

**Донбаська державна машинобудівна академія**

кафедра фізичного виховання і спорту

**НАВЧАЛЬНО-МЕТОДИЧНИЙ КОМПЛЕКС З ДИСЦИПЛІНИ**

**«Підвищення спортивної майстерності з обраного виду спорту  
(легка атлетика)»**

галузь знань 01 Освіта / Педагогіка

спеціальність 017 Фізична культура і спорт

ОПП «Фізична культура і спорт»

Освітній рівень перший (бакалаврський)

Вид дисципліни обов'язкова

Факультет інтегрованих технологій і обладнання

Розробник: Кошева Л.В., канд. пед. наук, доцент кафедри фізичного виховання і спорту

Затверджено на засідання кафедри фізичного виховання і спорту,  
Протокол № 21 від 30.08.2022 р.

Краматорськ-Тернопіль – 2022 р.

## План-конспект заняття № 1

Дата: Навчальний тиждень 1

Місце проведення: ФОК,стадіон ДДМА

Контингент: ПСМ з легкої атлетики

Основні завдання:

1. Ознайомити з основними вимогами техніки безпеки на заняттях з легкої атлетики.
2. Вхідний контроль: виконати тести для визначення функціональної і фізичної підготовленості, рівня фізичного розвитку.

	Зміст	Дозування	Методичні вказівки
1	<p><b>Підготовча частина.</b></p> <p>1. Виикувати, повідомити завдання, одержати відомості про самопочуття.</p> <p>2. Техніка безпеки на заняттях з легкої атлетики.</p> <p>3. Ходьба та її різновиди.</p> <p>4. Повільний біг</p> <p>5. Загально-розвиваючі вправи у русі та на місці.</p>	<p><b>25'</b></p> <p>2'</p> <p>10'</p> <p>3'</p> <p><b>5'</b></p> <p><b>10</b></p>	<p>У дві шеренги. Виміряти пульс.</p> <p>Ознайомити з інструкцією з росписом у журналі з ТБ</p> <p>На носках, на п'ятках та ін.</p> <p>Без напруження</p> <p>Домагатися правильного виконання.</p> <p>ЧСС = 130-140 уд / хв.</p>
2	<p><b>Основна частина.</b></p> <p>1. Виконати тести для визначення функціональної і фізичної підготовленості, рівня фізичного розвитку.</p> <p>– тест Руф'є</p> <p>– проба Штанге</p> <p>– проба Генчі</p> <p>– згинання і розгинання рук від підлоги(ж)</p> <p>– підтягування у висі на поперечині(ч)</p> <p>– стрибок у довжину з місця</p>	<p><b>45'</b></p> <p>25'</p> <p>10</p> <p>10'</p> <p>10</p>	<p>Після 5 хв. відпочинку у положенні сидячи, підрахувати пульс за 15 сек (P1), потім виконати 30 присідань протягом 45 сек і відразу підрахувати пульс за перші 15 сек (P2) і останні 15 сек (P3) першої хвилини відновлення.</p> <p>Індекс Руф'є =</p> $\frac{4*(P1+P2+P3)-200}{10}$ <p>Після 5 хв. відпочинку в положенні сидячи, зробити 2-3 глибокі вдихи і видихи, потім глибокий вдих і затримати дихання, затиснувши пальцями ніс. Зафіксувати час затримки дихання.</p> <p>Те саме зробити на повному видиху.</p> <p>Тулуб держати прямо.</p> <p>Без розгойдувань.</p> <p>Приземлення на зігнуті ноги у яму з піском</p>
3	<p><b>Заключна частина.</b></p> <p>1. Біг у повільному темпі.</p> <p>2. Вправи на відновлення дихання, релаксацію м'язів.</p> <p>3. Підвести підсумки.</p>	<p>5'</p> <p>2'</p> <p>2'</p> <p>1'</p>	<p>Вимірювання пульсу.</p> <p>ЧСС = 90 уд / хв.</p> <p>індивідуально</p>

Доцент

Кошева Л.В.

## План-конспект заняття № 2

Дата: Навчальний тиждень 2

Місце проведення: стадіон ДДМА

Контингент: ПСМ з легкої атлетики

Основні завдання:

1. Навчити техніки бігу з високого старту та бігу по прямій.

2. Сприяти розвитку загальної витривалості, координаційних здібностей.

	Зміст	Дозування	Методичні вказівки
1	<p><b>Підготовча частина.</b></p> <p>1. Вишикувати, повідомити завдання, одержати відомості про самопочуття.</p> <p>2. Ходьба та її різновиди.</p> <p>3. Повільний біг</p> <p>4. Загально-розвиваючі вправи у русі та на місці.</p>	<p><b>15'</b></p> <p>1'</p> <p>1'</p> <p>3'</p> <p><b>10'</b></p>	<p>У дві шеренги. Вимірювання пульсу.</p> <p>На носках, на п'ятках та ін.</p> <p>Без напруження</p> <p>Домагатися правильного виконання.</p> <p>ЧСС = 130-140 уд / хв.</p>
2	<p><b>Основна частина.</b></p> <p>1. Навчити техніки бігу з високого старту та бігу по прямій.</p> <p>1.1 Спеціальні бігові вправи:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– біг з закиданням гомілки назад;</li> <li>– біг з високим підніманням стегна;</li> <li>– стрибки у кроці;</li> <li>– стрибки на лівій нозі;</li> <li>– стрибки на правій нозі;</li> <li>– біг з прискоренням;</li> </ul> <p>1.2</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– виконати команду «На старт!» без опори на руку і з опорою на руку;</li> <li>– виконати команду «Марш!» з пробіганням по дистанції;</li> <li>– виконати старт по прямій з пробіганням по дистанції.</li> </ul> <p>2. Сприяти розвитку загальної витривалості, координаційних здібностей.</p> <p>2.1 Навчальна двостороння гра за вибором (баскетбол, футбол)</p>	<p><b>65'</b></p> <p>15'</p> <p>2-3 x 20м</p> <p>2-3 x 20м</p> <p>2-3 x 20м</p> <p>2-3 x 15м</p> <p>2-3 x 15м</p> <p>2-3 x 30м</p> <p>35</p> <p>5-6раз</p> <p>2-3 x 10-15м</p> <p>3 x 30м</p> <p>2 x 60 м</p> <p>15'</p>	<p>Потоковий спосіб</p> <p>Руки вздовж тулуба зігнуті в ліктях. Коліно вниз.</p> <p>Тулуб держати прямо.</p> <p>Руки зігнуті в ліктях вздовж тулуба, ступня на себе.</p> <p>Стрибки на носках. Руки довільно, вздовж тулуба.</p> <p>Рівномірно набрати швидкість з послідовним гальмуванням.</p> <p>Не випрямлятися передчасно</p> <p>Біг з прискоренням</p> <p>Біг з прискоренням</p> <p>Дотримуватися правил гри</p>
3	<p><b>Заклучна частина.</b></p> <p>1. Біг у повільному темпі.</p> <p>2. Вправи на відновлення дихання, релаксацію м'язів.</p> <p>3. Підвести підсумки.</p>	<p>5'</p> <p>2'</p> <p>2'</p> <p>1'</p>	<p>Вимірювання пульсу.</p> <p>ЧСС = 90 уд / хв.</p> <p>індивідуально</p>

Доцент

Кошева Л.В.

## План-конспект заняття № 3

Дата: Навчальний тиждень 3  
Контингент: ПСМ з легкої атлетики

Місце проведення: стадіон ДДМА

Основні завдання:

1. Навчити техніки бігу з високого старту по прямій та повороту.
2. Сприяти розвитку швидкості, швидкісно-силових здібностей.

	Зміст	Дозування	Методичні вказівки
1	<p><b>Підготовча частина.</b></p> <p>1. Вишикувати, привітати, виконати переклик студентів. Повідомити завдання та зміст заняття.</p> <p>2. Ходьба та її різновиди.</p> <p>3. Повільний біг</p> <p>4. Загально-розвиваючі вправи у русі та на місці.</p>	<p>15'</p> <p>1'</p> <p>1'</p> <p>3'</p> <p>10'</p>	<p>У дві шеренги. Визначити початковий рівень частоти серцевих скорочень за 15 сек.</p> <p>На носках, на пятаках та ін.</p> <p>Без напруження</p> <p>Домагатися правильного виконання.</p> <p>ЧСС = 130-140 уд / хв.</p>
2	<p><b>Основна частина.</b></p> <p>1. Навчити техніки бігу з високого старту по прямій та повороту.</p> <p>1.1 Спеціальні бігові вправи:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– біг з закиданням гомілки назад;</li> <li>– біг з високим підніманням стегна;</li> <li>– стрибки у кроці;</li> <li>– стрибки на лівій нозі;</li> <li>– стрибки на правій нозі;</li> <li>– біг з прискоренням;</li> </ul> <p>1.2</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– виконати команди «На старт!» без опори на руку і з опорою на руку;</li> <li>– виконати команди «Марш!» з пробіганням по дистанції;</li> <li>– виконати старту по прямій з пробіганням по дистанції по прямій та повороту.</li> </ul> <p>2. Сприяти розвитку швидкості, швидкісно-силових здібностей.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– стрибки у довжину з місця;</li> <li>– потрійні стрибки з місця</li> </ul>	<p>65'</p> <p>15'</p> <p>2-3 x 20м</p> <p>2-3 x 20м</p> <p>2-3 x 20м</p> <p>2-3 x 15м</p> <p>2-3 x 15м</p> <p>2-3 x 30м</p> <p>35'</p> <p>5-браз</p> <p>2-3 x 10-15м</p> <p>3 x 30м</p> <p>2 x 60 м</p> <p>15'</p> <p>5-бразів</p> <p>5-бразів</p>	<p>Потоковий спосіб</p> <p>Руки вздовж тулуба зігнуті в ліктях. Коліно вниз.</p> <p>Тулуб держати прямо.</p> <p>Руки зігнуті в ліктях вздовж тулуба, ступня на себе.</p> <p>Стрибки на носках. Руки довільно, вздовж тулуба.</p> <p>Рівномірно набрати швидкість з послідовним гальмуванням.</p> <p>Не випрямлятися передчасно</p> <p>Біг з прискоренням з послідовним гальмуванням.</p> <p>Біг з прискоренням. зберігати нахил тулуба до центра поворота</p> <p>З приземленням на зігнуті ноги у яму з піском</p>
3	<p><b>Заклучна частина.</b></p> <p>1. Біг у повільному темпі.</p> <p>2. Вправи на відновлення дихання, релаксацію м'язів.</p> <p>3. Підвести підсумки.</p>	<p>5'</p> <p>2'</p> <p>2'</p> <p>1'</p>	<p>Без напруження.</p> <p>Встановлення чсс: юнаки – 65-75, дівчата – 70-90 уд./хв.</p>

## План-конспект заняття № 4

Дата: Навчальний тиждень 4  
Контингент: ГСВ з легкої атлетики

Місце проведення: стадіон ДДМА

Основні завдання:

1. Вдосконалити техніку бігу з високого старту по прямій та повороту.
2. Сприяти розвитку швидкості, швидкісно-силових здібностей.

	Зміст	Дозування	Методичні вказівки
1	<p><b>Підготовча частина.</b></p> <p>1. Вишикувати, привітати, виконати переклик студентів. Повідомити завдання та зміст заняття.</p> <p>2. Ходьба та її різновиди.</p> <p>3. Повільний біг</p> <p>4. Загально-розвиваючі вправи у русі та на місці.</p>	<p>15'</p> <p>1'</p> <p>1'</p> <p>3'</p> <p>10'</p>	<p>У дві шеренги. Визначити початковий рівень частоти серцевих скорочень за 15 сек.</p> <p>На носках, на пятаках та ін.</p> <p>Без напруження</p> <p>Домагатися правильного виконання.</p> <p>ЧСС = 130-140 уд / хв.</p>
2	<p><b>Основна частина.</b></p> <p>1. Вдосконалити техніку бігу з високого старту по прямій та повороту.</p> <p>1.1 Спеціальні бігові вправи:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– біг з закиданням гомілки назад;</li> <li>– біг з високим підніманням стегна;</li> <li>– стрибки у кроці;</li> <li>– біг з прискоренням;</li> <li>– вибігання із старту з різних початкових положень;</li> <li>– біг короткими кроками с постановкою ноги з носка на всю ступню 10-15 м</li> <li>– виконання команд «На старт!» без опори на руку і з опорою на руку;</li> <li>– виконання команди «Марш!» з пробіганням по дистанції;</li> <li>– виконання стартів по прямій з пробіганням по дистанції по прямій та повороту.</li> </ul> <p>2. Сприяти розвитку швидкості, швидкісно-силових здібностей.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– стрибки у довжину з місця;</li> <li>– потрійні стрибки з місця</li> <li>– стрибки у довжину з місця п'ятерні;</li> </ul>	<p>65'</p> <p>15'</p> <p>2-3 x 20м</p> <p>2-3 x 20м</p> <p>2-3 x 20м</p> <p>2-3 x 30м</p> <p>35'</p> <p>2-3рази</p> <p>2 x 10-15м</p> <p>3 x 30м</p> <p>2 x 60 м</p> <p>3x120м</p> <p>15'</p> <p>5-бразів</p> <p>3-4рази</p> <p>3-4 рази</p>	<p>Потоковий спосіб</p> <p>Руки вздовж тулуба зігнуті в ліктях. Коліно вниз.</p> <p>Тулуб держати прямо.</p> <p>Руки зігнуті в ліктях вздовж тулуба, ступня на себе.</p> <p>Рівномірно набрати швидкість з послідовним гальмуванням.</p> <p>Спрямувати увагу на фази бігу</p> <p>Не випрямлятися передчасно</p> <p>Біг з прискоренням з послідовним гальмуванням.</p> <p>Біг з прискоренням з послідовним гальмуванням.</p> <p>З приземленням на зігнуті ноги у яму з піском</p>
3	<p><b>Заклучна частина.</b></p> <p>1. Біг у повільному темпі.</p> <p>2. Вправи на відновлення дихання, релаксацію м'язів.</p> <p>3. Підвести підсумки.</p> <p>4. Завдання для самостійних занять</p>	<p>5'</p> <p>2'</p> <p>2'</p> <p>1'</p>	<p>Встановити чсс: юнаки – 65-75, дівчата – 70-90 уд./хв.</p>

Доцент

Кошева Л.В.

