ВІДОКРЕМЛЕНИЙ СТРУКТУРНИЙ ПІДРОЗДІЛ «БЕРДЯНСЬКИЙ МАШИНОБУДІВНИЙ ФАХОВИЙ КОЛЕДЖ

Національного університету «Запорізька політехніка»

Циклова комісія гуманітарної, соціально-економічної

та природничо-наукової підготовки

**ПЛАНИ – КОНСПЕКТИ ПРАКТИЧНИХ ЗАНЯТЬ З НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ**

# «ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ»

**Змістовний модуль «Легка атлетика»**

### Затверджено на засіданні циклової комісії

### Протокол № 1 від 30 серпня 2022 року

### Голова циклової комісії

### Голова ЦК \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Олена Кожушко

План – конспект заняття № 1

з навчальної дисципліни **«Фізичне виховання»**

**Змістовий модуль** “Легка атлетика”

**Мета:** виробити практичні навички виконання фізичних вправ.

# Задачі

1.Повторити техніку виконання спеціальних бігових вправ. 2.Повторити техніку бігу по дистанції.

3.Сприяти розвитку фізичних якостей : швидкості, стрибучості, спритності.

**Місце проведення:** спортивний майданчик.

**Інвентар:** рулетка, секундомір. Час – 2 години

# Література

1. Артюшенко О. Ф. Легка атлетика. Теорія і методика викладання. Навч.посіб.Черкаси,2008. - 632с.
2. Коробченко, В.В. Легка атлетика [Текст]- К.: Видавниче об’єднання “Вища школа”, 1975. – 224с.
3. Легка атлетика [Текст] : учеб. для институтов ФК. – М.: ФиС, 1989. – 671с.
4. Гімнастика [Текст] : під ред. Жалея А.А., Палигі В.Д. – К.: Видавничеоб’єднання “Вища школа”, 1975. – 356 с.
5. Жордочко Р.В., Соболєв Ю.Л. Розвиток гнучкості спортсмена. [Текст]- К.:”Здоров’я”,1980. – 104 с.
6. Навчальний посібник для самостійної роботи студентів «Фізичне виховання. Легка атлетика (бігові види)» [Текст] ДКРКМ ДНУ ім. О.Гончара, Дніпропетровськ, 2014. – 60 с.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ з/п** | **Зміст** | **Дозування** | **Організація, методика навчання,управління** |
| **1 Підготовча частина** | | | |
| 1 | Шикування, привітання, повідомлення задач заняття, | 3` | Налагодження на |
|  | визначення присутності студентів на занятті, вимір |  | роботу. |
|  | пульсу 6с. |  |  |
| 2 | Біг в повільному темпі. | 800м | Слідкувати за |
|  | Вимірювання пульсу. Відновлення дихання. |  | диханням. |
| 3 | Шикування в одну шеренгу, стройові вправи на місці. |  | Перешикування в 3 |
|  |  |  | шеренги |
| 4 | Комплекс ЗРВ №1 на місці. | 15` | Підготувати м’язи та |
|  |  |  | суглоби |
| 5 | Вимірювання пульсу. | 6c |  |
| **2 Основна частина** | | | |
| 1 | Пояснення особливостей правильних бігових рухів за допомогою спеціальних вправ:   * біг закидаючи гомілку назад; * біг стрибками з ноги на ногу; * біг високо піднімаючи стегно; | 2×20м  2×20м  2×20м | Велика частота кроків Відштовхуватись вгору. Крок короткий  Руки вздовж тулуба |
|  | * дріботливий біг. | 2×20м |  |
| 2 | Пояснення суті бігу по дистанції:   * початок бігу (старт); * стартовий біг; * біг по дистанції; * фінішування. |  |  |
| 3 | Біг по прямій вільним маховим кроком Біг з прискоренням і біг по інерції  Біг зі зміною темпу | 2×80м  2×60м  2×120м | Руками працювати Швидкість збільшувати Швидкість міняти |
|  | Вимірювання пульсу. Відновлення дихання. | 6с |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 4 | Вправи з ЗФП:   * махові вправи ногами; * стрибки через перешкоду; * згинання-розгинання рук в упорі лежачи; Вимірювання пульсу. | 3×10 б  3×10 б  д – 8-10р ю – 15-20р  6с | Махова нога пряма Підтягувати коліна до грудей  Тулуб тримати прямо |
| **3 Заключна частина** | | | |
| 1 | Повільний біг. | 400м | Темп повільний |
| 2 | Вправи на розслаблення і відновлення дихання. | 3` |  |
| 3 | Шикування в шеренгу. Вимірювання пульсу. | 6с |  |
| 4 | Підведення підсумків заняття. | 2` |  |
| 5 | Виставлення оцінок, виділення найкращих студентів. | 3` |  |
| 6 | Домашнє завдання. |  |  |
|  | Присід на лівій ( на правій ) з опорою | 10р | Права (ліва) пряма |
|  |  |  | уперед |

План – конспект заняття № 2

з навчальної дисципліни **«Фізичне виховання»**

**Змістовий модуль** “Легка атлетика”

**Мета:** дати практику у виконанні фізичних вправ.

# Задачі

* 1. Повторити техніку бігу з високого старту по прямій і по повороту. 2.Повторити техніку стрибків у довжину з місця.

3.Сприяти розвитку фізичних якостей : швидкості, стрибучості, спритності.

**Місце проведення:** спортивний майданчик.

**Інвентар:** рулетка, секундомір, скакалки. Час – 2 години

# Література

1. Артюшенко О. Ф. Легка атлетика. Теорія і методика викладання. Навч.посіб.Черкаси,2008. - 632с.
2. Коробченко, В.В. Легка атлетика [Текст]- К.: Видавниче об’єднання “Вища школа”, 1975. – 224с.
3. Легка атлетика [Текст] : учеб. для институтов ФК. – М.: ФиС, 1989. – 671с.
4. Гімнастика [Текст] : під ред. Жалея А.А., Палигі В.Д. – К.: Видавничеоб’єднання “Вища школа”, 1975. – 356 с.
5. Жордочко Р.В., Соболєв Ю.Л. Розвиток гнучкості спортсмена. [Текст]- К.:”Здоров’я”,1980. – 104 с.
6. Навчальний посібник для самостійної роботи студентів «Фізичне виховання. Легка атлетика (бігові види)» [Текст] ДКРКМ ДНУ ім. О.Гончара, Дніпропетровськ, 2014. – 60 с.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ з/п** | **Зміст** | **Дозування** | **Організація,**  **методика навчання, управління** |
| **1 Підготовча частина** | | | |
| 1 | Шикування, привітання, повідомлення задач заняття, | 5` | Налагодження на |
|  | визначення присутності студентів на занятті, |  | роботу. |
|  | вимірювання пульсу за 6с. |  |  |
| 2 | Біг в повільному темпі. | 1200м | Слідкувати за |
|  | Вимірювання пульсу. Відновлення дихання. |  | диханням. |
| 3 | Шикування в шеренгу. |  |  |
| 4 | Комплекс ЗРВ №2 на місці. | 20` | Перешикування в 3 |
|  |  |  | шеренги |
|  | Вимірювання пульсу. | 6с |  |
| 5 | Спеціальні вправи: |  |  |
|  | * біг з високим підніманням стегна; | 40м | Піднімати стегно вище Велика частота кроків |
|  | * біг із закиданням гомілки назад; * біг з виносом прямих ніг в перед; * біг-стрибки з ноги на ногу; * схресний крок лівим (правим) боком. | 40м 40м 40м 40м | Руки працюють Штовхатися сильніше |
|  | Вимірювання пульсу. | 6с |  |
| **2 Основна частина** | | | |
| 1 | Біг з високого старту без сигналу  Біг по команді і стартове прискорення Біг з прискоренням на повороті  Біг з прискоренням на повороті з виходом на пряму | 3×20м  2×40м  2×60м  2×80м | Рука протилежна нозі Утримувати нахил  тулуба  Права рука працює активніше Перейти на біг за інерцією |
| 2 | Стрибки у довжину з місця  Біг стрибковими кроками по міткам | 5×30м | Довжину між мітками збільшувати |
|  | Стрибки у довжину з місця по міткам зі збільшенням відстані.  Стрибки через планку h=30-40 см | 6р×10  5-6р | Приземлення на дві ноги |
|  | Вимірювання пульсу. Відновлення дихання. | 6с |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 3 | Вправи з ЗФП  В упорі стоячи біг на місці з високим підніманням стегна  Стрибки зі скакалкою  Піднімання прямих ніг до кута 90˚ у висі на перекладені  Вимірювання пульсу. | 3×15`  200р  Д-10 Ю-20  6с | Висока частота  Швидко відштовхуватись Ноги в колінах не згинати |
| **3 Заключна частина** | | | |
| 1 | Повільний біг з переходом на ходьбу. | 400м | Темп повільний |
| 2 | Вправи на розслаблення і відновлення дихання. | 5` |  |
| 3 | Шикування в шеренгу. Вимірювання пульсу. | 6с |  |
| 4 | Підведення підсумків заняття. | 2` |  |
| 5 | Виставлення оцінок, виділення найкращих студентів. | 3` |  |
| 6 | Домашнє завдання. |  |  |
|  | Згинання-розгинання рук в упорі лежачи | 5×10р-ю |  |
|  |  | 3×15р-д |  |
|  | Комплекс вправ ранкової гімнастики. |  |  |

План – конспект заняття № 3

з навчальної дисципліни **«Фізичне виховання»**

**Змістовий модуль** “Легка атлетика”

**Мета:** закріпити практичні навички виконання фізичних вправ.

# Задачі

* 1. Повторити техніку бігу на короткі дистанції з низького старту. 2.Повторити техніку стрибків у довжину з місця.

3.Сприяти розвитку фізичних якостей : швидкості, стрибучості, спритності.

