|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Інформаційний обсяг програми навчальної дисципліни** | | | | | |
| № заняття | К-ть годин | Тема навчального заняття, самостійної роботи чи консультації | Зміст навчального заняття, самостійної роботи чи консультації | Характер заняття, форма та засоби контролю | Рекомендована література |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** |
| **2 КУРС** | | | | | |
| **3 семестр** | | | | | |
| **1** |  | **Модуль. Легка атлетика** |  |  |  |
| 1 | 2 | Вдосконалення техніки низького старту, стрибка у довжину з розбігу способом «прогнувшись» | Виконання загальнорозвиваючих вправ, спеціально розвиваючих вправ, вдосконалення техніки виконання низького старту, пробігання відрізків на швидкість, перемінний біг, виконання підготовчих вправ для стрибка у довжину способом «прогнувшись». | Практичне заняття,  навчальне,  фронтальний | 5, 6, 8, 13 |
|  | 2 | Оздоровче і прикладне значення занять фізичною культурою і спортом | Фізичні вправи як засіб формування елементів педагогічної майстерності. Фізичні вправи як засіб профілактики професійних захворювань. Самомасаж та можливості його використання. | Самостійна робота, усне опитування | 11, с. 110-113.  15 |
| 2 | 2 | Вдосконалення техніки бігу на короткі дистанції, естафетного бігу, стрибка у довжину з розбігу способом «прогнувшись» | Виконання загальнорозвиваючих вправ, спеціально розвиваючих вправ, вдосконалення техніки бігу на короткі дистанції, стрибкові підготовчі вправи, стрибок у довжину з розбігу способом «прогнувшись»: підбір розбігу, попадання на брусок, відштовхування. | Практичне заняття,  навчальне,  поточний | 6, 8, 13 |
|  | 6 | Техніка бігу на короткі дистанції | Ознайомитись з технікою низького старту, навчитись вибігати з низького старту, пробігання відрізків на швидкість. | Самостійна робота, індивідуальна перевірка вибігання з низького старту | 6, с. 115 - 127 |
| 3 | 2 | Техніка естафетного бігу, біг на короткі дистанції | Виконання загальнорозвиваючих вправ, виконання спеціально розвиваючих впр., вдосконалення техніки прийому-передачі естафетної палички у двадцяти-метровій зоні, біг зі зміною швидкості. | Практичне заняття,  навчальне,  поточний | 6, 8, 13 |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** |
|  | 6 | Естафетний біг, прийом – передача естафетної палички | Техніка прийому – передачі естафетної палички, входження в коридор. Техніка бігу з естафетною палицею по дистанції. | Самостійна робота, перевірка виконання вправ | 7, с. 120-122 |
| 4 | 2 | Естафетний біг, вдосконалення техніки стрибка у довжину з розбігу, вправи для зміцнення м’язів ніг | Вибігання з низького старту під команди, пробігання відрізків на швидкість (2\*40; 2\*60; 1\*100), прийом-передача естафетної палички у двадцятиметровій зоні, вдосконалення техніки стрибка у довжину з розбігу способом «прогнувшись»: підбір розбігу, попадання на брусок, відштовхування, вправи для зміцнення м’язів ніг. | Практичне заняття,  навчальне,  поточний | 6, 8, 11, 13 |
|  | 2 | Основи професійно-прикладної фізичної підготовки | Оволодіння прикладними вміннями і навичками, які є елементами окремих видів спорту. Акцентоване виховання окремих фізичних і спеціальних якостей, особливо необхідних для високопродуктивної праці в певній професії. Придбання прикладних знань та вмінь застосування засобів ф/к і спорту в режимі праці та відпочинку з урахуванням мінливих умов праці, побуту та вікових особливостей. | Самостійна робота, усне опитування | 11, с. 130-135 |
|  | 6 | Техніка стрибка в довжину способом «прогнувшись» | Техніка розбігу, відштовхування, польоту і приземлення у стрибку способом «прогнувшись». | Самостійна робота, перевірка техніки виконання  вправ | 6, с. 232-234 |
