

ФАХОВИЙ КОЛЕДЖ РАКЕТНО-КОСМІЧНОГО МАШИНОБУДУВАННЯ
ДНІПРОВСЬКОГО НАЦІОНАЛЬНОГО УНІВЕРСИТЕТУ ІМЕНІ ОЛЕСЯ ГОНЧАРА

ЦИКЛОВА КОМІСІЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ТА ЗАХИСТУ УКРАЇНИ

**ПЛАНИ – КОНСПЕКТИ ПРАКТИЧНИХ ЗАНЯТЬ
З НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ
«ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ»**

Змістовний модуль 5. «Легка атлетика»

Розглянуто і схвалено на засіданні
циклової комісії фізичного
виховання та захисту України
Протокол від 01.09.2022 року № 1
Голова ЦК _____ Наталія ЛЕВІНА

План – конспект заняття № 1

з навчальної дисципліни «Фізичне виховання»

Змістовий модуль 5. “Легка атлетика”

Мета: виробити практичні навички виконання фізичних вправ.

Задачі

1. Удосконалити техніку виконання спеціальних бігових вправ.
2. Удосконалити 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 институтів ФК. – М.: ФиС, 1989. – 671с.

4 Гімнастика [Текст] : під ред. Жалея А.А., Палигі В.Д. – К.: Видавниче об'єднання “Вища школа”, 1975. – 356 с.

5 Жордочко Р.В., Соболев 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, вимір пульсу 6с.	3`	Налагодження на роботу.
2	Біг в повільному темпі. Вимірювання пульсу. Відновлення дихання.	800м	Слідкувати за диханням.
3	Шикування в одну шеренгу, стройові вправи на місці.		Перешікування в 3 шеренги
4	Комплекс ЗРВ №1 на місці.	15`	Підготувати м'язи та суглоби
5	Вимірювання пульсу.	6с	
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; – дріботливий біг.	2×20м 2×20м 2×20м 2×20м	Велика частота кроків Відштовхуватись вгору. Крок короткий Руки вздовж тулуба
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 Вимірювання пульсу. Відновлення дихання.	2×80м 2×60м 2×120м 6с	Руками працювати Швидкість збільшувати Швидкість міняти

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	Шиккування 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 5. “Легка атлетика”

Мета: дати практику у виконанні фізичних вправ.

Задачі

1. Удосконалити техніку бігу з високого старту по прямій і по повороту.
2. Удосконалити 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 институтів ФК. – М.: ФиС, 1989. – 671с.

4 Гімнастика [Текст] : під ред. Жалея А.А., Палигі В.Д. – К.: Видавниче об'єднання “Вища школа”, 1975. – 356 с.

5 Жордочко Р.В., Соболев 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.	5`	Налагодження на роботу.
2	Біг в повільному темпі. Вимірювання пульсу. Відновлення дихання.	1200м	Слідкувати за диханням.
3	Шикування в шеренгу.		
4	Комплекс ЗРВ №2 на місці.	20`	Перешикування в 3 шеренги
5	Вимірювання пульсу. Спеціальні вправи: – біг з високим підніманням стегна; – біг із закиданням гомілки назад; – біг з виносом прямих ніг в перед; – біг-стрибки з ноги на ногу; – схресний крок лівим (правим) боком. Вимірювання пульсу.	6с 40м 40м 40м 40м 6с	Піднімати стегно вище Велика частота кроків Руки працюють Штовхатися сильніше
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 Стрибки у довжину з місця по міткам зі збільшенням відстані. Стрибки через планку h=30-40 см Вимірювання пульсу. Відновлення дихання.	5×30м 6р×10 5-6р 6с	Довжину між мітками збільшувати Приземлення на дві ноги

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	Шиккування 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 Комплекс вправ ранкової гімнастики.	5×10р-ю 3×15р-д	

План – конспект заняття № 3

з навчальної дисципліни «Фізичне виховання»

Змістовий модуль 5. “Легка атлетика”

Мета: закріпити практичні навички виконання фізичних вправ.

