

ПЛАН - ГРАФІК  
ПРОХОДЖЕННЯ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ  
(фізичне виховання I - курс, спеціальність 241 Готельно-ресторанна справа)

Дата	Теми лекційних занять	Дата	Теми практичних занять
		12.03.20	Тема 7. Загальна та спеціальна фізична підготовка. Рухливі ігри, ігрові комплекси та естафети з елементами борцівських вправ. Ігрові комплекси для розвитку витривалості та координації.
		19.03.20	Тема 8. Загальна та спеціальна фізична підготовка. Рухливі ігри, ігрові комплекси та естафети з елементами борцівських вправ. Ігрові комплекси для розвитку витривалості та координації.
		26.03.20	Тема 9. Ознайомлення з особливостями греко-римської боротьби. Вивчення елементів та окремих прийомів греко-римської боротьби в стійці та партері. Вивчення та вдосконалення основних прийомів у стійці та партері. Вивчення контратакуючих та захисних техніко-тактичних дій (хлопці).ЗФП і СФП.
		2.04.20	Основи самозахисту для жінок. Ознайомлення з особливостями реагування та основними прийомами захисту у різних положеннях при небезпечних ситуаціях. Основи психологічної підготовленості та швидкого реагування на нападника (дівчата)