**Місце проведення:** спортивний майданчик. **Інвентар:** стартові колодки, секундомір, скакалки. Час – 2 години

# Література

1. Артюшенко О. Ф. Легка атлетика. Теорія і методика викладання. Навч.посіб.Черкаси,2008. - 632с.
2. Коробченко, В.В. Легка атлетика [Текст]- К.: Видавниче об’єднання “Вища школа”, 1975. – 224с.
3. Легка атлетика [Текст] : учеб. для институтов ФК. – М.: ФиС, 1989. – 671с.
4. Гімнастика [Текст] : під ред. Жалея А.А., Палигі В.Д. – К.: Видавничеоб’єднання “Вища школа”, 1975. – 356 с.
5. Жордочко Р.В., Соболєв Ю.Л. Розвиток гнучкості спортсмена. [Текст]- К.:”Здоров’я”,1980. – 104 с.
6. Навчальний посібник для самостійної роботи студентів «Фізичне виховання. Легка атлетика (бігові види)» [Текст] ДКРКМ ДНУ ім. О.Гончара, Дніпропетровськ, 2014. – 60 с.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ з/п** | **Зміст** | **Дозування** | **Організація,**  **методика навчання, управління** |
| **1 Підготовча частина** | | | |
| 1 | Шикування, привітання, повідомлення задач заняття, | 3` | Налагодження на |
|  | визначення присутності студентів на занятті, |  | роботу. |
|  | вимірювання пульсу за 6с. |  |  |
| 2 | Біг в повільному темпі. | 1600м | Слідкувати за |
|  | Вимірювання пульсу. Відновлення дихання. |  | диханням. |
| 3 | Шикування в шеренгу. |  |  |
|  | Розмикання шеренги уступами |  | Розрахунок на “6-3-на |
|  |  |  | місці”. |
| 4 | Комплекс ЗРВ №1 на місці | 15` |  |
|  | Вимірювання пульсу. | 6с | Підготувати м’язи і |
| 5 | Спеціальні вправи:   * біг з високим підніманням стегна; | 30м | суглоби Піднімати стегно вище |
|  | * біг із закиданням гомілки назад; * біг з виносом прямих ніг в перед; * багатоскоки; * схресний крок лівим (правим) боком. | 30м 30м 30м 30м | Велика частота кроків Руки працюють Штовхатися сильніше |
|  | Вимірювання пульсу. | 6с |  |
| **2 Основна частина** | | | |
| 1 | Вправи, які підводять до виконання бігу на короткі  дистанції з низького старту:   * робота рук на місці; | 2×10с | Увага на постанову рук |
|  | * прискорення з різними видами роботи рук; * прискорення з різних вихідних положень; * вихідне положення при виконанні команд “На старт!”, “Увага!”. | 6×20м  4×10м  2-3р | Висока швидкість реакції |
| 2 | Біг з низького старту зі стартових колодок. | 3×50м | Не гальмуй на “Фініші” |
|  | Вимірювання пульсу. | 6с |  |
| 3 | Вправи, які підводять до виконання стрибків у довжину :   * стрибки з ноги на ногу; * стрибки зі скакалкою на двох ногах, на лівій (правій); * стрибки у довжину з місця; * потрійний стрибок у довжину з місця. | 3×30м  3×30с  3-5р  3-5р | Штовхатися в гору Сильно штовхатися  Підтягувати коліна до грудей  Допомагати махом рук |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 4 | Вимірювання пульсу. Відновлення дихання.  Вправи з ЗФП:   * згинання-розгинання рук в упорі лежачи; * згинання-розгинання рук в упорі позаду; * сидячи в упорі позаду піднімання прямих ніг.   Вимірювання пульсу. | 6с  8-10р  8-10р  8-10р  6с | Лікті притулені до тулуба  Швидко піднімати, повільно опускати |
| **3 Заключна частина** | | | |
| 1 | Повільна ходьба. | 400м | Темп повільний |
| 2 | Вправи на розслаблення і відновлення дихання. | 3` |  |
| 3 | Шикування в шеренгу. Вимірювання пульсу. | 6с |  |
| 4 | Підведення підсумків заняття. | 2` |  |
| 5 | Виставлення оцінок, виділення найкращих студентів. | 3` |  |
| 6 | Домашнє завдання. |  |  |
|  | Піднімання тулуба в сід з положення лежачи. | 3×10р |  |
|  | Комплекс вправ ранкової гімнастики. |  |  |

План – конспект заняття № 4

з навчальної дисципліни **«Фізичне виховання»**

**Змістовий модуль** “Легка атлетика”

**Мета:** виявити рівень здібностей при виконанні фізичних вправ.

# Задачі

* 1. Повторити біг на короткі дистанції з низького старту. 2.Оцінити біг на місці з високим підніманням стегна.

3.Сприяти розвитку фізичних якостей : швидкості, стрибучості, спритності.

**Місце проведення:** спортивний майданчик.

**Інвентар:** стартові колодки, секундомір, скакалки, перекладина, бруса. Час – 2 години

# Література

1. Артюшенко О. Ф. Легка атлетика. Теорія і методика викладання. Навч.посіб.Черкаси,2008. - 632с.
2. Коробченко, В.В. Легка атлетика [Текст]- К.: Видавниче об’єднання “Вища школа”, 1975. – 224с.
3. Легка атлетика [Текст] : учеб. для институтов ФК. – М.: ФиС, 1989. – 671с.
4. Гімнастика [Текст] : під ред. Жалея А.А., Палигі В.Д. – К.: Видавничеоб’єднання “Вища школа”, 1975. – 356 с.
5. Жордочко Р.В., Соболєв Ю.Л. Розвиток гнучкості спортсмена. [Текст]- К.:”Здоров’я”,1980. – 104 с.
6. Навчальний посібник для самостійної роботи студентів «Фізичне виховання. Легка атлетика (бігові види)» [Текст] ДКРКМ ДНУ ім. О.Гончара, Дніпропетровськ, 2014. – 60 с.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ з/п** | **Зміст** | **Дозування** | **Організація,**  **методика навчання, управління** |
| **1 Підготовча частина** | | | |
| 1 | Шикування, привітання, повідомлення задач заняття, | 5` | Налагодження на |
|  | визначення присутності студентів на занятті, |  | роботу. |
|  | вимірювання пульсу за 6с. |  |  |
| 2 | Біг в повільному темпі. | 2000м | Слідкувати за |
|  | Вимірювання пульсу. Відновлення дихання. |  | диханням. |
| 3 | Шикування в коло. |  | Відстань один від |
|  |  |  | одного 2 м. |
| 4 | Комплекс ЗРВ №2 на місці | 20` | Підготувати м’язи і |
|  | Вимірювання пульсу. | 6с | суглоби |
| 5 | Спеціальні вправи: |  |  |
|  | * біг з високим підніманням стегна; | 40м | Піднімати стегно |
|  | * біг із закиданням гомілки назад; * біг з виносом прямих ніг в перед; * багатоскоки; * схресний крок лівим (правим) боком. | 40м  40м 40м 40м | вище  Велика частота кроків Руки працюють Штовхатися сильніше |
|  | Вимірювання пульсу. | 6с |  |
| **2 Основна частина** | | | |
| 1 | Вправи, які підводять до виконання бігу на короткі дистанції з низького старту:   * робота рук на місці; | 3×10с | Увага на постанову рук |
|  | * прискорення з різними видами роботи рук; * прискорення з різних вихідних положень; * вихідне положення при виконанні команд “На старт!”, “Увага!”. | 3×30м  3-4р | Висока швидкість реакції |
| 2 | Біг з низького старту зі стартових колодок. Вимірювання пульсу. Відновлення дихання. | 5-6р  6с | Не гальмуй на “Фініші” |
| 3 | Контрольний тест .  Біг на місці з високим піднімання стегна. Активніше працювати руками.  Піднімати коліна до кута 90˚. | 10с | Кожен студент виконує окремо. Активніше працювати руками.  Піднімати коліна до кута 90˚. |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 4 | Вправи з ЗФП:   * згинання-розгинання рук у висі на високій перекладині (юнаки); * згинання-розгинання рук у висі на низькій перекладині (дівчата); * згинання-розгинання рук в упорі на брусах; Вимірювання пульсу. | 2×7-10р  2×4-8р  2×5р  6с | Підборіддям торкатися перекладини |
| **3 Заключна частина** | | | |
| 1 | Повільна ходьба. | 400м | Темп повільний |
| 2 | Вправи на розслаблення і відновлення дихання. | 5` |  |
| 3 | Шикування в шеренгу. Вимірювання пульсу. | 6с |  |
| 4 | Підведення підсумків заняття. | 2` |  |
| 5 | Виставлення оцінок, виділення найкращих студентів. | 3` |  |
| 6 | Домашнє завдання. |  |  |
|  | З положення лежачи на спині руки за головою – | 3×10р |  |
|  | піднімання прямих ніг до кута 90°. |  |  |
|  | Комплекс вправ ранкової гімнастики. |  |  |

План – конспект заняття № 5

з навчальної дисципліни **«Фізичне виховання»**

**Змістовий модуль** “Легка атлетика”

**Мета:** оцінити рівень розвитку швидкісних якостей.

# Задачі

* 1. Оцінити біг на короткі дистанції з низького старту.
  2. Повторити вправи загальної фізичної підготовки для розвитку різних груп м’язів .
  3. Сприяти розвитку фізичних якостей : швидкості, стрибучості, спритності.

