

Програма підготовки бакалаврів у галузі знань 12 – «Інформаційні технології» зі спеціальності 121 – «Інженерія програмного забезпечення»

«Фізичне виховання»

240 год. / 8 кредитів 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. 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
Разом:		240