у стіну, відстань 2,5 м, с	Біг на 100 м, с	Згинання і розгинання рук в упорі лежачи від підлоги, кількість разів
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
А	100	200	26	50	6	20	11.0	16.8	26
	99	199							
	98	198		49			11.1	16.9	
	97	197							
	96	196		48			11.2	17.0	
	95	195	25			19			25
	94	194		47			11.3	17.1	
	93	193							
	92	192		46			11.4	17.2	
	91	191							
90	190	24	45	5	18	11.5	17.3	24	
В	89	189						17.4	
	88	188	23	44			11.6		23
	87	187						17.5	
	86	186	22	43			11.7		22
	85	185				17		17.6	
	84	184		42			11.8		
	83	183	21					17.7	21
	82	182		41			11.9		
81	181	20		4	16	12.0	17.8	20	

Продовження таблиці Б.1

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
C	80	180		40			12.1	17.9	
	79	179							
	78	178	19	39			12.2	18.0	19
	77	177							
	76	176		38			12.3	18.1	
	75	175	18			3	15	12.4	
D	74	174		37			12.5	18.2	
	73	173							
	72	172	17	36			12.6	18.3	17
	71	171				14			
	70	170		35			12.7	18.4	
	69	169	16						16
	68	168		34		13	12.8		
	67	167	15					18.5	15
	66	166		33			12.9		
65	165	14			2	12	18.6		14
E	64	164		32			13.0	18.7	
	63	163				11			
	62	162	13	31			13.1		13
	61	161				10		18.8	
	60	160		30			13.2		
	59	159	12			9			12
	58	158		29			13.3	18.9	
	57	157	11			8			11
	56	156		28			13.4		
	55	155	10			1	7	13.5	19.0
FX	50	150	8	27		6	13.7	19.2	8
	45	145	6	25		5	13.9	19.4	6
	40	140	4	23		4	14.1	19.5	4
X	30	135	3	21		3	14.5	19.7	3
	20	130	2	19		2	15.0	19.9	2
	10	125	1	15		1	15.5	20.0	1
	0	>	>	>	>	>	>	>	>

Додаток В

Таблиця В.1 – Оцінювання виконання контрольних нормативів фізичної підготовленості студентів 2-го курсу відділення фізичного виховання (чоловіки)

Бали		Модуль 1 Загальнокондиційна фізична підготовка				Модуль 2 Професійно-прикладна фізична підготовка			
		Стрибок у довжину з місця, см	Підтягування у висі на поперечині, кількість разів	Підйом ваги на біцепс, кг	Кидки м'яча у русі після подвійного кроку, (справа і зліва), кількість улучень з 6 спроб	Жим штанги лежачі на горизонтальній лаві, кг	Штрафні кидки, кількість улучень з 10 спроб	Біг на 100 м, с	Згинання і розгинання рук в упорі на брусах, кількість разів
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
А	100	260	16	P(*)-15	6	P+10	6	13.2	16
	99	259							
	98	258						13.3	
	97	257							
	96	256						13.4	
	95	255	15	P-17,5		P+7,5			15
	94	254						13.5	
	93	253							
	92	252						13.6	
	91	251							
	90	250	14	P-20	5	P+5	5	13.7	14
В	89	249							
	88	248						13.8	
	87	247							
	86	246						13.9	
	85	245	13	P-22,5		P+2,5			13
	84	244						14.0	
	83	243							
	82	242						14.1	
	81	241	12	P-25	4	P	4		12

Продовження таблиці В.1

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
C	80	240						14.2	
	79	238							
	78	236		P-27,5		P-2,5		14.3	
	77	234							
	76	232						14.4	
	75	230	11	P-30	3	P-5	3		11
D	74	228						14.5	
	73	226							
	72	224						14.6	
	71	222							
	70	220	10	P-32,5		P-7,5		14.7	10
	69	218							
	68	216						14.8	
	67	214							
	66	212						14.9	
	65	210	9	P-35	2	P-10	2		9
E	64	200						15.0	
	63	198							
	62	196						15.1	
	61	194							
	60	192	8	P-37,5		P-12,5		15.2	8
	59	190							
	58	188						15.3	
	57	186							
	56	184						15.4	
	55	180	7	P-40	1	P-15	1	15.5	7
FX	50	175	6	P-42,5		P-20		15.7	6
	45	170	5	P-45		P-25		15.9	5
	40	165	4	P-47,5		P-30		16.1	4
X	30	160	3	P-50		P-35		16.3	3
	20	155	2	P-52,5		P-40		16.5	2
	10	150	1	P-55		P-45		17.0	1
	0	>	>	>	>	>	>	>>	>

Примітка. P – власна вага студента

Додаток Г

Таблиця Г.1 – Оцінювання виконання контрольних нормативів фізичної підготовленості студентів 2-го курсу відділення фізичного виховання (жінки)

Бали		Модуль 1 Загальнокондиційна фізична підготовка				Модуль 2 Професійно-прикладна фізична підготовка			
		Стрибок у висоту з місця, см	Згинання і розгинання рук в упорі лежачи від гімнастичної лави, (кількість разів)	Піднімання тулуба у положення сидячи (кількість разів за 1 хв)	«Човниковий» біг 4×9м з веденням м'яча	Нахили тулуба вперед з положення сидячи, см	Кидки м'яча у русі, після подвійного кроку (справа і зліва), кількість удучень з 6 спроб	Біг на 100 м, с	Згинання і розгинання рук в упорі лежачи від підлоги, кількість разів
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
А	100	200	26	50	13.0	20	6	16.8	26
	99	199							
	98	198		49	13.1			16.9	
	97	197							
	96	196		48	13.2			17.0	
	95	195	25			19			25
	94	194		47	13.3			17.1	
	93	193							
	92	192		46	13.4			17.2	
	91	191							
	90	190	24	45	13.5	18	5	17.3	24
В		89	189		13.6			17.4	
		88	188	23	44				23
		87	187			13.7		17.5	
		86	186	22	43				22
		85	185			13.8	17	17.6	
		84	184		42				
		83	183	21		13.9		17.7	21
		82	182		41				

Продовження таблиці Г.1

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	81	181	20		14.0	16	4	17.8	20
С	80	180		40	14.1			17.9	
	79	179							
	78	178	19	39	14.2			18.0	19
	77	177			14.3				
	76	176		38	14.4			18.1	
	75	175	18		14.5	15	3		18
D	74	174		37				18.2	
	73	173			14.6				
	72	172	17	36				18.3	17
	71	171			14.7	14			
	70	170		35				18.4	
	69	169	16		14.8				16
	68	168		34		13			
	67	167	15		14.9			18.5	15
	66	166		33					
	65	165	14		15.0	12	2	18.6	14
E	64	164		32				18.7	
	63	163			15.1	11			
	62	162	13	31					13
	61	161			15.2	10		18.8	
	60	160		30					
	59	159	12		15.3	9			12
	58	158		29				18.9	
	57	157	11		15.4	8			11