## План-конспект заняття № 5

Дата: Навчальний тиждень 5  
Контингент: ГСВ з легкої атлетики

Місце проведення: стадіон ДДМА

Основні завдання:

1. Навчити техніки бігу з низького старту, стартового розгону та бігу по дистанції.
2. Сприяти розвитку сили та гнучкості.

	Зміст	Дозування	Методичні вказівки
1	<p><b>Підготовча частина.</b></p> <p>1. Вишикувати, привітати, виконати переклик студентів. Повідомити завдання та зміст заняття.</p> <p>2. Ходьба та її різновиди.</p> <p>3. Повільний біг</p> <p>4. Загально-розвиваючі вправи у русі та на місці.</p>	<p>15'</p> <p>1'</p> <p>1'</p> <p>3'</p> <p>10'</p>	<p>У дві шеренги. Визначити початковий рівень частоти серцевих скорочень за 15 сек.</p> <p>На носках, на пятаках та ін.</p> <p>Без напруження</p> <p>Домагатися правильного виконання.</p> <p>ЧСС = 130-140 уд / хв.</p>
2	<p><b>Основна частина.</b></p> <p>1 Навчити техніки бігу з низького старту, стартового розгону та бігу по дистанції</p> <p>1.1 Спеціальні бігові вправи:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– біг з закиданням гомілки назад;</li> <li>– біг з високим підніманням стегна;</li> <li>– стрибки у кроці;</li> <li>– біг з прискоренням;</li> </ul> <p>1.2</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– вибігати із старту з різних початкових положень;</li> <li>– вибігати зі старту з пробіганням дистанції 30-60 метрів по прямій</li> <li>– біг з прискоренням</li> </ul> <p>2. Сприяти розвитку сили та гнучкості</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– згинання рук в упорі на брусах;</li> <li>– згинання рук в упорі лежачи;</li> <li>– піднімання тулуба у положенні сидячи на лаві, ноги закріплені;</li> <li>– піднімання ніг у висі на поперечині</li> </ul>	<p>65'</p> <p>15'</p> <p>2-3 x 20м</p> <p>2-3 x 20м</p> <p>2-3 x 20м</p> <p>2-3 x 30м</p> <p>3-5 разів</p> <p>2-3рази</p> <p>2x80м</p> <p>15'</p> <p>по 3 підходи</p>	<p>Потоковий спосіб</p> <p>Руки вздовж тулуба зігнуті в ліктях. Коліно вниз.</p> <p>Тулуб держати прямо.</p> <p>Руки зігнуті в ліктях вздовж тулуба, ступня на себе.</p> <p>Рівномірно набрати швидкість з послідовним гальмуванням.</p> <p>Звертати увагу на швидкість реакції</p> <p>Не випрямлятися передчасно</p> <p>Спрямувати увагу на фази бігу</p> <p>Кожну вправу виконувати по три підходи. Паузи відпочинку-до неповного відновлення. У паузах-вправи на розтягування м'язів</p>
3	<p><b>Заклучна частина.</b></p> <p>1. Біг у повільному темпі.</p> <p>2. Вправи на відновлення дихання, релаксацію м'язів.</p> <p>3. Підвести підсумки.</p> <p>4. Завдання для самостійних занять</p>	<p>5'</p> <p>2'</p> <p>2'</p> <p>1'</p>	<p>Встановити чсс: юнаки – 65-75, дівчата – 70-90 уд./хв.</p>

Доцент

Кошева Л.В.

Затверджую: \_\_\_\_\_

## План-конспект заняття № 6

Дата: Навчальний тиждень 6

Місце проведення: стадіон ДДМА

Контингент: ГСВ з легкої атлетики

Основні завдання:

1. Навчити техніки бігу з низького старту по прямій та фінішування.

2. Сприяти розвитку загальної витривалості, координаційних здібностей

	Зміст	Дозування	Методичні вказівки
1	<b>Підготовча частина.</b> 1. Вишикувати, привітати, виконати переклик студентів. Повідомити завдання та зміст заняття. 2. Ходьба та її різновиди. 3. Повільний біг 4. Загально-розвиваючі вправи у русі та на місці.	<b>15'</b> 1' 1' 3' <b>10'</b>	У дві шеренги. Визначити початковий рівень частоти серцевих скорочень за 15 сек. На носках, на пятаках та ін. Без напруження Домагатися правильного виконання. ЧСС = 130-140 уд / хв.
2	<b>Основна частина.</b> 1 Навчити техніки бігу з низького старту, по прямій та фінішування 1.1 Спеціальні бігові вправи: – біг з закиданням гомілки назад; – біг з високим підніманням стегна; – стрибки у кроці; – біг з прискоренням; 1.2 – вибігати із низького старту – вибігати зі старту з переходом від стартового розбігу до бігу по дистанції – набігати на фініш 2. Сприяти розвитку загальної витривалості, координаційних здібностей. 2.1 Навчальна двостороння гра за вибором (баскетбол, футбол)	<b>65'</b>  15' 2-3 x 20м 2-3 x 20м 2-3 x 20м 2-3 x 30м 3-5 x20м 2-3x60м 3-4 разих80м  15'	Потоковий спосіб Руки вздовж тулуба зігнуті в ліктях. Коліно вниз. Тулуб держати прямо.  Руки зігнуті в ліктях вздовж тулуба, ступня на себе. Рівномірно набрати швидкість з послідовним гальмуванням. Самостійно та за командою Не випрямлятися передчасно  Нахилити тулуб вперед та відвести руки назад  Дотримуватися правил гри
3	<b>Заключна частина.</b> 1. Біг у повільному темпі. 2. Вправи на відновлення дихання, релаксацію м'язів. 3. Підвести підсумки. 4. Завдання для самостійних занять	5' 2' 2' 1'	Встановити чсс: юнаки – 65-75, дівчата – 70-90 уд./хв.

Доцент

Кошева Л.В.

## План-конспект заняття № 7

Дата: Навчальний тиждень 7  
Контингент: ГСВ з легкої атлетики

Місце проведення: стадіон ДДМА

Основні завдання:

1. Вдосконалити техніку бігу з низького старту, стартового розгону та бігу по дистанції.
2. Сприяти розвитку сили та гнучкості.

	Зміст	Дозування	Методичні вказівки
1	<p><b>Підготовча частина.</b></p> <p>1. Вишикувати, привітати, виконати переклик студентів. Повідомити завдання та зміст заняття.</p> <p>2. Ходьба та її різновиди.</p> <p>3. Повільний біг</p> <p>4. Загально-розвиваючі вправи у русі та на місці.</p>	<p>15'</p> <p>1'</p> <p>1'</p> <p>3'</p> <p>10'</p>	<p>У дві шеренги. Визначити початковий рівень частоти серцевих скорочень за 15 сек.</p> <p>На носках, на пятаках та ін.</p> <p>Без напруження</p> <p>Домагатися правильного виконання.</p> <p>ЧСС = 130-140 уд / хв.</p>
2	<p><b>Основна частина.</b></p> <p>1 Вдосконалити техніку бігу з низького старту, стартового розгону та бігу по дистанції</p> <p>1.1 Спеціальні бігові вправи:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– біг з закиданням гомілки назад;</li> <li>– біг з високим підніманням стегна;</li> <li>– стрибки у кроці;</li> <li>– біг з прискоренням;</li> </ul> <p>1.2</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– вибігання із низького старту</li> <li>– вибігання зі старту з переходом від стартового розбігу до бігу по дистанції</li> <li>– біг з прискоренням;</li> </ul> <p>2. Сприяти розвитку сили та гнучкості</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– згинання рук в упорі на брусах;</li> <li>– згинання рук в упорі лежачи;</li> <li>– піднімання тулуба у положенні сидячи на лаві, ноги закріплені;</li> <li>– піднімання ніг у висі на поперечині</li> </ul>	<p>65'</p> <p>15'</p> <p>2-3 x 20м</p> <p>2-3 x 20м</p> <p>2-3 x 20м</p> <p>2-3 x 30м</p> <p>3-5 x 20м</p> <p>2-3x60м</p> <p>3-4 разих100м</p> <p>15'</p>	<p>Потоковий спосіб</p> <p>Руки вздовж тулуба зігнуті в ліктях. Коліно вниз.</p> <p>Тулуб держати прямо.</p> <p>Руки зігнуті в ліктях вздовж тулуба, ступня на себе.</p> <p>Рівномірно набрати швидкість з послідовним гальмуванням.</p> <p>Самостійно та за командою</p> <p>Не випрямлятися передчасно</p> <p>Без напруги, з набіганням на фініш</p> <p>Кожну вправу виконувати по три підходи. Паузи відпочинку-до неповного відновлення. У паузах-вправи на розтягування м'язів</p>
3	<p><b>Заклучна частина.</b></p> <p>1. Біг у повільному темпі.</p> <p>2. Вправи на відновлення дихання, релаксацію м'язів.</p> <p>3. Підвести підсумки.</p> <p>4. Завдання для самостійних занять</p>	<p>5'</p> <p>2'</p> <p>2'</p> <p>1'</p>	<p>Встановити чсс: юнаки – 65-75, дівчата – 70-90 уд./хв.</p>



## План-конспект заняття № 8

Дата: навчальний тиждень 8

Місце проведення: стадіон ДДМА

Контингент: ГСВ з легкої атлетики

Основні завдання:

1. Виконати контрольні нормативи з розділу ЗФП, спеціалізація.
2. Сприяти розвитку гнучкості.

	Зміст	Дозування	Методичні вказівки
1	<p><b>Підготовча частина.</b></p> <p>1. Вишикувати, привітати, виконати переклик студентів. Повідомити завдання та зміст заняття.</p> <p>2. Ходьба та її різновиди.</p> <p>3. Повільний біг</p> <p>4. Загально-розвиваючі вправи у русі та на місці.</p>	<p><b>15'</b></p> <p>1'</p> <p>1'</p> <p>3'</p> <p><b>10'</b></p>	<p>У дві шеренги. Визначити початковий рівень частоти серцевих скорочень за 15 сек.</p> <p>На носках, на п'ятках та ін.</p> <p>Без напруження</p> <p>Домагатися правильного виконання.</p> <p>ЧСС = 130-140 уд / хв.</p>
2	<p><b>Основна частина.</b></p> <p>1. Виконати контрольні нормативи з розділу ЗФП, спеціалізація.</p> <p>1.1 Спеціальні бігові вправи:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– біг з закиданням гомілки назад;</li> <li>– біг з високим підніманням стегна;</li> <li>– стрибки у кроці;</li> <li>– біг з прискоренням;</li> </ul> <p>1.2 Біг на 100 м., сек.</p> <p>1.3 Стрибок у довжину з місця, см.</p> <p>2. Сприяти розвитку гнучкості.</p>	<p><b>65'</b></p> <p>15'</p> <p>2 x 20м</p> <p>2 x 20м</p> <p>2 x 20м</p> <p>2 x 30м</p> <p>15'</p>	<p>Потоковий спосіб</p> <p>Руки вздовж тулуба зігнуті в ліктях. Коліно вниз.</p> <p>Тулуб держати прямо.</p> <p>Руки зігнуті в ліктях вздовж тулуба, ступня на себе.</p> <p>Рівномірно набрати швидкість з послідовним гальмуванням.</p> <p>З низького старту з визначенням часу</p> <p>У яму з піском (дві спроби)</p> <p>Комплекс вправ на розтягування с партнером та біля гімнастичної стінки.</p>
3	<p><b>Заклучна частина.</b></p> <p>1. Біг у повільному темпі.</p> <p>2. Вправи на відновлення дихання, релаксацію м'язів.</p> <p>3. Підвести підсумки.</p> <p>4. Завдання для самостійних занять</p>	<p>5'</p> <p>2'</p> <p>2'</p> <p>1'</p>	<p>Встановити чсс: юнаки – 65-75, дівчата – 70-90 уд./хв.</p>

Доцент

Кошева Л.В.

## План-конспект заняття № 9

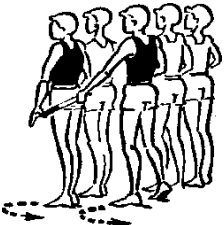
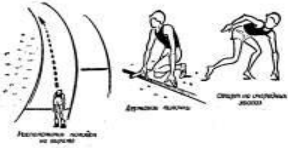
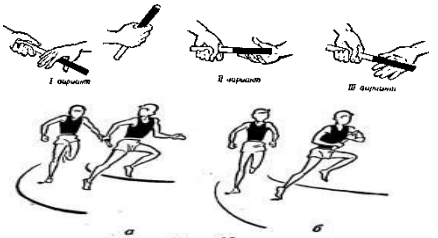
Дата: 9 нед-

Місце проведення: стадіон ДДМА

Контингент: ГСВ з легкої атлетики

Основні завдання:

1. Навчити техніки естафетного бігу.
2. Сприяти розвитку сили та гнучкості.