Задачі

1. Удосконалити техніку бігу на короткі дистанції з низького старту.
2. Удосконалити 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 институтів ФК. – М.: ФиС, 1989. – 671с.

4 Гімнастика [Текст] : під ред. Жалея А.А., Палигі В.Д. – К.: Видавниче об'єднання “Вища школа”, 1975. – 356 с.

5 Жордочко Р.В., Соболев 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 бс.	3`	Налагодження на роботу.
2	Біг в повільному темпі. Вимірювання пульсу. Відновлення дихання.	1600м	Слідкувати за диханням.
3	Шикування в шеренгу. Розмикання шеренги уступами		Розрахунок на “6-3-на місці”.
4	Комплекс ЗРВ №1 на місці Вимірювання пульсу.	15` 6с	Підготувати м’язи і суглоби
5	Спеціальні вправи: – біг з високим підніманням стегна; – біг із закиданням гомілки назад; – біг з виносом прямих ніг в перед; – багатоскоки; – схресний крок лівим (правим) боком. Вимірювання пульсу.	30м 30м 30м 30м 6с	Піднімати стегно вище Велика частота кроків Руки працюють Штовхатися сильніше
2 Основна частина			
1	Вправи, які підводять до виконання бігу на короткі дистанції з низького старту: – робота рук на місці; – прискорення з різними видами роботи рук; – прискорення з різних вихідних положень; – вихідне положення при виконанні команд “На старт!”, “Увага!”.	2×10с 6×20м 4×10м 2-3р	Увага на постанову рук Висока швидкість реакції
2	Біг з низького старту зі стартових колодок. Вимірювання пульсу.	3×50м 6с	Не гальмуй на “Фініші”
3	Вправи, які підводять до виконання стрибків у довжину : – стрибки з ноги на ногу; – стрибки зі скалкою 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; – сидючи 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	Шиккування 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. Комплекс вправ ранкової гімнастики.	3×10р	

План – конспект заняття № 4

з навчальної дисципліни «Фізичне виховання»

Змістовий модуль 5. “Легка атлетика”

Мета: виявити рівень здібностей при виконанні фізичних вправ.

Задачі

1. Удосконалити 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 институтів ФК. – М.: ФиС, 1989. – 671с.

4 Гімнастика [Текст] : під ред. Жалея А.А., Палигі В.Д. – К.: Видавниче об'єднання “Вища школа”, 1975. – 356 с.

5 Жордочко Р.В., Соболев 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 бс.	5`	Налагодження на роботу.
2	Біг в повільному темпі. Вимірювання пульсу. Відновлення дихання.	2000м	Слідкувати за диханням.
3	Шикування в коло.		Відстань один від одного 2 м.
4	Комплекс ЗРВ №2 на місці Вимірювання пульсу.	20` 6с	Підготувати м'язи і суглоби
5	Спеціальні вправи: – біг з високим підніманням стегна; – біг із закиданням гомілки назад; – біг з виносом прямих ніг в перед; – багатоскоки; – схресний крок лівим (правим) боком. Вимірювання пульсу.	40м 40м 40м 40м 40м 6с	Піднімати стегно вище Велика частота кроків Руки працюють Штовхатися сильніше
2 Основна частина			
1	Вправи, які підводять до виконання бігу на короткі дистанції з низького старту: – робота рук на місці; – прискорення з різними видами роботи рук; – прискорення з різних вихідних положень; – вихідне положення при виконанні команд “На старт!”, “Увага!”.	3×10с 3×30м 3-4р	Увага на постанову рук 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. 3 положення лежачи на спині руки за головою – піднімання прямих ніг до кута 90°. Комплекс вправ ранкової гімнастики.	3×10р	

План – конспект заняття № 5

з навчальної дисципліни «Фізичне виховання»

Змістовий модуль 5. “Легка атлетика”

Мета: оцінити рівень розвитку швидкісних якостей.

