

ПЛАН - ГРАФІК  
ПРОХОДЖЕННЯ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ  
(фізичне виховання III - курс, спеціальність 073-Менеджмент)

<b>Дата</b>	<b>Теми лекційних занять</b>	<b>Дата</b>	<b>Теми практичних занять</b>
		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)