	Зміст	Дозування	Методичні вказівки
1	<p><b>Підготовча частина.</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Вишикувати, привітати, виконати переклик студентів. Повідомити завдання та зміст заняття.</li> <li>2. Ходьба та її різновиди.</li> <li>3. Повільний біг</li> <li>4. Загально-розвиваючі вправи у русі та на місці.</li> </ol>	<p><b>15'</b></p> <p>1'</p> <p>1'</p> <p>3'</p> <p><b>10'</b></p>	<p>У дві шеренги. Визначити початковий рівень частоти серцевих скорочень за 15 сек. На носках, на п'ятках та ін. Без напруження</p> <p>Домагатися правильного виконання.</p> <p>ЧСС = 130-140 уд / хв.</p>
2	<p><b>Основна частина.</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Навчити техніки естафетного бігу.</li> <li>1.1 Спеціальні бігові вправи:                             <ul style="list-style-type: none"> <li>– біг з закиданням гомілки назад;</li> <li>– біг з високим підніманням стегна;</li> <li>– стрибки у кроці;</li> <li>– біг з прискоренням;</li> </ul> </li> <li>1.2 Визначити основні фази естафетного бігу на короткі дистанції: старт, стартовий розбіг, біг по дистанції, передача естафетної палички, фінішування, гальмування</li> <li>1.3 Техніка передачі естафетної палички</li> </ol> <div style="text-align: center;">  </div>	<p><b>65'</b></p> <p>15'</p> <p>2 x 20м</p> <p>2 x 20м</p> <p>2 x 20м</p> <p>2 x 30м</p> <p>7'</p>	<p>Потоковий спосіб</p> <p>Руки вздовж тулуба зігнуті в ліктях. Коліно вниз. Тулуб держати прямо. Руки зігнуті в ліктях вздовж тулуба, ступня на себе. Рівномірно набрати швидкість з послідовним гальмуванням.</p> <p>Студенти вибудовуються в дві шеренги з інтервалом і дистанцією 1м. Друга шеренга стоїть на 0,5м правіше за першу, так, щоб ліва рука передавального була за правою рукою того, що приймає.</p> <p>Приймають по команді відводять вниз-вперед праву руку, одним з вказаних способом, а передавальний вкладає паличку. Після команди «Кругом!» студенти виконують вправу в зворотному порядку.</p>
	<p>1.4 Вибігання зі старту з естафетною паличкою</p> <div style="text-align: center;">  </div> <p>1.5 Передача естафетної палички в бігу по дистанції</p> <div style="text-align: center;">  </div>	<p>по 2 підходи</p> <p>15'</p>	<p>1 Спосіб передачі естафети є передача з перекладанням естафетної палички з однієї руки в іншу. Бігун передає естафету лівою рукою в праву руку приймаючого бігуна. Як тільки приймає одержує естафетну паличку, він перекладає її в ліву руку і таким же чином передає її наступному.</p>

	<p>2. Сприяти розвитку сили та гнучкості.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– згинання рук в упорі на брусах;</li> <li>– згинання рук в упорі лежачи;</li> <li>– піднімання тулуба у положенні сидячи на лаві, ноги закріплені;</li> <li>– піднімання ніг у висі на поперечині</li> </ul>		<p>2 Спосіб бігун, прийнявши паличку в праву руку, передає її в ліву наступного бігуна, який біжить, не перекладаючи палички передає на наступному етапі в праву руку</p> <p>Кожну вправу виконувати по три підходи. Паузи відпочинку-до неповного відновлення. У паузах-вправи на розтягування м'язів</p>
3	<p><b>Заключна частина.</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Біг у повільному темпі.</li> <li>2. Вправи на відновлення дихання, релаксацію м'язів.</li> <li>3. Підвести підсумки.</li> <li>4. Завдання для самостійних занять</li> </ol>	<p>5'</p> <p>2'</p> <p>2'</p> <p>1'</p>	<p>Встановити чсс: юнаки – 65-75, дівчата – 70-90 уд./хв.</p>

Доцент

Кошева Л.В.

## План-конспект заняття № 10

Дата: 10 нед-  
Контингент: ГСВ з легкої атлетики

Місце проведення: ФОК

Основні завдання:

1. Вдосконалити техніку бігу з низького старту, стартового розгону та бігу по дистанції.
2. Сприяти розвитку загальної витривалості, координаційних здібностей.

	Зміст	Дозування	Методичні вказівки
1	<p><b>Підготовча частина.</b></p> <p>1. Вишикувати, привітати, виконати переклик студентів. Повідомити завдання та зміст заняття.</p> <p>2. Ходьба та її різновиди.</p> <p>3. Повільний біг</p> <p>4. Загально-розвиваючі вправи у русі та на місці.</p>	<p>15'</p> <p>1'</p> <p>1'</p> <p>3'</p> <p>10'</p>	<p>У дві шеренги. Визначити початковий рівень частоти серцевих скорочень за 15 сек.</p> <p>На носках, на п'ятках та ін.</p> <p>Без напруження</p> <p>Домагатися правильного виконання.</p> <p>ЧСС = 130-140 уд / хв.</p>
	<p><b>Основна частина.</b></p> <p>1 Вдосконалити техніку бігу з низького старту, стартового розгону та бігу по дистанції</p> <p>1.1 Спеціальні бігові вправи:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– біг з закиданням гомілки назад;</li> <li>– біг з високим підніманням стегна;</li> <li>– стрибки у кроці;</li> <li>– біг з прискоренням;</li> </ul> <p>1.2 Вдосконалити техніку бігу:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– вибігання із низького старту</li> <li>– вибігання зі старту з переходом від стартового розбігу до бігу по дистанції</li> <li>– біг з прискоренням;</li> </ul> <p>2 Сприяти розвитку загальної витривалості, координаційних здібностей.</p> <p>2.1 Навчальна двостороння гра за вибором (баскетбол, футбол)</p>	<p>65'</p> <p>15'</p> <p>2-3 x 20м</p> <p>2-3 x 20м</p> <p>2-3 x 20м</p> <p>2-3 x 30м</p> <p>3-5 x 20м</p> <p>2-3x60м</p> <p>3-4 разих100м</p> <p>15'</p>	<p>Потоковий спосіб</p> <p>Руки вздовж тулуба зігнуті в ліктях. Коліно вниз.</p> <p>Тулуб держати прямо.</p> <p>Руки зігнуті в ліктях вздовж тулуба, ступня на себе.</p> <p>Рівномірно набрати швидкість з послідовним гальмуванням.</p> <p>Самостійно та за командою</p> <p>Не випрямлятися передчасно</p> <p>Без напруги, з набіганням на фініш</p> <p>Дотримуватися правил гри</p>
3	<p><b>Заклучна частина.</b></p> <p>1. Біг у повільному темпі.</p> <p>2. Вправи на відновлення дихання, релаксацію м'язів.</p> <p>3. Підвести підсумки.</p> <p>4. Завдання для самостійних занять</p>	<p>5'</p> <p>2'</p> <p>2'</p> <p>1'</p>	<p>Встановити чсс: юнаки – 65-75, дівчата – 70-90 уд./хв.</p>

Доцент

Кошева Л.В.

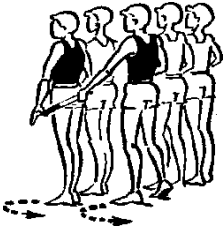

## План-конспект заняття № 11


Дата: 11 нед-  
Контингент: ГСВ з легкої атлетики

Місце проведення: ФОК

Основні завдання:

1. Навчити техніки естафетного бігу.
2. Сприяти розвитку сили основних м'язових груп.

	Зміст	Дозування	Методичні вказівки
1	<p><b>Підготовча частина.</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Вишикувати, привітати, виконати переклик студентів. Повідомити завдання та зміст заняття.</li> <li>2. Ходьба та її різновиди.</li> <li>3. Повільний біг</li> <li>4. Загально-розвиваючі вправи у русі та на місці.</li> </ol>	<p><b>15'</b></p> <p>1'</p> <p>1'</p> <p>3'</p> <p><b>10'</b></p>	<p>У дві шеренги. Визначити початковий рівень частоти серцевих скорочень за 15 сек. На носках, на п'ятках та ін. Без напруження. Домагатися правильного виконання. ЧСС = 130-140 уд / хв.</p>
	<p><b>Основна частина.</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Навчити техніки естафетного бігу.</li> <li>1.1 Спеціальні бігові вправи:                             <ul style="list-style-type: none"> <li>– біг з закиданням гомілки назад;</li> <li>– біг з високим підніманням стегна;</li> <li>– стрибки у кроці;</li> <li>– біг з прискоренням;</li> </ul> </li> <li>1.2 Техніка передачі естафетної палички</li> </ol> 		
2	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.3 Вибігання зі старту з естафетною паличкою</li> <li>1.4 Передача естафетної палички в бігі по дистанції</li> </ol>  <p>2.</p> <p>Сприяти розвитку сили основних м'язових груп.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– згинання рук в упорі на брусах;</li> <li>– згинання рук в упорі лежачи;</li> <li>– піднімання тулуба у положенні сидячи на лаві, ноги закріплені;</li> <li>– піднімання ніг у висі на поперечині</li> </ul>	<p><b>65'</b></p> <p>15'</p> <p>2 x 20м</p> <p>2 x 20м</p> <p>2 x 20м</p> <p>2 x 30м</p> <p>7'</p>	<p>Потоковий спосіб</p> <p>Руки вздовж тулуба зігнуті в ліктях. Коліно вниз. Тулуб держати прямо. Руки зігнуті в ліктях вздовж тулуба, ступня на себе. Рівномірно набрати швидкість з послідовним гальмуванням.</p> <p>Студенти вибудовуються в дві шеренги з інтервалом і дистанцією 1м. Друга шеренга стоїть на 0,5м правіше за першу, так, щоб ліва рука передавального була за правою рукою того, що приймає. Приймають по команді</p>

	<p>1.3 Вибігання зі старту з естафетною паличкою</p> <p>1.4 Передача естафетної палички в бігі по дистанції</p>  <p>2. Сприяти розвитку сили основних м'язових груп.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– згинання рук в упорі на брусах;</li> <li>– згинання рук в упорі лежачи;</li> <li>– піднімання тулуба у положенні сидячи на лаві, ноги закріплені;</li> <li>– піднімання ніг у висі на поперечині</li> </ul>	<p>по 2 підходи</p> <p>15'</p>	<p>відводять вниз-вперед праву руку, одним з вказаних способом, а передавальний вкладає паличку. Після команди «Кругом!» студенти виконують вправу в зворотному порядку.</p> <p>1 Спосіб передачі естафети є передача з перекладанням естафетної палички з однієї руки в іншу. Бігун передає естафету лівою рукою в праву руку приймаючого бігуна. Як тільки приймає одержує естафетну паличку, він перекладає її в ліву руку і таким же чином передає її наступному.</p> <p>2 Спосіб бігун, прийнявши паличку в праву руку, передає її в ліву наступного бігуна, який біжить, не перекладаючи палички передає на наступному етапі в праву руку</p> <p>Кожну вправу виконувати по три підходи. Паузи відпочинку-до неповного відновлення. У паузах-вправи на розтягування м'язів</p>
3	<p><b>Заклучна частина.</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Біг у повільному темпі.</li> <li>2. Вправи на відновлення дихання, релаксацію м'язів.</li> <li>3. Підвести підсумки.</li> <li>4. Завдання для самостійних занять</li> </ol>	<p>5'</p> <p>2'</p> <p>2'</p> <p>1'</p>	<p>Встановити час: юнаки – 65-75, дівчата – 70-90 уд./хв.</p>

Доцент

Кошева Л.В.

## План-конспект заняття № 12

Дата: 12 нед-  
Контингент: ГСВ з легкої атлетики

Місце проведення: ФОК

Основні завдання:

1. Вдосконалити техніку бігу з низького старту.
2. Сприяти розвитку силової витривалості, спритності.

	Зміст	Дозування	Методичні вказівки
1	<p><b>Підготовча частина.</b></p> <p>1. Вишикувати, привітати, виконати переклик студентів. Повідомити завдання та зміст заняття.</p> <p>2. Ходьба та її різновиди.</p> <p>3. Повільний біг</p> <p>4. Загально-розвиваючі вправи у русі та на місці.</p>	<p>15'</p> <p>1'</p> <p>1'</p> <p>3'</p> <p>10'</p>	<p>У дві шеренги. Визначити початковий рівень частоти серцевих скорочень за 15 сек.</p> <p>На носках, на п'ятках та ін.</p> <p>Без напруження</p> <p>Домагатися правильного виконання.</p> <p>ЧСС = 130-140 уд / хв.</p>
2	<p><b>Основна частина.</b></p> <p>1 Вдосконалити техніку бігу з низького старту.</p> <p>1.1 Спеціальні бігові вправи:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– біг з закиданням гомілки назад;</li> <li>– біг з високим підніманням стегна;</li> <li>– стрибки у кроці;</li> <li>– біг з прискоренням;</li> </ul> <p>1.2</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– вибігання із низького старту</li> <li>– вибігання зі старту з переходом від стартового розбігу до бігу по дистанції</li> <li>– біг з прискоренням;</li> </ul> <p>2 Сприяти розвитку силової витривалості, спритності.</p> <p>2.1 Навчальна двостороння гра за вибором (баскетбол, футбол)</p>	<p>65'</p> <p>15'</p> <p>2-3 x 20м</p> <p>2-3 x 20м</p> <p>2-3 x 20м</p> <p>2-3 x 30м</p> <p>3-5 x 20м</p> <p>2-3x60м</p> <p>3-4 разих100м</p> <p>15'</p>	<p>Потоковий спосіб</p> <p>Руки вздовж тулуба зігнуті в ліктях. Коліно вниз.</p> <p>Тулуб держати прямо.</p> <p>Руки зігнуті в ліктях вздовж тулуба, ступня на себе.</p> <p>Рівномірно набрати швидкість з послідовним гальмуванням.</p> <p>Самостійно та за командою</p> <p>Не випрямлятися передчасно</p> <p>Без напруги, з набіганням на фініш</p> <p>Дотримуватися правил гри</p>
3	<p><b>Заклучна частина.</b></p> <p>1. Біг у повільному темпі.</p> <p>2. Вправи на відновлення дихання, релаксацію м'язів.</p> <p>3. Підвести підсумки.</p> <p>4. Завдання для самостійних занять</p>	<p>5'</p> <p>2'</p> <p>2'</p> <p>1'</p>	<p>Встановити чсс: юнаки – 65-75, дівчата – 70-90 уд./хв.</p>

Доцент

Кошева Л.В.

## План-конспект заняття № 13

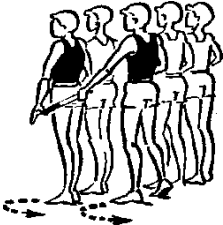
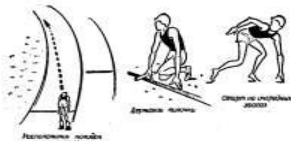

Дата: 13нед

Місце проведення: ФОК

Контингент: ГСВ з легкої атлетики

Основні завдання:

1. Вдосконалити техніку естафетного бігу.
2. Сприяти розвитку сили основних м'язових груп.