Продовження таблиці Г.1

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	56	156		28					
	55	155	10		15.5	7	1	19.0	10
FX	50	150	8	27	15.7	6		19.2	8
	45	145	6	25	15.9	5		19.4	6
	40	140	4	23	16.1	4		19.5	4
X	30	135	3	21	16.5	3		19.7	3
	20	130	2	19	17.0	2		19.9	2
	10	125	1	15	17.5	1		20.0	1
	0	>	>	>	>	>	>	>	>

Додаток Д

Таблиця Д.1 – Оцінювання виконання контрольних нормативів фізичної підготовленості студентів 3-го курсу відділення фізичного виховання секції з баскетболу (чоловіки)

Бали		Модуль 1 Загальнокондиційна фізична підготовка				Модуль 2 Професійно-прикладна фізична підготовка			
		Стрибок у довжину з місця, см	Підтягування у висі на поперечині, кількість разів	«Човниковий» біг 4×9 м, с	Штрафні кидки, 10 спроб, кількість улучень	Присідання на одній нозі (правій і лівій), кількість разів	Передачі м'яча при взаємодії гравців у трійці, с	Біг на 100 м, с	Кидки м'яча з місця з середньої дистанції, 15 спроб, кількість улучень
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
А	100	260	16	8.8	6	18/18	5.4	13.2	9
	99	259							
	98	258						13.3	
	97	257							
	96	256						13.4	
	95	255	15	8.9		17/17	5.5		
	94	254						13.5	
	93	253							
	92	252						13.6	
	91	251							
	90	250	14	9.0	5	16/16	5.6	13.7	8
В	89	249							
	88	248						13.8	
	87	247							
	86	246						13.9	
	85	245	13	9.1		15/15	5.7		
	84	244						14.0	
	83	243							
	82	242						14.1	
	81	241	12	9.2	4	14/14	5.8		7
С	80	240						14.2	
	79	238							

Продовження таблиці Д.1

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	78	236						14.3	
	77	234							
	76	232						14.4	
	75	230	11	9.3	3	13/13	5.9		6
D	74	228						14.5	
	73	226							
	72	224						14.6	
	71	222							
	70	220	10	9.4		12/12	6.0	14.7	
	69	218							
	68	216						14.8	
	67	214							
	66	212						14.9	
65	210	9	9.5	2	11/11	6.1		5	
E	64	200						15.0	
	63	198							
	62	196						15.1	
	61	194							
	60	192	8	9.6		10/10	6.2	15.2	
	59	190							
	58	188						15.3	
	57	186							
	56	184						15.4	
55	180	7	9.7	1	9/9	6.3	15.5	4	
FX	50	175	6	9.8		8/8	6.4	15.7	3
	45	170	5	9.9		7/7	6.5	15.9	
	40	165	4	10.0		6/6	6.6	16.1	2
	30	160	3	10.2		5/5	6.8	16.3	1
	20	155	2	10.4		3/3	7.0	16.5	
	10	150	1	10.6		1/1	7.2	17.0	
	0	>	>	>	>	>	>	>	>

Таблиця Д.2 – Оцінювання виконання контрольних нормативів фізичної підготовленості студентів 3-го курсу відділення фізичного виховання секції з атлетичної гімнастики (чоловіки)

Бали		Модуль 1 Загальнокондиційна фізична підготовка				Модуль 2 Професійно-прикладна фізична підготовка			
		Стрибок в довжину з місця, см	Підтягування у висі на поперечині, кількість разів	Піднімання прямих ніг у висі на поперечині, кількість разів	Жим штанги лежачі на горизонтальній лаві, кг	Присідання на одній нозі (правій і лівій), кількість разів	Підйом ваги на біцепс, кг	Біг на 100 м, с	Згинання та розгинання рук в упорі на брусах, кіл. разів
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
А	100	260	16	12	P(*)+10	18/18	P-15	13.2	20
	99	259							
	98	258						13.3	
	97	257							
	96	256						13.4	
	95	255	15		P+7,5	17/17	P-17,5		19
	94	254						13.5	
	93	253							
	92	252						13.6	
	91	251							
90	250	14		10	P+5	16/16	P-20	13.7	18
В	89	249							
	88	248						13.8	
	87	247							
	86	246						13.9	
	85	245	13		9	P+2,5	15/15	P-22,5	16
	84	244						14.0	
	83	243							
	82	242						14.1	
81	241	12		8	P	14/14	P-25		15
С	80	240						14.2	
	79	238							
	78	236			7	P-2,5	P-27,5	14.3	
	77	234							
	76	232						14.4	

Продовження таблиці Д.2

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	75	230	11	6	P-5	13/13	P-30		13
D	74	228						14.5	
	73	226							
	72	224						14.6	
	71	222							
	70	220	10	5	P-7,5	12/12	P-32,5	14.7	11
	69	218							
	68	216						14.8	
	67	214							
	66	212						14.9	
	65	210	9	4	P-10	11/11	P-35		10
E	64	200						15.0	
	63	198							
	62	196						15.1	
	61	194							
	60	192	8	3	P-12,5	10/10	P-37,5	15.2	8
	59	190							
	58	188						15.3	
	57	186							
	56	184						15.4	
	55	180	7	2	P-15	9/9	P-40	15.5	7
FX	50	175	6		P-20	8/8	P-42,5	15.7	6
	45	170	5		P-25	7/7	P-45	15.9	5
	40	165	4	1	P-30	6/6	P-47,5	16.1	4
X	30	160	3		P-35	5/5	P-50	16.3	3
	20	155	2		P-40	3/3	P-52,5	16.5	2
	10	150	1		P-45	1/1	P-55	17.0	1
	0	>	>	>	>	>	>	>	>

Примітка. P – власна вага студента

Таблиця Д.3 – Оцінювання виконання контрольних нормативів фізичної підготовленості студентів 3-го курсу відділення фізичного виховання секції з футболу (чоловіки)

Бали		Модуль 1 Загальнокондиційна фізична підготовка				Модуль 2 Професійно-прикладна фізична підготовка			
		Стрибок у довжину з місця, см	Підтягування у висі на поперечині, кількість разів	«Човниковий» біг 4×9 м, с	П'ять ударів по м'ячу на точність, кількість разів	Присідання на одній нозі (правій і лівій), кількість разів	Ведення м'яча по прямій (2 торкання), відстань 9 м, с	Біг на 100 м, с	Жонгливання м'ячем, кількість разів
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
А	100	260	16	8.8	5	18/18	3.2	13.2	30
	99	259							
	98	258						13.3	29
	97	257							
	96	256						13.4	28
	95	255	15	8.9		17/17	3.3		
	94	254						13.5	27
	93	253							
	92	252						13.6	26
	91	251							
90	250	14	9.0		16/16	3.4	13.7	25	
В	89	249							24
	88	248						13.8	
	87	247							23
	86	246						13.9	
	85	245	13	9.1		15/15	3.5		22
	84	244						14.0	
	83	243							21
	82	242						14.1	
81	241	12	9.2	4	14/14	3.6		20	

