

**Програма підготовки бакалаврів у галузі знань 14 – «Електрична інженерія» зі спеціальності 142 – «Енергетичне машинобудування» спеціалізації (освітньої програми) «Холодильні машини і установки»**

**«Фізичне виховання»  
240 год. / 8 кредити ЕКТС  
(240 год. практичних занять)**

***Тематика практичних занять***

| № з/п | Назва теми   | Кількість годин |
|-------|--|-----------------|
| 1     | Місце фізичного виховання і професійно-прикладної фізичної підготовки  | 2               |
| 2     | Основи техніки безпеки на заняттях з фізичного виховання   | 2               |
| 3     | Вправи загального розвитку та спеціальні вправи для бігової підготовки   | 20              |
| 4     | Техніка бігу на короткі дистанції (біг по прямій та по повороту)   | 16              |
| 5     | Особливості техніки бігу на різні дистанції  | 12              |
| 6     | Розвиток швидкісно-силових якостей за допомогою стрибкових вправ   | 16              |
| 7     | Контроль виконання технічних елементів   | 16              |
| 8     | Вправи загального розвитку, спеціально-підготовчі вправи волейболістів. Основи техніки гри у волейбол          | 20              |
| 9     | Контроль виконання технічних елементів   | 16              |
| 10    | Біологічні основи фізичного розвитку організму   | 4               |
| 11    | Вправи загального розвитку та спеціально-підготовчі вправи футболістів. Основи техніки та тактики гри у футбол | 24              |
| 12    | Контроль розвитку швидкісно – силових якостей. Контроль виконання технічних елементів                          | 24              |

|               |   |            |
|---------------|---|------------|
| 13            | Оздоровчі аспекти використання легкоатлетичних вправ.<br>Техніка спортивної ходьби та бігу на середня дистанції         | 24         |
| 14            | Техніка низького старту і стартового розгону в бігу на короткі дистанції. Ознайомлення з особливостями естафетного бігу | 24         |
| 15            | Контроль розвитку швидкісних якостей та витривалості  | 20         |
| <b>Разом:</b> |   | <b>240</b> |