**Місце проведення:** спортивний майданчик.

**Інвентар:** стартові колодки, секундомір. Час – 2 години

# Література

1. Артюшенко О. Ф. Легка атлетика. Теорія і методика викладання. Навч.посіб.Черкаси,2008. - 632с.
2. Коробченко, В.В. Легка атлетика [Текст]- К.: Видавниче об’єднання “Вища школа”, 1975. – 224с.
3. Легка атлетика [Текст] : учеб. для институтов ФК. – М.: ФиС, 1989. – 671с.
4. Гімнастика [Текст] : під ред. Жалея А.А., Палигі В.Д. – К.: Видавничеоб’єднання “Вища школа”, 1975. – 356 с.
5. Жордочко Р.В., Соболєв Ю.Л. Розвиток гнучкості спортсмена. [Текст]- К.:”Здоров’я”,1980. – 104 с.
6. Навчальний посібник для самостійної роботи студентів «Фізичне виховання. Легка атлетика (бігові види)» [Текст] ДКРКМ ДНУ ім. О.Гончара, Дніпропетровськ, 2014. – 60 с.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ з/п** | **Зміст** | **Дозування** | **Організація,**  **методика навчання, управління** |
| **1 Підготовча частина** | | | |
| 1 | Шикування, привітання, повідомлення задач заняття, | 3` | Налагодження на |
|  | визначення присутності студентів на занятті, |  | роботу. |
|  | вимірювання пульсу за 6с. |  |  |
| 2 | Біг в повільному темпі. | 800м | Слідкувати за |
|  | Вимірювання пульсу. Відновлення дихання. |  | диханням. |
| 3 | Шикування в одну шеренгу. |  | Розрахунки на “6-3-на |
|  | Розмикання шеренгами уступами. |  | місці” |
| 4 | Комплекс ЗРВ №1 на місці | 15` | Підготувати м’язи і |
|  | Вимірювання пульсу. | 6с | суглоби |
| 5 | Спеціальні вправи:   * біг з високим підніманням стегна; | 20м | Піднімати стегно вище |
|  | * біг із закиданням гомілки назад; * біг з виносом прямих ніг уперед; * багато скоки; * схресний крок лівим (правим) боком. | 20м 20м 20м 20м | Велика частота кроків Руки працюють Штовхатися сильніше |
|  | Вимірювання пульсу. | 6с |  |
| **2 Основна частина** | | | |
| 1 | Вправи, які підводять до виконання бігу на короткі  дистанції з низького старту:   * вихідне положення при виконанні команди “На старт!”, “Увага!”.   Біг з низького старту зі стартових колодок. Контрольний тест.  Біг на 100 м в умовах змагань  Вимірювання пульсу.  Вправи на розслаблення м’язів |  |  |
|  | 2×10м | Висока швидкість реакції |
|  | 2-3р |  |
| 2 |  | Забіг по 2 чоловіка Бігти по своїй доріжці Не гальмувати на “Фініші” |
|  | 6с |  |
|  | 10` |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 3 | Вправи з ЗФП:  Стрибки на місці, підтягуючи коліна до грудей Вимірювання пульсу.  Згинання-розгинання рук у висі на перекладині  Вимірювання пульсу. | 3×10р  6с  1-2-3-4-5р  5-4-3-2-1р  6с | Штовхатися вгору Підтягувати коліна до грудей  Допомагати махом рук  Не робити махи, ривки |
| **3 Заключна частина** | | | |
| 1 | Повільний біг. | 400м | Темп повільний |
| 2 | Вправи на розслаблення і відновлення дихання. | 3` |  |
| 3 | Шикування в шеренгу. Вимірювання пульсу. | 6с |  |
| 4 | Підведення підсумків заняття. | 2` |  |
| 5 | Виставлення оцінок, виділення найкращих студентів. | 3` |  |
| 6 | Домашнє завдання. |  |  |
|  | Повільний біг. | 1000м |  |
|  | Комплекс загально розвиваючих вправ. |  |  |

План – конспект заняття № 6

з навчальної дисципліни **«Фізичне виховання»**

**Змістовий модуль** “Легка атлетика”

**Мета:** мотивувати розвиток терпіння і вольових якостей.

# Задачі

* 1. Повторити техніку кросового бігу.
  2. Повторити техніку вправ загальної фізичної підготовки для розвитку силових якостей.
  3. Сприяти розвитку фізичних якостей : швидкості, стрибучості, спритності.

**Місце проведення:** спортивний майданчик.

**Інвентар:** секундомір, рулетка, скакалки. Час – 2 години

# Література

1. Артюшенко О. Ф. Легка атлетика. Теорія і методика викладання. Навч.посіб.Черкаси,2008. - 632с.
2. Коробченко, В.В. Легка атлетика [Текст]- К.: Видавниче об’єднання “Вища школа”, 1975. – 224с.
3. Легка атлетика [Текст] : учеб. для институтов ФК. – М.: ФиС, 1989. – 671с.
4. Гімнастика [Текст] : під ред. Жалея А.А., Палигі В.Д. – К.: Видавничеоб’єднання “Вища школа”, 1975. – 356 с.
5. Жордочко Р.В., Соболєв Ю.Л. Розвиток гнучкості спортсмена. [Текст]- К.:”Здоров’я”,1980. – 104 с.
6. Навчальний посібник для самостійної роботи студентів «Фізичне виховання. Легка атлетика (бігові види)» [Текст] ДКРКМ ДНУ ім. О.Гончара, Дніпропетровськ, 2014. – 60 с.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ з/п** | **Зміст** | **Дозування** | **Організація,**  **методика навчання, управління** |
| **1 Підготовча частина** | | | |
| 1 | Шикування, привітання, повідомлення задач заняття, | 5` | Налагодження на |
|  | визначення присутності студентів на занятті, |  | роботу. |
|  | вимірювання пульсу за 6с. |  |  |
| 2 | Біг в повільному темпі. | 1500м | Слідкувати за |
|  | Ходьба, комплекс ЗРВ у русі. |  | диханням. |
|  | Вимірювання пульсу. Відновлення дихання. |  |  |
| 3 | Шикування в коло. |  | Відстань один від |
|  | Розмикання шеренгами уступами. |  | одного 2 м. |
| 4 | Комплекс ЗРВ №2 на місці | 20` | Підготувати м’язи і |
|  | Вимірювання пульсу. | 6с | суглоби |
| 5 | Спеціальні вправи: |  |  |
|  | * біг з високим підніманням стегна; | 40м | Крок короткий |
|  | * біг стрибками з ноги на ногу; * біг із закиданням гомілки назад; * біг з виносом прямих ніг в перед; Вимірювання пульсу. | 6с | Крок широкий Велика частота кроків Руки працюють |
| **2 Основна частина** | | | |
| 1 | Пояснення правил змагань з кросового бігу Біг з гори | 80м | Ставити стопу на п’ятку, тулуб і плечі відхиляти назад під час бігу з гори Ставити ногу на передню частину стопи, тулуб і плечі нахиляти в перед  Швидко піднімати, повільно опускати Швидко піднімати, повільно опускати  Для початкового рівня підготовки  Для достатнього рівня підготовки |
|  | Біг з гори з переходом на біг по рівному | 100м |
|  | Біг на гору | 80м |
|  | Біг по рівному з переходом на біг на гору | 100м |
| 2 | Біг на гору з переходом на біг по рівному Вправи загальної фізичної підготовки для розвитку силових якостей. | 100м  20` |
|  | У висі на перекладині піднімання прямих ніг до перекладини:   * у висі на перекладині піднімання зігнутих ніг до кута 90° ; * у висі на перекладині піднімання прямих ніг до кута 90° | 6-10р  6-10р |
|  | Згинання-розгинання рук у висі на низькій перекладині.  Згинання-розгинання рук у висі на високій перекладині. | 2×5-10р  2×5-10р |
|  | Вимірювання пульсу. Відновлення дихання. |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 3 | Вправи з ЗФП:   * стрибки по сходинках на двох ногах; * стрибки по сходинках на лівій; * стрибки по сходинках на правій.   Вимірювання пульсу. | 2×30р  2×30р  2×30р  6с | Штовхатися стопою |
| **3 Заключна частина** | | | |
| 1 | Повільний біг. | 400м | Темп повільний |
| 2 | Вправи на розслаблення і відновлення дихання. | 5` |  |
| 3 | Шикування в шеренгу. Вимірювання пульсу. | 6с |  |
| 4 | Підведення підсумків заняття. | 2` |  |
| 5 | Виставлення оцінок, виділення найкращих студентів. | 3` |  |
| 6 | Домашнє завдання. |  |  |
|  | Повільний біг |  |  |
|  | З положення лежачи на спині руки в гору – | 3×10р |  |
|  | піднімання прямих ніг і рук одночасно. |  |  |

План – конспект заняття № 7

з навчальної дисципліни **«Фізичне виховання»**

**Змістовий модуль** “Легка атлетика” **Мета:** оцінити розвиток витривалості. **Задачі**

* 1. Оцінити кросовий біг.
  2. Сприяти розвитку фізичних якостей : витривалості, спритності.

**Місце проведення:** спортивний майданчик.

**Інвентар:** секундомір, рулетка, скакалки. Час – 2 години

# Література

1. Артюшенко О. Ф. Легка атлетика. Теорія і методика викладання. Навч.посіб.Черкаси,2008. - 632с.
2. Коробченко, В.В. Легка атлетика [Текст]- К.: Видавниче об’єднання “Вища школа”, 1975. – 224с.
3. Легка атлетика [Текст] : учеб. для институтов ФК. – М.: ФиС, 1989. – 671с.
4. Гімнастика [Текст] : під ред. Жалея А.А., Палигі В.Д. – К.: Видавничеоб’єднання “Вища школа”, 1975. – 356 с.
5. Жордочко Р.В., Соболєв Ю.Л. Розвиток гнучкості спортсмена. [Текст]- К.:”Здоров’я”,1980. – 104 с.
6. Навчальний посібник для самостійної роботи студентів «Фізичне виховання. Легка атлетика (бігові види)» [Текст] ДКРКМ ДНУ ім. О.Гончара, Дніпропетровськ, 2014. – 60 с.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ з/п** | **Зміст** | **Дозування** | **Організація,**  **методика навчання, управління** |
| **1 Підготовча частина** | | | |
| 1 | Шикування, привітання, повідомлення задач заняття, | 3` | Налагодження на |
|  | визначення присутності студентів на занятті, |  | роботу. |
|  | вимірювання пульсу за 6с. |  |  |
| 2 | Біг в повільному темпі. | 400м | Слідкувати за |
|  | Вимірювання пульсу. Відновлення дихання. |  | диханням. |
| 3 | Шикування в одну шеренгу. |  |  |
| 4 | Комплекс ЗРВ №1 на місці | 20` | Підготувати м’язи і |
|  | Вимірювання пульсу. | 6с | суглоби |
| 5 | Спеціальні вправи: |  |  |
|  | * біг з високим підніманням стегна; | 30м | Піднімати стегно  вище |
|  | * біг із закиданням гомілки назад; * біг з виносом прямих ніг в перед; * багатоскоки; * схресний крок лівим (правим) боком. | 30м 30м 30м 30м | Велика частота кроків Руки працюють Штовхатися сильніше |
|  | Вимірювання пульсу. | 6с |  |
| **2 Основна частина** | | | |
| 1 | Контрольний тест.  Кросовий біг в умовах змагань | Д – 500м  Ю – 1000м | Забіги по 6-8 чоловік |
|  | Вимірювання пульсу. Відновлення дихання. | 6с |  |
| 2 | Ходьба, дихальні вправи | 10` | Ходьба доки не відновиться дихання, не можна сідати |
|  | Вимірювання пульсу. Відновлення дихання. |  |  |
| 3 | Вправи на розслаблення м’язів | 10` |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |
| 4 | Вправи з ЗФП:  Вправи на розвиток гнучкості. Нахили, торкаючись підлоги. Нахили вперед з положення сидячи .  Згинання-розгинання рук у висі на перекладині Вимірювання пульсу. | 10`  6-10 р  6с | Не згинати ноги в колінах |
| **3 Заключна частина** | | | |
| 1 | Повільний біг з ходьбою. | 400м | Темп повільний |
| 2 | Вправи на розслаблення і відновлення дихання. | 3` |  |
| 3 | Шикування в шеренгу. Вимірювання пульсу. | 6с |  |
| 4 | Підведення підсумків заняття. | 3` |  |
| 5 | Виставлення оцінок, виділення найкращих студентів. | 5` |  |
| 6 | Домашнє завдання. |  |  |
|  | Повільний біг |  |  |
|  | Стрибки зі скакалкою | 200-300р | Стрибки на двох, на |
|  |  |  | одній, з перескоком |

План – конспект заняття № 8

з навчальної дисципліни **«Фізичне виховання»**

**Змістовий модуль** “Легка атлетика”

**Мета:** мотивувати розвиток фізичних якостей.

# Задачі

* 1. Повторити техніку естафетного бігу.
  2. Повторити вправи загальної фізичної підготовки.
  3. Сприяти розвитку фізичних якостей : швидкості, стрибучості, спритності.