Продовження таблиці Д.3

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
C	80	240						14.2	
	79	238							19
	78	236						14.3	
	77	234							18
	76	232						14.4	
	75	230	11	9.3	3	13/13	3.7		17
D	74	228						14.5	
	73	226							16
	72	224						14.6	
	71	222							15
	70	220	10	9.4		12/12	3.8	14.7	
	69	218							14
	68	216						14.8	
	67	214							13
	66	212						14.9	
	65	210	9	9.5	2	11/11	3.9		12
E	64	200						15.0	
	63	198							11
	62	196						15.1	
	61	194							10
	60	192	8	9.6		10/10	4.0	15.2	
	59	190							9
	58	188						15.3	
	57	186							8

Продовження таблиці Д.3

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	56	184						15.4	
	55	180	7	9.7	1	9/9	4.1	15.5	7
FX	50	175	6	9.8		8/8	4.2	15.7	6
	45	170	5	9.9		7/7	4.3	15.9	5
	40	165	4	10.0		6/6	4.4	16.1	4
X	30	160	3	10.2		5/5	4.6	16.3	3
	20	155	2	10.4		3/3	4.8	16.5	2
	10	150	1	10.6		1/1	5.0	17.0	1
	0	>	>	>	>	>	>	>	>

Таблиця Д.4 – Оцінювання виконання контрольних нормативів фізичної підготовленості студентів 3-го курсу відділення фізичного виховання секції загальної фізичної підготовленості (чоловіки)

Бали		Модуль 1 Загальнокондиційна фізична підготовка				Модуль 2 Професійно-прикладна фізична підготовка			
		Стрибок у довжину з місця, см	Підтягування у висі на поперечині, кількість разів	Підйом ваги на біцепс, кг	Кидки м'яча у русі після подвійного кроку, (справа і зліва), кількість улучень з 6 спроб	Жим штанги лежачі на горизонтальній лаві, кг	Штрафні кидки, кількість улучень з 10 спроб	Біг на 100 м, с	Згинання і розгинання рук в упорі на брусах, кількість разів
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
А	100	260	16	P(*)-15	6	P+10	6	13.2	16
	99	259							
	98	258						13.3	
	97	257							
	96	256						13.4	
	95	255	15	P-17,5		P+7,5			15
	94	254						13.5	
	93	253							
	92	252						13.6	
	91	251							
90	250	14	P-20	5	P+5	5	13.7	14	
В	89	249							
	88	248						13.8	
	87	247							
	86	246						13.9	
	85	245	13	P-22,5		P+2,5			13
	84	244						14.0	
	83	243							
	82	242						14.1	
81	241	12	P-25	4	P	4		12	
С	80	240						14.2	
	79	238							
	78	236		P-27,5		P-2,5		14.3	
	77	234							
	76	232						14.4	
	75	230	11	P-30	3	P-5	3		11
D	74	228						14.5	
	73	226							
	72	224						14.6	
	71	222							

Продовження таблиці Д.4

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	70	220	10	P-32,5		P-7,5		14.7	10
	69	218							
	68	216						14.8	
	67	214							
	66	212						14.9	
	65	210	9	P-35	2	P-10	2		9
E	64	200						15.0	
	63	198							
	62	196						15.1	
	61	194							
	60	192	8	P-37,5		P-12,5		15.2	8
	59	190							
	58	188						15.3	
	57	186							
	56	184						15.4	
55	180	7	P-40	1	P-15	1	15.5	7	
FX	50	175	6	P-42,5		P-20		15.7	6
	45	170	5	P-45		P-25		15.9	5
	40	165	4	P-47,5		P-30		16.1	4
X	30	160	3	P-50		P-35		16.3	3
	20	155	2	P-52,5		P-40		16.5	2
	10	150	1	P-55		P-45		17.0	1
	0	>	>	>	>	>	>	>	>

Примітка. P – власна вага студента

Таблиця Д.5 – Оцінювання виконання контрольних нормативів фізичної підготовленості студентів 3-го курсу відділення фізичного виховання секції настільного тенісу (чоловіки)

Бали		Модуль 1 Загальнокондиційна фізична підготовка				Модуль 2 Інтегральна фізична підготовка			
		Стрибок у довжину з місця, см	Підтягування у висі на поперечині, кількість разів	«Човниковий» біг 4×9 м, с	Подачі на точність по зонам, 10 спроб, кількість разів	Присідання на одній нозі (правій і лівій), кількість разів	Накатування у «трикутнику», кількість разів	Біг на 100 м, с	Накатування у «вісімці», кількість разів
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
A	100	260	16	8.8	10	18/18	50	13.2	50
	99	259							
	98	258					49	13.3	49
	97	257							
	96	256					48	13.4	48
	95	255	15	8.9	9	17/17			
	94	254					47	13.5	47
	93	253							
	92	252					46	13.6	46
	91	251							
B	90	250	14	9.0	8	16/16	45	13.7	45
	89	249							
	88	248					44	13.8	44
	87	247							
	86	246					43	13.9	43
	85	245	13	9.1	7	15/15			
	84	244					42	14.0	42
	83	243							
	82	242					41	14.1	41
81	241	12	9.2	6	14/14				
C	80	240					40	14.2	40
	79	238							
	78	236					39	14.3	39
	77	234							
	76	232					38	14.4	38
	75	230	11	9.3	5	13/13			
D	74	228					37	14.5	37
	73	226							
	72	224					36	14.6	36

Продовження таблиці Д.5

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	71	222							
	70	220	10	9.4	4	12/12	35	14.7	35
	69	218							
	68	216					34	14.8	34
	67	214							
	66	212					33	14.9	33
	65	210	9	9.5	3	11/11			
E	64	200					31	15.0	31
	63	198							
	62	196					30	15.1	30
	61	194							
	60	192	8	9.6	2	10/10	29	15.2	29
	59	190							
	58	188					28	15.3	28
	57	186							
	56	184					27	15.4	27
55	180	7	9.7	1	9/9		15.5		
FX	50	175	6	9.8		8/8	25	15.7	25
	45	170	5	9.9		7/7	20	15.9	20
	40	165	4	10.0		6/6	15	16.1	15
X	30	160	3	10.2		5/5	10	16.3	10
	20	155	2	10.4		3/3	5	16.5	5
	10	150	1	10.6		1/1	1	17.0	1
	0	>	>	>	>	>	>	>	>

Таблиця Д.6 – Оцінювання виконання контрольних нормативів фізичної підготовленості студентів 3-го курсу відділення фізичного виховання секції настільного тенісу (жінки)

Бали		Модуль 1 Загальнокондиційна фізична підготовка				Модуль 2 Інтегральна фізична підготовка			
		Стрибок у довжину з місця, см	Згинання і розгинання рук в упорі лежачи від підлоги, кількість разів	«Човниковий» біг 4×9 м, с.	Подачі на точність по зонам, 10 спроб, кількість разів	Присідання на одній нозі (правій і лівій), кількість разів	Накатування у «трикутнику», кількість разів	Біг на 100 м, с	Накатування у «вісімці», кількість разів
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
А	100	200	26	10.2	10	10/10	40	16.8	40
	99	199							
	98	198					39	16.9	39
	97	197							
	96	196					38	17.0	38
	95	195	25	10.3	9				
	94	194					37	17.1	37
	93	193							
	92	192					36	17.2	36
91	191								
90	190	24	10.4	8	9/9	35	17.3	35	
В	89	189	23					17.4	
	88	188					34		34
	87	187						17.5	
	86	186	22				33		33
	85	185		10.5	7	8/8		17.6	
	84	184					32		32
	83	183	21					17.7	
	82	182					31		31
81	181	20	10.6	6	7/7		17.8		
С	80	180	19				30	17.9	30
	79	179	18						
	78	178	17	10.7			29	18.0	29
	77	177	16						
	76	176	15				28	18.1	28
	75	175	14	10.8	5	6/6			

