

Програма підготовки бакалаврів у галузі знань 05 – «Соціальні та поведінкові науки» зі спеціальності 051 –«Економіка»

«Фізичне виховання»

60 год. / 2 кредити ЕКТС

(60 год. практичних занять)

Тематика практичних занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1	Місце фізичного виховання і професійно-прикладної фізичної підготовки	1
2	Основи техніки безпеки на заняттях з фізичного виховання	1
3	Вправи загального розвитку та спеціальні вправи для бігової підготовки	10
4	Техніка бігу на короткі дистанції (біг по прямій та по повороту)	8
5	Особливості техніки бігу на різні дистанції	6
6	Розвиток швидкісно-силових якостей за допомогою стрибкових вправ	8
7	Контроль виконання технічних елементів	8
8	Вправи загального розвитку, спеціально-підготовчі вправи волейболістів. Основи техніки гри у волейбол	10
9	Контроль виконання технічних елементів	8
10	Біологічні основи фізичного розвитку організму	2
11	Вправи загального розвитку та спеціально-підготовчі вправи футболістів. Основи техніки та тактики гри у футбол	12
12	Контроль розвитку швидкісно – силових якостей. Контроль виконання технічних елементів	12

Продовження таблиці

13	Оздоровчі аспекти використання легкоатлетичних вправ. Техніка спортивної ходьби та бігу на середня дистанції	12
14	Техніка низького старту і стартового розгону в бігу на короткі дистанції. Ознайомлення з особливостями естафетного бігу	12
15	Контроль розвитку швидкісних якостей та витривалості	10
Разом:		60