| 5 | 2 | Виконання контрольного нормативу | Стрибки у довжину способом «прогнувшись». | Практичне заняття,  контролююче | 6, 8, 13 |
| 6 | 2 | Виконання контрольного нормативу | Біг на короткі дистанції (100). | Практичне заняття,  контролююче | 6, 8, 13 |
| **3** |  | **Модуль. Волейбол** |  |  |  |
| 12 | 2 | Переміщення по майданчику, вдосконалення техніки передачі м'яча двома руками, блокування, підготовчі вправи для нападаючого удару, подача м'яча, двостороння навчальна гра | Загальнорозвиваючі вправи, СРВ, прийом-передача м'яча на місці і в русі по парах, блокування, підготовчі вправи для нападаючого удару, нападаючий удар по зафіксованому м’ячу та з пасу, подача м'яча, двостороння гра. | Практичне заняття,  навчальне,  поперемінний | 5, 8, 15 |
|  | 6 | Техніка гри в нападі. Передача м'яча | Ознайомитись з технікою виконання передачі, виконання передачі м’яча двома руками зверху в стінку на різну висоту і дальність. | Самостійна робота, перевірка техніки виконання вправ | 5, 8 |
| 13 | 2 | Вдосконалення техніки прийому-передачі м'яча в трійках, блокування, нападаючий удар по зафіксованому м’ячу, подача, двостороння навчальна гра | Загальнорозвиваючі вправи, СРВ. прийом-передача м'яча в трійках, серійні стрибки на блок, нападаючий удар з пасу без блоку і з блоком, подача м’яча, двостороння навчальна гра. | Практичне заняття,  навчальне,  поперемінний | 5, 8, 15 |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** |
|  | 6 | Техніка гри в захисті. Блокування. | Техніка прийому м’яча зверху і знизу. Техніка гри в захисті. Техніка виставлення блоку. | Самостійна робота, перевірка техніки виконання вправ | 5, с. 170-176 |
| 14 | 2 | Виконання контрольного нормативу | Передача м’яча над собою. | Практичне заняття,  контролююче | 5, 8, 15 |
| 15 | 2 | Виконання контрольного нормативу | Подача м’яча. | Практичне заняття,  контролююче | 5, 8, 15 |
| 16 | 2 | Переміщення по майданчику, вдосконалення техніки прийому-передачі м'яча в парах, блокування, нападаючий удар з пасу, подача , навчальна двостороння гра | Загальнорозвиваючі вправи, СРВ, прийом-передача м'яча в парах, серійні стрибки на блок, нападаючий удар з пасу без блоку і з блоком, подача м’яча, двостороння навчальна гра. | Практичне заняття,  навчальне,  поперемінний | 5, 8, 15 |
| **2** |  | **Модуль. Гімнастика** |  |  |  |
| 7 | 2 | Стройові прийоми, вдоско-налення вправ на гімнастичних приладах, силова підготовка | Стройові прийоми на місці та в русі, фігурне марширування, вдосконалення техніки вільних вправ з елементами акробатики, виконання вправ на колоді (дів.), перекладині (юн.), виконання підготовчих вправ для опорного стрибка через «козла», силова підготовка. | Практичне заняття  навчальне,  поточний | 8, 11, 13 |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** |
| 8 | 2 | Вдосконалення техніки вільних вправ з елементами акробатики, виконання вправ на колоді (дів.), перекладині (юн.), опорний стрибок через «козла», силові вправи | Стройові прийоми, фігурне марширування, вдосконалення вправ на гімнастичних приладах: техніки вільних вправ з елементами акробатики, виконання вправ на колоді (дів.), перекладині (юн.), опорний стрибок через «козла», колове тренування. | Практичне заняття  навчальне,  поточний | 8, 11, 13 |
| 9 | 2 | Вдосконалення техніки вільних вправ з елементами акробатики, виконання вправ на колоді (дів.), перекладині (юн.), опорний стрибок через «козла», силові вправи | Стройові прийоми на місці та в русі, вдосконалення техніки виконання вправ на колоді (дів.), перекладині (юн.), вільних вправ з елементами акробатики, силових вправ, опорного стрибка через «козла», колове тренування. | Практичне заняття  навчальне,  поточний | 8, 11, 13 |