	Зміст	Дозування	Методичні вказівки
1	<p><b>Підготовча частина.</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Вишикувати, привітати, виконати переклик студентів. Повідомити завдання та зміст заняття.</li> <li>2. Ходьба та її різновиди.</li> <li>3. Повільний біг</li> <li>4. Загально-розвиваючі вправи у русі та на місці.</li> </ol>	<p><b>15'</b></p> <p>1'</p> <p>1'</p> <p>3'</p> <p><b>10'</b></p>	<p>У дві шеренги. Визначити початковий рівень частоти серцевих скорочень за 15 сек.</p> <p>На носках, на пятах та ін.</p> <p>Без напруження</p> <p>Домагатися правильного виконання.</p> <p>ЧСС = 130-140 уд / хв.</p>
2	<p><b>Основна частина.</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Вдосконалити техніку естафетного бігу.</li> <li>1.1 Спеціальні бігові вправи: <ul style="list-style-type: none"> <li>– біг з закиданням гомілки назад;</li> <li>– біг з високим підніманням стегна;</li> <li>– стрибки у кроці;</li> <li>– біг з прискоренням;</li> </ul> </li> <li>1.2 Техніка передачі естафетної палички</li> </ol> 	<p><b>65'</b></p> <p>15'</p> <p>2 x 20м</p> <p>2 x 20м</p> <p>2 x 20м</p> <p>2 x 30м</p>	<p>Потоковий спосіб</p> <p>Руки вздовж тулуба зігнуті в ліктях. Коліно вниз.</p> <p>Тулуб держати прямо.</p> <p>Руки зігнуті в ліктях вздовж тулуба, ступня на себе.</p> <p>Рівномірно набрати швидкість з послідовним гальмуванням.</p>
	<p>1.4 Вибігання зі старту з естафетною паличкою</p>  <p>1.5 Передача естафетної палички в бігі по дистанції</p> 	<p>7'</p> <p>по 2 підходи</p>	<p>Студенти вибудовуються в дві шеренги з інтервалом і дистанцією 1м. Друга шеренга стоїть на 0,5м правіше за першу, так, щоб ліва рука передавального була за правою рукою того, що приймає.</p> <p>Приймають по команді відводять вниз-вперед праву руку, одним з вказаних способом, а передавальний вкладає паличку. Після команди «Кругом!» студенти виконують вправу в зворотному порядку.</p>



		15'	<p>1 Спосіб передачі естафети є передача з перекладанням естафетної палички з однієї руки в іншу. Бігун передає естафету лівою рукою в праву руку приймаючого бігуна. Як тільки приймає одержує естафетну паличку, він перекладає її в ліву руку і таким же чином передає її наступному.</p> <p>2 Спосіб бігун, прийнявши паличку в праву руку, передає її в ліву наступного бігуна, який біжить, не перекладаючи палички передає на наступному етапі в праву руку</p> <p>Кожну вправу виконувати по три підходи. Паузи відпочинку-до неповного відновлення. У паузах-вправи на розтягування м'язів</p>
	<p>2. Сприяти розвитку сили основних м'язових груп.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– згинання рук в упорі на брусах;</li> <li>– згинання рук в упорі лежачи;</li> <li>– піднімання тулуба у положенні сидячи на лаві, ноги закріплені;</li> <li>– піднімання ніг у висі на поперечині</li> </ul>		
3	<p><b>Заключна частина.</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Біг у повільному темпі.</li> <li>2. Вправи на відновлення дихання, релаксацію м'язів.</li> <li>3. Підвести підсумки.</li> <li>4. Завдання для самостійних занять</li> </ol>	<p>5'</p> <p>2'</p> <p>2'</p> <p>1'</p>	<p>Встановити час: юнаки – 65-75, дівчата – 70-90 уд./хв.</p>

Доцент

Кошева Л.В.

## План-конспект заняття № 14

Дата: 14нед-

Контингент: ГСВ з легкої атлетики

Місце проведення: ФОК

Основні завдання:

1. Вдосконалити техніку бігу на короткі дистанції
2. Сприяти розвитку загальної витривалості, координаційних здібностей

	Зміст	Дозування	Методичні вказівки
1	<p><b>Підготовча частина.</b></p> <p>1. Вишикувати, привітати, виконати переклик студентів. Повідомити завдання та зміст заняття.</p> <p>2. Ходьба та її різновиди.</p> <p>3. Повільний біг</p> <p>4. Загально-розвиваючі вправи у русі та на місці.</p>	<p>15'</p> <p>1'</p> <p>1'</p> <p>3'</p> <p>10'</p>	<p>У дві шеренги. Визначити початковий рівень частоти серцевих скорочень за 15 сек.</p> <p>На носках, на п'ятках та ін.</p> <p>Без напруження</p> <p>Домагатися правильного виконання.</p> <p>ЧСС = 130-140 уд / хв.</p>
2	<p><b>Основна частина.</b></p> <p>1 Вдосконалити техніку бігу з низького старту.</p> <p>1.1 Спеціальні бігові вправи:</p> <p>– біг з закиданням гомілки назад;</p> <p>– біг з високим підніманням стегна;</p> <p>– стрибки у кроці;</p> <p>– біг з прискоренням;</p> <p>1.2</p> <p>– вибігання із низького старту</p> <p>– вибігання зі старту з переходом від стартового розбігу до бігу по дистанції</p> <p>– біг з прискоренням;</p> <p>2 Сприяти розвитку загальної витривалості, координаційних здібностей.</p> <p>2.1 Навчальна двостороння гра за вибором (баскетбол, футбол)</p>	<p>65'</p> <p>15'</p> <p>2-3 x 20м</p> <p>2-3 x 20м</p> <p>2-3 x 20м</p> <p>2-3 x 30м</p> <p>3-5 x 20м</p> <p>2-3x60м</p> <p>3-4 разих100м</p> <p>15'</p>	<p>Потоковий спосіб</p> <p>Руки вздовж тулуба зігнуті в ліктях. Коліно вниз.</p> <p>Тулуб держати прямо.</p> <p>Руки зігнуті в ліктях вздовж тулуба, ступня на себе.</p> <p>Рівномірно набрати швидкість з послідовним гальмуванням.</p> <p>Самостійно та за командою</p> <p>Не випрямлятися передчасно</p> <p>Без напруги, з набіганням на фініш</p> <p>Дотримуватися правил гри</p>
3	<p><b>Заклучна частина.</b></p> <p>1. Біг у повільному темпі.</p> <p>2. Вправи на відновлення дихання, релаксацію м'язів.</p> <p>3. Підвести підсумки.</p> <p>4. Завдання для самостійних занять</p>	<p>5'</p> <p>2'</p> <p>2'</p> <p>1'</p>	<p>Встановити чсс: юнаки – 65-75, дівчата – 70-90 уд./хв.</p>

Доцент

Кошева Л.В.

## План-конспект заняття № 15

Дата: 15нед

Місце проведення: ФОК

Контингент: ГСВ з легкої атлетики

Основні завдання:

1. Виконати контрольні нормативи з розділу СФП, спеціалізація.
2. Сприяти розвитку гнучкості.

	Зміст	Дозування	Методичні вказівки
1	<b>Підготовча частина.</b> 1. Вишикувати, привітати, виконати переклик студентів. Повідомити завдання та зміст заняття. 2. Ходьба та її різновиди. 3. Повільний біг 4. Загально-розвиваючі вправи у русі та на місці.	<b>15'</b> 1' 1' 3' <b>10'</b>	У дві шеренги. Визначити початковий рівень частоти серцевих скорочень за 15 сек. На носках, на пятаках та ін. Без напруження Домагатися правильного виконання. ЧСС = 130-140 уд / хв.
2	<b>Основна частина.</b> 1. Виконати контрольні нормативи з розділу ЗФП, спеціалізація. 1.1 Спеціальні бігові вправи: – біг з закиданням гомілки назад; – біг з високим підніманням стегна; – стрибки у кроці; – біг з прискоренням; 1.2 «Човниковий» біг 4x9 м, сек. 1.3 Підтягування у висі на поперечині, кількість разів.(чол) 1.4 Згинання та розгинання рук в упорі лежачи від підлоги, кількість разів.(жін) 2. Сприяти розвитку гнучкості.	<b>65'</b> 15' 2 x 20м 2 x 20м 2 x 20м 2 x 30м 1 повт. 1 повт. 15'	Потоковий спосіб Руки вздовж тулуба зігнуті в ліктях. Коліно вниз. Тулуб держати прямо. Руки зігнуті в ліктях вздовж тулуба, ступня на себе. Рівномірно набрати швидкість з послідовним гальмуванням. З високого старту з визначенням часу Не розгойдуватися Тулуб держати прямо Комплекс вправ на розтягування с партнером та біля гімнастичної стінки.
3	<b>Заключна частина.</b> 1. Біг у повільному темпі. 2. Вправи на відновлення дихання, релаксацію м'язів. 3. Підвести підсумки. 4. Завдання для самостійних занять	5' 2' 2' 1'	Встановити чсс: юнаки – 65-75, дівчата – 70-90 уд./хв.

Доцент

Кошева Л.В.

## План-конспект заняття № 1

Дата: 1нед- 1

Місце проведення: ФОК

Контингент: ГСВ з легкої атлетики

Основні завдання:

1. Вдосконалити техніку бігу з низького старту.
- 2 Сприяти розвитку силової витривалості, спритності.

	Зміст	Дозування	Методичні вказівки
1	<b>Підготовча частина.</b> 1. Вишикувати, привітати, виконати переклик студентів. Повідомити завдання та зміст заняття. 2. Ходьба та її різновиди. 3. Повільний біг 4. Загально-розвиваючі вправи у русі та на місці.	<b>15'</b> 1' 1' 3' <b>10'</b>	У дві шеренги. Визначити початковий рівень частоти серцевих скорочень за 15 сек. На носках, на п'ятках та ін. Без напруження Домагатися правильного виконання. ЧСС = 130-140 уд / хв.
2	<b>Основна частина.</b> 1 Вдосконалити техніку бігу з низького старту. 1.1 Спеціальні бігові вправи: – біг з закиданням гомілки назад; – біг з високим підніманням стегна; – стрибки у кроці; – біг з прискоренням; 1.2 – вибігання із низького старту – вибігання зі старту з переходом від стартового розбігу до бігу по дистанції – біг з прискоренням; 2 Сприяти розвитку силової витривалості, спритності. 2.1 Навчальна двостороння гра за вибором (баскетбол, футбол)	<b>65'</b>  15' 2-3 x 20м 2-3 x 20м 2-3 x 20м 2-3 x 30м 3-5 x20м 2-3x60м 3-4 разих100м 15'	Потоковий спосіб Руки вздовж тулуба зігнуті в ліктях. Коліно вниз. Тулуб держати прямо.  Руки зігнуті в ліктях вздовж тулуба,ступня на себе. Рівномірно набрати швидкість з послідовним гальмуванням. Самостійно та за командою  Не випрямлятися передчасно  Без напруги,з набіганням на фініш  Дотримуватися правил гри
3	<b>Заключна частина.</b> 1. Біг у повільному темпі. 2. Вправи на відновлення дихання, релаксацію м'язів. 3. Підвести підсумки. 4. Завдання для самостійних занять	5' 2' 2' 1'	Встановити чсс: юнаки – 65-75, дівчата – 70-90 уд./хв.

Доцент

Кошева Л.В.

## План-конспект заняття № 2

Дата: 2нед

Місце проведення: ФОК

Контингент: ГСВ з легкої атлетики

Основні завдання:

1. Вдосконалити техніку бігу з низького старту, стартового розгону та бігу по дистанції.
2. Сприяти розвитку сили та гнучкості.

	Зміст	Дозування	Методичні вказівки
1	<p><b>Підготовча частина.</b></p> <p>1. Вишикувати, привітати, виконати переклик студентів. Повідомити завдання та зміст заняття.</p> <p>2. Ходьба та її різновиди.</p> <p>3. Повільний біг</p> <p>4. Загально-розвиваючі вправи у русі та на місці.</p>	<p><b>15'</b></p> <p>1'</p> <p>1'</p> <p>3'</p> <p><b>10'</b></p>	<p>У дві шеренги. Визначити початковий рівень частоти серцевих скорочень за 15 сек.</p> <p>На носках, на пятаках та ін.</p> <p>Без напруження</p> <p>Домагатися правильного виконання.</p> <p>ЧСС = 130-140 уд / хв.</p>
2	<p><b>Основна частина.</b></p> <p>1 Вдосконалити техніку бігу з низького старту, стартового розгону та бігу по дистанції</p> <p>1.1 Спеціальні бігові вправи:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– біг з закиданням гомілки назад;</li> <li>– біг з високим підніманням стегна;</li> <li>– стрибки у кроці;</li> <li>– біг з прискоренням;</li> </ul> <p>1.2</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– вибігання із низького старту</li> <li>– вибігання зі старту з переходом від стартового розбігу до бігу по дистанції</li> <li>– біг з прискоренням;</li> </ul> <p>2. Сприяти розвитку сили та гнучкості</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– згинання рук в упорі на брусах;</li> <li>– згинання рук в упорі лежачи;</li> <li>– піднімання тулуба у положенні сидячи на лаві, ноги закріплені;</li> <li>– піднімання ніг у висі на поперечині</li> </ul>	<p><b>65'</b></p> <p>15'</p> <p>2-3 x 20м</p> <p>2-3 x 20м</p> <p>2-3 x 20м</p> <p>2-3 x 30м</p> <p>3-5 x20м</p> <p>2-3x60м</p> <p>3-4 разих100м</p> <p>15'</p>	<p>Потоковий спосіб</p> <p>Руки вздовж тулуба зігнуті в ліктях. Коліно вниз.</p> <p>Тулуб держати прямо.</p> <p>Руки зігнуті в ліктях вздовж тулуба, ступня на себе.</p> <p>Рівномірно набрати швидкість з послідовним гальмуванням.</p> <p>Самостійно та за командою</p> <p>Не випрямлятися передчасно</p> <p>Без напруги, з набіганням на фініш</p> <p>Кожну вправу виконувати по три підходи. Паузи відпочинку-до неповного відновлення. У паузах-вправи на розтягування м'язів</p>
3	<p><b>Заклучна частина.</b></p> <p>1. Біг у повільному темпі.</p> <p>2. Вправи на відновлення дихання, релаксацію м'язів.</p> <p>3. Підвести підсумки.</p> <p>4. Завдання для самостійних занять</p>	<p>5'</p> <p>2'</p> <p>2'</p> <p>1'</p>	<p>Встановити чсс: юнаки – 65-75, дівчата – 70-90 уд./хв.</p>

### План-конспект заняття № 3

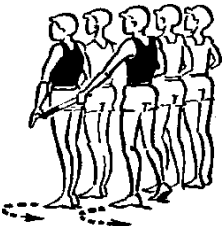
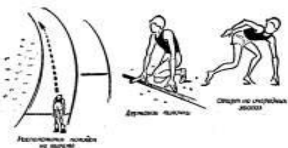
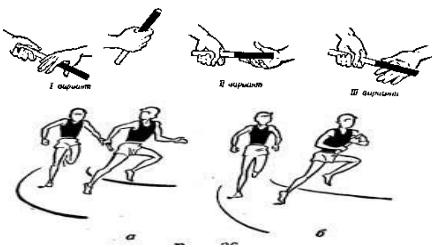
Дата: 3 нед

Місце проведення: ФОК

Контингент: ГСВ з легкої атлетики

Основні завдання:

1. Навчити техніки естафетного бігу.
2. Сприяти розвитку сили основних м'язових груп.