Задачі

1. Оцінити біг на короткі дистанції з низького старту.
2. Удосконалити 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 институтів 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., Соболев 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.
2	Біг в повільному темпі. Вимірювання пульсу. Відновлення дихання.	800м	Слідкувати за диханням.
3	Шикування в одну шеренгу. Розмикання шеренгами уступами.		Розрахунки на “6-3-на місці”
4	Комплекс ЗРВ №1 на місці Вимірювання пульсу.	15` 6с	Підготувати м’язи і суглоби
5	Спеціальні вправи: – біг з високим підніманням стегна; – біг із закиданням гомілки назад; – біг з виносом прямих ніг уперед; – багато скоки; – схресний крок лівим (правим) боком. Вимірювання пульсу.	20м 20м 20м 20м 6с	Піднімати стегно вище Велика частота кроків Руки працюють Штовхатися сильніше
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.	2×10м 2-3р	Висока швидкість реакції
2	Контрольний тест. Біг на 100 м в умовах змагань Вимірювання пульсу.	 6с	Забіг по 2 чоловіка Бігти по своїй доріжці Не гальмувати на “Фініші”
	Вправи на розслаблення м’язів	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. Комплекс загально розвиваючих вправ.	1000м	

План – конспект заняття № 6

з навчальної дисципліни «Фізичне виховання»

Змістовий модуль 5. “Легка атлетика”

Мета: мотивувати розвиток терпіння і вольових якостей.

Задачі

1. Удосконалити техніку кросового бігу.
2. Удосконалити 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 институтів 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., Соколов 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.	5`	Налагодження на роботу.
2	Біг в повільному темпі. Ходьба, комплекс ЗРВ у русі. Вимірювання пульсу. Відновлення дихання.	1500м	Слідкувати за диханням.
3	Шикування в коло. Розмикання шеренгами уступами.		Відстань один від одного 2 м.
4	Комплекс ЗРВ №2 на місці Вимірювання пульсу.	20` 6с	Підготувати м'язи і суглоби
5	Спеціальні вправи: – біг з високим підніманням стегна; – біг стрибками з ноги на ногу; – біг із закиданням гомілки назад; – біг з виносом прямих ніг в перед; Вимірювання пульсу.	40м 6с	Крок короткий Крок широкий Велика частота кроків Руки працюють
2 Основна частина			
1	Пояснення правил змагань з кросового бігу Біг з гори Біг з гори з переходом на біг по рівному Біг на гору Біг по рівному з переходом на біг на гору Біг на гору з переходом на біг по рівному	80м 100м 80м 100м 100м	Ставити стопу на п'ятку, тулуб і плечі відхиляти назад під час бігу з гори Ставити ногу на передню частину стопи, тулуб і плечі нахилити в перед
2	Вправи загальної фізичної підготовки для розвитку силових якостей. 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° Згинання-розгинання рук у висі на низькій перекладині. Згинання-розгинання рук у висі на високій перекладині.	20` 6-10р 6-10р 2×5-10р 2×5-10р	Швидко піднімати, повільно опускати Швидко піднімати, повільно опускати Для початкового рівня підготовки Для достатнього рівня підготовки
	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 3 положення лежачи на спині руки в гору – піднімання прямих ніг і рук одночасно.	3×10р	

План – конспект заняття № 7

з навчальної дисципліни «Фізичне виховання»

Змістовий модуль 5. “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 институтів ФК. – М.: ФиС, 1989. – 671с.

4 Гімнастика [Текст] : під ред. Жалея А.А., Палигі В.Д. – К.: Видавниче об'єднання “Вища школа”, 1975. – 356 с.

5 Жордочко Р.В., Соколов 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.
2	Біг в повільному темпі. Вимірювання пульсу. Відновлення дихання.	400м	Слідкувати за диханням.
3	Шикування в одну шеренгу.		
4	Комплекс ЗРВ №1 на місці Вимірювання пульсу.	20` 6с	Підготувати м'язи і суглоби
5	Спеціальні вправи: – біг з високим підніманням стегна; – біг із закиданням гомілки назад; – біг з виносом прямих ніг в перед; – багатоскоки; – схресний крок лівим (правим) боком. Вимірювання пульсу.	30м 30м 30м 30м 30м 6с	Піднімати стегно вище Велика частота кроків Руки працюють Штовхатися сильніше
2 Основна частина			
1	Контрольний тест. Кросовий біг в умовах змагань Вимірювання пульсу. Відновлення дихання.	Д – 500м Ю – 1000м 6с	Забіги по 6-8 чоловік
2	Ходьба, дихальні вправи Вимірювання пульсу. Відновлення дихання.	10`	Ходьба доки не відновиться дихання, не можна сідати
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	Шиккування 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 5. “Легка атлетика”

Мета: мотивувати розвиток фізичних якостей.