| 10 | 2 | Виконання контрольного нормативу | Силові вправи (піднімання тулуба в сід за 60 с (дів.); підтягування (юн.)). | Практичне заняття,  контролююче | 8, 11, 13 |
| 11 | 2 | Виконання контрольного нормативу | Техніка виконання вільних вправ з елементами акробатики | Практичне заняття,  контролююче | 8, 11, 13 |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **4 семестр** | | | | | |
| **4** |  | **Модуль. Баскетбол** |  |  |  |
| 17 | 2 | Переміщення у захисній стійці; техніка гри у баскетбол: ведення та передача м'яча на місці та в русі, штрафні кидки, подвійний крок і кидок м'яча у кошик після ведення; двостороння навчальна гра | Виконання ЗРВ, СРВ, переміщення у захисній стійці, вдосконалення техніки гри у баскетбол: ведення та передача м'яча на місці і в русі зі зміною швидкості, штрафні кидки, подвійний крок і кидок м'яча у кошик після ведення, індивідуальні та групові дії в нападі, двостороння навчальна гра. | Практичне заняття,  навчальне,  поперемінний | 3, 4, 6, 7 |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** |
| 18 | 2 | Техніка оволодіння м'ячем що відскочив від щита чи кошика, виривання, переймання м'яча, способи протидії кидкам в кошик, двостороння навчальна гра | Виконання ЗРВ, СРВ, техніка переміщення у захисній стійці, техніка оволодіння м'ячем, способи протидії, вибивання та переймання м'яча в парах під час ведення, пресинг, двостороння навчальна гра (звертати увагу на правила гри, суддівство). | Практичне заняття,  навчальне,  поперемінний | 3, 4 |
|  | 8 | Прийоми гри у нападі і техніка їх виконання. Кидки м’яча в кошик | Створити правильне уявлення і розуміння техніки кидків м’яча у кошик різними способами. Навчитись кидкам в русі – це виконання двох кроків під час бігу і ловлі м’яча. Навчитись кидкам у кошик однією рукою зверху з-під щита, згодом до кидка після ловлі у русі під кутом до щита. Удосконалення усіх основних способів кидків. Навчитись кидкам у кошик у стрибку | Самостійна робота, поточна  перевірка  кидків різними способами | 6, с. 28 - 34 |
| 19 | 2 | Індивідуальні дії гравця з м'ячем, без м'яча, взаємодія трьох і більше гравців, командні дії, вивчення тактичних дій у нападі і захисті | Виконання ЗРВ, СРВ, техніка володіння м'ячем, при відскоку м'яча від щита, вибивання й переймання м'яча, способи протидії (вибивання та переймання м'яча в парах під час ведення), гра 3\*3 на одне кільце, двостороння навчальна гра. | Практичне заняття,  навчальне,  груповий | 3, 4 |
|  | 8 | Правила гри, суддівство спортивної гри «Баскетбол» | Розміри площадки, розмітка на площадці, кількість гравців, переміщення гравців, форма, тривалість володіння м’ячем, заміна гравця, поведінка під час гри, рахунок, кількість перерв під час гри | Самостійна робота, усне опитування | 4, с. 34-140 |
| 20 | 2 | Вдосконалення техніки гри в нападі та захисті. Техніка ведення м’яча. Вдосконалення техніки штрафних кидків, подвійного кроку і кидка м’яча в кошик після ведення. Двостороння навчальна гра | Виконання ЗРВ, СРВ, переміщення у захисній стійці, вдосконалення техніки гри у баскетбол: ведення та передача м'яча на місці і в русі зі зміною швидкості, штрафні кидки, подвійний крок і кидок м'яча у кошик після ведення, індивідуальні та групові дії в нападі, двостороння навчальна гра. | Практичне заняття,  навчальне,  груповий | 3, 4 |
| 21 | 2 | Виконання контрольного нормативу | Техніка виконання подвійного кроку (техніка і попадання м'яча в кошик) | Практичне заняття,  контролююче | 3, 4 |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** |