**Місце проведення:** спортивний майданчик.

**Інвентар:** секундомір, свисток. Час – 2 години

# Література

1. Артюшенко О. Ф. Легка атлетика. Теорія і методика викладання. Навч.посіб.Черкаси,2008. - 632с.
2. Коробченко, В.В. Легка атлетика [Текст]- К.: Видавниче об’єднання “Вища школа”, 1975. – 224с.
3. Легка атлетика [Текст] : учеб. для институтов ФК. – М.: ФиС, 1989. – 671с.
4. Гімнастика [Текст] : під ред. Жалея А.А., Палигі В.Д. – К.: Видавничеоб’єднання “Вища школа”, 1975. – 356 с.
5. Жордочко Р.В., Соболєв Ю.Л. Розвиток гнучкості спортсмена. [Текст]- К.:”Здоров’я”,1980. – 104 с.
6. Навчальний посібник для самостійної роботи студентів «Фізичне виховання. Легка атлетика (бігові види)» [Текст] ДКРКМ ДНУ ім. О.Гончара, Дніпропетровськ, 2014. – 60 с.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ з/п** | **Зміст** | **Дозування** | **Організація,**  **методика навчання, управління** |
| **1 Підготовча частина** | | | |
| 1 | Шикування, привітання, повідомлення задач заняття, | 5` | Налагодження на |
|  | визначення присутності студентів на занятті, |  | роботу. |
|  | вимірювання пульсу за 6с. |  |  |
| 2 | Біг в повільному темпі. | 2000м | Слідкувати за |
|  | Вимірювання пульсу. Відновлення дихання. |  | диханням. |
| 3 | Шикування в колону. |  | Перешикування з |
|  | Комплекс вправ в русі. |  | колони по 1 в колону |
|  |  |  | по 3 в русі |
|  | Комплекс ЗРВ №2 на місці | 20` | Підготувати м’язи і |
| 4 | Вимірювання пульсу. | 6с | суглоби |
|  | Спеціальні вправи: |  |  |
|  | * дріботливий біг; | 50м |  |
| 5 | * біг з високим підніманням стегна; | 50м | Піднімати стегно  вище |
|  | * біг із закиданням гомілки назад; * біг з виносом прямих ніг в перед; * схресний крок лівим (правим) боком. | 50м 50м 50м | Велика частота кроків Руки працюють Штовхатися сильніше |
|  | Вимірювання пульсу. | 6с |  |
| **2 Основна частина** | | | |
| 1 | Повідомлення про види естафетного бігу  Створити уявлення про засоби передачі естафетної палички  Передача естафетної палички правою і лівою руками стоячи на місці  Передача естафетної палички по сигналу викладача при ходьбі  Передача естафетної палички при повільному бігу Передача естафетної палички при швидкому бігу | 10р 10р  3р×100м  8×50м | Шикування парами  Шикування в 3 колони Шикування в 3 колони  Команди по 8 чоловік |
| 2 | Комбінована естафета:   * гладкий біг; * стрибок через перешкоду; * підлазання під перешкодою; * оббігання фішки; * стрибки на 1 нозі. | 3-5р | 3-4 команди |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 3 | Вправи з ЗФП:  Стрибки на двох ногах, підтягуючи коліна до грудей Стрибки на двох ногах, вистрибуючи вгору з присіду Стрибки на правій, лівій  Вимірювання пульсу. | 3×30  6с | Активна робота рук Штовхатися стопою |
| **3 Заключна частина** | | | |
| 1 | Повільний біг з ходьбою. | 400м | Темп повільний |
| 2 | Вправи на розслаблення і відновлення дихання. | 5` |  |
| 3 | Шикування в шеренгу. Вимірювання пульсу. | 6с |  |
| 4 | Підведення підсумків заняття. | 2` |  |
| 5 | Виставлення оцінок, виділення найкращих студентів. | 3` |  |
| 6 | Домашнє завдання. |  |  |
|  | Повільний біг | 1000м |  |
|  | Комплекс ЗРВ |  |  |
|  | Підтягування на перекладині | 3×10р |  |

План – конспект заняття № 9

з навчальної дисципліни **«Фізичне виховання»**

**Змістовий модуль** “Легка атлетика”

**Мета:** виробити практичні навички виконання фізичних вправ.

# Задачі

* 1. Повторити техніку бігу на середні дистанції з високого старту.
  2. Повторити техніку стрибків у довжину з місця.
  3. Сприяти розвитку фізичних якостей : швидкості, стрибучості, спритності.

**Місце проведення:** спортивний майданчик.

**Інвентар:** рулетка, секундомір. Час – 2 години

# Література

1. Артюшенко О. Ф. Легка атлетика. Теорія і методика викладання. Навч.посіб.Черкаси,2008. - 632с.
2. Коробченко, В.В. Легка атлетика [Текст]- К.: Видавниче об’єднання “Вища школа”, 1975. – 224с.
3. Легка атлетика [Текст] : учеб. для институтов ФК. – М.: ФиС, 1989. – 671с.
4. Гімнастика [Текст] : під ред. Жалея А.А., Палигі В.Д. – К.: Видавничеоб’єднання “Вища школа”, 1975. – 356 с.
5. Жордочко Р.В., Соболєв Ю.Л. Розвиток гнучкості спортсмена. [Текст]- К.:”Здоров’я”,1980. – 104 с.
6. Навчальний посібник для самостійної роботи студентів «Фізичне виховання. Легка атлетика (бігові види)» [Текст] ДКРКМ ДНУ ім. О.Гончара, Дніпропетровськ, 2014. – 60 с.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ з/п** | **Зміст** | **Дозування** | **Організація,**  **методика навчання, управління** |
| **1 Підготовча частина** | | | |
| 1 | Шикування, привітання, повідомлення задач заняття, | 3` | Налагодження на |
|  | визначення присутності студентів на занятті, |  | роботу. |
|  | вимірювання пульсу за 6с. |  |  |
| 2 | Біг в повільному темпі. | 1600м | Слідкувати за |
|  | Комплекс ЗРВ в русі. |  | диханням. |
|  | Вимірювання пульсу. Відновлення дихання. |  |  |
| 3 | Шикування в одну шеренгу. |  | Розрахунок на “6-3-на |
|  | Розмикання шеренги уступами. |  | місці” |
| 4 | Комплекс ЗРВ №2 на місці | 20` | Підготувати м’язи і |
|  | Вимірювання пульсу. | 6с | суглоби |
| 5 | Спеціальні вправи: |  |  |
|  | * дріботливий біг; | 2×20м |  |
|  | * біг з високим підніманням стегна; | 2×20м | Піднімати стегно  вище |
|  | * біг із закиданням гомілки назад; * біг з виносом прямих ніг в перед; * хресний крок лівим (правим) боком. | 2×20м  2×20м  2×20м | Велика частота кроків Руки працюють Штовхатися сильніше |
|  | Вимірювання пульсу. | 6с |  |
| **2 Основна частина** | | | |
| 1 | Вправи, які підводять до виконання бігу на середні  дистанціях з високого старту:   * робота рук на місці; * біг тримаючи руки за спиною; * біг з різних вихідних положень; * вихідне положення при виконанні команд “На старт!”, “Марш”. | 2×10с  2×20м  4×10м  2-3р | Увага на постанову рук |
| 2 | Пробіжки у середньому темпі з рівномірною швидкістю по прямій | 3×80м |  |
|  | Вимірювання пульсу. | 6с |  |
| 3 | Вправи, які підводять до виконання стрибків у довжину:   * стрибки з ноги на ногу по міткам; * стрибки з скакалкою на двох ногах, на лівій (правій); * стрибки у довжину з місця; * потрійний стрибок у довжину з місця. | 3×30м  3×30с  3-5р  3-5р | Штовхатися вгору Сильно штовхатися  Підтягувати коліна до грудей  Допомагати махом рук |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 4 | Вправи з ЗФП:  Присід на правій з опору Присід на лівій з опору  Згинання-розгинання рук в упорі лежачи Згинання-розгинання рук в упорі позаду  У висі на перекладині піднімання прямих ніг до перекладини  Вимірювання пульсу. | 10р 10р 20р 20р  6-12р  6с | Ліва уперед пряма Права уперед пряма |
| **3 Заключна частина** | | | |
| 1 | Повільний біг з ходьбою. | 400м | Темп повільний |
| 2 | Вправи на розслаблення і відновлення дихання. | 3` |  |
| 3 | Шикування в шеренгу. Вимірювання пульсу. | 6с |  |
| 4 | Підведення підсумків заняття. | 2` |  |
| 5 | Виставлення оцінок, виділення найкращих студентів. | 3` |  |
| 6 | Домашнє завдання. |  |  |
|  | Повільний біг |  |  |
|  | Упор присівши – стрибком упор лежачи | 3×10р |  |
|  | Піднімання ніг у висі на перекладені | 2×5-8р |  |

План – конспект заняття № 10

з навчальної дисципліни **«Фізичне виховання»**

**Змістовий модуль** “Легка атлетика”

**Мета:** продовжити відпрацювання елементів фізичних вправ.

# Задачі

* 1. Повторити техніку бігу по дистанції.
  2. Повторити техніку естафетного бігу.
  3. Сприяти розвитку фізичних якостей : швидкості, стрибучості, спритності.

