**Самостійна робота**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Тема самостійної роботи | Короткий зміст | Кількість годин |
| Денна форма |
| III семестр | | |  |
| **Методична підготовка** | | |  |
| 1. | Основи методики організації занять фізичними вправами для попередження стомлення, підвищення працездатності і прискорення її відновлення. | Організаційно-методичні основи підвищення працездатності, попередження стомлення. | 2 |
| **Легка атлетика** | | | |
| 2. | Легка атлетика | Розвиток основних фізичних якостей, вивчення елементів техніки видів легкої атлетики. | 4 |
| **Спортивні ігри** | | | |
| 3. | Спортивні ігри | Вивчення елементів техніки з футболу, волейболу, баскетболу. | 6 |
| **Атлетична і ритмічна гімнастика** | | | |
| 4. | Атлетична і ритмічна гімнастика | Розвиток фізичних якостей шляхом виконання окремих вправ з комплексів атлетичної і ритмічної гімнастики.. | 2 |
| **Легка атлетика** | | | |
| 5. | Легка атлетика | Розвиток основних фізичних якостей, вивчення елементів техніки видів легкої атлетики. | 4 |
| Всього годин | | | **18** |