Задачі

1. Удосконалити техніку естафетного бігу.
2. Удосконалити 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 институтів ФК. – М.: ФиС, 1989. – 671с.

4 Гімнастика [Текст] : під ред. Жалея А.А., Палигі В.Д. – К.: Видавниче об'єднання “Вища школа”, 1975. – 356 с.

5 Жордочко Р.В., Соболев 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.	5`	Налагодження на роботу.
2	Біг в повільному темпі. Вимірювання пульсу. Відновлення дихання.	2000м	Слідкувати за диханням.
3	Шикування в колону. Комплекс вправ в русі.		Перешикування з колони по 1 в колону по 3 в русі
4	Комплекс ЗРВ №2 на місці Вимірювання пульсу. Спеціальні вправи:	20` 6с	Підготувати м'язи і суглоби
5	– дріботливий біг;	50м	Піднімати стегно вище Велика частота кроків Руки працюють Штовхатися сильніше
	– біг з високим підніманням стегна;	50м	
	– біг із закиданням гомілки назад;	50м	
	– біг з виносом прямих ніг в перед;	50м	
	– схресний крок лівим (правим) боком.	50м	
	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	Шиккування в шеренгу. Вимірювання пульсу.	6с	
4	Підведення підсумків заняття.	2`	
5	Виставлення оцінок, виділення найкращих студентів.	3`	
6	Домашнє завдання. Повільний біг Комплекс ЗРВ Підтягування на перекладині	1000м 3×10р	

План – конспект заняття № 9

з навчальної дисципліни «Фізичне виховання»

Змістовий модуль 5. “Легка атлетика”

Мета: виробити практичні навички виконання фізичних вправ.

Задачі

1. Удосконалити техніку бігу на середні дистанції з високого старту.
2. Удосконалити 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 институтів ФК. – М.: ФиС, 1989. – 671с.

4 Гімнастика [Текст] : під ред. Жалея А.А., Палигі В.Д. – К.: Видавниче об'єднання “Вища школа”, 1975. – 356 с.

5 Жордочко Р.В., Соболев 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.
2	Біг в повільному темпі. Комплекс ЗРВ в русі. Вимірювання пульсу. Відновлення дихання.	1600м	Слідкувати за диханням.
3	Шикування в одну шеренгу. Розмикання шеренги уступами.		Розрахунок на “6-3-на місці”
4	Комплекс ЗРВ №2 на місці Вимірювання пульсу.	20` 6с	Підготувати м'язи і суглоби
5	Спеціальні вправи: – дріботливий біг; – біг з високим підніманням стегна; – біг із закиданням гомілки назад; – біг з виносом прямих ніг в перед; – хресний крок лівим (правим) боком. Вимірювання пульсу.	2×20м 2×20м 2×20м 2×20м 2×20м 6с	Піднімати стегно вище Велика частота кроків Руки працюють Штовхатися сильніше
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 Вимірювання пульсу.	3×80м 6с	
3	Вправи, які підводять до виконання стрибків у довжину: – стрибки з ноги на ногу по міткам; – стрибки з скалкою 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 Піднімання ніг у висі на перекладені	3×10р 2×5-8р	

План – конспект заняття № 10

з навчальної дисципліни «Фізичне виховання»

Змістовий модуль 5. “Легка атлетика”

Мета: продовжити відпрацювання елементів фізичних вправ.

Задачі

1. Удосконалити техніку бігу по дистанції.
2. Удосконалити 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 институтів ФК. – М.: ФиС, 1989. – 671с.