Продовження таблиці Д.6

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
D	74	174	13				27	18.2	27
	73	173							
	72	172					26	18.3	26
	71	171	12						
	70	170		10.9	4	5/5	25	18.4	25
	69	169	11						
	68	168					24		24
	67	167	10					18.5	
	66	166					23		23
E	65	165	9	11.0	3	4/4		18.6	
	64	164	8				22	18.7	22
	63	163				3/3			
	62	162					21		21
	61	161						18.8	
	60	160	7	11.1	2		20		20
	59	159				2/2			
	58	158					19	18.9	19
	57	157							
FX	56	156					18		18
	55	155	6	11.2	1	1/1		19.0	
	50	150	5	11.4			16	19.2	16
	45	145	4	11.6			14	19.4	14
X	40	140	3	11.8			12	19.5	12
	30	135	2	12.0		1/1	10	19.7	10
	20	130	1	12.3			5	19.9	5
	10	125		12.5			1	20.0	1
	0	>	>	>		>	>	>	>

Додаток Е

Таблиця Е.1 – Оцінювання виконання контрольних нормативів фізичної підготовленості студентів 3-го курсу відділення фізичного виховання секції з бадмінтону (жінки)

Бали		Модуль 1 Загальнокондиційна фізична підготовка				Модуль 2 Професійно-прикладна фізична підготовка			
		Стрибок у довжину з місця, см	Згинання і розгинання рук в упорі лежачи від підлоги, кількість разів	«Човниковий» біг 4×9 м, с	Скорочені подачі, 10 спроб, кількість влучень	Присідання на одній нозі (правій і лівій), кількість разів	Удари справа – направо, зліва – наліво, кількість разів	Біг на 100 м, с	Високо-далекі подачі у зони, 10 спроб, кількість влучень
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
А	100	200	26	10.2	6	12/12	12/12	16.8	6
	99	199							
	98	198						16.9	
	97	197							
	96	196						17.0	
	95	195	25	10.3			11/11		
	94	194						17.1	
	93	193							
	92	192						17.2	
	91	191							
90	190	24	10.4	5	11/11	10/10	17.3	5	
В	89	189	23					17.4	
	88	188							
	87	187						17.5	
	86	186	22						
	85	185		10.5		10/10	9/9	17.6	
	84	184							
	83	183	21					17.7	
	82	182							
81	181	20	10.6	4	9/9	8/8	17.8	4	
С	80	180	19					17.9	
	79	179	18						
	78	178	17	10.7				18.0	
	77	177	16						
	76	176	15					18.1	
	75	175	14	10.8	3	8/8	7/7		3

Продовження таблиці Е.1

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
D	74	174	13					18.2	
	73	173							
	72	172						18.3	
	71	171	12						
	70	170		10.9		7/7	6/6	18.4	
	69	169	11						
	68	168							
	67	167	10					18.5	
	66	166							
65	165	9	11.0	2	6/6	5/5	18.6	2	
E	64	164	8					18.7	
	63	163							
	62	162							
	61	161						18.8	
	60	160	7	11.1		5/5	4/4		
	59	159							
	58	158						18.9	
	57	157							
	56	156							
55	155	6	11.2	1	4/4	3/3	19.0	1	
FX	50	150	5	11.4		3/3	2/2	19.2	
	45	145	4	11.6			1/1	19.4	
	40	140	3	11.8		2/2		19.5	
X	30	135	2	12.0		1/1		19.7	
	20	130	1	12.3				19.9	
	10	125		12.5				20.0	
	0	>	>	>	>	>	>	>	>

Таблиця Е.2 – Оцінювання виконання контрольних нормативів фізичної підготовленості студентів 3-го курсу відділення фізичного виховання секції з аеробіки (жінки)

Бали		Модуль 1 Загальнокондиційна фізична підготовка				Модуль 2 Професійно-прикладна фізична підготовка			
		Стрибок в довжину з місця, см	Згинання і розгинання рук в упорі лежачи від підлоги, кількість разів	Нахил тулуба вперед з положення сидячи, см	Піднімання у сід за 1 хв, кількість разів	Присідання на одній нозі (правій і лівій), кількість разів	Стрибки зі скакалкою за 1 хв, кількість разів	Біг на 100 м, с	Піднімання тулуба із положення лежачи на животі, кількість разів
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
А	100	200	26	20	50	12/12	60	16.8	25
	99	199							
	98	198		19			59	16.9	24
	97	197							
	96	196		18			58	17.0	23
	95	195	25		48				
	94	194		17			57	17.1	22
	93	193							
	92	192		16			56	17.2	21
	91	191							
90	190	24		15	46	11/11	55	17.3	20
В	89	189	23	14	45			17.4	
	88	188					54		19
	87	187			44			17.5	
	86	186	22				53		17
	85	185		13		10/10		17.6	
	84	184			43		52		16
	83	183	21					17.7	
	82	182					51		
81	181	20		12	42	9/9		17.8	15
С	80	180	19	11	41		50	17.9	14
	79	179	18						
	78	178	17				49	18.0	
	77	177	16	10	40				13
	76	176	15				48	18.1	
	75	175	14	9	39	8/8			12
D	74	174	13	8	38		47	18.2	11
	73	173							
	72	172					46	18.3	

Продовження таблиці Е.2

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	71	171	12		37				
	70	170		7		7/7	45	18.4	10
	69	169	11		35				
	68	168					44		
	67	167	10		33			18.5	
	66	166					43		
	65	165	9	6	32	6/6		18.6	9
Е	64	164	8	5	30		42	18.7	8
	63	163							
	62	162					41		
	61	161		3				18.8	
	60	160	7		29	5/5	40		7
	59	159							
	58	158		2			39	18.9	
	57	157			28				6
	56	156					38		
55	155	6	1	27	4/4		19.0	5	
FX	50	150	5		25	3/3	35	19.2	4
	45	145	4		23		30	19.4	
	40	140	3		21	2/2	25	19.5	3
X	30	135	2		15	1/1	20	19.7	2
	20	130	1		10		15	19.9	
	10	125			5		10	20.0	1
	0	>	>	>	>	>	>	>	>

Таблиця Е.3 – Оцінювання виконання контрольних нормативів фізичної підготовленості студентів 3-го курсу відділення фізичного виховання секції з калланетики (жінки)