**Місце проведення:** спортивний майданчик.

**Інвентар:** секундомір, естафетні палички. Час – 2 години

# Література

1. Артюшенко О. Ф. Легка атлетика. Теорія і методика викладання. Навч.посіб.Черкаси,2008. - 632с.
2. Коробченко, В.В. Легка атлетика [Текст]- К.: Видавниче об’єднання “Вища школа”, 1975. – 224с.
3. Легка атлетика [Текст] : учеб. для институтов ФК. – М.: ФиС, 1989. – 671с.
4. Гімнастика [Текст] : під ред. Жалея А.А., Палигі В.Д. – К.: Видавничеоб’єднання “Вища школа”, 1975. – 356 с.
5. Жордочко Р.В., Соболєв Ю.Л. Розвиток гнучкості спортсмена. [Текст]- К.:”Здоров’я”,1980. – 104 с.
6. Навчальний посібник для самостійної роботи студентів «Фізичне виховання. Легка атлетика (бігові види)» [Текст] ДКРКМ ДНУ ім. О.Гончара, Дніпропетровськ, 2014. – 60 с.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ з/п** | **Зміст** | **Дозування** | **Організація,**  **методика навчання, управління** |
| **1 Підготовча частина** | | | |
| 1 | Шикування, привітання, повідомлення задач заняття, | 5` | Налагодження на |
|  | визначення присутності студентів на занятті, |  | роботу. |
|  | вимірювання пульсу за 6с. |  |  |
| 2 | Біг в повільному темпі. | 1200м | Слідкувати за |
|  | Вимірювання пульсу. Відновлення дихання. |  | диханням. |
| 3 | Шикування в колону. |  | Перешикування з |
|  |  |  | колони по 1 в колону |
|  |  |  | по 3 в русі |
|  |  | 20` | Підготувати м’язи і |
| 4 | Комплекс ЗРВ №2 на місці | 6с | суглоби |
|  | Вимірювання пульсу. |  |  |
| 5 | Спеціальні вправи: |  |  |
|  | * біг з високим підніманням стегна; | 40м | Піднімати стегно  вище |
|  | * біг із закиданням гомілки назад; * біг з виносом прямих ніг в перед; * багатоскоки; | 40м 40м 40м | Велика частота кроків Руки працюють Штовхатися сильніше |
|  | * схресний крок лівим (правим) боком. |  |  |
|  | Вимірювання пульсу. | 6с |  |
| **2 Основна частина** | | | |
| 1 | Пояснення суті і особливостей техніки бігу на різні  дистанції |  |  |
|  | Біг по прямій вільним маховим кроком Біг з прискоренням  Біг із зміною темпу  Швидкий біг 20-30м в чергуванні з повільним бігом 20-30м | 2×60м  2×50м  2×120м  800м | Бігти ритмічно, широкими кроками Поступово набирати швидкість  Перехід зі швидкого старту до вільного бігу і до прискорення Біг в 1 колону, останній обганяє всіх і стає першим |
| 2 | Імітація передачі естафети у ходьбі | 10р | В парах |
|  | Передача естафетної палички знизу і зверху | 10р | В парах |
|  | Естафетний біг | 4×50м | 2-4 команди |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 4 | Вправи з ЗФП:  Піднімання ніг у висі на перекладині Стрибки на двох, підтягуючи коліна  Згинання-розгинання рук у висі на перекладині Вимірювання пульсу. | 7-12р  3×10  1-2-3-4-5-6  6с | Торкатися носками перекладини Підтягувати коліна до грудей |
| **3 Заключна частина** | | | |
| 1 | Повільний біг з ходьбою. | 400м | Темп повільний |
| 2 | Вправи на розслаблення і відновлення дихання. | 5` |  |
| 3 | Шикування в шеренгу. Вимірювання пульсу. | 6с |  |
| 4 | Підведення підсумків заняття. | 5` |  |
| 5 | Виставлення оцінок, виділення найкращих студентів. | 3` |  |
| 6 | Домашнє завдання. |  |  |
|  | Повільний біг | 1000-2000м |  |
|  | З положення лежачи на спині руки за головою – | 3×10р |  |
|  | піднімання прямих ніг за голову. |  |  |
|  | Згинання-розгинання рук у висі на перекладині | 5-12р |  |

План – конспект заняття № 11

з навчальної дисципліни **«Фізичне виховання»**

**Змістовий модуль** “Легка атлетика” **Мета:** оцінити рівень розвитку витривалості. **Задачі**

* 1. Повторити техніку спортивної ходьби.
  2. Повторити вправи ЗФП.
  3. Сприяти розвитку фізичних якостей : швидкості, стрибучості, спритності.

**Місце проведення:** спортивний майданчик.

**Інвентар:** секундомір. Час – 2 години

# Література

1. Артюшенко О. Ф. Легка атлетика. Теорія і методика викладання. Навч.посіб.Черкаси,2008. - 632с.
2. Коробченко, В.В. Легка атлетика [Текст]- К.: Видавниче об’єднання “Вища школа”, 1975. – 224с.
3. Легка атлетика [Текст] : учеб. для институтов ФК. – М.: ФиС, 1989. – 671с.
4. Гімнастика [Текст] : під ред. Жалея А.А., Палигі В.Д. – К.: Видавничеоб’єднання “Вища школа”, 1975. – 356 с.
5. Жордочко Р.В., Соболєв Ю.Л. Розвиток гнучкості спортсмена. [Текст]- К.:”Здоров’я”,1980. – 104 с.
6. Навчальний посібник для самостійної роботи студентів «Фізичне виховання. Легка атлетика (бігові види)» [Текст] ДКРКМ ДНУ ім. О.Гончара, Дніпропетровськ, 2014. – 60 с.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ з/п** | **Зміст** | **Дозування** | **Організація,**  **методика навчання, управління** |
| **1 Підготовча частина** | | | |
| 1 | Шикування, привітання, повідомлення задач заняття, | 3` | Налагодження на |
|  | визначення присутності студентів на занятті, |  | роботу. |
|  | вимірювання пульсу за 6с. |  |  |
| 2 | Біг в повільному темпі. | 400м | Слідкувати за |
|  | Комплекс ЗРВ в русі |  | диханням. |
|  | Вимірювання пульсу. Відновлення дихання. |  |  |
| 3 | Шикування в одну шеренгу. |  | Розрахунок на 1-2-3 |
|  |  |  | Перешикування в 3 |
|  |  |  | шеренги |
| 4 | Комплекс ЗРВ №1 на місці | 20` | Підготувати м’язи і |
|  | Вимірювання пульсу. | 6с | суглоби |
| 5 | Спеціальні вправи: |  |  |
|  | * біг з високим підніманням стегна; | 30м | Піднімати стегно  вище |
|  | * біг із закиданням гомілки назад; * біг з виносом прямих ніг в перед; | 30м 30м | Велика частота кроків Руки працюють |
|  | Вимірювання пульсу. | 6с |  |
| **2 Основна частина** | | | |
| 1 | Вправи, які підводять до виконання бігу на короткі  дистанції :   * робота рук на місці; * вихідне положення при використанні команд “На старт!”, “Увага!”. | 3×10с  2×10м | Увага на постанову рук  Висока швидкість реакції |
|  | Біг з низького старту зі стартових колодок по повороту | 2-3р×30м |  |
| 2 | Пояснення про специфіку спортивної ходьби. Показ елементів техніки спортивної ходьби. Постановка стопи, робота ніг в колінних та тазостегнових суглобах, робота рук.  Відновлення дихання  Вправи на розслаблення м’язів | 20`  200м | Не можна бігти Активніше працювати руками |
|  | Вимірювання пульсу. | 6с |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 4 | Вправи з ЗФП:   * згинання-розгинання рук в упорі лежачи; * згинання-розгинання рук в упорі позаду; * сидячі в упорі позаду піднімання прямих ніг.   Вимірювання пульсу. | 20-30р  20-30р  15р 6с | Швидко піднімати, повільно опускати |
| **3 Заключна частина** | | | |
| 1 | Повільний біг з ходьбою. | 400м | Темп повільний |
| 2 | Вправи на розслаблення і відновлення дихання. | 3` |  |
| 3 | Шикування в шеренгу. Вимірювання пульсу. | 6с |  |
| 4 | Підведення підсумків заняття. | 2` |  |
| 5 | Виставлення оцінок, виділення найкращих студентів. | 3` |  |
| 6 | Домашнє завдання. |  |  |
|  | Повільний біг | 1500м |  |
|  | Піднімання тулуба в сід з положення лежачи | 3×10р |  |

План – конспект заняття № 12

з навчальної дисципліни **«Фізичне виховання»**

**Змістовий модуль** “Легка атлетика”

**Мета:** виявити рівень умінь, навичок, здібностей.

# Задачі

* 1. Оцінити стрибки у довжину з місця.
  2. Повторити техніку бігу по дистанції.
  3. Сприяти розвитку фізичних якостей : швидкості, стрибучості, спритності.