4 Гімнастика [Текст] : під ред. Жалея А.А., Палигі В.Д. – К.: Видавниче об'єднання “Вища школа”, 1975. – 356 с.

5 Жордочко Р.В., Соболев 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.	5`	Налагодження на роботу.
2	Біг в повільному темпі. Вимірювання пульсу. Відновлення дихання.	1200м	Слідкувати за диханням.
3	Шикування в колону.		Перешикування з колони по 1 в колону по 3 в русі
4	Комплекс ЗРВ №2 на місці Вимірювання пульсу.	20` 6с	Підготувати м'язи і суглоби
5	Спеціальні вправи: – біг з високим підніманням стегна; – біг із закиданням гомілки назад; – біг з виносом прямих ніг в перед; – багатоскоки; – схресний крок лівим (правим) боком. Вимірювання пульсу.	40м 40м 40м 40м 6с	Піднімати стегно вище Велика частота кроків Руки працюють Штовхатися сильніше
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 Передача естафетної палички знизу і зверху Естафетний біг	10р 10р 4×50м	В парах В парах 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	Шиккування в шеренгу. Вимірювання пульсу.	6с	
4	Підведення підсумків заняття.	5`	
5	Виставлення оцінок, виділення найкращих студентів.	3`	
6	Домашнє завдання. Повільний біг З положення лежачи на спині руки за головою – піднімання прямих ніг за голову. Згинання-розгинання рук у висі на перекладині	1000-2000м 3×10р 5-12р	

Змістовий модуль 5. “Легка атлетика”

Мета: оцінити рівень розвитку витривалості.

Задачі

1. Удосконалити техніку спортивної ходьби.
2. Удосконалити 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 институтів ФК. – М.: ФиС, 1989. – 671с.

4 Гімнастика [Текст] : під ред. Жалея А.А., Палигі В.Д. – К.: Видавниче об'єднання “Вища школа”, 1975. – 356 с.

5 Жордочко Р.В., Соболев 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.
2	Біг в повільному темпі. Комплекс ЗРВ в русі Вимірювання пульсу. Відновлення дихання.	400м	Слідкувати за диханням.
3	Шикування в одну шеренгу.		Розрахунок на 1-2-3 Перешикування в 3 шеренги
4	Комплекс ЗРВ №1 на місці Вимірювання пульсу.	20` 6с	Підготувати м'язи і суглоби
5	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 короткі дистанції : — робота рук на місці; — вихідне положення при використанні команд “На старт!”, “Увага!”. Біг з низького старту зі стартових колодок по повороту	3×10с 2×10м 2-3р×30м	Увага на постанову рук Висока швидкість реакції
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 Вимірювання пульсу.	20` 200м 6с	Не можна бігти Активніше працювати руками

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 Піднімання тулуба в сід з положення лежачи	1500м 3×10р	

План – конспект заняття № 12

з навчальної дисципліни «Фізичне виховання»

Змістовий модуль 5. “Легка атлетика”

Мета: виявити рівень умінь, навичок, здібностей.

Задачі

1. Оцінити стрибки у довжину з місця.
2. Удосконалити 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 институтів ФК. – М.: ФиС, 1989. – 671с.

4 Гімнастика [Текст] : під ред. Жалея А.А., Палигі В.Д. – К.: Видавниче об'єднання “Вища школа”, 1975. – 356 с.

5 Жордочко Р.В., Соболев 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.	5`	Налагодження на роботу.
2	Біг в повільному темпі. Вимірювання пульсу. Відновлення дихання.	800м	Слідкувати за диханням.
3	Шикування в коло.		Відстань один від одного 2 м.
4	Комплекс ЗРВ №2 на місці Вимірювання пульсу.	20` 6с	Підготувати м'язи і суглоби
5	Спеціальні вправи: – біг з високим підніманням стегна; – біг із закиданням гомілки назад; – біг з виносом прямих ніг в перед; – багатоскоки; – хресний крок лівим (правим) боком. Вимірювання пульсу.	2×20м 2×20м 2×20м 2×20м 6с	Піднімати стегно вище Велика частота кроків Руки працюють Штовхатися сильніше Повертати таз
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 Вимірювання пульсу. Розслаблення м'язів	3×50м 50м+100м+ 150м+100м +50м 6с	Активніше працювати правою рукою Швидкий біг чергувати з повільним бігом