| 22 | 2 | Виконання контрольного нормативу | Штрафні кидки | Практичне заняття,  контролююче | 3, 4 |
| **6** |  | **Модуль. Легка атлетика** |  |  |  |
| 28 | 2 | Вдосконалення техніки бігу на короткі дистанції, вдосконалення техніки стрибка у довжину з розбігу | ЗРВ, СРВ, вибігання з низького старту під команду на прямій і на повороті (біг на повороті з виходом на пряму, біг по прямій з виходом на поворот), пробігання відрізків на швидкість (2\*40 м; 2\*60 м.; 1\*100 м.), підвідні вправи для стрибків у довжину. | Практичне заняття,  навчальний, поточний | 6, 11, 16 |
| 29 | 2 | Вдосконалення техніки естафетного бігу, техніка метання гранати, вправи для зміцнення м'язів ніг | ЗРВ, СРВ, пробігання відрізків на швидкість, прийом-передача естафетної палички під час бігу на максимальній швидкості, перемінний біг, метання гранати з розбігу, вправи для зміцнення м'язів ніг. | Практичне заняття,  навчальний, поточний | 6, 11, 16 |
|  | 6 | Спеціальні вправи для укріплення м’язів ніг | Вправи на тренажерах: згинання і розгинання ніг, присідання зі штангою, бігові і стрибкові вправи, вправи з протидією | Самостійна робота, індивідуальна перевірка фізичних якостей | 6, с. 24-32 |
| 30 | 2 | Вдосконалення техніки бігу на короткі дистанції. Вдосконалення техніки стрибка у довжину з розбігу способом «прогнувшись» | Загальнорозвиваючі вправи, спеціально розвиваючі вправи, вибігання з низького старту під команду на прямій і на повороті (біг на повороті з виходом на пряму, біг по прямій з виходом на поворот), пробігання відрізків на швидкість (2\*40 м; 2\*60 м.; 1\*100 м.), підвідні вправи для стрибків у довжину. | Практичне заняття,  навчальний, поточний | 6, 11, 16 |
|  | 5 | Правила змагань з легкої атлетики по темі «Стрибки» | Правила змагань з легкої атлетики по темі «Стрибки»в довжину трьома способами: «зігнувши ноги», «прогнувшись», «ножиці» | Самостійна робота, усне опитування | 6, с. 76-93 |
| 31 | 2 | Виконання контрольного нормативу | Біг на середні дистанції (дів.-1000 м., юн.-1500 м). | Практичне заняття,  контролююче | 6, 11, 16 |
|  | 5 | Правила змагань з легкої атлетики по темі «Біг» | Правила змагань з легкої атлетики на короткі, середні і довгі дистанції | Самостійна робота, усне опитування | 6, с. 63-76 |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** |
| 32 | 2 | Виконання контрольного нормативу | Стрибки у довжину з місця | Практичне заняття,  контролююче | 6, 11, 16 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **2. Обсяг програми навчальної дисципліни** | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **форма навчання** | | Кредити ЄКТС | **денна (очна)** | | | | | | | | **денна (очна)** | | | | | | | |
| **ФОРМА Контролю** | | **Семестрова та підсумкова оцінки** | | | | | | | | **-** | | | | | | | |
| № модуля (теми) | Назва змістового модуля (теми) | Кількість годин: | | | | | | | | Кількість годин: | | | | | | | |
| Разом | Факультатив | Навчальні заняття: | | | | | | Разом | Факультатив | Навчальні заняття: | | | | | |
| Всього | з них: | | | | | Всього | з них: | | | | |
| Лекційні заняття | Семінарські заняття | Практичні заняття | Лабораторні заняття | Індивідуальні заняття | Лекційні заняття | Семінарські заняття | Практичні заняття | Лабораторні заняття | Індивідуальні заняття |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** | **10** | **11** | **12** | **13** | **14** | **15** | **16** | **17** | **18** | **19** |