	Зміст	Дозування	Методичні вказівки
1	<p><b>Підготовча частина.</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Вишикувати, привітати, виконати переклик студентів. Повідомити завдання та зміст заняття.</li> <li>2. Ходьба та її різновиди.</li> <li>3. Повільний біг</li> <li>4. Загально-розвиваючі вправи у русі та на місці.</li> </ol>	<p><b>15'</b></p> <p>1'</p> <p>1'</p> <p>3'</p> <p><b>10'</b></p>	<p>У дві шеренги. Визначити початковий рівень частоти серцевих скорочень за 15 сек. На носках, на п'ятках та ін. Без напруження. Домагатися правильного виконання. ЧСС = 130-140 уд / хв.</p>
2	<p><b>Основна частина.</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Навчити техніки естафетного бігу.</li> <li>1.1 Спеціальні бігові вправи:                             <ul style="list-style-type: none"> <li>– біг з закиданням гомілки назад;</li> <li>– біг з високим підніманням стегна;</li> <li>– стрибки у кроці;</li> <li>– біг з прискоренням;</li> </ul> </li> <li>1.2 Техніка передачі естафетної палички</li> </ol> <div style="text-align: center;">  </div>	<p><b>65'</b></p> <p>15'</p> <p>2 x 20м</p> <p>2 x 20м</p> <p>2 x 20м</p> <p>2 x 30м</p> <p>7'</p>	<p>Потоковий спосіб Руки вздовж тулуба зігнуті в ліктях. Коліно вниз. Тулуб держати прямо. Руки зігнуті в ліктях вздовж тулуба, ступня на себе. Рівномірно набрати швидкість з послідовним гальмуванням.</p> <p>Студенти вибудовуються в дві шеренги з інтервалом і дистанцією 1м. Друга шеренга стоїть на 0,5м правіше за першу, так, щоб ліва рука передавального була за правою рукою того, що приймає. Приймають по команді відводять вниз-вперед праву руку, одним з вказаних способом, а передавальний вкладає паличку. Після команди «Кругом!» студенти виконують вправу в зворотному порядку.</p>
	<p>1.3 Вибігання зі старту з естафетною паличкою</p> <div style="text-align: center;">  </div> <p>1.4 Передача естафетної палички в бігу по дистанції</p> <div style="text-align: center;">  </div>	<p>по 2 підходи</p> <p>15'</p>	<p>1 Спосіб передачі естафети є передача з перекладанням естафетної палички з однієї руки в іншу. Бігун передає естафету лівою рукою в праву руку приймаючого бігуна. Як тільки приймає одержує естафетну паличку, він перекладає її в ліву руку і таким же чином передає її наступному.</p>

	<p>2. Сприяти розвитку сили основних м'язових груп.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– згинання рук в упорі на брусах;</li> <li>– згинання рук в упорі лежачи;</li> <li>– піднімання тулуба у положенні сидячи на лаві, ноги закріплені;</li> <li>– піднімання ніг у висі на поперечині</li> </ul>		<p>2 Спосіб бігун, прийнявши паличку в праву руку, передає її в ліву наступного бігуна, який біжить, не перекладаючи палички передає на наступному етапі в праву руку</p> <p>Кожну вправу виконувати по три підходи. Паузи відпочинку-до неповного відновлення. У паузах-вправи на розтягування м'язів</p>
3	<p><b>Заключна частина.</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Біг у повільному темпі.</li> <li>2. Вправи на відновлення дихання, релаксацію м'язів.</li> <li>3. Підвести підсумки.</li> <li>4. Завдання для самостійних занять</li> </ol>	<p>5'</p> <p>2'</p> <p>2'</p> <p>1'</p>	<p>Встановити час: юнаки – 65-75, дівчата – 70-90 уд./хв.</p>

Доцент

Кошева Л.В

## План-конспект заняття № 4

Дата: 4нед-

Місце проведення: ФОК

Контингент: ГСВ з легкої атлетики

Основні завдання:

1. Вдосконалити техніку бігу на короткі дистанції
2. Сприяти розвитку загальної витривалості, координаційних здібностей

	Зміст	Дозування	Методичні вказівки
1	<p><b>Підготовча частина.</b></p> <p>1. Вишикувати, привітати, виконати переклик студентів. Повідомити завдання та зміст заняття.</p> <p>2. Ходьба та її різновиди.</p> <p>3. Повільний біг</p> <p>4. Загально-розвиваючі вправи у русі та на місці.</p>	<p><b>15'</b></p> <p>1'</p> <p>1'</p> <p>3'</p> <p><b>10'</b></p>	<p>У дві шеренги. Визначити початковий рівень частоти серцевих скорочень за 15 сек. На носках, на п'ятках та ін. Без напруження</p> <p>Домагатися правильного виконання.</p> <p>ЧСС = 130-140 уд / хв.</p>
2	<p><b>Основна частина.</b></p> <p>1 Вдосконалити техніку бігу з низького старту.</p> <p>1.1 Спеціальні бігові вправи:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– біг з закиданням гомілки назад;</li> <li>– біг з високим підніманням стегна;</li> <li>– стрибки у кроці;</li> <li>– біг з прискоренням;</li> </ul> <p>1.2</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– вибігання із низького старту</li> <li>– вибігання зі старту з переходом від стартового розбігу до бігу по дистанції</li> <li>– біг з прискоренням;</li> </ul> <p>2 Сприяти розвитку загальної витривалості, координаційних здібностей.</p> <p>2.1 Навчальна двостороння гра за вибором (баскетбол, футбол)</p>	<p><b>65'</b></p> <p>15'</p> <p>2-3 x 20м</p> <p>2-3 x 20м</p> <p>2-3 x 20м</p> <p>2-3 x 30м</p> <p>3-5 x20м</p> <p>2-3x60м</p> <p>3-4 разих100м</p> <p>15'</p>	<p>Потоковий спосіб</p> <p>Руки вздовж тулуба зігнуті в ліктях. Коліно вниз. Тулуб держати прямо.</p> <p>Руки зігнуті в ліктях вздовж тулуба,ступня на себе. Рівномірно набрати швидкість з послідовним гальмуванням. Самостійно та за командою</p> <p>Не випрямлятися передчасно</p> <p>Без напруги,з набіганням на фініш</p> <p>Дотримуватися правил гри</p>
3	<p><b>Заклучна частина.</b></p> <p>1. Біг у повільному темпі.</p> <p>2. Вправи на відновлення дихання, релаксацію м'язів.</p> <p>3. Підвести підсумки.</p> <p>4. Завдання для самостійних занять</p>	<p>5'</p> <p>2'</p> <p>2'</p> <p>1'</p>	<p>Встановити чсс: юнаки – 65-75, дівчата – 70-90 уд./хв.</p>

Доцент

Кошева Л.В.



## План-конспект заняття № 5

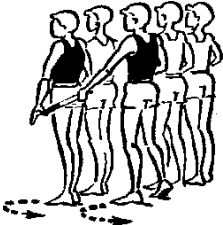

Дата: 5 нед

Місце проведення: ФОК

Контингент: ГСВ з легкої атлетики

Основні завдання:

1. Вдосконалити техніку естафетного бігу.
2. Сприяти розвитку сили та гнучкості.

	Зміст	Дозування	Методичні вказівки
1	<p><b>Підготовча частина.</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Вишикувати, привітати, виконати переклик студентів. Повідомити завдання та зміст заняття.</li> <li>2. Ходьба та її різновиди.</li> <li>3. Повільний біг</li> <li>4. Загально-розвиваючі вправи у русі та на місці.</li> </ol>	<p><b>15'</b></p> <p>1'</p> <p>1'</p> <p>3'</p> <p><b>10'</b></p>	<p>У дві шеренги. Визначити початковий рівень частоти серцевих скорочень за 15 сек. На носках, на п'ятках та ін. Без напруження. Домагатися правильного виконання. ЧСС = 130-140 уд / хв.</p>
2	<p><b>Основна частина.</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Вдосконалити техніку естафетного бігу.</li> <li>1.1 Спеціальні бігові вправи:                             <ul style="list-style-type: none"> <li>– біг з закиданням гомілки назад;</li> <li>– біг з високим підніманням стегна;</li> <li>– стрибки у кроці;</li> <li>– біг з прискоренням;</li> </ul> </li> <li>1.2 Техніка передачі естафетної палички</li> </ol> 	<p><b>65'</b></p> <p>15'</p> <p>2 x 20м</p> <p>2 x 20м</p> <p>2 x 20м</p> <p>2 x 30м</p> <p>7'</p>	<p>Потоковий спосіб</p> <p>Руки вздовж тулуба зігнуті в ліктях. Коліно вниз. Тулуб держати прямо. Руки зігнуті в ліктях вздовж тулуба, ступня на себе. Рівномірно набрати швидкість з послідовним гальмуванням. Студенти шикуються у дві шеренги з інтервалом і дистанцією 1м. Друга шеренга стоїть на 0,5м правіше за першу, так, щоб ліва рука передавального була за правою рукою того, що приймає. Приймають по команді відводять вниз-вперед праву руку, одним з вказаних способом, а передавальний вкладає паличку. Після команди «Кругом!» студенти виконують вправу в зворотному порядку.</p>
	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.3 Вибігання зі старту з естафетною паличкою</li> <li>1.4 Передача естафетної палички в бігу по дистанції</li> </ol> 	<p>по 2 підходи</p>	<p>1 Спосіб передачі естафети є передача з перекладанням естафетної палички з однієї руки в іншу. Бігун передає естафету лівою рукою в праву руку приймаючого бігуна. Як тільки приймає одержує естафетну паличку, він перекладає її в ліву руку і таким же чином передає її наступному.</p>

	<p>2. Сприяти розвитку сили та гнучкості.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– згинання рук в упорі на брусах;</li> <li>– згинання рук в упорі лежачи;</li> <li>– піднімання тулуба у положенні сидячи на лаві, ноги закріплені;</li> <li>– піднімання ніг у висі на поперечині</li> </ul>	15'	<p>2 Спосіб бігун, прийнявши паличку в праву руку, передає її в ліву наступного бігуна, який біжить, не перекладаючи палички передає на наступному етапі в праву руку</p> <p>Кожну вправу виконувати по три підходи. Паузи відпочинку-до неповного відновлення. У паузах-вправи на розтягування м'язів</p>
3	<p><b>Заключна частина.</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Біг у повільному темпі.</li> <li>2. Вправи на відновлення дихання, релаксацію м'язів.</li> <li>3. Підвести підсумки.</li> <li>4. Завдання для самостійних занять</li> </ol>	<p>5'</p> <p>2'</p> <p>2'</p> <p>1'</p>	<p>Встановити чсс: юнаки – 65-75, дівчата – 70-90 уд./хв.</p>

Доцент

Кошева Л.В.

## План-конспект заняття № 6

Дата: бнед-  
Контингент: ГСВ з легкої атлетики

Місце проведення: ФОК

Основні завдання:

1. Вдосконалити техніку бігу з низького старту.
2. Сприяти розвитку силової витривалості, спритності.

	Зміст	Дозування	Методичні вказівки
1	<p><b>Підготовча частина.</b></p> <p>1. Вишикувати, привітати, виконати переклик студентів. Повідомити завдання та зміст заняття.</p> <p>2. Ходьба та її різновиди.</p> <p>3. Повільний біг</p> <p>4. Загально-розвиваючі вправи у русі та на місці.</p>	<p>15'</p> <p>1'</p> <p>1'</p> <p>3'</p> <p>10'</p>	<p>У дві шеренги. Визначити початковий рівень частоти серцевих скорочень за 15 сек.</p> <p>На носках, на п'ятках та ін.</p> <p>Без напруження</p> <p>Домагатися правильного виконання.</p> <p>ЧСС = 130-140 уд / хв.</p>
2	<p><b>Основна частина.</b></p> <p>1 Вдосконалити техніку бігу з низького старту.</p> <p>1.1 Спеціальні бігові вправи:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– біг з закиданням гомілки назад;</li> <li>– біг з високим підніманням стегна;</li> <li>– стрибки у кроці;</li> <li>– біг з прискоренням;</li> </ul> <p>1.2</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– вибігання із низького старту</li> <li>– вибігання зі старту з переходом від стартового розбігу до бігу по дистанції</li> <li>– біг з прискоренням;</li> </ul> <p>2 Сприяти розвитку силової витривалості, спритності.</p> <p>2.1 Навчальна двостороння гра за вибором (баскетбол, футбол)</p>	<p>65'</p> <p>15'</p> <p>2-3 x 20м</p> <p>2-3 x 20м</p> <p>2-3 x 20м</p> <p>2-3 x 30м</p> <p>3-5 x 20м</p> <p>2-3x60м</p> <p>3-4 разих100м</p> <p>15'</p>	<p>Потоковий спосіб</p> <p>Руки вздовж тулуба зігнуті в ліктях. Коліно вниз.</p> <p>Тулуб держати прямо.</p> <p>Руки зігнуті в ліктях вздовж тулуба, ступня на себе.</p> <p>Рівномірно набрати швидкість з послідовним гальмуванням.</p> <p>Самостійно та за командою</p> <p>Не випрямлятися передчасно</p> <p>Без напруги, з набіганням на фініш</p> <p>Дотримуватися правил гри</p>
3	<p><b>Заклучна частина.</b></p> <p>1. Біг у повільному темпі.</p> <p>2. Вправи на відновлення дихання, релаксацію м'язів.</p> <p>3. Підвести підсумки.</p> <p>4. Завдання для самостійних занять</p>	<p>5'</p> <p>2'</p> <p>2'</p> <p>1'</p>	<p>Встановити чсс: юнаки – 65-75, дівчата – 70-90 уд./хв.</p>

Доцент

Кошева Л.В.

## План-конспект заняття № 7

Дата: Навчальний тиждень 7

Місце проведення: ФОК

Контингент: ГСВ з легкої атлетики

Основні завдання:

1. Навчити техніки бігу з низького старту по прямій та фінішування.