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 Заклучна частина			
1	Повільний біг з ходьбою.	400м	Темп повільний
2	Вправи на розслаблення і відновлення дихання.	5`	
3	Шиккування в шеренгу. Вимірювання пульсу.	6с	
4	Підведення підсумків заняття.	2`	
5	Виставлення оцінок, виділення найкращих студентів.	3`	
6	Домашнє завдання. Стрибки на двох ногах Стрибки на правій Стрибки на лівій	5×10р	

План – конспект заняття № 13

з навчальної дисципліни «Фізичне виховання»

Змістовий модуль 5. “Легка атлетика”

Мета: виховувати морально-вольові якості.

Задачі

1. Удосконалити техніку бігу на середні дистанції з високого старту.
2. Удосконалити 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 институтів ФК. – М.: ФиС, 1989. – 671с.

4 Гімнастика [Текст] : під ред. Жалея А.А., Палигі В.Д. – К.: Видавниче об'єднання “Вища школа”, 1975. – 356 с.

5 Жордочко Р.В., Соболев 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.
2	Біг в повільному темпі. Комплекс ЗРВ в русі Вимірювання пульсу. Відновлення дихання.	2000м	Слідкувати за диханням.
3	Шикування в одну колону. Комплекс ЗРВ №1 на місці Вимірювання пульсу.	15` 6с	Перешікування 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; Вимірювання пульсу.	30м 30м 30м 6с	Піднімати стегно вище Велика частота кроків Руки працюють
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!”.	2×10с 6×20м 4×10м	Увага на постанову рук – збільшення кута в ліктьовому суглобі Нахил тулуба у перед
2	Біг з високого старту по повороту. Вимірювання пульсу.	3×50м 6с	Активніше працювати правою рукою
3	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.	2×100м 2×150м 1×800м 6с	Поступово набирати швидкість Міняти швидкість через 30-40м Свистки через 30-50м

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. Комплекс ранкової гімнастики.	3×20р	

Змістовий модуль 5. “Легка атлетика”

Мета: закріпити уміння виконання складних фізичних вправ.

Задачі

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

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	Шиккування 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 – піднімання прямих ніг за голову. Комплекс ранкової гімнастики.	3×10р	

Змістовий модуль 5. “Легка атлетика”

Мета: розвинути уміння виконання фізичних вправ.

Задачі

1. Удосконалити 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 институтів 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., Соболев 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.
2	Біг в повільному темпі.	1600м	Слідкувати за диханням.
3	Вимірювання пульсу. Відновлення дихання.		
	Шикування в одну шеренгу.		Перешікування в 3 шеренги
	Розрахунок на 1-2-3		
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;	30м	Велика частота кроків
	– біг з виносом прямих ніг в перед;	30м	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.		
	Згинання-розгинання рук у висі на перекладині		Кожен студент виконує окремо по черзі
	Вимірювання пульсу. Відновлення дихання.	6с	Підборіддя вище перекладини Не можна робити махи ногами

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 Заклучна 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 3 положення лежачи на спині піднімання прямих ніг і рук одночасно	5×10с 5×10р	

План – конспект заняття № 16

з навчальної дисципліни «**Фізичне виховання**»

Змістовий модуль 5. “Легка атлетика”

Мета:виховувати морально-вольові якості.

