

Міністерство освіти та науки України
ХАРКІВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ АГРАРНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
імені В. В. Докучаєва

Розглянуто і затверджено
методичною комісією та
радою агрономічного факультету
(протокол № 5 від «24» січня 2017 р.)

ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ

Методичні вказівки до вивчення курсу
для здобувачів першого (бакалаврського) рівня
зі спеціальності 103 «Науки про Землю»

У к л а д а ч і: Зав.каф., доцент кафедри *В.І. Хлопенко*
канд. фіз.вих., ЗТУ, доцент кафедри *О.І. Галашко*
ЗТУ, доцент кафедри *К.М. Трезуб*
ст.викл. *А.Б. Дідюков*

Р е ц е н з е н т и: зав. каф. важкої атлетики та боксу ХДАФК, доцент,
ЗТУ *М.І. Галашко*.

Г 90 Фізичне виховання: метод. вказ. для здобувачів першого
(бакалаврського) рівня зі спеціальності 103 «Науки про Землю» /
уклад.: *О.І. Галашко*;. – Х., 2017. – 43 с.

© Харківський національний аграрний
університет імені В. В. Докучаєва, 2017
© *О.І. Галашко*, 2017

Зміст

Вступ.....	4
Розділ 1. Дозування фізичних вправ.....	6
Розділ 2. Фізичні вправи для оволодіння основними засобами підвищення фізичної підготовленості.....	9
Розділ 3. Розвиток витривалості та удосконалення.....	13
Розділ 4. Розвиток швидкості рухів та їх удосконалення.....	19
Розділ 5. Розвиток спритності рухів та їх удосконалення.....	25
Розділ 6. Розвиток гнучкості та її удосконалення.....	32
Розділ 7. Розвиток силових та швидкісно-силових здібностей та їх удосконалення.....	36
Розділ 8. Комплекси фізичних вправ для оволодіння та складання індивідуальних програм розвитку фізичних якостей.....	39
Розділ 9. Список рекомендованої літератури.....	40