2. Сприяти розвитку загальної витривалості, координаційних здібностей

	Зміст	Дозування	Методичні вказівки
1	<p><b>Підготовча частина.</b></p> <p>1. Вишикувати, привітати, виконати переклик студентів. Повідомити завдання та зміст заняття.</p> <p>2. Ходьба та її різновиди.</p> <p>3. Повільний біг</p> <p>4. Загально-розвиваючі вправи у русі та на місці.</p>	<p><b>15'</b></p> <p>1'</p> <p>1'</p> <p>3'</p> <p><b>10'</b></p>	<p>У дві шеренги. Визначити початковий рівень частоти серцевих скорочень за 15 сек. На носках, на п'ятках та ін. Без напруження</p> <p>Домагатися правильного виконання.</p> <p>ЧСС = 130-140 уд / хв.</p>
2	<p><b>Основна частина.</b></p> <p>1 Навчити техніки бігу з низького старту, по прямій та фінішування</p> <p>1.1 Спеціальні бігові вправи:</p> <p>– біг з закиданням гомілки назад;</p> <p>– біг з високим підніманням стегна;</p> <p>– стрибки у кроці;</p> <p>– біг з прискоренням;</p> <p>1.2</p> <p>– вибігати із низького старту</p> <p>– вибігати зі старту з переходом від стартового розбігу до бігу по дистанції</p> <p>– набігати на фініш</p> <p>2. Сприяти розвитку загальної витривалості, координаційних здібностей.</p> <p>2.1 Навчальна двостороння гра за вибором (баскетбол, футбол)</p>	<p><b>65'</b></p> <p>15'</p> <p>2-3 x 20м</p> <p>2-3 x 20м</p> <p>2-3 x 20м</p> <p>2-3 x 30м</p> <p>3-5 x20м</p> <p>2-3x60м</p> <p>3-4 разих80м</p> <p>15'</p>	<p>Потоковий спосіб</p> <p>Руки вздовж тулуба зігнуті в ліктях. Коліно вниз. Тулуб держати прямо.</p> <p>Руки зігнуті в ліктях вздовж тулуба, ступня на себе. Рівномірно набрати швидкість з послідовним гальмуванням.</p> <p>Самостійно та за командою</p> <p>Не випрямлятися передчасно</p> <p>Нахилити тулуб вперед та відвести руки назад</p> <p>Дотримуватися правил гри</p>
3	<p><b>Заклучна частина.</b></p> <p>1. Біг у повільному темпі.</p> <p>2. Вправи на відновлення дихання, релаксацію м'язів.</p> <p>3. Підвести підсумки.</p> <p>4. Завдання для самостійних занять</p>	<p>5'</p> <p>2'</p> <p>2'</p> <p>1'</p>	<p>Встановити чсс: юнаки – 65-75, дівчата – 70-90 уд./хв.</p>

Доцент

Кошева Л.В.

## План-конспект заняття № 8


Дата: 8 нед

Місце проведення: ФОК

Контингент: ГСВ з легкої атлетики

Основні завдання:

1. Вдосконалити техніку естафетного бігу.
2. Сприяти розвитку сили та гнучкості.

	Зміст	Дозування	Методичні вказівки
1	<p><b>Підготовча частина.</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Вишикувати, привітати, виконати переклик студентів. Повідомити завдання та зміст заняття.</li> <li>2. Ходьба та її різновиди.</li> <li>3. Повільний біг</li> <li>4. Загально-розвиваючі вправи у русі та на місці.</li> </ol>	<p><b>15'</b></p> <p>1'</p> <p>1'</p> <p>3'</p> <p><b>10'</b></p>	<p>У дві шеренги. Визначити початковий рівень частоти серцевих скорочень за 15 сек.</p> <p>На носках, на пятаках та ін.</p> <p>Без напруження</p> <p>Домагатися правильного виконання.</p> <p>ЧСС = 130-140 уд / хв.</p>
2	<p><b>Основна частина.</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Вдосконалити техніку естафетного бігу.</li> <li>1.1 Спеціальні бігові вправи: <ul style="list-style-type: none"> <li>– біг з закиданням гомілки назад;</li> <li>– біг з високим підніманням стегна;</li> <li>– стрибки у кроці;</li> <li>– біг з прискоренням;</li> </ul> </li> <li>1.2 Техніка передачі естафетної палички</li> </ol> 	<p><b>65'</b></p> <p>15'</p> <p>2 x 20м</p> <p>2 x 20м</p> <p>2 x 20м</p> <p>2 x 30м</p> <p>7'</p>	<p>Потоковий спосіб</p> <p>Руки вздовж тулуба зігнуті в ліктях. Коліно вниз.</p> <p>Тулуб держати прямо.</p> <p>Руки зігнуті в ліктях вздовж тулуба, ступня на себе.</p> <p>Рівномірно набрати швидкість з послідовним гальмуванням.</p> <p>Студенти шикуються у дві шеренги з інтервалом і дистанцією 1м. Друга шеренга стоїть на 0,5м правіше за першу, так, щоб ліва рука передавального була за правою рукою того, що приймає.</p> <p>Приймають по команді відводять вниз-вперед праву руку, одним з вказаних способом, а передавальний вкладає паличку. Після команди «Кругом!» студенти виконують вправу в зворотному порядку.</p>
	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.3 Вибігання зі старту з естафетною паличкою</li> <li>1.4 Передача естафетної палички в бігі по дистанції</li> </ol> 	<p>по 2 підходи</p>	<p>I Спосіб передачі естафети є передача з перекладанням естафетної палички з однієї руки в іншу. Бігун передає естафету лівою рукою в праву руку приймаючого бігуна. Як тільки приймає одержує естафетну паличку, він перекладає її в ліву руку і таким же чином передає її наступному.</p>

	<p>2. Сприяти розвитку сили та гнучкості.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– згинання рук в упорі на брусах;</li> <li>– згинання рук в упорі лежачи;</li> <li>– піднімання тулуба у положенні сидячи на лаві, ноги закріплені;</li> <li>– піднімання ніг у висі на поперечині</li> </ul>	15'	<p>2 Спосіб бігун, прийнявши паличку в праву руку, передає її в ліву наступного бігуна, який біжить, не перекладаючи палички передає на наступному етапі в праву руку</p> <p>Кожну вправу виконувати по три підходи. Паузи відпочинку-до неповного відновлення. У паузах-вправи на розтягування м'язів</p>
3	<p><b>Заключна частина.</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Біг у повільному темпі.</li> <li>2. Вправи на відновлення дихання, релаксацію м'язів.</li> <li>3. Підвести підсумки.</li> <li>4. Завдання для самостійних занять</li> </ol>	<p>5'</p> <p>2'</p> <p>2'</p> <p>1'</p>	<p>Встановити чсс: юнаки – 65-75, дівчата – 70-90 уд./хв.</p>

Доцент

Кошева Л.В.

## Модуль 2 Професійно-прикладна фізична підготовка

Семестр 2б, 4б, 6б, 8б

### План-конспект заняття № 1

Дата: 1 нед- 1

Місце проведення: стадіон ДДМА

Контингент: ГСВ з легкої атлетики

Основні завдання:

1. Вдосконалити техніку бігу з низького старту, стартового розгону та бігу по дистанції.
2. Сприяти розвитку сили та гнучкості.

	Зміст	Дозування	Методичні вказівки
1	<p><b>Підготовча частина.</b></p> <p>1. Вишикувати, привітати, виконати переклик студентів. Повідомити завдання та зміст заняття.</p> <p>2. Ходьба та її різновиди.</p> <p>3. Повільний біг</p> <p>4. Загально-розвиваючі вправи у русі та на місці.</p>	<p>15'</p> <p>1'</p> <p>1'</p> <p>3'</p> <p>10'</p>	<p>У дві шеренги. Визначити початковий рівень частоти серцевих скорочень за 15 сек. На носках, на п'ятках та ін. Без напруження</p> <p>Домагатися правильного виконання.</p> <p>ЧСС = 130-140 уд / хв.</p>
2	<p><b>Основна частина.</b></p> <p>1 Вдосконалити техніку бігу з низького старту, стартового розгону та бігу по дистанції</p> <p>1.1 Спеціальні бігові вправи:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– біг з закиданням гомілки назад;</li> <li>– біг з високим підніманням стегна;</li> <li>– стрибки у кроці;</li> <li>– біг з прискоренням;</li> </ul> <p>1.2</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– вибігання із низького старту</li> <li>– вибігання зі старту з переходом від стартового розбігу до бігу по дистанції</li> <li>– біг з прискоренням;</li> </ul> <p>2. Сприяти розвитку сили та гнучкості</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– згинання рук в упорі на брусах;</li> <li>– згинання рук в упорі лежачи;</li> <li>– піднімання тулуба у положенні сидячи на лаві, ноги закріплені;</li> <li>– піднімання ніг у висі на поперечині</li> </ul>	<p>65'</p> <p>15'</p> <p>2-3 x 20м</p> <p>2-3 x 20м</p> <p>2-3 x 20м</p> <p>2-3 x 30м</p> <p>3-5 x 20м</p> <p>2-3x60м</p> <p>3-4 разих 100м</p> <p>15'</p>	<p>Потоковий спосіб</p> <p>Руки вздовж тулуба зігнуті в ліктях. Коліно вниз. Тулуб держати прямо.</p> <p>Руки зігнуті в ліктях вздовж тулуба, ступня на себе. Рівномірно набрати швидкість з послідовним гальмуванням.</p> <p>Самостійно та за командою</p> <p>Не випрямлятися передчасно</p> <p>Без напруги, з набіганням на фініш</p> <p>Кожну вправу виконувати по три підходи. Паузи відпочинку-до неповного відновлення. У паузах-вправи на розтягування м'язів</p>
3	<p><b>Заключна частина.</b></p> <p>1. Біг у повільному темпі.</p> <p>2. Вправи на відновлення дихання, релаксацію м'язів.</p> <p>3. Підвести підсумки.</p> <p>4. Завдання для самостійних занять</p>	<p>5'</p> <p>2'</p> <p>2'</p> <p>1'</p>	<p>Встановити чсс: юнаки – 65-75, дівчата – 70-90 уд./хв.</p>

Доцент

Кошева Л.В.

## План-конспект заняття № 2

Дата: Навчальний тиждень 2

Місце проведення: стадіон ДДМА

Контингент: ПСМ з легкої атлетики

Основні завдання:

1. Вдосконалити техніки бігу з високого старту та бігу по прямій.
2. Сприяти розвитку загальної витривалості, координаційних здібностей.

	Зміст	Дозування	Методичні вказівки
1	<p><b>Підготовча частина.</b></p> <p>1. Вишикувати, повідомити завдання, одержати відомості про самопочуття.</p> <p>2. Ходьба та її різновиди.</p> <p>3. Повільний біг</p> <p>4. Загально-розвиваючі вправи у русі та на місці.</p>	<p><b>15'</b></p> <p>1'</p> <p>1'</p> <p>3'</p> <p><b>10'</b></p>	<p>У дві шеренги. Вимірювання пульсу.</p> <p>На носках, на п'ятках та ін.</p> <p>Без напруження</p> <p>Домагатися правильного виконання.</p> <p>ЧСС = 130-140 уд / хв.</p>
2	<p><b>Основна частина.</b></p> <p>1. Навчитися техніки бігу з високого старту та бігу по прямій.</p> <p>1.1 Спеціальні бігові вправи:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– біг з закиданням гомілки назад;</li> <li>– біг з високим підніманням стегна;</li> <li>– стрибки у кроці;</li> <li>– стрибки на лівій нозі;</li> <li>– стрибки на правій нозі;</li> <li>– біг з прискоренням;</li> </ul> <p>1.2</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– виконати команду «На старт!» без опори на руку і з опорою на руку;</li> <li>– виконати команду «Марш!» з пробіганням по дистанції;</li> <li>– виконати старт по прямій з пробіганням по дистанції.</li> </ul> <p>2. Сприяти розвитку загальної витривалості, координаційних здібностей.</p> <p>2.1 Навчальна двостороння гра за вибором (баскетбол, футбол)</p>	<p><b>65'</b></p> <p>15'</p> <p>2-3 x 20м</p> <p>2-3 x 20м</p> <p>2-3 x 20м</p> <p>2-3 x 15м</p> <p>2-3 x 15м</p> <p>2-3 x 30м</p> <p>35</p> <p>5-6раз</p> <p>2-3 x 10-15м</p> <p>3 x 30м</p> <p>2 x 60 м</p> <p>15'</p>	<p>Потоковий спосіб</p> <p>Руки вздовж тулуба зігнуті в ліктях. Коліно вниз.</p> <p>Тулуб держати прямо.</p> <p>Руки зігнуті в ліктях вздовж тулуба, ступня на себе.</p> <p>Стрибки на носках. Руки довільно, вздовж тулуба.</p> <p>Рівномірно набрати швидкість з послідовним гальмуванням.</p> <p>Не випрямлятися передчасно</p> <p>Біг з прискоренням</p> <p>Біг з прискоренням</p> <p>Дотримуватися правил гри</p>
3	<p><b>Заклучна частина.</b></p> <p>1. Біг у повільному темпі.</p> <p>2. Вправи на відновлення дихання, релаксацію м'язів.</p> <p>3. Підвести підсумки.</p>	<p>5'</p> <p>2'</p> <p>2'</p> <p>1'</p>	<p>Вимірювання пульсу.</p> <p>ЧСС = 90 уд / хв.</p> <p>індивідуально</p>

Доцент

Кошева Л.В.



## План-конспект заняття № 3

Дата: Навчальний тиждень 3  
Контингент: ПСМ з легкої атлетики

Місце проведення: стадіон ДДМА

Основні завдання:

1. Вдосконалити техніки бігу з високого старту по прямій та повороту.
2. Сприяти розвитку швидкості, швидкісно-силових здібностей.