Бали		Модуль 1 Загальнокондиційна фізична підготовка				Модуль 2 Професійно-прикладна фізична підготовка			
		Стрибок у довжину з місця	Згинання і розгинання рук в упорі лежачи від підлоги, кількість разів	Піднімання тулуба із положення лежачи на спині за 1 хв, кількість разів	Нахил тулуба вперед з положення сидячи, см	Присідання на одній нозі (правій і лівій), кількість разів	Піднімання тулуба із положення лежачи на животі, кількість разів	Біг на 100 м, с	Піднімання прямих ніг із положення лежачи на животі, кількість разів
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
А	100	200	26	50	20	12/12	25	16.8	20
	99	199							
	98	198			19		24	16.9	19
	97	197							
	96	196			18		23	17.0	18
	95	195	25	48					
	94	194			17		22	17.1	17
	93	193							
	92	192			16		21	17.2	16
	91	191							
90	190	24	46	15	11/11	20	17.3	15	
В	89	189	23	45	14			17.4	14
	88	188					19		
	87	187		44				17.5	13
	86	186	22				17		
	85	185			13	10/10		17.6	12
	84	184		43			16		
	83	183	21					17.7	11
	82	182							
81	181	20	42	12	9/9	15	17.8	10	
С	80	180	19	41	11		14	17.9	9
	79	179	18						
	78	178	17					18.0	
	77	177	16	40	10		13		8
	76	176	15					18.1	
	75	175	14	39	9	8/8	12		7

Продовження таблиці Е.3

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
D	74	174	13	38	8		11	18.2	6
	73	173							
	72	172						18.3	
	71	171	12	37					
	70	170			7	7/7	10	18.4	5
	69	169	11	35					
	68	168							
	67	167	10	33				18.5	
	66	166							
65	165	9	32	6	6/6	9	18.6	4	
E	64	164	8	30	5		8	18.7	
	63	163							
	62	162							3
	61	161			3			18.8	
	60	160	7	29		5/5	7		
	59	159							2
	58	158			2			18.9	
	57	157		28			6		
	56	156							
55	155	6	27	1	4/4	5	19.0	1	
FX	50	150	5	25		3/3	4	19.2	
	45	145	4	23				19.4	
	40	140	3	21		2/2	3	19.5	
X	30	135	2	15		1/1	2	19.7	
	20	130	1	10				19.9	
	10	125		5			1	20.0	
	0	>	>	>	>	>	>	>	>

Таблиця Е.4 – Оцінювання виконання контрольних нормативів фізичної підготовленості студентів 3-го курсу відділення фізичного виховання секції загальної фізичної підготовленості (жінки)

Бали		Модуль 1 Загальнокондиційна фізична підготовка				Модуль 2 Професійно-прикладна фізична підготовка			
		Стрибок в довжину з місця, см	Згинання і розгинання рук в упорі лежачи від гімнастичної лави, (кількість разів)	Піднімання тулуба у положення сидячи (кількість разів за 1 хв)	Кидки м'яча у кошик з під щита з місця (справа і зліва), кількість улучень з 6 спроб	Нахили тулуба вперед з положення сидячи, см	10 передач м'яча у стіну, відстань 2,5 м, с	Біг на 100 м, с	Згинання і розгинання рук в упорі лежачи від підлоги, кількість разів
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
А	100	200	26	50	6	20	11.0	16.8	26
	99	199							
	98	198		49			11.1	16.9	
	97	197							
	96	196		48			11.2	17.0	
	95	195	25			19			25
	94	194		47			11.3	17.1	
	93	193							
	92	192		46			11.4	17.2	
	91	191							
90	190	24		45	5	18	11.5	17.3	24
В	89	189						17.4	
	88	188	23	44			11.6		23
	87	187						17.5	
	86	186	22	43			11.7		22
	85	185				17		17.6	
	84	184		42			11.8		
	83	183	21					17.7	21
	82	182		41			11.9		
81	181	20			4	16	12.0	17.8	20
С	80	180		40			12.1	17.9	
	79	179							
	78	178	19	39			12.2	18.0	19
	77	177							
	76	176		38			12.3	18.1	
	75	175	18			3	15	12.4	

Продовження таблиці Е.4

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
D	74	174		37			12.5	18.2		
	73	173								
	72	172	17	36			12.6	18.3	17	
	71	171				14				
	70	170		35			12.7	18.4		
	69	169	16						16	
	68	168		34		13	12.8			
	67	167	15					18.5	15	
	66	166		33			12.9			
	65	165	14		2	12		18.6	14	
E		64	164		32			13.0	18.7	
		63	163				11			
		62	162	13	31			13.1	13	
		61	161				10		18.8	
		60	160		30			13.2		
		59	159	12			9		12	
		58	158		29			13.3	18.9	
		57	157	11			8		11	
		56	156		28			13.4		
	55	155	10		1	7	13.5	19.0	10	
FX		50	150	8	27		6	13.7	19.2	8
		45	145	6	25		5	13.9	19.4	6
		40	140	4	23		4	14.1	19.5	4
X		30	135	3	21		3	14.5	19.7	3
		20	130	2	19		2	15.0	19.9	2
		10	125	1	15		1	15.5	20.0	1
		0	>	>	>	>	>	>	>	>

Додаток Ж

Таблиця Ж.1 – Оцінювання виконання контрольних нормативів фізичної підготовленості студентів 4-го курсу відділення фізичного виховання секції баскетболу (чоловіки)

Бали		Модуль 1 Загальнокондиційна фізична підготовка				Модуль 2 Професійно-прикладна фізична підготовка	
		Стрибок в довжину з місця, см	Підтягування у висі на поперечині, кількість разів	«Човниковий» біг 4×9 м, с	Штрафні кидки, 10 спроб, кількість улучень	Присідання на одній нозі (правій і лівій), кількість разів	Передачі м'яча при взаємодії гравців у трійці, с
1	2	3	4	5	6	7	8
А	100	260	16	8.8	6	18/18	5.4
	99	259					
	98	258					
	97	257					
	96	256					
	95	255	15	8.9		17/17	5.5
	94	254					
	93	253					
	92	252					
	91	251					
	90	250	14	9.0	5	16/16	5.6
В	89	249					
	88	248					
	87	247					
	86	246					
	85	245	13	9.1		15/15	5.7
	84	244					
	83	243					
	82	242					
	81	241	12	9.2	4	14/14	5.8
С	80	240					
	79	238					
	78	236					
	77	234					
	76	232					
		75	230	11	9.3	3	13/13

Продовження таблиці Ж.1

1	2	3	4	5	6	7	8
D	74	228					
	73	226					
	72	224					
	71	222					
	70	220	10	9.4		12/12	6.0
	69	218					
	68	216					
	67	214					
	66	212					
	65	210	9	9.5	2	11/11	6.1
E	64	200					
	63	198					
	62	196					
	61	194					
	60	192	8	9.6		10/10	6.2
	59	190					
	58	188					
	57	186					
	56	184					
55	180	7	9.7	1	9/9	6.3	
FX	50	175	6	9.8		8/8	6.4
	45	170	5	9.9		7/7	6.5
	40	165	4	10.0		6/6	6.6
X	30	160	3	10.2		5/5	6.8
	20	155	2	10.4		3/3	7.0
	10	150	1	10.6		1/1	7.2
	0	>	>	>	>	>	>

Таблиця Ж.2 – Оцінювання виконання контрольних нормативів фізичної підготовленості студентів 4-го курсу відділення фізичного виховання секції атлетичної гімнастики (чоловіки)