|  | **2 курс** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **3 семестр** |  | **56** | **16** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1 | Легка атлетика |  | 12 |  |  |  |  | 12 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2 | Волейбол |  | 18 | 8 |  |  |  | 18 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3 | Гімнастика |  | 10 | 8 |  |  |  | 10 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Всього:** |  | **56** | **16** |  |  |  | **40** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **4 семестр** |  | **34** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3 | Баскетбол |  | 20 |  |  |  |  | 20 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 4 | Легка атлетика |  | 14 |  |  |  |  | 14 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Всього:** |  | **34** |  |  |  |  | **34** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Разом з дисципліни:** |  | **90** |  |  |  |  | **74** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **3. Структура програми навчальної дисципліни** | | | | | | | | | | |
| № модуля, заняття | Назва модуля, теми, заняття, самостійної роботи чи консультації | Загальна кількість годин | у тому числі: | | | | | | | Факультатив |
| Факультатив | Навчальні заняття | з них: | | | | |
| Лекційні заняття | Семінарські заняття | Практичні заняття | Лабораторні заняття | Контрольні заняття |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** | **10** | **11** |
|  | **2 КУРС** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **3 семестр** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **1** | **Модуль. Легка атлетика** | **20** | **8** |  |  |  | **12** |  |  |  |
| 1. | Вдосконалення техніки низького старту, стрибка у довжину з розбігу способом «прогнувшись» | 4 | 2 |  |  |  | 2 |  |  |  |
|  | *Оздоровче і прикладне значення занять фізичною культурою і спортом* |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2. | Вдосконалення техніки бігу на короткі дистанції, естафетного бігу, стрибка у довжину з розбігу способом «прогнувшись» | 4 |  |  |  |  | 4 |  |  |  |
|  | *Техніка бігу на короткі дистанції* |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3. | Техніка естафетного бігу, біг на короткі дистанції | 2 | 2 |  |  |  | 4 |  |  |  |
|  | *Естафетний біг, прийом – передача естафетної палички* |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 4. | Естафетний біг, вдосконалення техніки стрибка у довжину з розбігу, вправи для зміцнення м’язів ніг | 4 | 2 |  |  |  | 2 |  |  |  |
|  | *Основи професійно-прикладної фізичної підготовки* | 2 | 2 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | *Техніка стрибка у довжину способом «прогнувшись»* | 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 5. | Виконання контрольного нормативу - стрибки у довжину з розбігу способом «прогнувшись» | 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 6. | Виконання контрольного нормативу - біг на короткі дистанції (100 м.) |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **2** | **Модуль . Гімнастика** | **18** | **8** |  |  |  | **10** |  |  |  |
| 7. | Стройові прийоми, вдосконалення вправ на гімнастичних приладах, силова підготовка | 4 | 2 |  |  |  | 2 |  |  |  |
| 8. | Вдосконалення техніки вільних вправ з елементами акробатики, виконання вправ на колоді (дів.), перекладині (юн.), опорний стрибок через «козла», силові вправи | 4 | 2 |  |  |  | 2 |  |  |  |
| 9. | Вдосконалення техніки вільних вправ з елементами акробатики, виконання вправ на колоді (дів.), перекладині (юн.), опорний стрибок через «козла», силові вправи | 2 |  |  |  |  | 2 |  |  |  |
| 10. | Виконання контрольного нормативу - силові вправи | 6 | 2 |  |  |  | 4 |  |  |  |
| 11. | Виконання контрольного нормативу - техніка виконання вільних вправ з елементами акробатики | 2 | 2 |  |  |  |  |  |  |  |
| **3** | **Модуль. Волейбол** | **18** | 8 |  |  |  | **18** |  |  |  |