Задачі

1. Оцінити біг на середні дистанції.
2. Удосконалити 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 институтів 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., Соболев 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.
2	Біг в повільному темпі. Вимірювання пульсу. Відновлення дихання.	400м	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; Вимірювання пульсу.	30м 30м 30м 6с	Піднімати стегно вище Велика частота кроків Руки працюють
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.	2×10с 4×10м 6с	Увага на постанову рук – збільшення кута в ліктьовому суглобі Нахил тулубу уперед
	Біг по прямій з плавним нарощуванням швидкості	2×50м	Поступово набирати швидкість
2	Контрольний тест. Біг на 3000м – юнаки на 2000м – дівчата Вправи на розслаблення і відновлення дихання. Вимірювання пульсу. Відновлення дихання.	 6с	В умовах змагань забіги по 5-8 чоловік

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	Шиккування в шеренгу. Вимірювання пульсу.	6с	
4	Підведення підсумків заняття.	5`	
5	Виставлення оцінок, виділення найкращих студентів.	3`	
6	Домашнє завдання. Ходьба в швидкому темпі Комплекс загально розвиваючих вправ	3000м	

План – конспект заняття № 17

з навчальної дисципліни «Фізичне виховання»

Змістовий модуль 5. “Легка атлетика”

Мета: продовжити відпрацювання виконання фізичних вправ.

Задачі

1. Удосконалити 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 институтів 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., Соболев 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.	5`	Налагодження на роботу.
2	Біг в повільному темпі. Комплекс ЗРВ в русі. Вимірювання пульсу. Відновлення дихання.	2000м	Слідкувати за диханням.
3	Шикування в коло.		Відстань один від одного 2 м.
4	Комплекс ЗРВ №2 на місці Вимірювання пульсу.	20` 6с	Підготувати м'язи і суглоби
5	Спеціальні вправи: — біг з високим підніманням стегна; — біг із закиданням гомілки назад; — біг з виносом прямих ніг в перед; Вимірювання пульсу.	30м 30м 30м 6с	Піднімати стегно вище Велика частота кроків Руки працюють
2 Основна частина			
1	Біг на довгій дистанції. Біг маховим кроком Марш-кидок (зміна біг-ходьба-біг-ходьба) Вимірювання пульсу. Відновлення дихання.	2×300м 2-3км	Розкріпачений біг Довжина кроку коротка Збільшувати кут згинання рук в ліктях Зменшувати вертикальні переміщення тіла Слідкувати за ритмом 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	Шиккування в шеренгу. Вимірювання пульсу.	6с	
4	Підведення підсумків заняття.	2`	
5	Виставлення оцінок, виділення найкращих студентів.	5`	
6	Домашнє завдання. Повільний біг Теорія – розділи легкої атлетики	1000-2000м	

Змістовий модуль 5. “Легка атлетика”

Мета: завершити формування уявлень про види легкої атлетики.

Задачі

1. Удосконалити 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 институтів ФК. – М.: ФиС, 1989. – 671с.

4 Гімнастика [Текст] : під ред. Жалея А.А., Палигі В.Д. – К.: Видавниче об'єднання “Вища школа”, 1975. – 356 с.

5 Жордочко Р.В., Соболев 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 бс.	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 Стрибки у «кроці», відштовхуючись через 2 кроки на 3-й, через 4 на 5-й Стрибки через медболи Стрибки на сходинку і назад	4×40м 4×40м 4×10р 4×10р	Стрибати в гору Слідувати за ритмом Носки не опускати У швидкому темпі
2	Махові вправи ногами Махи правою в різних площинах Махи лівою в різних площинах	 20р 20р	Робити вільно, не закріпачуватись
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	Шиккування 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. Комплекс ранкової гімнастики.	3×10р	

План – конспект заняття № 19

з навчальної дисципліни «Фізичне виховання»

Змістовий модуль 5. “Легка атлетика”

Мета: залучити до самостійної роботи.

Задачі

1. Удосконалити бігові та стрибкові вправи легкоатлета.
2. Удосконалити 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 институтів ФК. – М.: ФиС, 1989. – 671с.

4 Гімнастика [Текст] : під ред. Жалея А.А., Палигі В.Д. – К.: Видавниче об'єднання “Вища школа”, 1975. – 356 с.

5 Жордочко Р.В., Соболев 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.	5`	Налагодження на роботу.
2	Біг в повільному темпі. Вимірювання пульсу. Відновлення дихання.	400м	Слідкувати за 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. Вимірювання пульсу.	30м 30м 30м 30м 30м 30м	Крок широкий Штовхатися сильніше Підтягувати коліно Підтягувати коліно

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