

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

Л.О.Л.

О.Г.Любимов



**Індивідуальний план навчання
для студентів І курсу
на період карантину з 28.03. по 22.05.2022р.**

<i>№ теми</i>	<i>Назва предмету та теми</i>	<i>Кільк годин</i>	<i>ПІБ викладача</i>
	Фізіологія людини		Солодков С.В.
1	Видільні функції організму та терморегуляція	2	
2	Залози внутрішньої секреції	2	
3	Фізіологія збудливих тканин. Фізіологія нервово - м'язового апарату.	6	
4	Фізіологія нервової клітини	2	
5	Центральна нервова система	4	
6	Периферична нервова система	4	
7	Вища нервова діяльність	4	
	Спортивна медицина		
1	Функціональні особливості спортивного серця.	2	Солодков С.В.
2	Частота серцевих скорочень в різні періоди спорт. діяльності	3	
3	Визначення і функціональна оцінка кров'яного тиску	3	
4	Методи дослідження ССС.	2	
5	Електрокардіографія (ЕКГ)	6	
	Основи екології		Бредак О.В.
1	Сучасне трактування поняття «Біосфери» та коло обіг речовин в ній.	2	
2	Біосфера та коло обіг речовин в ній.	2	
3	Екологічна ситуація в Україні та роль гігієни в екологічних проблемах.	4	
4	Прикладні проблеми забруднення навк-нього середовища	4	
5	Глобальні проблеми забруднення навколишнього середовища	6	
	Теорія та методика фізичного виховання		Яскал Ю.Я.
1	Фізична культура людей зрілого, похилого та старшого віку.	4	
2	Фізична культура в праці та побуті населення.	3	
3	Професійно-прикладна фізична підготовка.	4	
4	Зміст та форми фіз. підготовки в Збройних Силах України.	3	
5	Тестування	1	
	Олімпійський спорт		Рубайло А.В.
1	Національні олімп. комітети (НОК) і основи їх діяльності.	3	
2	Міжнародні спортивні федерації (МСФ), їх діяльність.	1	
3	Організація, проведення і програма Олімпійських ігор	8	
4	Змагання, які проводяться під егідою МОК і регіональних олімпійських асоціацій.	2	
5	Соціально-політичні, правові та економічні основи сучасного олімпійського спорту	2	

№ теми	Назва предмету та теми	Кільк годин	ПІБ викладача
6	Проблеми олімпійського спорту та перспективи його подальшого розвитку. Маркетингова діяльність МОК	2	
	Туризм та спортивне орієнтування		
1	Розробка маршруту. Харчування в туристичному поході.	2	
2	Режим походу. Спорядження і вкладання рюкзака. Страхівка	4	
3	Орієнтування на місцевості. Компас, азимут, карта	5	
	Розбивка бівуаку. Типи наметів. Види вогню. Перша медична допомога. Аварійна ситуація.	6	
	Легка атлетика та методика її викладання		Васильєва Н.А.
1	Навчання та закріплення техніки естафетного бігу	1	
2	Навчання та закріп. техніки бар'єрного бігу	1	
3	Методика навчання стрибкам у висоту	2	
4	Методика навчання стрибкам у довжину	2	
5	Методика навчання потрійному стрибку	2	
6	Методика навчання легкоатлетичним метанням	2	
7	Методика навчання штовханню ядра	2	
8	Загальні правила проведення змагань з легкої атлетики	3	
9	Методика організації та проведення змагань з легкої атлетики	3	
10	Побудова процесу підготовки легкоатлетів.	4	
11	Написання конспекту уроку або тренувального заняття з легкої атлетики	2	
12	Методика відбору та орієнтації легкоатлетів у системі багаторічної підготовки	1	
13	Методика розвитку фізичних якостей легкоатлета	1	
	Психологія		Соловей І.І.
1	Методи психорегуляції.	2	
2	Психогігієна.	2	
3	Психологія спортивного відбору	2	
4	Психологія особистості тренера	2	
5	Закономірності психічного розвитку та вікова періодизація	2	
6	Вікова психологія	2	
7	Особливості розвитку школяра молодшого шкільного та підліткового віку.	2	
8	Психологічні особливості школяра старшого віку.	2	
	Соціологія		Рубайло А.В.
1	Особистість у системі соціальних зв'язків.	1	
2	Економічна соціологія	3	
33	Соціологія культури.	3	
4	Соціологія політики.	3	
5	Соціологія сім'ї.	3	
6	Соціологія конфлікту.	3	
	Іноземна мова		Ануфрієва О.А Павлова Л.М.
1	Спортивна преса. <i>The Future Continuous Tense.</i>	2	
2	Телефон. Телефонний етикет. <i>The Present Perfect Tense.</i>	4	
3	Покупки. Магазины. Спортивні магазини. <i>The Past Perfect Tense.</i>	5	
4	Людина і навколишнє середовище. <i>The Future Perfect Tense.</i>	4	