**Місце проведення:** спортивний майданчик.

**Інвентар:** рулетка, секундомір, футбольний м’яч, скакалки. Час – 2 години

# Література

1. Артюшенко О. Ф. Легка атлетика. Теорія і методика викладання. Навч.посіб.Черкаси,2008. - 632с.
2. Коробченко, В.В. Легка атлетика [Текст]- К.: Видавниче об’єднання “Вища школа”, 1975. – 224с.
3. Легка атлетика [Текст] : учеб. для институтов ФК. – М.: ФиС, 1989. – 671с.
4. Гімнастика [Текст] : під ред. Жалея А.А., Палигі В.Д. – К.: Видавничеоб’єднання “Вища школа”, 1975. – 356 с.
5. Жордочко Р.В., Соболєв Ю.Л. Розвиток гнучкості спортсмена. [Текст]- К.:”Здоров’я”,1980. – 104 с.
6. Навчальний посібник для самостійної роботи студентів «Фізичне виховання. Легка атлетика (бігові види)» [Текст] ДКРКМ ДНУ ім. О.Гончара, Дніпропетровськ, 2014. – 60 с.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ з/п** | **Зміст** | **Дозування** | **Організація,**  **методика навчання, управління** |
| **1 Підготовча частина** | | | |
| 1 | Шикування, привітання, повідомлення задач заняття, | 5` | Налагодження на |
|  | визначення присутності студентів на занятті, |  | роботу. |
|  | вимірювання пульсу за 6с. |  |  |
| 2 | Біг в повільному темпі. | 800м | Слідкувати за |
|  | Вимірювання пульсу. Відновлення дихання. |  | диханням. |
| 3 | Шикування в коло. |  | Відстань один від |
|  |  |  | одного 2 м. |
| 4 | Комплекс ЗРВ №2 на місці | 20` | Підготувати м’язи і |
|  | Вимірювання пульсу. | 6с | суглоби |
| 5 | Спеціальні вправи:   * біг з високим підніманням стегна; | 2×20м | Піднімати стегно вище |
|  | * біг із закиданням гомілки назад; * біг з виносом прямих ніг в перед; * багатоскоки; * хресний крок лівим (правим) боком. | 2×20м  2×20м  2×20м  2×20м | Велика частота кроків Руки працюють Штовхатися сильніше Повертати таз |
|  | Вимірювання пульсу. | 6с |  |
| **2 Основна частина** | | | |
| 1 | Вправи. Які підводять до виконання стрибків у  довжину :   * стрибки на двох ногах; * стрибки на двох ногах підтягуючи коліна; * стрибки з скакалкою на двох ногах, на лівій (правій); * стрибки у довжину з місця; * потрійний стрибок у довжину з місця. | 2×10м  2×10р  2×20с  3-4р  3-4р | Штовхатися стопою Сильно штовхатися  Акцентувати увагу на окремі фази стрибка |
| 2 | Контрольний тест.  Стрибки у довжину з місця на результат. Зараховується кращий результат з трьох спроб. | 3р | Почергово 3 спроби Кожен студент виконує окремо. |
| 3 | Повторний біг по повороту Перемінний біг по колу | 3×50м  50м+100м+  150м+100м  +50м | Активніше працювати правою рукою Швидкий біг чергувати з повільним бігом |
|  | Вимірювання пульсу. Розслаблення м’язів | 6с |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 4 | Гра у футбол  Згинання-розгинання рук у висі на перекладині Вимірювання пульсу. | 30`  1-2-3-4-5-4-  3-2-1  6с | 4 команди |
| **3 Заключна частина** | | | |
| 1 | Повільний біг з ходьбою. | 400м | Темп повільний |
| 2 | Вправи на розслаблення і відновлення дихання. | 5` |  |
| 3 | Шикування в шеренгу. Вимірювання пульсу. | 6с |  |
| 4 | Підведення підсумків заняття. | 2` |  |
| 5 | Виставлення оцінок, виділення найкращих студентів. | 3` |  |
| 6 | Домашнє завдання. |  |  |
|  | Стрибки на двох ногах | 5×10р |  |
|  | Стрибки на правій |  |  |
|  | Стрибки на лівій |  |  |

План – конспект заняття № 13

з навчальної дисципліни **«Фізичне виховання»**

**Змістовий модуль** “Легка атлетика” **Мета:** виховувати морально-вольові якості. **Задачі**

* 1. Повторити техніку бігу на середні дистанції з високого старту.
  2. Повторити вправи загальної фізичної підготовки.
  3. Сприяти розвитку фізичних якостей : швидкості, стрибучості, спритності.

**Місце проведення:** спортивний майданчик.

**Інвентар:** секундомір, медболи, бар’єри. Час – 2 години

# Література

1. Артюшенко О. Ф. Легка атлетика. Теорія і методика викладання. Навч.посіб.Черкаси,2008. - 632с.
2. Коробченко, В.В. Легка атлетика [Текст]- К.: Видавниче об’єднання “Вища школа”, 1975. – 224с.
3. Легка атлетика [Текст] : учеб. для институтов ФК. – М.: ФиС, 1989. – 671с.
4. Гімнастика [Текст] : під ред. Жалея А.А., Палигі В.Д. – К.: Видавничеоб’єднання “Вища школа”, 1975. – 356 с.
5. Жордочко Р.В., Соболєв Ю.Л. Розвиток гнучкості спортсмена. [Текст]- К.:”Здоров’я”,1980. – 104 с.
6. Навчальний посібник для самостійної роботи студентів «Фізичне виховання. Легка атлетика (бігові види)» [Текст] ДКРКМ ДНУ ім. О.Гончара, Дніпропетровськ, 2014. – 60 с.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ з/п** | **Зміст** | **Дозування** | **Організація,**  **методика навчання, управління** |
| **1 Підготовча частина** | | | |
| 1  2 | Шикування, привітання, повідомлення задач заняття,  визначення присутності студентів на занятті, вимірювання пульсу за 6с.  Біг в повільному темпі. Комплекс ЗРВ в русі  Вимірювання пульсу. Відновлення дихання. | 3`  2000м | Налагодження на  роботу.  Слідкувати за диханням. |
| 3 | Шикування в одну колону. Комплекс ЗРВ №1 на місці Вимірювання пульсу. | 15` 6с | Перешикування з колони по 1в колону по 4 в русі Підготувати м’язи і суглоби |
| 4 | Спеціальні вправи:   * біг з високим підніманням стегна; * біг із закиданням гомілки назад; * біг з виносом прямих ніг в перед; | 30м  30м 30м | Піднімати стегно вище  Велика частота кроків Руки працюють |
|  | Вимірювання пульсу. | 6с |  |
| **2 Основна частина** | | | |
| 1 | Вправи, які підводять до виконання бігу на середні дистанції з високого старту:   * робота рук на місці; * прискорення з різних вихідних положень; * вихідне положення при використанні команд “На старт!”, “Увага!”.   Біг з високого старту по повороту. Вимірювання пульсу.  Біг по прямій з плавним нарощуванням швидкості  Біг з переключенням швидкості з повільного бігу на швидкий  Повільний біг з ривками по команді  Вимірювання пульсу. Відновлення дихання. |  |  |
|  | 2×10с | Увага на постанову  рук – збільшення кута в ліктьовому суглобі |
|  | 6×20м  4×10м | Нахил тулуба у перед |
| 2 | 3×50м | Активніше працювати правою рукою |
|  | 6с |  |
| 3 | 2×100м  2×150м | Поступово набирати швидкість  Міняти швидкість через 30-40м |
|  | 1×800м | Свистки через 30-50м |
|  | 6с |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 4 | Вправи з ЗФП:  Махові вправи правою Махові вправи лівою  Вправи на гнучкість – нахил вниз Вправи з медболами :   * передачі * стрибки * повороти Вимірювання пульсу. | 8-10×10  8-10×10  8-10×5с  3с×10р  6с | Нога пряма  Не згинати коліна Міцно тримати м’яч в руках |
| **3 Заключна частина** | | | |
| 1 | Повільний біг з ходьбою. | 400м | Темп повільний |
| 2 | Вправи на розслаблення і відновлення дихання. | 3` |  |
| 3 | Шикування в шеренгу. Вимірювання пульсу. | 6с |  |
| 4 | Підведення підсумків заняття. | 5` |  |
| 5 | Виставлення оцінок, виділення найкращих студентів. | 3` |  |
| 6 | Домашнє завдання. |  |  |
|  | Повільний біг |  |  |
|  | Піднімання тулуба в сід з положення лежачи. | 3×20р |  |
|  | Комплекс ранкової гімнастики. |  |  |

План – конспект заняття № 14

з навчальної дисципліни **«Фізичне виховання»**

**Змістовий модуль** “Легка атлетика”

**Мета:** закріпити уміння виконання складних фізичних вправ.

# Задачі

* 1. Повторити техніку бігу на довгі дистанції.
  2. Оцінити спортивну ходьбу.
  3. Сприяти розвитку фізичних якостей : швидкості, спритності, витривалості.

**Місце проведення:** спортивний майданчик.

**Інвентар:** стартові колодки, секундомір, естафетні палички, бар’єри. Час – 2 години

# Література

1. Артюшенко О. Ф. Легка атлетика. Теорія і методика викладання. Навч.посіб.Черкаси,2008. - 632с.
2. Коробченко, В.В. Легка атлетика [Текст]- К.: Видавниче об’єднання “Вища школа”, 1975. – 224с.
3. Легка атлетика [Текст] : учеб. для институтов ФК. – М.: ФиС, 1989. – 671с.
4. Гімнастика [Текст] : під ред. Жалея А.А., Палигі В.Д. – К.: Видавничеоб’єднання “Вища школа”, 1975. – 356 с.
5. Жордочко Р.В., Соболєв Ю.Л. Розвиток гнучкості спортсмена. [Текст]- К.:”Здоров’я”,1980. – 104 с.
6. Навчальний посібник для самостійної роботи студентів «Фізичне виховання. Легка атлетика (бігові види)» [Текст] ДКРКМ ДНУ ім. О.Гончара, Дніпропетровськ, 2014. – 60 с.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ з/п** | **Зміст** | **Дозування** | **Організація,**  **методика навчання, управління** |
| **1 Підготовча частина** | | | |
| 1 | Шикування, привітання, повідомлення задач заняття, | 5` | Налагодження на |
|  | визначення присутності студентів на занятті, |  | роботу. |
|  | вимірювання пульсу за 6с. |  |  |
| 2 | Біг в повільному темпі. | 800м | Слідкувати за |
|  | Вимірювання пульсу. Відновлення дихання. |  | диханням. |
| 3 | Шикування в коло |  | Відстань один від |
|  |  |  | одного 2 м. |
|  | . |  |  |
| 4 | Комплекс ЗРВ №2 на місці | 20` |  |
|  | Вимірювання пульсу. | 6с |  |
| 5 | Спеціальні вправи:   * біг з високим підніманням стегна; | 20м | Піднімати стегно вище |
|  | * біг із закиданням гомілки назад; * біг з виносом прямих ніг в перед; | 20м 20м | Велика частота кроків Руки працюють |
|  |  | 6с |  |
|  | Вимірювання пульсу. |  |  |
| **2 Основна частина** | | | |
| 1 | Біг на довгі дистанції |  |  |
|  | Біг в повільному темпі |  | Розкріпачений біг |
|  |  |  | Довжина кроку |
|  |  |  | коротка |
|  | Біг маховим кроком | 2×200м | Збільшувати кут |
|  |  |  | згинання рук в ліктях |
|  |  |  | Зменшувати |
|  |  |  | вертикальні |
|  |  |  | переміщення тіла |
|  |  |  | Слідкувати за ритмом |
|  |  |  | дихання |
| 2 | Вимірювання пульсу. Відновлення дихання. | 6с |  |
| 3 | Контрольний тест. | 1500м-Ю |  |
|  | Спортивна ходьба в умовах змагань 800 м – дівчата, | 800м-Д | Не порушувати |
|  | 1500 м - юнаки |  | правила спортивної |
|  |  |  | ходьби |
|  | Вправи на розслаблення м’язів | 10` |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 4 | Вправи з ЗФП:  Згинання-розгинання рук у висі на перекладині Піднімання ніг у висі на перекладині  Вимірювання пульсу. | 10р 10р  6с | Підборіддя вище перекладини Торкатися носками перекладини |
| **3 Заключна частина** | | | |
| 1 | Повільний біг з ходьбою. | 400м | Темп повільний |
| 2 | Вправи на розслаблення і відновлення дихання. | 5` |  |
| 3 | Шикування в шеренгу. Вимірювання пульсу. | 6с |  |
| 4 | Підведення підсумків заняття. | 5` |  |
| 5 | Виставлення оцінок, виділення найкращих студентів. | 3` |  |
| 6 | Домашнє завдання. |  |  |
|  | З положення лежачи на спині руки за головою – | 3×10р |  |
|  | піднімання прямих ніг за голову. |  |  |
|  | Комплекс ранкової гімнастики. |  |  |

План – конспект заняття № 15

з навчальної дисципліни **«Фізичне виховання»**

**Змістовий модуль** “Легка атлетика”

**Мета:** розвинути уміння виконання фізичних вправ.

# Задачі

* 1. Повторити техніку бігу по пересіченій місцевості.
  2. Оцінити рівень силової підготовки.
  3. Сприяти розвитку фізичних якостей : швидкості, стрибучості, спритності.