	Зміст	Дозування	Методичні вказівки
1	<p><b>Підготовча частина.</b></p> <p>1. Вишикувати, привітати, виконати переклик студентів. Повідомити завдання та зміст заняття.</p> <p>2. Ходьба та її різновиди.</p> <p>3. Повільний біг</p> <p>4. Загально-розвиваючі вправи у русі та на місці.</p>	<p>15'</p> <p>1'</p> <p>1'</p> <p>3'</p> <p>10'</p>	<p>У дві шеренги. Визначити початковий рівень частоти серцевих скорочень за 15 сек.</p> <p>На носках, на п'ятках та ін.</p> <p>Без напруження</p> <p>Домагатися правильного виконання.</p> <p>ЧСС = 130-140 уд / хв.</p>
2	<p><b>Основна частина.</b></p> <p>1. Навчити техніки бігу з високого старту по прямій та повороту.</p> <p>1.1 Спеціальні бігові вправи:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– біг з закиданням гомілки назад;</li> <li>– біг з високим підніманням стегна;</li> <li>– стрибки у кроці;</li> <li>– стрибки на лівій нозі;</li> <li>– стрибки на правій нозі;</li> <li>– біг з прискоренням;</li> </ul> <p>1.2</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– виконати команди «На старт!» без опори на руку і з опорою на руку;</li> <li>– виконати команди «Марш!» з пробіганням по дистанції;</li> <li>– виконати старту по прямій з пробіганням по дистанції по прямій та повороту.</li> </ul> <p>2. Сприяти розвитку швидкості, швидкісно-силових здібностей.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– стрибки у довжину з місця;</li> <li>– потрійні стрибки з місця</li> </ul>	<p>65'</p> <p>15'</p> <p>2-3 x 20м</p> <p>2-3 x 20м</p> <p>2-3 x 20м</p> <p>2-3 x 15м</p> <p>2-3 x 15м</p> <p>2-3 x 30м</p> <p>35'</p> <p>5-браз</p> <p>2-3 x 10-15м</p> <p>3 x 30м</p> <p>2 x 60 м</p> <p>15'</p> <p>5-бразів</p> <p>5-бразів</p>	<p>Потоковий спосіб</p> <p>Руки вздовж тулуба зігнуті в ліктях. Коліно вниз.</p> <p>Тулуб держати прямо.</p> <p>Руки зігнуті в ліктях вздовж тулуба, ступня на себе.</p> <p>Стрибки на носках. Руки довільно, вздовж тулуба.</p> <p>Рівномірно набрати швидкість з послідовним гальмуванням.</p> <p>Не випрямлятися передчасно</p> <p>Біг з прискоренням з послідовним гальмуванням.</p> <p>Біг з прискоренням. зберігати нахил тулуба до центра поворота</p> <p>З приземленням на зігнуті ноги у яму з піском</p>
3	<p><b>Заклучна частина.</b></p> <p>1. Біг у повільному темпі.</p> <p>2. Вправи на відновлення дихання, релаксацію м'язів.</p> <p>3. Підвести підсумки.</p>	<p>5'</p> <p>2'</p> <p>2'</p> <p>1'</p>	<p>Без напруження.</p> <p>Встановлення чсс: юнаки – 65-75, дівчата – 70-90 уд./хв.</p>

## План-конспект заняття № 4

Дата: Навчальний тиждень 4  
Контингент: ГСВ з легкої атлетики

Місце проведення: стадіон ДДМА

Основні завдання:

1. Вдосконалити техніку бігу з високого старту по прямій та повороту.
2. Сприяти розвитку швидкості, швидкісно-силових здібностей.

	Зміст	Дозування	Методичні вказівки
1	<p><b>Підготовча частина.</b></p> <p>1. Вишикувати, привітати, виконати переклик студентів. Повідомити завдання та зміст заняття.</p> <p>2. Ходьба та її різновиди.</p> <p>3. Повільний біг</p> <p>4. Загально-розвиваючі вправи у русі та на місці.</p>	<p>15'</p> <p>1'</p> <p>1'</p> <p>3'</p> <p>10'</p>	<p>У дві шеренги. Визначити початковий рівень частоти серцевих скорочень за 15 сек.</p> <p>На носках, на пятаках та ін.</p> <p>Без напруження</p> <p>Домагатися правильного виконання.</p> <p>ЧСС = 130-140 уд / хв.</p>
2	<p><b>Основна частина.</b></p> <p>1. Вдосконалити техніку бігу з високого старту по прямій та повороту.</p> <p>1.1 Спеціальні бігові вправи:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– біг з закиданням гомілки назад;</li> <li>– біг з високим підніманням стегна;</li> <li>– стрибки у кроці;</li> <li>– біг з прискоренням;</li> <li>– вибігання із старту з різних початкових положень;</li> <li>– біг короткими кроками с постановкою ноги з носка на всю ступню 10-15 м</li> <li>– виконання команд «На старт!» без опори на руку і з опорою на руку;</li> <li>– виконання команди «Марш!» з пробіганням по дистанції;</li> <li>– виконання стартів по прямій з пробіганням по дистанції по прямій та повороту.</li> </ul> <p>2. Сприяти розвитку швидкості, швидкісно-силових здібностей.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– стрибки у довжину з місця;</li> <li>– потрійні стрибки з місця</li> <li>– стрибки у довжину з місця п'ятерні;</li> </ul>	<p>65'</p> <p>15'</p> <p>2-3 x 20м</p> <p>2-3 x 20м</p> <p>2-3 x 20м</p> <p>2-3 x 30м</p> <p>35'</p> <p>2-3рази</p> <p>2 x 10-15м</p> <p>3 x 30м</p> <p>2 x 60 м</p> <p>3x120м</p> <p>15'</p> <p>5-бразів</p> <p>3-4рази</p> <p>3-4 рази</p>	<p>Потоковий спосіб</p> <p>Руки вздовж тулуба зігнуті в ліктях. Коліно вниз.</p> <p>Тулуб держати прямо.</p> <p>Руки зігнуті в ліктях вздовж тулуба, ступня на себе.</p> <p>Рівномірно набрати швидкість з послідовним гальмуванням.</p> <p>Спрямувати увагу на фази бігу</p> <p>Не випрямлятися передчасно</p> <p>Біг з прискоренням з послідовним гальмуванням.</p> <p>Біг з прискоренням з послідовним гальмуванням.</p> <p>З приземленням на зігнуті ноги у яму з піском</p>
3	<p><b>Заключна частина.</b></p> <p>1. Біг у повільному темпі.</p> <p>2. Вправи на відновлення дихання, релаксацію м'язів.</p> <p>3. Підвести підсумки.</p> <p>4. Завдання для самостійних занять</p>	<p>5'</p> <p>2'</p> <p>2'</p> <p>1'</p>	<p>Встановити чсс: юнаки – 65-75, дівчата – 70-90 уд./хв.</p>

Доцент

Кошева Л.В.

## План-конспект заняття № 5

Дата: Навчальний тиждень 5  
Контингент: ГСВ з легкої атлетики

Місце проведення: стадіон ДДМА

Основні завдання:

1. Вдосконалити техніки бігу з низького старту, стартового розгону та бігу по дистанції.
2. Сприяти розвитку сили та гнучкості.

	Зміст	Дозування	Методичні вказівки
1	<p><b>Підготовча частина.</b></p> <p>1. Вишикувати, привітати, виконати переклик студентів. Повідомити завдання та зміст заняття.</p> <p>2. Ходьба та її різновиди.</p> <p>3. Повільний біг</p> <p>4. Загально-розвиваючі вправи у русі та на місці.</p>	<p>15'</p> <p>1'</p> <p>1'</p> <p>3'</p> <p>10'</p>	<p>У дві шеренги. Визначити початковий рівень частоти серцевих скорочень за 15 сек.</p> <p>На носках, на пятаках та ін.</p> <p>Без напруження</p> <p>Домагатися правильного виконання.</p> <p>ЧСС = 130-140 уд / хв.</p>
2	<p><b>Основна частина.</b></p> <p>1 Навчити техніки бігу з низького старту, стартового розгону та бігу по дистанції</p> <p>1.1 Спеціальні бігові вправи:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– біг з закиданням гомілки назад;</li> <li>– біг з високим підніманням стегна;</li> <li>– стрибки у кроці;</li> <li>– біг з прискоренням;</li> </ul> <p>1.2</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– вибігати із старту з різних початкових положень;</li> <li>– вибігати зі старту з пробіганням дистанції 30-60 метрів по прямій</li> <li>– біг з прискоренням</li> </ul> <p>2. Сприяти розвитку сили та гнучкості</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– згинання рук в упорі на брусах;</li> <li>– згинання рук в упорі лежачи;</li> <li>– піднімання тулуба у положенні сидячи на лаві, ноги закріплені;</li> <li>– піднімання ніг у висі на поперечині</li> </ul>	<p>65'</p> <p>15'</p> <p>2-3 x 20м</p> <p>2-3 x 20м</p> <p>2-3 x 20м</p> <p>2-3 x 30м</p> <p>3-5 разів</p> <p>2-3рази</p> <p>2x80м</p> <p>15'</p> <p>по 3 підходи</p>	<p>Потоковий спосіб</p> <p>Руки вздовж тулуба зігнуті в ліктях. Коліно вниз.</p> <p>Тулуб держати прямо.</p> <p>Руки зігнуті в ліктях вздовж тулуба, ступня на себе.</p> <p>Рівномірно набрати швидкість з послідовним гальмуванням.</p> <p>Звертати увагу на швидкість реакції</p> <p>Не випрямлятися передчасно</p> <p>Спрямувати увагу на фази бігу</p> <p>Кожну вправу виконувати по три підходи. Паузи відпочинку-до неповного відновлення. У паузах-вправи на розтягування м'язів</p>
3	<p><b>Заклучна частина.</b></p> <p>1. Біг у повільному темпі.</p> <p>2. Вправи на відновлення дихання, релаксацію м'язів.</p> <p>3. Підвести підсумки.</p> <p>4. Завдання для самостійних занять</p>	<p>5'</p> <p>2'</p> <p>2'</p> <p>1'</p>	<p>Встановити чсс: юнаки – 65-75, дівчата – 70-90 уд./хв.</p>

Доцент

Кошева Л.В.

## План-конспект заняття № 6

Дата: Навчальний тиждень 6  
Контингент: ГСВ з легкої атлетики

Місце проведення: стадіон ДДМА

Основні завдання:

1. Вдосконалити техніку бігу з низького старту по прямій та фінішування.
2. Сприяти розвитку загальної витривалості, координаційних здібностей

	Зміст	Дозування	Методичні вказівки
1	<p><b>Підготовча частина.</b></p> <p>1. Вишикувати, привітати, виконати переклик студентів. Повідомити завдання та зміст заняття.</p> <p>2. Ходьба та її різновиди.</p> <p>3. Повільний біг</p> <p>4. Загально-розвиваючі вправи у русі та на місці.</p>	<p>15'</p> <p>1'</p> <p>1'</p> <p>3'</p> <p>10'</p>	<p>У дві шеренги. Визначити початковий рівень частоти серцевих скорочень за 15 сек.</p> <p>На носках, на пятаках та ін.</p> <p>Без напруження</p> <p>Домагатися правильного виконання.</p> <p>ЧСС = 130-140 уд / хв.</p>
2	<p><b>Основна частина.</b></p> <p>1 Навчити техніки бігу з низького старту, по прямій та фінішування</p> <p>1.1 Спеціальні бігові вправи:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– біг з закиданням гомілки назад;</li> <li>– біг з високим підніманням стегна;</li> <li>– стрибки у кроці;</li> <li>– біг з прискоренням;</li> </ul> <p>1.2</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– вибігати із низького старту</li> <li>– вибігати зі старту з переходом від стартового розбігу до бігу по дистанції</li> <li>– набігати на фініш</li> </ul> <p>2. Сприяти розвитку загальної витривалості, координаційних здібностей.</p> <p>2.1 Навчальна двостороння гра за вибором (баскетбол, футбол)</p>	<p>65'</p> <p>15'</p> <p>2-3 x 20м</p> <p>2-3 x 20м</p> <p>2-3 x 20м</p> <p>2-3 x 30м</p> <p>3-5 x 20м</p> <p>2-3x60м</p> <p>3-4 разих80м</p> <p>15'</p>	<p>Потоковий спосіб</p> <p>Руки вздовж тулуба зігнуті в ліктях. Коліно вниз.</p> <p>Тулуб держати прямо.</p> <p>Руки зігнуті в ліктях вздовж тулуба, ступня на себе.</p> <p>Рівномірно набрати швидкість з послідовним гальмуванням.</p> <p>Самостійно та за командою</p> <p>Не випрямлятися передчасно</p> <p>Нахилити тулуб вперед та відвести руки назад</p> <p>Дотримуватися правил гри</p>
3	<p><b>Заклучна частина.</b></p> <p>1. Біг у повільному темпі.</p> <p>2. Вправи на відновлення дихання, релаксацію м'язів.</p> <p>3. Підвести підсумки.</p> <p>4. Завдання для самостійних занять</p>	<p>5'</p> <p>2'</p> <p>2'</p> <p>1'</p>	<p>Встановити чсс: юнаки – 65-75, дівчата – 70-90 уд./хв.</p>

Доцент

Кошева Л.В.

## План-конспект заняття № 7=8

Дата: Навчальний тиждень 7-8  
Контингент: ГСВ з легкої атлетики

Місце проведення: стадіон ДДМА

Основні завдання:

1. Вдосконалити техніку бігу з низького старту, стартового розгону та бігу по дистанції.
2. Сприяти розвитку сили та гнучкості.