<i>№ теми</i>	<i>Назва предмету та теми</i>	<i>Кільк годин</i>	<i>ПІБ викладача</i>
5	Важливість спорту в житті кожної людини.	2	
6	<i>Контрольна робота</i>	1	
	Комп'ютерна техніка		Комендант І.А. Шешеня Н.М.
1	Проміжні підсумки. Зведені таблиці. Складання та модифікація таблиць	1	
2	Аналіз даних та пошук розв'язку. Бази даних. Системи управління базами даних	2	
3	Проектування бази даних. Типи даних. Найпростіші операції в СУБД	1	
4	Робота з таблицями баз даних, її об'єктами. Зв'язки в СУБД	1	
5	Форми, запити і звіти в Access	1	
6	Створення форм, запитів та звітів з використанням конструктора та майстра	2	
7	Системи опрацювання комп'ютерних презентацій. Поняття про мультимедійні дані	1	
8	Розробка та створення слайдової презентації засобами MS PowerPoint. Дизайн слайдів. Стильове оформлення презентацій.	2	
9	Анімація в слайдових презентаціях. Налаштування демонстрації презентації.	1	
10	Додавання звукових та відео об'єктів до слайдових презентацій. Гіперпосилання та кнопки дій	1	
11	Створення та редагування відеофільмів (потоківих презентацій)	2	
12	Основи створення комп'ютерних публікацій. Програма Microsoft Office Publisher	1	
13	Створення нової публікації. Вставлення та редагування об'єктів, збереження	1	
14	Створення буклету на основі шаблону. Редагування та оформлення буклету	2	
15	Створення бюлетеня на основі шаблону. Редагування та оформлення бюлетеня	2	
16	Застосування комп'ютера в області фізкультури та спорту	1	
17	Презентація колективного проекту	1	

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



**Індивідуальний план навчання
 для студентів II курсу
 на період карантину з 28.03. по 22.05.2022р.**

<i>№ теми</i>	<i>Назва предмету та теми</i>	<i>Кільк годин</i>	<i>ПІБ викладача</i>
	Біохімія		Солодков С.В.
1	Динаміка біохімічних процесів при м'язовій діяльності	3	
2	Біохімічні зміни в організмі при втомі та в період відпочинку після роботи.	3	
3	Біохімічні фактори спортивної працездатності	1	
4	Закономірності біохімічної адаптації в процесі спортивного тренування	3	
5	Біохімічні основи швидко-силових якостей та витривалості. Методи їх розвитку.	2	
6	Біохімічні основи методики занять фізичними вправами з людьми різного віку.	2	
7	Біохімічний контроль в спорті	3	
	Спортивна медицина		Солодков С.В.
1	Раціональне харчування спортсменів.	2	
2	Фізіотерапевтичні засоби відновлення	3	
3	Фармакологічні засоби відновлення та підвищення спортивної працездатності	3	
4	Долікарняна медична допомога у разі виникнення травм у спортсменів. Допомога при пошкодженні шкіри	3	
5	Допомога при травмах опорно-рухового апарату	3	
6	Допомога при захворюваннях та травмах нервової системи.	3	
7	Гострі патологічні стани у спортсменів	6	
8	Гостра та хронічна серцево-судинна недостатність	1	
9	Перевтома та перетренованість	3	
10	Невідкладна медична допомога в різних випадках	1	
11	Спортивна орієнтація та спортивний відбір	2	
12	Спорт та здоров'я спортсменів	2	
13	Морфологічні, фізіологічні та психолог-гічні критерії відбору спортсменів.	2	
	Спортивний масаж		Солодков С.В.
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	
6	Тренувальний масаж	2	
7	Попередній масаж	2	
8	Відновлювальний масаж	2	
9	Масаж при травмах і деяких захв. опорно-рухового апарату	2	