Бали		Модуль 1 Загальнокондиційна фізична підготовка				Модуль 2 Професійно-прикладна фізична підготовка	
		Стрибок в довжину з місця, см	Підтягування у висі на поперечині, кількість разів	Піднімання прямих ніг у висі на поперечині, кількість разів	Жим штанги лежачі на горизонтальній лаві, кг	Присідання на одній нозі (правій і лівій), кількість разів	Підйом ваги на біцепс, кг
1	2	3	4	5	6	7	8
А	100	260	16	12	P(*)+10	18/18	P-15
	99	259					
	98	258					
	97	257					
	96	256					
	95	255	15		P+7,5	17/17	P-17,5
	94	254					
	93	253					
	92	252					
	91	251					
90	250	14	10	P+5	16/16	P-20	
В	89	249					
	88	248					
	87	247					
	86	246					
	85	245	13	9	P+2,5	15/15	P-22,5
	84	244					
	83	243					
	82	242					
81	241	12	8	P	14/14	P-25	
С	80	240					
	79	238					
	78	236		7	P-2,5		P-27,5
	77	234					
	76	232					
	75	230	11	6	P-5	13/13	P-30

Продовження таблиці Ж.2

1	2	3	4	5	6	7	8
D	74	228					
	73	226					
	72	224					
	71	222					
	70	220	10	5	P-7,5	12/12	P-32,5
	69	218					
	68	216					
	67	214					
	66	212					
	65	210	9	4	P-10	11/11	P-35
E	64	200					
	63	198					
	62	196					
	61	194					
	60	192	8	3	P-12,5	10/10	P-37,5
	59	190					
	58	188					
	57	186					
	56	184					
	55	180	7	2	P-15	9/9	P-40
FX	50	175	6		P-20	8/8	P-42,5
	45	170	5		P-25	7/7	P-45
	40	165	4	1	P-30	6/6	P-47,5
X	30	160	3		P-35	5/5	P-50
	20	155	2		P-40	3/3	P-52,5
	10	150	1		P-45	1/1	P-55
	0	>	>	>	>	>	>

Примітка. P – власна вага студента

Таблиця Ж.3 – Оцінювання виконання контрольних нормативів фізичної підготовленості студентів 4-го курсу відділення фізичного виховання секції з футболу (чоловіки)

Бали	Модуль 1 Загальнокондиційна фізична підготовка				Модуль 2 Професійно-прикладна фізична підготовка		
	Стрибок в довжину з місця, см	Підтягування у висі на поперечині, кількість разів	«Човниковий» біг 4×9 м, с	П'ять ударів по м'ячу на точність, кількість разів	Присідання на одній нозі (правій і лівій), кількість разів	Ведення м'яча по прямій (2 торкання), відстань 9 м, с	
А	100	260	16	8.8	5	18/18	3.2
	99	259					
	98	258					
	97	257					
	96	256					
	95	255	15	8.9		17/17	3.3
	94	254					
	93	253					
	92	252					
	91	251					
90	250	14	9.0		16/16	3.4	
В	89	249					
	88	248					
	87	247					
	86	246					
	85	245	13	9.1		15/15	3.5
	84	244					
	83	243					
	82	242					
81	241	12	9.2	4	14/14	3.6	
С	80	240					
	79	238					
	78	236					
	77	234					
	76	232					
	75	230	11	9.3	3	13/13	3.7

Продовження таблиці Ж.3

1	2	3	4	5	6	7	8
D	74	228					
	73	226					
	72	224					
	71	222					
	70	220	10	9.4		12/12	3.8
	69	218					
	68	216					
	67	214					
	66	212					
	65	210	9	9.5	2	11/11	3.9
E	64	200					
	63	198					
	62	196					
	61	194					
	60	192	8	9.6		10/10	4.0
	59	190					
	58	188					
	57	186					
	56	184					
	55	180	7	9.7	1	9/9	4.1
FX	50	175	6	9.8		8/8	4.2
	45	170	5	9.9		7/7	4.3
	40	165	4	10.0		6/6	4.4
X	30	160	3	10.2		5/5	4.6
	20	155	2	10.4		3/3	4.8
	10	150	1	10.6		1/1	5.0
	0	>	>	>	>	>	>

Таблиця Ж.4 – Оцінювання виконання контрольних нормативів фізичної підготовленості студентів 4-го курсу відділення фізичного виховання секції загальної фізичної підготовки (чоловіки)

Бали		Модуль 1 Загальнокондиційна фізична підготовка				Модуль 2 Професійно-прикладна фізична підготовка	
		Стрибок в довжину з місця, см	Підтягування у висі на поперечині, кількість разів	Підйом ваги на біцепс, кг	Кидки м'яча у русі після подвійного кроку, (справа і зліва), кількість улучень з 6 спроб	Жим штанги лежачі на горизонтальній лаві, кг	Штрафні кидки, кількість улучень з 10 спроб
1	2	3	4	5	6	7	8
А	100	260	16	P(*)-15	6	P+10	6
	99	259					
	98	258					
	97	257					
	96	256					
	95	255	15	P-17,5		P+7,5	
	94	254					
	93	253					
	92	252					
	91	251					
	90	250	14	P-20	5	P+5	5
В	89	249					
	88	248					
	87	247					
	86	246					
	85	245	13	P-22,5		P+2,5	
	84	244					
	83	243					
	82	242					
	81	241	12	P-25	4	P	4
С	80	240					
	79	238					
	78	236		P-27,5		P-2,5	
	77	234					
	76	232					
	75	230	11	P-30	3	P-5	3

Продовження таблиці Ж.4

1	2	3	4	5	6	7	8
D	74	228					
	73	226					
	72	224					
	71	222					
	70	220	10	P-32,5		P-7,5	
	69	218					
	68	216					
	67	214					
	66	212					
	65	210	9	P-35	2	P-10	2
E	64	200					
	63	198					
	62	196					
	61	194					
	60	192	8	P-37,5		P-12,5	
	59	190					
	58	188					
	57	186					
	56	184					
	55	180	7	P-40	1	P-15	1
FX	50	175	6	P-42,5		P-20	
	45	170	5	P-45		P-25	
	40	165	4	P-47,5		P-30	
X	30	160	3	P-50		P-35	
	20	155	2	P-52,5		P-40	
	10	150	1	P-55		P-45	
	0	>	>	>	>	>	>

Примітка. P – власна вага студента

Таблиця Ж.5 – Оцінювання виконання контрольних нормативів фізичної підготовленості студентів 3-го курсу відділення фізичного виховання секції настільного тенісу (чоловіки)

