

Затверджую»
Заст. директора КЗ КОР «БСФК»
з навчально - методичної роботи


О.І.Любимов

**Індивідуальний план навчання
для студентів І курсу
на період дистанційного навчання з 15.10. по 15.11.2020р.**

<i>№ теми</i>	<i>Назва предмету та теми</i>	<i>Кільк годин</i>	<i>Відмітка про виконання (оцінка, підпис)</i>
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>
	Анатомія		
1	М'язи голови, ший, тулуба.	4	
2	М'язи верхньої кінцівки та нижньої кінцівки	4	
3	Динамічна анатомія. Анатомічна характеристика положень тіла.	3	
4	Динамічна анатомія. Анатомічна характеристика рухів тіла.	3	
5	Вчення про внутрішні. Органи дихання	3	
6	Травний апарат	3	
	Гігієна		
1	Біологічні чинники зовнішнього середовища та профілактика інфекційних захворювань	3	
2	Здоровий спосіб життя.	2	
3	Особиста гігієна.	4	
4	Загартовування.	3	
5	Раціональне та збалансоване харчування.	2	
6	Білки. Жири. Вуглеводи.	2	
7	Вітаміни.	1	
	Безпека життєдіяльності		
1	Територіальні аспекти забруднення навколишнього середовища. Стан навколишнього середовища України.	4	
2	Запобігання надзвичайним ситуаціям та організація усунення їх негативних наслідків. Глобальні проблеми сучасності.	2	
3	Надзвичайні ситуації, ліквідація їх наслідків	1	
4	Глобальні проблеми сучасності. Закон України «Про охорону навколишнього середовища».	1	
5	Види безпеки.	4	
	Вступ до спеціальності		
1	Наукова організація праці у роботі працівника фізичного виховання і спорту	3	
2	Поняття про систему фіз. виховання. Основи Української національної системи фізичного виховання	1	
3	Елементи науково-дослідницької роботи у повсякденній роботі вчителя зі спорту.	2	
4	Підготовка до наукових досліджень.	4	
5	Проведення наукових досліджень.	2	

1	2	3	4
	Теорія та методика фізичного виховання		
1	Характеристика процесу навчання руховим діям (навчання рухам).	2	
2	Загальні основи методики розвитку сили та швидкості.	4	
3	Загальні основи методики розвитку витривалості, гнучкості, спритності.	3	
4	Основи методики визначення рівня фізичного розвитку і фізичної підготовленості населення.	4	
	Гімнастика та методика її викладання		
1	<i>Практичне.</i> Стройові вправи.	1	
2	<i>Практичне.</i> Загально розвиваючі вправи	1	
3	<i>Практичне.</i> Загально розвиваючі вправи з партнером	1	
4	<i>Практичне.</i> Загально розвиваючі вправи на гімн. лаві	1	
5	Методика навчання прикладним вправам. Лазіння, пере лазіння, переповзання, піднімання і перенесення вантажу.	1	
6	Методика навчання прикладним вправам Ходьба, біг, стрибки, лазіння по канату.	1	
7	Методика навчання прикладним вправам Метання і ловіння, вправи у рівновазі.	1	
8	<i>Практичне.</i> Прикладні вправи на гімн. стінці	1	
9	<i>Практичне.</i> Прикладні вправи з короткою скакалкою	1	
10	<i>Практичне.</i> Прикладні вправи з гімн. палицею	1	
11	<i>Практичне.</i> Опорні стрибки	1	
12	Музичний супровід гімнастичних вправ	1	
13	Техніка та методика навчання гімнастичним стрибкам	2	
	Футбол і міні-футбол та методика їх навчання		
1	Аналіз техніки виконання і методики навчання веденню м'яча, відбирання та викидання м'яча.	1	
2	Аналіз техніки виконання і методики навчання обманним рухам (фінтам).	1	
3	Аналіз техніки гри воротаря і методика навчання.	2	
4	<i>Практичне.</i> Техніка виконання ударів по м'ячу і зупинок м'яча	3	
5	<i>Практичне.</i> Техніка виконання ведення м'яча та обманних рухів (фінтів).	1	
6	<i>Практичне.</i> Техніка виконання викидання м'яча із-за бічної лінії, відбору м'яча.	1	
7	<i>Практичне.</i> Техніка гри воротаря	1	
8	Аналіз і методика навчання індивідуальним тактичним діям у захисті і нападі.	1	
9	Аналіз і методика навчання груповим тактичним діям у захисті і нападі.	1	
10	Аналіз і методика навчання командним тактичним діям у захисті і нападі.	1	
11	<i>Практичне.</i> Індивідуальні тактичні дії у захисті і нападі.	1	
12	<i>Практичне.</i> Групові тактичні дії у захисті і нападі.	1	
13	<i>Практичне.</i> Командні тактичні дії у захисті і нападі.	1	
	Олімпійський спорт		
1	Характеристика 2-го періоду ігор Олімпіад.	4	