<i>№ теми</i>	<i>Назва предмету та теми</i>	<i>Кільк годин</i>	<i>ПІБ викладача</i>
	Теорія та методика спортивного тренування		Яскал Ю.Я.
1	Тести у спортивному тренуванні.	4	
2	Поняття про спортивну форму.	4	
3	Моделювання - основа управління у спортивному тренуванні	8	
4	Тестування	2	
	Фізкультурно-спортивні споруди		Яскал Ю.Я.
1	Загальна характеристика, устрій та обладнання спортивних споруд для зимових видів спорту.	3	
2	Загальна характеристика, устрій та обладнання спортивних споруд для стрількового спорту.	3	
3	Загальна характеристика, устрій та обладнання спортивних споруд для водних видів спорту.	3	
4	Універсальні спортивні споруди та відновлювальні функціонально-діагностичні комплекси.	3	
5	Організаційні основи експлуатації спортивних споруд	3	
6	Організація фізкультурно-спортивної роботи на спортивних спорудах.	3	
	Педагогіка		Соловей І.І.
1	Формування колективу, його вплив на виховання особистості.	1	
2	Взаємодія школи, сім'ї у вихованні дітей.	1	
3	Формування основ наукового та народного світогляду. Розумове виховання школярів.	2	
4	Основи морального виховання.	1	
5	Основи екологічного та естетичного виховання.	1	
6	Статеве виховання та підготовка до сімейного життя.	1	
7	Виховання свідомої дисципліни, почуття обов'язку та відповідальності. Правове виховання	1	
8	Фізичне виховання. Трудове виховання та професійна робота в школі. Економічне виховання.	1	
9	Теоретичні засади управління загальною середньою освітою в Україні	1	
10	Методична робота в школі і атестація педагогічних працівників.	3	
11	Сучасна школа в умовах ринкової економіки.	1	
12	Інноваційна спрямованість педагогічної діяльності	2	
	Основи філософських знань		Рубаненко І.І.
1	Українська філософія	1	
2	Основні напрями сучасної світової філософії	1	
3	Філософське розуміння світу: буття, матерія як вихідні поняття.	2	
4	Створення нового діалектико – матеріалістичного світогляду	2	
5	Діалектика та її альтернативи. Концепція розвитку.	3	
6	Свідомість, суспільна свідомість, її рівні та форми	2	
7	Пізнання. Наукове пізнання	1	
8	Філософія суспільства, історії, культури	3	
	Економічна теорія		Рубаненко І.І.
1	Витрати виробництва. Валовий продукт, дохід і прибуток. Заробітна платня.	3	
2	Кредитна система. Банківська система України.	2	

№ теми	Назва предмету та теми	Кільк годин	ПІБ викладача
3	Ринковий механізм регулювання економічних відносин. Суть ринку. Ринкова ціна.	2	
4	Аграрні відносини. Місце аграрних відносин у ринковій економіці.	1	
5	Державне регулювання ринкових відносин. Система національних рахунків. Інфляція.	3	
6	Розподіл національного доходу і споживання.	1	
7	Фактори економічного зростання. Фінансово-кредитна система.	2	
8	Світове господарство і міжнародні економічні відносини.	2	
	Спортивна метрологія		Рубаненко І.І.
1	Статистичні методи обробки результатів досліджень.	3	
2	Метрологічні основи контролю за швидкісними здібностями спортсменів	3	
3	Метрологічні основи контролю за витривалістю і силою спортсменів	4	
4	Метрологічні основи контролю за гнучкістю і спритністю спортсменів	3	
5	Метрологічні основи контролю за технічною і тактичною підготовкою спортсменів	3	
	Іноземна мова		Ануфрієва О.А. Павлова Л.М.
1	Національний спорт в Англії. <i>Direct and indirect speech.</i>	2	
2	Освічена людина і комп'ютер. <i>Review.</i>	4	
3	Олімпійські Ігри. Чемпіони Олімпійських ігор.	2	
4	XXXII Олімпійські ігри в Токіо.	2	
5	Урок фізкультури. Наші тренування.	1	
6	Моя спеціалізація.	4	
7	<i>Контрольна робота</i>	1	
	Рухливі ігри та методика їх викладання		Васильєва Н.А.
1	Рухливі ігри для середнього шкільного віку 5-7 кл, 8-9 кл.	4	
2	Рухливі ігри для старшого шкільного віку.	2	
3	Рухливі ігри на перерві та у групі продовженого дня	2	
4	Рухливі ігри у таборах відпочинку	2	
5	Ігри-атракціони на шкільному святі	1	
6	Рухливі ігри у спортивних секціях	1	
7	Рухливі ігри на для проведення спортивних свят	2	

ЗАСОБИ КОМУНІКАЦІЇ З ВИКЛАДАЧАМИ

№ п/п	ПІБ	Телефон, електронна адреса
1	Яскал Юрій Якович	0508735542; bvufkm@gmail.com
2	Соловей Ірина Іванівна	0969772426; soloveyirina6@gmail.com
3	Рубаненко Ігор Іванович	0984105257; 0984105257@gmail.com
4	Васильєва Наталія Анатоліївна	0506978389; vasilisa-n@ukr.net
5	Солодков Сергій Валентинович	0971120350; lubimovoi@ukr.net
6	Павлова Людмила Миколаївна	0931510318; liudmilapopovich57@gmail.com
7	Ануфрієва Оксана Андріївна	0932932779; Ooksana.anufrieva@gmail.com
8	Бредак Оксана Володимирівна	0674528419; brediv@ukr.net
9	Комендант Ірина Анатоліївна	0679169823; irenakomendant@gmail.com
10	Шешеня Наталія Миколаївна	0984757543 schenatalyanm@gmail.com
11	Рубайло Алла Володимирівна	0672335917; alloylod@ukr.net

Шановні студенти 1-2 курсів!

Для отримання завдань та здачі навчального матеріалу необхідно вийти на зв'язок з викладачами, використовуючи запропоновані засоби комунікації. Вказані номери телефонів у Вайбері.