

**Тематичний план практичних занять з дисципліни «Фізичне виховання»  
для студентів II курсу**

№ п/п	Тема	Кількість годин
1.	Оволодіння основними засобами розвитку загально розвиваючих і стройових вправ. Шиккування, перешикування, виконання команд на місці, бігові вправи і вправи на місці.	2
2.	Вивчення комплексів базових вправ танцювальної аеробіки. Вивчення комбінацій танцювальної аеробіки з музичним супроводом.	2
3.	Оволодіння основами техніки стрибкових вправ. Бігові вправи. Стрибкові вправи (з місця, зі скакалкою, з розбігу, потрійні стрибки).	2
4.	Естафети. Командні естафети і рухливі ігри. Естафети: бігові, на місці, з предметами, без предметів.	2
5.	Техніка і тактика стрибкових вправ.	2
6.	Оволодіння основами техніки бігових вправ. Біг на довгі дистанції. Тест Купера, біг по пересіченій місцевості	2
7.	Техніка і тактика бігових вправ.	
8.	Оволодіння основами техніки гри у баскетбол: ведення м'яча, передача м'яча, захист, кидки м'яча в кільце, штрафні, учбова гра.	2
9.	Навчання елементам техніки гри у баскетбол. Техніка і тактика гри у баскетбол.	2
10.	Взаємодія гравців в парах. Техніка і тактика гри у баскетбол в захисті.	2
11.	Елементи індивідуального захисту, зонний захист у баскетболі.	2
12.	Оволодіння основами техніки гри у футбол: ведення м'яча, передача м'яча, захист, пенальті, учбова гра.	2
13.	Навчання основним прийомам володіння м'ячем. Техніка і тактика гри у футбол в нападі, індивідуальні і групові дії.	2
14.	Техніка і тактика гри у футбол у захисті, індивідуальні дії.	2
15.	Оволодіння основами техніки гри у волейбол: подача м'яча, розміщення гравців, прийом м'яча, передача м'яча, учбова гра. Навчання елементам техніки гри. Навчання подачі і прийому м'яча. Техніка і тактика гри у волейбол, індивідуальні дії.	2
	<b>Разом годин:</b>	<b>30</b>