**Місце проведення:** спортивний майданчик.

**Інвентар:** секундомір, свисток. Час – 2 години

# Література

1. Артюшенко О. Ф. Легка атлетика. Теорія і методика викладання. Навч.посіб.Черкаси,2008. - 632с.
2. Коробченко, В.В. Легка атлетика [Текст]- К.: Видавниче об’єднання “Вища школа”, 1975. – 224с.
3. Легка атлетика [Текст] : учеб. для институтов ФК. – М.: ФиС, 1989. – 671с.
4. Гімнастика [Текст] : під ред. Жалея А.А., Палигі В.Д. – К.: Видавничеоб’єднання “Вища школа”, 1975. – 356 с.
5. Жордочко Р.В., Соболєв Ю.Л. Розвиток гнучкості спортсмена. [Текст]- К.:”Здоров’я”,1980. – 104 с.
6. Навчальний посібник для самостійної роботи студентів «Фізичне виховання. Легка атлетика (бігові види)» [Текст] ДКРКМ ДНУ ім. О.Гончара, Дніпропетровськ, 2014. – 60 с.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ з/п** | **Зміст** | **Дозування** | **Організація,**  **методика навчання, управління** |
| **1 Підготовча частина** | | | |
| 1 | Шикування, привітання, повідомлення задач заняття, | 3` | Налагодження на |
|  | визначення присутності студентів на занятті, |  | роботу. |
|  | вимірювання пульсу за 6с. |  |  |
| 2 | Біг в повільному темпі. | 1600м | Слідкувати за |
|  | Вимірювання пульсу. Відновлення дихання. |  | диханням. |
| 3 | Шикування в одну шеренгу. |  |  |
|  | Розрахунок на 1-2-3 |  | Перешикування в 3 |
|  |  |  | шеренги |
| 4 | Комплекс ЗРВ №1 на місці | 15` |  |
|  | Вимірювання пульсу. | 6с |  |
| 5 | Спеціальні вправи: |  |  |
|  | * біг з високим підніманням стегна; | 30м | Піднімати стегно вище |
|  | * біг із закиданням гомілки назад; * біг з виносом прямих ніг в перед; | 30м 30м | Велика частота кроків Руки працюють |
|  | Вимірювання пульсу. | 6с |  |
| **2 Основна частина** | | | |
| 1 | Вправи, які підводять до бігу по пересічній місцевості |  |  |
|  | Біг на спуску | 2×100м | Увага на постанову |
|  |  |  | рук |
|  | Біг на підйомі | 2×100м | Піднімання коліна |
|  | Біг з поворотами | 2×100м | Розвертати стопу |
|  | Біг на спуску + біг на підйомі | 1×300м | Міняти ритм бігу |
| 2 | Контрольний тест. |  | Кожен студент |
|  |  |  | виконує окремо по |
|  |  |  | черзі |
|  | Згинання-розгинання рук у висі на перекладині |  | Підборіддя вище |
|  |  |  | перекладини |
|  |  |  | Не можна робити |
|  |  |  | махи ногами |
|  | Вимірювання пульсу. Відновлення дихання. | 6с |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 4 | Вправи з ЗФП:  Стрибки:   * на двох ногах * на двох ногах правим боком * на двох ногах лівим боком * на двох ногах 2 стрибка вперед -1 назад * на лівій * на правій Вимірювання пульсу. | 8-15р  8-15р  8-15р  8-15р  8-15р  8-15р  6с | Штовхатись в гору Сильно штовхатись  Допомагати махом рук |
| **3 Заключна частина** | | | |
| 1 | Повільна ходьба. | 400м | Темп повільний |
| 2 | Вправи на розслаблення і відновлення дихання. | 3` |  |
| 3 | Шикування в шеренгу. Вимірювання пульсу. | 6с |  |
| 4 | Підведення підсумків заняття. | 2` |  |
| 5 | Виставлення оцінок, виділення найкращих студентів. | 3` |  |
| 6 | Домашнє завдання. |  |  |
|  | Вправи на гнучкість | 5×10с |  |
|  | З положення лежачи на спині піднімання прямих ніг і | 5×10р |  |
|  | рук одночасно |  |  |

План – конспект заняття № 16

з навчальної дисципліни **«Фізичне виховання»**

**Змістовий модуль** “Легка атлетика” **Мета:**виховувати морально-вольові якості. **Задачі**

* 1. Оцінити біг на середні дистанції.
  2. Повторити вправи загальної фізичної підготовки.
  3. Сприяти розвитку фізичних якостей : швидкості, стрибучості, спритності.

**Місце проведення:** спортивний майданчик.

**Інвентар:** секундомір, медболи,. Час – 2 години

# Література

1. Артюшенко О. Ф. Легка атлетика. Теорія і методика викладання. Навч.посіб.Черкаси,2008. - 632с.
2. Коробченко, В.В. Легка атлетика [Текст]- К.: Видавниче об’єднання “Вища школа”, 1975. – 224с.
3. Легка атлетика [Текст] : учеб. для институтов ФК. – М.: ФиС, 1989. – 671с.
4. Гімнастика [Текст] : під ред. Жалея А.А., Палигі В.Д. – К.: Видавничеоб’єднання “Вища школа”, 1975. – 356 с.
5. Жордочко Р.В., Соболєв Ю.Л. Розвиток гнучкості спортсмена. [Текст]- К.:”Здоров’я”,1980. – 104 с.
6. Навчальний посібник для самостійної роботи студентів «Фізичне виховання. Легка атлетика (бігові види)» [Текст] ДКРКМ ДНУ ім. О.Гончара, Дніпропетровськ, 2014. – 60 с.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ з/п** | **Зміст** | **Дозування** | **Організація,**  **методика навчання, управління** |
| **1 Підготовча частина** | | | |
| 1  2 | Шикування, привітання, повідомлення задач заняття,  визначення присутності студентів на занятті, вимірювання пульсу за 6с.  Біг в повільному темпі.  Вимірювання пульсу. Відновлення дихання. | 3`  400м | Налагодження на  роботу.  Слідкувати за диханням. |
| 3 | Шикування в одну колону. Комплекс ЗРВ №1 на місці Вимірювання пульсу. | 15` 6с | Перешикування з колони по 1 в колону по 4 в русі |
| 4 | Спеціальні вправи:   * біг з високим підніманням стегна; * біг із закиданням гомілки назад; * біг з виносом прямих ніг вперед; | 30м  30м 30м | Піднімати стегно вище  Велика частота кроків Руки працюють |
|  | Вимірювання пульсу. | 6с |  |
| **2 Основна частина** | | | |
| 1 | Вправи, які підводять до бігу на середні дистанції з високого старту:   * робота рук на місці; * вихідне положення при виконанні команд “На старт!”, “Руш!”.   Вимірювання пульсу.  Біг по прямій з плавним нарощуванням швидкості Контрольний тест.  Біг на 3000м – юнаки на 2000м – дівчата  Вправи на розслаблення і відновлення дихання. Вимірювання пульсу. Відновлення дихання. |  |  |
|  | 2×10с  4×10м | Увага на постанову рук – збільшення кута в ліктьовому суглобі Нахил тулубу уперед |
|  | 6с |  |
|  | 2×50м | Поступово набирати швидкість |
| 2 |  |  |
|  |  | В умовах змагань  забіги по 5-8 чоловік |
|  | 6с |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 3 | Вправи з ЗФП:  Вправи на гнучкість – нахил вниз Піднімання ніг у висі на перекладині  Вимірювання пульсу. | 8-10р×5с  3с×5р  6с |  |
| **3 Заключна частина** | | | |
| 1 | Повільний біг. | 400м | Темп повільний |
| 2 | Вправи на розслаблення і відновлення дихання. | 3` |  |
| 3 | Шикування в шеренгу. Вимірювання пульсу. | 6с |  |
| 4 | Підведення підсумків заняття. | 5` |  |
| 5 | Виставлення оцінок, виділення найкращих студентів. | 3` |  |
| 6 | Домашнє завдання. |  |  |
|  | Ходьба в швидкому темпі | 3000м |  |
|  | Комплекс загально розвиваючих вправ |  |  |

План – конспект заняття № 17

з навчальної дисципліни **«Фізичне виховання»**

**Змістовий модуль** “Легка атлетика”

**Мета:** продовжити відпрацювання виконання фізичних вправ.

# Задачі

* 1. Повторити техніку бігу на довгі дистанції.
  2. Оцінити рівень силових і координаційних здібностей .
  3. Сприяти розвитку фізичних якостей : витривалості, сили, спритності.