| 12. | Переміщення по майданчику, вдосконалення техніки передачі м'яча двома руками, блокування, підготовчі вправи для нападаючого удару, подача м'яча, двостороння навчальна гра | 6 | 2 |  |  |  | 4 |  |  |  |
|  | *Техніка гри в нападі. Передача м'яча* |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 13. | Вдосконалення техніки прийому-передачі м'яча в трійках, блокування, нападаючий удар по зафіксованому м’ячу, подача, двостороння навчальна гра | 4 | 2 |  |  |  | 2 |  |  |  |
|  | *Техніка гри в захисті. Блокування* |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 14. | Виконання контрольного нормативу - передача м'яча над собою | 4 | 2 |  |  |  | 2 |  |  |  |
|  | *Правила гри у волейбол* |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 15. | Виконання контрольного нормативу - подача м'яча | 2 | 2 |  |  |  |  |  |  |  |
| 16. | Переміщення по майданчику, вдосконалення техніки прийому-передачі м'яча в парах, блокування, нападаючий удар з пасу, подача, навчальна двостороння гра | 2 |  |  |  |  | 2 |  |  |  |
|  | **Разом з дисципліни:** | **56** | **16** |  |  |  | **40** |  |  |  |
|  | **4 семестр** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **4** | **Модуль. Баскетбол** | **20** |  |  |  |  | 20 |  |  |  |
| 17. | Переміщення у захисній стійці; техніка гри у баскетбол: ведення та передача м'яча на місці та в русі, штрафні кидки, подвійний крок і кидок м'яча у кошик після ведення; двостороння навчальна гра | 8 |  |  |  |  | 8 |  |  |  |
| 18. | Техніка оволодіння м'ячем що відскочив від щита чи кошика, виривання, переймання м'яча, способи протидії кидкам в кошик, двостороння навчальна гра | 2 |  |  |  |  | 2 |  |  |  |
|  | *Прийоми гри у нападі і техніка їх виконання. Кидки м’яча в кошик* | 4 |  |  |  |  | 4 |  |  |  |
| 19. | Індивідуальні дії гравця з м'ячем, без м'яча, взаємодія трьох і більше гравців, командні дії, вивчення тактичних дій у нападі і захисті | 2 |  |  |  |  | 2 |  |  |  |
|  | *Правила гри, суддівство спортивної гри «Баскетбол»* |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 20. | Вдосконалення техніки гри в нападі та захисті. Техніка ведення м’яча. Вдосконалення техніки штрафних кидків, подвійного кроку і кидка м’яча в кошик після ведення. Двостороння навчальна гра |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 21. | Виконання контрольного нормативу - техніка виконання подвійного кроку (техніка і попадання м'яча в кошик) | 2 |  |  |  |  | 2 |  |  |  |
| 22. | Виконання контрольного нормативу - штрафні кидки | 2 |  |  |  |  | 2 |  |  |  |
| **6** | **Модуль. Легка атлетика** | **14** |  |  |  |  | **14** |  |  |  |
| 28. | Вдосконалення техніки бігу на короткі дистанції, вдосконалення техніки стрибка у довжину з розбігу | 2 |  |  |  |  | 2 |  |  |  |
| 29. | Вдосконалення техніки естафетного бігу, техніка метання гранати, вправи для зміцнення м'язів ніг | 4 |  |  |  |  | 4 |  |  |  |
|  | *Спеціальні вправи для укріплення м’язів ніг* | 2 |  |  |  |  | 2 |  |  |  |
| 30. | Вдосконалення техніки бігу на короткі дистанції. Вдосконалення техніки стрибка у довжину з розбігу способом «прогнувшись» | 12 |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | *Правила змагань з легкої атлетики по темі «Стрибки»* | 2 |  |  |  |  | 2 |  |  |  |
| 31. | Виконання контрольного нормативу - біг на середні дистанції (дів.-1000 м., юн.-1500 м) |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | *Правила змагань з легкої атлетики по темі «Біг»* | 2 |  |  |  |  | 2 |  |  |  |
| 32. | Виконання контрольного нормативу - стрибки у довжину з місця | 2 |  |  |  |  | 2 |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Разом з дисципліни:** | **34** |  |  |  |  | **34** |  |  |  |