<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>
2	Характеристика 3-го періоду ігор Олімпіад.	3	
3	Характеристика 4-го періоду ігор Олімпіад.	3	
	Історія України		
1	Становище українського населення у складі Великого князівства Литовського та Польщі.	4	
2	Люблінська Унія і утворення Речі Посполитої. Виникнення козацтва.	2	
3	Боротьба українського населення проти соціального та національного гноблення.	2	
	Психологія		
1	Відчуття.	2	
2	Сприймання.	2	
3	Пам'ять. Уява.	2	
4	Мислення.	2	
	Іноземна мова		
1	Персональна анкета. Граматика - види займенників.	1	
2	Зовнішність. Опис зовнішності. Граматика - ступені порівняння прикметників.	3	
3	Характер. Граматика - ступені порівняння прислівників.	2	
4	Дата. Виконання граматичних вправ. Діалогічне мовлення. Граматика - The Present Indefinit Tense.	2	
5	Час. Month of the year. Комунікативні ситуації. Граматика - The Present Indefinit Tense.	1	

Затверджую»
Заст. директора КЗ КОР «БСФК»
з навчально - методичної роботи



О.І.Любимов

**Індивідуальний план навчання
для студентів ІІ курсу
на період дистанційного навчання з 15.10. по 15.11.2020р.**

<i>№ теми</i>	<i>Назва предмету та теми</i>	<i>Кільк годин</i>	<i>Відмітка про виконання (оцінка, підпис)</i>
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>
	Фізіологія людини		
1	Фізіологія збудливих тканин. Фізіологія нервово- м'язового апарату	4	
2	Фізіологія нервової клітини	2	
3	Центральна нервова система	2	
4	Периферична нервова система	2	
	Біохімія		
1	Вітаміни – стимулятори росту і розвитку.	4	
2	Гормони – регулятори обміну речовин	4	
	Спортивна медицина		
1	Особливості енергетичного обміну у спортсменів	2	
2	Лікарсько-педагогічні спостереження у процесі тренувальних занять	4	
3	Лікарський контроль на змаганнях	2	
	Теорія та методика спортивного тренування		
1	Адаптація – основа побудови спортивного тренування.	2	
2	Навантаження та відпочинок – основні компоненти спортивного тренування.	2	
3	Методи спортивного тренування.	6	
4	Спортивне тренування – як багаторічний процес.	3	
	Педагогіка		
1	Загальна характеристика методів науково-педагогічного дослідження.	3	
2	Система освіти і виховання в Україні.	1	
3	Проблема мети в педагогіці.	2	
4	Формування та розвиток особистості в національній школі.	2	
	Культурологія		
1	Становлення і розвиток західної культури сучасного типу.	2	
2	Масова культура та її вплив на культурний світовий процес. Особливості культури початку ХХІ ст.	2	
3	Основні етапи культурної еволюції українського народу	6	
	Основи правознавства		
1	Правова держава і громадянське суспільство.	3	
2	Конституція – Основний Закон України.	2	
3	Конституційні права, свободи, обов'язки громадян України.	2	

<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>
4	Верховна Рада України. Уряд і центральні органи виконавчої влади України.	1	
	Іноземна мова		
1	Кіно. Введення нової лексики. Граматика - Sequence of Tenses.	2	
2	Кіно в Британії. Комунікативні ситуації. Виконання граматичних вправ. Спортивні телепередачі.	2	
3	Захоплення. Моє хобі. Лексика. Розвиток діалогічного мовлення. Граматика - Modal Verbs.	2	
4	Умовно-комунікативні вправи. Моє дозвілля.	2	
	Спортивні ігри та методика їх викладання		
1	Волейбол – техніка нападу, захисту та методика їх навчання.	3	
2	Волейбол. Виконання основних технічних прийомів та індивідуальних тактичних дій.	2	
3	Волейбол – тактика та методика її навчання.	1	
4	Волейбол. Виконання основних технічних прийомів та групових тактичних дій.	2	
5	<i>Семінар.</i> Волейбол – історія розвитку, правила класифікація прийомів гри та тактичних дій	1	
6	Волейбол. Виконання основних технічних прийомів та командних тактичних дій.	2	
7	Волейбол. Методика суддівства	2	
8	Гандбол – історія розвитку, правила класифікація прийомів гри	2	
	Рухливі ігри та методика їх викладання		
1	<i>Практичне.</i> Рухливі ігри для молодшого шкільн. віку 1-2 кл.	2	
2	<i>Практичне.</i> Рухливі ігри для молодшого шкільн. віку 3-4 кл.	2	
3	<i>Практичне.</i> Рухливі ігри для середнього шкільн. віку 5-7 кл.	2	
4	<i>Практичне.</i> Рухливі ігри для середнього шкільн. віку 8-9 кл.	2	
5	<i>Практичне.</i> Рухливі ігри для старшого шкільного віку.	2	
	Плавання та методика його викладання		
1	<i>Практичне.</i> Кроль. Узгодження рухів руками з диханням.	1	
2	<i>Практичне.</i> Рухи руками у плаванні на спині.	1	
3	<i>Практичне.</i> Рухи ногами та руками у плаванні брасом. Узгодження рухів руками з диханням, руками та ногами у плаванні брасом.	2	
4	<i>Практичне.</i> Плавання брасом у повній координації.	1	
5	<i>Практичне.</i> Старт з тумбочки, води. Повороти. Фінішування.	1	
6	Проплив на дистанцію 100 м без обліку часу	1	
7	<i>Семінар.</i> Методика навчання плавання	1	
8	Спортивне тренування плавців	2	
9	Методика розвитку рухових якостей плавців	1	
	Спортивний масаж		
1	Масаж обличчя, голови та шийного відділу.	2	
2	Масаж верхніх кінцівок.	2	
3	Масаж грудної клітки та живота.	2	
4	Масаж спини та поперекового відділу хребта.	2	
5	Масаж нижніх кінцівок.	2	