**Місце проведення:** спортивний майданчик.

**Інвентар:** секундомір, скакалки. Час – 2 години

# Література

1. Артюшенко О. Ф. Легка атлетика. Теорія і методика викладання. Навч.посіб.Черкаси,2008. - 632с.
2. Коробченко, В.В. Легка атлетика [Текст]- К.: Видавниче об’єднання “Вища школа”, 1975. – 224с.
3. Легка атлетика [Текст] : учеб. для институтов ФК. – М.: ФиС, 1989. – 671с.
4. Гімнастика [Текст] : під ред. Жалея А.А., Палигі В.Д. – К.: Видавничеоб’єднання “Вища школа”, 1975. – 356 с.
5. Жордочко Р.В., Соболєв Ю.Л. Розвиток гнучкості спортсмена. [Текст]- К.:”Здоров’я”,1980. – 104 с.
6. Навчальний посібник для самостійної роботи студентів «Фізичне виховання. Легка атлетика (бігові види)» [Текст] ДКРКМ ДНУ ім. О.Гончара, Дніпропетровськ, 2014. – 60 с.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ з/п** | **Зміст** | **Дозування** | **Організація,**  **методика навчання, управління** |
| **1 Підготовча частина** | | | |
| 1 | Шикування, привітання, повідомлення задач заняття, | 5` | Налагодження на |
|  | визначення присутності студентів на занятті, |  | роботу. |
|  | вимірювання пульсу за 6с. |  |  |
| 2 | Біг в повільному темпі. | 2000м | Слідкувати за |
|  | Комплекс ЗРВ в русі. |  | диханням. |
|  | Вимірювання пульсу. Відновлення дихання. |  |  |
| 3 | Шикування в коло. |  | Відстань один від |
|  |  |  | одного 2 м. |
| 4 | Комплекс ЗРВ №2 на місці | 20` | Підготувати м’язи і |
|  | Вимірювання пульсу. | 6с | суглоби |
| 5 | Спеціальні вправи: |  |  |
|  | * біг з високим підніманням стегна; | 30м | Піднімати стегно  вище |
|  | * біг із закиданням гомілки назад; * біг з виносом прямих ніг в перед; | 30м 30м | Велика частота кроків Руки працюють |
|  | Вимірювання пульсу. | 6с |  |
| **2 Основна частина** | | | |
| 1 | Біг на довгі дистанції. |  |  |
|  | Біг маховим кроком  Марш-кидок (зміна біг-ходьба-біг-ходьба) | 2×300м  2-3км | Розкріпачений біг Довжина кроку коротка Збільшувати кут  згинання рук в ліктях Зменшувати вертикальні переміщування тіла Слідкувати за ритмом дихання |
|  | Вимірювання пульсу. Відновлення дихання. |  |  |
| 2 | Контрольний тест.  У висі на перекладині піднімання прямих ніг до перекладини. |  | Кожен студент виконує окремо по черзі  Носками торкатися перекладини |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 3 | Вправи з ЗФП:  Стрибки зі скакалкою  Силова підготовка – вправи з гантелями Вправи на тренажерах  Вимірювання пульсу. | 3×15р  3с×10р 6с | Акцентувати увагу на ритмі стрибків  Контролювати вагу |
| **3 Заключна частина** | | | |
| 1 | Повільний біг і ходьба. | 400м | Темп повільний |
| 2 | Вправи на розслаблення і відновлення дихання. | 5` |  |
| 3 | Шикування в шеренгу. Вимірювання пульсу. | 6с |  |
| 4 | Підведення підсумків заняття. | 2` |  |
| 5 | Виставлення оцінок, виділення найкращих студентів. | 5` |  |
| 6 | Домашнє завдання. |  |  |
|  | Повільний біг | 1000-2000м |  |
|  | Теорія – розділи легкої атлетики |  |  |

План – конспект заняття № 18

з навчальної дисципліни **«Фізичне виховання»**

**Змістовий модуль** “Легка атлетика”

**Мета:** завершити формування уявлень про види легкої атлетики.

# Задачі

* 1. Повторити стрибкові вправи легкоатлета.
  2. Оцінити теоретичні знання за допомогою тестів.
  3. Сприяти розвитку фізичних якостей : швидкості, стрибучості, спритності.

**Місце проведення:** спортивний майданчик.

**Інвентар:** секундомір, медболи. Час – 2 години

# Література

1. Артюшенко О. Ф. Легка атлетика. Теорія і методика викладання. Навч.посіб.Черкаси,2008. - 632с.
2. Коробченко, В.В. Легка атлетика [Текст]- К.: Видавниче об’єднання “Вища школа”, 1975. – 224с.
3. Легка атлетика [Текст] : учеб. для институтов ФК. – М.: ФиС, 1989. – 671с.
4. Гімнастика [Текст] : під ред. Жалея А.А., Палигі В.Д. – К.: Видавничеоб’єднання “Вища школа”, 1975. – 356 с.
5. Жордочко Р.В., Соболєв Ю.Л. Розвиток гнучкості спортсмена. [Текст]- К.:”Здоров’я”,1980. – 104 с.
6. Навчальний посібник для самостійної роботи студентів «Фізичне виховання. Легка атлетика (бігові види)» [Текст] ДКРКМ ДНУ ім. О.Гончара, Дніпропетровськ, 2014. – 60 с.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ з/п** | **Зміст** | **Дозування** | **Організація,**  **методика навчання, управління** |
| **1 Підготовча частина** | | | |
| 1 | Шикування, привітання, повідомлення задач заняття,  визначення присутності студентів на занятті, вимірювання пульсу за 6с. | 3` | Налагодження на  роботу. |
|  |  |  | Слідкувати за диханням. |
| 2 | Біг в повільному темпі.  Вимірювання пульсу. Відновлення дихання. | 800м |  |
| 3 | Шикування в одну шеренгу. Розмикання шеренги уступами. |  | Розрахунок на “9-6-3- на місці”. |
| 4 | Комплекс ЗРВ на місці | 25` | Студенти показують по 5 вправ |
| **2 Основна частина** | | | |
| 1 | Стрибкові вправи легкоатлета |  |  |
|  | Стрибкові кроки з ноги на ногу | 4×40м | Стрибати в гору |
|  | Стрибки у «кроці», відштовхуючись через 2 кроки на 3-й, через 4 на 5-й | 4×40м | Слідувати за ритмом |
|  | Стрибки через медболи | 4×10р | Носки не опускати |
|  | Стрибки на сходинку і назад | 4×10р | У швидкому темпі |
| 2 | Махові вправи ногами |  | Робити вільно, не закріпачуватись |
|  | Махи правою в різних площинах | 20р |  |
|  | Махи лівою в різних площинах | 20р |  |
| 3 | Естафети з елементами бігу та стрибків | 2-3р | 3-4 команди |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 4 | Теоретичне тестування з модуля «Легка атлетика» | 15` | Вибрати правильну  відповідь на 20 запитань |
| **3 Заключна частина** | | | |
| 1 | Ходьба. | 400м |  |
| 2 | Вправи на розслаблення і відновлення дихання. | 5` |
| 3 | Шикування в шеренгу. Вимірювання пульсу. | 6с |
| 4 | Підведення підсумків заняття. | 5` |
| 5 | Виставлення оцінок, виділення найкращих студентів. | 5` |
| 6 | Домашнє завдання. |  |
|  | Піднімання тулуба в сід з положення лежачи. | 3×10р |
|  | Комплекс ранкової гімнастики. |  |

План – конспект заняття № 19

з навчальної дисципліни **«Фізичне виховання»**

**Змістовий модуль** “Легка атлетика” **Мета:** залучити до самостійної роботи. **Задачі**

* 1. Повторити бігові та стрибкові вправи легкоатлета.
  2. Повторити вправи загальної фізичної підготовки.
  3. Сприяти розвитку фізичних якостей : швидкості, стрибучості, спритності, сили.

**Місце проведення:** спортивний майданчик.

**Інвентар:** секундомір, скакалки, рулетка, футбольний м’яч. Час – 2 години

# Література

1. Артюшенко О. Ф. Легка атлетика. Теорія і методика викладання. Навч.посіб.Черкаси,2008. - 632с.
2. Коробченко, В.В. Легка атлетика [Текст]- К.: Видавниче об’єднання “Вища школа”, 1975. – 224с.
3. Легка атлетика [Текст] : учеб. для институтов ФК. – М.: ФиС, 1989. – 671с.
4. Гімнастика [Текст] : під ред. Жалея А.А., Палигі В.Д. – К.: Видавничеоб’єднання “Вища школа”, 1975. – 356 с.
5. Жордочко Р.В., Соболєв Ю.Л. Розвиток гнучкості спортсмена. [Текст]- К.:”Здоров’я”,1980. – 104 с.
6. Навчальний посібник для самостійної роботи студентів «Фізичне виховання. Легка атлетика (бігові види)» [Текст] ДКРКМ ДНУ ім. О.Гончара, Дніпропетровськ, 2014. – 60 с.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ з/п** | **Зміст** | **Дозування** | **Організація,**  **методика навчання, управління** |
| **1 Підготовча частина** | | | |
| 1 | Шикування, привітання, повідомлення задач заняття, | 5` | Налагодження на |
|  | визначення присутності студентів на занятті, |  | роботу. |
|  | вимірювання пульсу за 6с. |  |  |
| 2 | Біг в повільному темпі. | 400м | Слідкувати за |
|  | Вимірювання пульсу. Відновлення дихання. |  | диханням. |
|  | Шикування в коло. | 20` | Відстань один від |
|  |  |  | одного 2 м. |
| 3 | Комплекс ЗРВ на місці | 15-20 вправ | Кожен студент |
|  |  |  | показує 1 вправу по |
|  |  |  | черзі |
| 4 | Вимірювання пульсу. | 6с |  |
| **2 Основна частина** | | | |
| 1 | Спеціальні бігові вправи:   * біг з високим підніманням стегна; * біг із закиданням гомілки назад; * біг з виносом прямих ніг вперед; * схресний крок лівим (правим) боком. | 30м  30м 30м 30м | Піднімати стегно вище  Велика частота кроків Руки працюють Повертати таз |
| 2 | Спеціальні стрибкові вправи:   * біг стрибками; * багато скоки; * стрибки з ноги на ногу; * стрибки на правій; * стрибки на лівій; * 2 стрибки на лівій + 2 стрибки на правій. | 30м 30м 30м 30м 30м 30м | Крок широкий Штовхатися сильніше Підтягувати коліно Підтягувати коліно |
|  | Вимірювання пульсу. |  |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 3  4 | Вправи ЗФП.  Вправи для розвитку м’язів черевного пресу. Вправи для розвитку силових якостей Вправи для розвитку гнучкості  Вправи для розвитку швидкості Гра у футбол | 30` | Згадати вправи  розвитку різних м’язових груп  4 команди |
| **3 Заключна частина** | | | |
| 1 | Ходьба. | 400м |  |
| 2 | Вправи на розслаблення і відновлення дихання. | 5` |  |
| 3 | Шикування в шеренгу. |  |  |
| 4 | Підведення підсумків заняття і модуля «Легка | 5` |  |
|  | атлетика». |  |  |
| 5 | Виставлення оцінок за модуль «Легка атлетика» | 10` |  |
| 6 | Домашнє завдання. |  |  |
|  | Підготовка до модуля «Баскетбол». |  | Повторити правила |
|  |  |  | гри |