Бали		Модуль 1 Загальнокондиційна фізична підготовка				Модуль 2 Інтегральна фізична підготовка			
		Стрибок в довжину 3 місяця, см	Підтягування у висі на поперечині, кількість разів	«Човниковий» біг 4×9 м, с.	Подачі на точність по зонам, 10 спроб, кількість разів	Присідання на одній нозі (правій і лівій), кількість разів	Накатування у «трикутнику», кількість разів	Біг на 100 м, с.	Накатування у «вісімці», кількість разів
1	2	3	4	5	6	7	8	1	2
А	100	260	16	8.8	10	18/18	50	13.2	50
	99	259							
	98	258					49	13.3	49
	97	257							
	96	256					48	13.4	48
	95	255	15	8.9	9	17/17			
	94	254					47	13.5	47
	93	253							
	92	252					46	13.6	46
	91	251							
90	250	14	9.0	8	16/16	45	13.7	45	
В	89	249							
	88	248					44	13.8	44
	87	247							
	86	246					43	13.9	43
	85	245	13	9.1	7	15/15			
	84	244					42	14.0	42
	83	243							
	82	242					41	14.1	41
81	241	12	9.2	6	14/14				
С	80	240					40	14.2	40
	79	238							
	78	236					39	14.3	39
	77	234							
	76	232					38	14.4	38
	75	230	11	9.3	5	13/13			

Продовження таблиці Ж.5

1	2	3	4	5	6	7	8	1	2
D	74	228					37	14.5	37
	73	226							
	72	224					36	14.6	36
	71	222							
	70	220	10	9.4	4	12/12	35	14.7	35
	69	218							
	68	216					34	14.8	34
	67	214							
	66	212					33	14.9	33
E	65	210	9	9.5	3	11/11			
	64	200					31	15.0	31
	63	198							
	62	196					30	15.1	30
	61	194							
	60	192	8	9.6	2	10/10	29	15.2	29
	59	190							
	58	188					28	15.3	28
	57	186							
FX	56	184					27	15.4	27
	55	180	7	9.7	1	9/9		15.5	
	50	175	6	9.8		8/8	25	15.7	25
	45	170	5	9.9		7/7	20	15.9	20
X	40	165	4	10.0		6/6	15	16.1	15
	30	160	3	10.2		5/5	10	16.3	10
	20	155	2	10.4		3/3	5	16.5	5
	10	150	1	10.6		1/1	1	17.0	1
	0	>	>	>	>	>	>	>	>

Таблиця Ж.6 – Оцінювання виконання контрольних нормативів фізичної підготовленості студентів 3-го курсу відділення фізичного виховання секції настільного тенісу (жінки)

Бали		Модуль 1 Загальнокондиційна фізична підготовка				Модуль 2 Інтегральна фізична підготовка			
		Стрибок в довжину з місця, см	Згинання і розгинання рук в упорі лежачи від підлоги, кількість разів	«Човниковий» біг 4×9 м, с.	Подачі на точність по зонам, 10 спроб, кількість разів	Присідання на одній нозі (правій і лівій), кількість разів	Накатування у «трикутнику», кількість разів	Біг на 100 м, с.	Накатування у «вісімці», кількість разів
1	2	3	4	5	6	7	8	1	2
А	100	200	26	10.2	10	10/10	40	16.8	40
	99	199							
	98	198					39	16.9	39
	97	197							
	96	196					38	17.0	38
	95	195	25	10.3	9				
	94	194					37	17.1	37
	93	193							
	92	192					36	17.2	36
	91	191							
90	190	24	10.4	8	9/9	35	17.3	35	
В	89	189	23					17.4	
	88	188					34		34
	87	187						17.5	
	86	186	22				33		33
	85	185		10.5	7	8/8		17.6	
	84	184					32		32
	83	183	21					17.7	
	82	182					31		31
81	181	20	10.6	6	7/7		17.8		
С	80	180	19				30	17.9	30
	79	179	18						
	78	178	17	10.7			29	18.0	29
	77	177	16						
	76	176	15				28	18.1	28
75	175	14	10.8	5	6/6				

Продовження таблиці Ж.6

1	2	3	4	5	6	7	8	1	2	
D	74	174	13				27	18.2	27	
	73	173								
	72	172					26	18.3	26	
	71	171	12							
	70	170			10.9	4	5/5	25	18.4	25
	69	169	11							
	68	168						24		24
	67	167	10						18.5	
	66	166						23		23
	65	165	9		11.0	3	4/4		18.6	
E	64	164	8				22	18.7	22	
	63	163				3/3				
	62	162					21		21	
	61	161						18.8		
	60	160	7		11.1	2		20		20
	59	159					2/2			
	58	158						19	18.9	19
	57	157								
	56	156						18		18
	55	155	6		11.2	1	1/1		19.0	
FX	50	150	5		11.4		16	19.2	16	
	45	145	4		11.6		14	19.4	14	
	40	140	3		11.8		12	19.5	12	
X	30	135	2		12.0		1/1	10	19.7	10
	20	130	1		12.3			5	19.9	5
	10	125			12.5			1	20.0	1
	0	>	>		>		>	>	>	>

Додаток И

Таблиця И.1 – Оцінювання виконання контрольних нормативів фізичної підготовленості студентів 4-го курсу відділення фізичного виховання секції з бадмінтону (жінки)

Бали		Модуль 1 Загальнокондиційна фізична підготовка				Модуль 2 Професійно-прикладна фізична підготовка	
		Стрибок в довжину з місця, см	Згинання і розгинання рук в упорі лежачи від підлоги, кількість разів	«Човниковий» біг 4×9 м, с	Скорочені подачі, 10 спроб, кількість влучень	Присідання на одній нозі (правій і лівій), кількість разів	Удари справа-направо, зліва-наліво, кількість разів
1	2	3	4	5	6	7	8
А	100	200	26	10.2	6	12/12	12/12
	99	199					
	98	198					
	97	197					
	96	196					
	95	195	25	10.3			11/11
	94	194					
	93	193					
	92	192					
	91	191					
	90	190	24	10.4	5	11/11	10/10
В	89	189	23				
	88	188					
	87	187					
	86	186	22				
	85	185		10.5		10/10	9/9
	84	184					
	83	183	21				
	82	182					
	81	181	20	10.6	4	9/9	8/8
С	80	180	19				
	79	179	18				
	78	178	17	10.7			
	77	177	16				
	76	176	15				
	75	175	14	10.8	3	8/8	7/7

Продовження таблиці II.1

1	2	3	4	5	6	7	8	
D	74	174	13					
	73	173						
	72	172						
	71	171	12					
	70	170		10.9		7/7	6/6	
	69	169	11					
	68	168						
	67	167	10					
	66	166						
	65	165	9	11.0	2	6/6	5/5	
E		64	164	8				
		63	163					
		62	162					
		61	161					
		60	160	7	11.1		5/5	4/4
		59	159					
		58	158					
		57	157					
		56	156					
	55	155	6	11.2	1	4/4	3/3	
FX		50	150	5	11.4		3/3	2/2
		45	145	4	11.6			1/1
		40	140	3	11.8		2/2	
X		30	135	2	12.0		1/1	
		20	130	1	12.3			
		10	125		12.5			
		0	>	>	>	>	>	>

Таблиця II.2 – Оцінювання виконання контрольних нормативів фізичної підготовленості студентів 4-го курсу відділення фізичного виховання секції з аеробіки (жінки)

Бали	Модуль 1 Загальнокондиційна фізична підготовка				Модуль 2 Професійно-прикладна фізична підготовка		
	Стрибок в довжину з місця, см	Згинання і розгинання рук в упорі лежачи від підлоги, кількість разів	Нахил тулуба вперед з положення сидячи, см	Піднімання до сиду за 1 хв, кількість разів	Присідання на одній нозі (правій і лівій), кількість разів	Стрибки зі скакалкою за 1 хв, кількість разів	
А	100	200	26	20	50	12/12	60
	99	199					
	98	198		19			59
	97	197					
	96	196		18			58
	95	195	25		48		
	94	194		17			57
	93	193					
	92	192		16			56
	91	191					
90	190	24	15	46	11/11	55	
В	89	189	23	14	45		
	88	188					54
	87	187			44		
	86	186	22				53
	85	185		13		10/10	
	84	184			43		52
	83	183	21				
	82	182					51
81	181	20	12	42	9/9		
С	80	180	19	11	41		50
	79	179	18				
	78	178	17				49
	77	177	16	10	40		
	76	176	15				48
	75	175	14	9	39	8/8	

Продовження таблиці И.2

1	2	3	4	5	6	7	8
D	74	174	13	8	38		47
	73	173					46
	72	172					45
	71	171	12		37		44
	70	170		7		7/7	43
	69	169	11		35		42
	68	168					41
	67	167	10		33		40
	66	166					39
65	165	9	6	32	6/6	38	
E	64	164	8	5	30		37
	63	163					36
	62	162					35
	61	161		3			34
	60	160	7		29	5/5	33
	59	159					32
	58	158		2			31
	57	157			28		30
	56	156					29
55	155	6	1	27	4/4	28	
FX	50	150	5		25	3/3	27
	45	145	4		23		26
	40	140	3		21	2/2	25
X	30	135	2		15	1/1	24
	20	130	1		10		23
	10	125			5		22
	0	>	>	>	>	>	>

Таблиця И.3 – Оцінювання виконання контрольних нормативів фізичної підготовленості студентів 4-го курсу відділення фізичного виховання секції з калланетики (жінки)

Бали		Модуль 1 Загальнокондиційна фізична підготовка				Модуль 2 Професійно-прикладна фізична підготовка	
		Стрибок в довжину з місця	Згинання і розгинання рук в упорі лежачи від підлоги, кількість разів	Піднімання тулуба із положення лежачи на спині за 1хв, кількість разів	Нахил тулуба вперед з положення сидячи, см	Присідання на одній нозі (правій і лівій), кількість разів	Піднімання тулуба із положення лежачи на животі, кількість разів
1	2	3	4	5	6	7	8
А	100	200	26	50	20	12/12	25
	99	199					
	98	198			19		24
	97	197					
	96	196			18		23
	95	195	25	48			
	94	194			17		22
	93	193					
	92	192			16		21
	91	191					
90	190	24	46	15	11/11	20	
В	89	189	23	45	14		
	88	188					19
	87	187		44			
	86	186	22				17
	85	185			13	10/10	
	84	184		43			16
	83	183	21				
	82	182					
81	181	20	42	12	9/9	15	
С	80	180	19	41	11		14
	79	179	18				
	78	178	17				
	77	177	16	40	10		13
	76	176	15				
	75	175	14	39	9	8/8	12

Продовження таблиці И.3

1	2	3	4	5	6	7	8
D	74	174	13	38	8		11
	73	173					
	72	172					
	71	171	12	37			
	70	170			7	7/7	10
	69	169	11	35			
	68	168					
	67	167	10	33			
	66	166					
	65	165	9	32	6	6/6	9
E	64	164	8	30	5		8
	63	163					
	62	162					
	61	161			3		
	60	160	7	29		5/5	7
	59	159					
	58	158			2		
	57	157		28			6
	56	156					
	55	155	6	27	1	4/4	5
FX	50	150	5	25		3/3	4
	45	145	4	23			
	40	140	3	21		2/2	3
X	30	135	2	15		1/1	2
	20	130	1	10			
	10	125		5			1
	0	>	>	>	>	>	>

Таблиця II.4 – Оцінювання виконання контрольних нормативів фізичної підготовленості студентів 4-го курсу відділення фізичного виховання секції загальної фізичної підготовки (жінки)

Бали		Модуль 1 Загальнокондиційна фізична підготовка				Модуль 2 Професійно-прикладна фізична підготовка	
		Стрибок у довжину з місця, см	Згинання і розгинання рук в упорі лежачи від гімнастичної лави, кількість разів)	Піднімання тулуба у положення сидячи (кількість разів за 1 хв)	Кидки м'яча у кошик з-під щита з місця (справа і зліва), кількість улучень з 6 спроб	Нахили тулуба вперед з положення сидячи, см	10 передач м'яча у стіну, відстань 2,5 м, с.
1	2	3	4	5	6	7	8
А	100	200	26	50	6	20	11.0
	99	199					
	98	198		49			11.1
	97	197					
	96	196		48			11.2
	95	195	25			19	
	94	194		47			11.3
	93	193					
	92	192		46			11.4
	91	191					
90	190	24	45	5	18	11.5	
В	89	189					
	88	188	23	44			11.6
	87	187					
	86	186	22	43			11.7
	85	185				17	
	84	184		42			11.8
	83	183	21				
	82	182		41			11.9
81	181	20		4	16	12.0	
С	80	180		40			12.1
	79	179					
	78	178	19	39			12.2
	77	177					
	76	176		38			12.3
	75	175	18		3	15	12.4

Продовження таблиці И.4

1	2	3	4	5	6	7	8
D	74	174		37			12.5
	73	173					
	72	172	17	36			12.6
	71	171				14	
	70	170		35			12.7
	69	169	16				
	68	168		34		13	12.8
	67	167	15				
	66	166		33			12.9
	65	165	14		2	12	
E	64	164		32			13.0
	63	163				11	
	62	162	13	31			13.1
	61	161				10	
	60	160		30			13.2
	59	159	12			9	
	58	158		29			13.3
	57	157	11			8	
	56	156		28			13.4
	55	155	10		1	7	13.5
FX	50	150	8	27		6	13.7
	45	145	6	25		5	13.9
	40	140	4	23		4	14.1
X	30	135	3	21		3	14.5
	20	130	2	19		2	15.0
	10	125	1	15		1	15.5
	0	>	>	>	>	>	>

Навчальне видання

**ДОЛИННИЙ Юрій Олексійович,
ОЛІЙНИК Олег Миколайович,
ДЕГТЯРЬОВА Наталія Володимирівна**

**ОСНОВИ ОРГАНІЗАЦІЇ НАВЧАЛЬНОГО
ПРОЦЕСУ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ
У ВИЩОМУ НАВЧАЛЬНОМУ ЗАКЛАДІ**

Посібник

для студентів вищих навчальних закладів

Редагування, комп'ютерне верстання

С. П. Шнурік

129/2014. Формат 60×84/16. Ум. друк. арк. 16,86.
Обл.-вид. арк. 8,4. Тираж 20 пр. Зам. № 21.

Видавець і виготівник
Донбаська державна машинобудівна академія
84313, м. Краматорськ, вул. Шкадінова, 72.
Свідоцтво суб'єкта видавничої справи
серія ДК №1633 від 24.12.2003