	Зміст	Дозування	Методичні вказівки
1	<p><b>Підготовча частина.</b></p> <p>1. Вишикувати, привітати, виконати переклик студентів. Повідомити завдання та зміст заняття.</p> <p>2. Ходьба та її різновиди.</p> <p>3. Повільний біг</p> <p>4. Загально-розвиваючі вправи у русі та на місці.</p>	<p>15'</p> <p>1'</p> <p>1'</p> <p>3'</p> <p>10'</p>	<p>У дві шеренги. Визначити початковий рівень частоти серцевих скорочень за 15 сек.</p> <p>На носках, на пятаках та ін.</p> <p>Без напруження</p> <p>Домагатися правильного виконання.</p> <p>ЧСС = 130-140 уд / хв.</p>
2	<p><b>Основна частина.</b></p> <p>1 Вдосконалити техніку бігу з низького старту, стартового розгону та бігу по дистанції</p> <p>1.1 Спеціальні бігові вправи:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– біг з закиданням гомілки назад;</li> <li>– біг з високим підніманням стегна;</li> <li>– стрибки у кроці;</li> <li>– біг з прискоренням;</li> </ul> <p>1.2</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– вибігання із низького старту</li> <li>– вибігання зі старту з переходом від стартового розбігу до бігу по дистанції</li> <li>– біг з прискоренням;</li> </ul> <p>2. Сприяти розвитку сили та гнучкості</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– згинання рук в упорі на брусах;</li> <li>– згинання рук в упорі лежачи;</li> <li>– піднімання тулуба у положенні сидячи на лаві, ноги закріплені;</li> <li>– піднімання ніг у висі на поперечині</li> </ul>	<p>65'</p> <p>15'</p> <p>2-3 x 20м</p> <p>2-3 x 20м</p> <p>2-3 x 20м</p> <p>2-3 x 30м</p> <p>3-5 x 20м</p> <p>2-3x60м</p> <p>3-4 разих100м</p> <p>15'</p>	<p>Потоковий спосіб</p> <p>Руки вздовж тулуба зігнуті в ліктях. Коліно вниз.</p> <p>Тулуб держати прямо.</p> <p>Руки зігнуті в ліктях вздовж тулуба, ступня на себе.</p> <p>Рівномірно набрати швидкість з послідовним гальмуванням.</p> <p>Самостійно та за командою</p> <p>Не випрямлятися передчасно</p> <p>Без напруги, з набіганням на фініш</p> <p>Кожну вправу виконувати по три підходи. Паузи відпочинку-до неповного відновлення. У паузах-вправи на розтягування м'язів</p>
3	<p><b>Заклучна частина.</b></p> <p>1. Біг у повільному темпі.</p> <p>2. Вправи на відновлення дихання, релаксацію м'язів.</p> <p>3. Підвести підсумки.</p> <p>4. Завдання для самостійних занять</p>	<p>5'</p> <p>2'</p> <p>2'</p> <p>1'</p>	<p>Встановити чсс: юнаки – 65-75, дівчата – 70-90 уд./хв.</p>

## План-конспект заняття № 9

Дата: навчальний тиждень 9

Місце проведення: стадіон ДДМА

Контингент: ГСВ з легкої атлетики

Основні завдання:

1. Виконати контрольні нормативи з розділу ЗФП, спеціалізація.

2. Сприяти розвитку гнучкості.

	Зміст	Дозування	Методичні вказівки
1	<b>Підготовча частина.</b> 1. Вишикувати, привітати, виконати переклик студентів. Повідомити завдання та зміст заняття. 2. Ходьба та її різновиди. 3. Повільний біг 4. Загально-розвиваючі вправи у русі та на місці.	<b>15'</b> 1' 1' 3' <b>10'</b>	У дві шеренги. Визначити початковий рівень частоти серцевих скорочень за 15 сек. На носках, на п'ятках та ін. Без напруження Домагатися правильного виконання. ЧСС = 130-140 уд / хв.
2	<b>Основна частина.</b> 1. Виконати контрольні нормативи з розділу ЗФП, спеціалізація. 1.1 Спеціальні бігові вправи: – біг з закиданням гомілки назад; – біг з високим підніманням стегна; – стрибки у кроці; – біг з прискоренням; 1.2 Біг на 100 м., сек. 1.3 Стрибок у довжину з місця, см. 2. Сприяти розвитку гнучкості.	<b>65'</b>  15' 2 x 20м 2 x 20м 2 x 20м 2 x 30м  15'	Потоковий спосіб Руки вздовж тулуба зігнуті в ліктях. Коліно вниз. Тулуб держати прямо.  Руки зігнуті в ліктях вздовж тулуба, ступня на себе. Рівномірно набрати швидкість з послідовним гальмуванням. З низького старту з визначенням часу У яму з піском (дві спроби)  Комплекс вправ на розтягування с партнером та біля гімнастичної стінки.
3	<b>Заклучна частина.</b> 1. Біг у повільному темпі. 2. Вправи на відновлення дихання, релаксацію м'язів. 3. Підвести підсумки. 4. Завдання для самостійних занять	5' 2' 2' 1'	Встановити чсс: юнаки – 65-75, дівчата – 70-90 уд./хв.

Доцент

Кошева Л.В.

**Міністерство освіти і науки України**

Донбаська державна машинобудівна академія (ДДМА)  
(повне найменування вищого навчального закладу)  
фізичного виховання і спорту  
(кафедра)

**КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ З ДИСЦИПЛІНИ**

«Підвищення спортивної майстерності з обраного виду спорту  
(легка атлетика)»  
для студентів 1 – 4 курсу спеціальності  
017 Фізична культура і спорт

Розробник: : Кошева Л.В., к.п.н., доцент кафедри ФВС

Затверджено на засідання кафедри фізичного виховання і спорту,  
Протокол № 21 від 30.08.2022 р

2022

## КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ ЗНАТЬ СТУДЕНТІВ

Передбачається використання модульно-рейтингової системи оцінювання знань. Складання модуля передбачає виконання студентом комплексу модульних вимог (табл. 1): оцінювання контрольних нормативів фізичної підготовленості (табл. 2, 3), передбачених семестровим графіком навчального процесу студентів фізичної культури і спорту.

Таблиця 1

Структура модульних вимог з фізичної та теоретичної підготовленості студентів

Модуль 1. ЗФП;СФП; ТТП				
Триместр	Навч. тиждень	Найменування змістового модуля	Контрольні тести і нормативи	
			Чоловіки	Жінки
I, III, V, VII	8	ЗФП	1. Стрибок в довжину з місця, см.	1. Стрибок в довжину з місця, см.
	15		2. Підтягування у висі на поперечині, кількість разів.	2. Згинання і розгинання рук в упорі лежачи від підлоги, кількість разів.
	15	СФП	1. «Човниковий» біг 4x9 м, сек.	
	8	Спеціалізація	1. . Біг на 100 м., сек..	
Модуль 2. ЗФП; СФП; ТТП				
II-а, IV-а, VI-а, VIII-а	9	СФП	1. Піднімання тулуба із положення лежачи на спині, кількість разів за 1хв..	
	9	Спеціалізація	1. Високо -далекі удари справа-направо, зліва-наліво, (кількість разів).	
II-б, IV-б, VI-б, VIII-б	9	ЗФП	Присідання на одній нозі (правій і лівій), кількість разів.	
	9	Спеціалізація	1.Стрибок у довжину з розбігу способом «прогнувшись», см	
Модуль 3. ІНЗ				
II-б	9	Теоретична підготовка. Методична підготовка.	Реферат	
IV-б	9			
VI-б	9			
VIII-б	9			

Оцінка виконання контрольних нормативів фізичної підготовленості відділення спортивного виховання з легкої атлетики представлено у таблицях 1,2

В умовах карантину та дистанційного навчання контрольні нормативи з ЗФП студенти виконують або в режимі відеореєстрації або в режимі онлайн відео (виходячи з індивідуальних можливостей). Контрольний норматив зі спеціалізації, а саме: стрибок у довжину з розбігу способом «прогнувшись» оскільки виконання його неможливо не в умовах стадіону, буде замінено на оцінку знань з теорії згідно теми у вигляді тестування. Більш детально це питання буде висвітлено у Критеріях оцінювання.







## ТЕМАТИКА ІНДЗ

з дисципліни «Підвищення спортивної майстерності з обраного виду спорту (легка атлетика)»  
рівень вищої освіти «бакалавр» для студентів  
за спеціальністю 017 «Фізична культура і спорт»  
на базі ПЗСО; ОКР «Молодший бакалавр» (2 роки) та (3 роки)

1. Спеціальні бігові вправи у легкій атлетиці, їх використання для спрямованого розвитку фізичних якостей.
2. Методика навчання бігу на середні та довгі дистанції.
3. Техніка бігу на середні та довгі дистанції.
4. Типові помилки в техніці бігу на середні та довгі дистанції, методика їх виправлення. Правила та особливості суддівства у змаганнях з бігу на довгі та середні дистанції.
5. Спеціальні вправи, що забезпечують виховання фізичних якостей, необхідних для бігу на середні та довгі дистанції.
6. Методика навчання бігу на короткі дистанції.
7. Техніка бігу на короткі дистанції (положення тулуба та голови, рухи рук та ніг, цикл подвійного кроку, рухи під час бігу).
8. Типові помилки в техніці бігу на короткі дистанції. Методика їх виправлення. Особливості методики тренування бігунів на 100, 200 метрів та 400 метрів. Підготовчі і спеціальні вправи для освоєння техніки бігу на короткі дистанції.
9. Правила та особливості суддівства у змаганнях з бігу на короткі дистанції.
10. Спеціальні вправи, що забезпечують виховання фізичних якостей, необхідних для бігу на короткі дистанції.
11. Техніка естафетного бігу (способи перенесення та передачі естафетної палички, встановлення контрольних відміток у зонах передачі, стартові положення, біг на дистанції).
12. Типові помилки в естафетному бігу. Методика їх виправлення.
13. Особливості передачі естафетної палички у естафетах 4x100 м та 4x400 м.
14. Правила та особливості суддівства у змаганнях з естафетного бігу.
15. Спеціальні вправи, для підготовки до успішного естафетного бігу.
16. Техніка стрибка у довжину способами "Зігнувши ноги" та "Ножиці" (розбіг, підготовка до відштовхування, рухи у польоті, приземлення).
17. Методика навчання стрибкам у довжину.
18. Типові помилки в техніці стрибків у довжину способами "Зігнувши ноги" та "Ножиці". Методика їх виправлення.
19. Основні, підготовчі і спеціальні вправи для освоєння техніки стрибка у довжину (способами "Зігнувши ноги" та "Ножиці").

20. Правила та особливості суддівства у змаганнях зі стрибків у довжину.

Максимальна оцінка за захист ІНДЗ складає 100 балів (див.табл.4).

Таблиця 4

Система оцінки ІНДЗ з курсу «Підвищення спортивної майстерності з обраного виду спорту (бадмінтон)»

№	Критерії оцінки	Так	Частково	Ні
1	Розділи роботи повно характеризують тему дослідження	10	1	без оцінки
2	В ІНДЗ сформульована проблема, визначені об'єкт і предмет дослідження	10	1 – 2	без оцінки
3	В ІНДЗ визначені мета і завдання дослідження	15	1 – 2	без оцінки
4	Методи дослідження використані в роботі відповідають поставленим завданням	10	2	без оцінки
5	Посилання на першоджерела відповідають списку літератур	10	1	без оцінки
6	Аналітичний огляд літератури повно висвітлює вивченість проблеми у фізичному вихованні	20	1 – 3	без оцінки
7	Робота являє собою компіляцію або плагіат	без оцінки	без оцінки	без оцінки
8	У роботі використано літературу видану	2000—2018	1985—1999	1960—1984
9	Висновки відповідають поставленим завданням дослідження	10	1 – 5	без оцінки
10	Оформлення списку використаної літератури відповідає стандарту	10	1	без оцінки
11	Оформлення ілюстративного матеріалу відповідає стандарту	5	1	без оцінки
12	Робота містить орфографічні помилки, перекручені терміни	без оцінки	без оцінки	без оцінки
	Сума балів	100		

Підсумкова оцінка складається з середнього значення суми балів отриманих після оцінювання контрольних нормативів фізичної і спеціальної підготовленості  $M_1$ ;  $M_2$  та захисту письмової контрольної роботи  $M_3$ . Розраховується за формулою:

$$R = (M_1 + M_2)/0,6 + (ІНДЗ)/0,4$$

де ( $M_1$ ) – підсумковий бал за перший модуль;

( $M_2$ ) – підсумковий бал за другий модуль;

(ІНДЗ) – підсумковий бал за індивідуально-навчально дослідна робота

В залежності від суми набраних балів виставляється залікова оцінка за національною шкалою ECTS (табл. 5).

Таблиця 5

Система оцінки знань з курсу «Фізичне виховання»

Рейтинг студента за 100-бальною шкалою	Оцінка за національною шкалою	Оцінка за шкалою ECTS
90-100 балів	відмінно	A
81-89 балів	добре	B
75-80 балів	добре	C
65-74 балів	задовільно	D
55-64 балів	задовільно	E

30-54 балів	незадовільно з можливістю повторного складання	FX
1-29 балів	незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни	F

## РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА

### Базова

1. Козіброцький С.П. Програмно-методичні засади фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів III-IV рівнів акредитації: Теорія, методика, практика: [методичні рекомендації для завідувачів та викладачів кафедр фізичного виховання ВНЗ України]. / С.П. Козіброцький, Г.Є. Іванова. – Луцьк: ЛДТУ, 2002. – 122 с.

2. Круцевич Т.Ю. Контроль у фізичному вихованні дітей, підлітків і молоді. Посібник. / Т.Ю. Круцевич, М.І. Воробйов, Г.В. Безверхня. – К.: Олімпійська література, 2011. – 224 с.

3. Круцевич Т.Ю. Теорія і методика фізичного виховання: підручник для студентів вищих навч. закладів фіз. виховання і спорту: Т1. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання / Т.Ю. Круцевич. – К., 2008. – 392 с.

4. Круцевич Т.Ю. Теорія і методика фізичного виховання / Методики фізичного виховання різних груп населення. Підручник / Під. заг. ред. Т.Ю. Круцевич. – К.: Олімпійська література, 2012. – Т.2. – 392 с.

5. Назар П.С. Медико-біологічні основи фізичної культури і спорту : навчальний посібник / П.С. Назар, О.О. Шевченко, Т.П. Гусев. – К. : Олімпійська література, 2013. – 327 с. : табл., іл.

6. Папуша В.Г. Теорія і методика фізичного виховання у схемах і таблицях [Текст]: навч. посіб. / В.Г. Папуша. – Тернопіль : Підручники і посібники, 2010. – 127 с.

7. Пилипей Л.П. Професійно-прикладна фізична підготовка студентів [Текст] : монографія / Л.П. Пилипей. – Суми : ДВНЗ «УАБС НБУ», 2009. – 312 с.

8. Присяжнюк С.І. Фізичне виховання. Навч. пос. / С.І. Присяжнюк, В.П. Краснов, М.О. Третьяков та ін. – К.: Центр учбової літератури, 2007. – 192 с.

9. Романова В.І. Методика підвищення фізичної підготовки студенток вищих навчальних закладів на основі різних режимів рухової активності / В.І. Романова. – Рівне.; ППДМ, 2009. – 165 с.

10. Сіренко Р.Р. Гігієнічні основи фізичного виховання студентів: [навч. посібник] / Р.Р. Сіренко, А.Г. Киселевич, В.М. Стельникович, М.О. Сапронов. – Львів: Видавничий центр ЛНУ імені Івана Франка, 2005. – 144 с.

11. Фурман Ю.М. Перспективні моделі фізкультурно-оздоровчих технологій у фізичному вихованні студентів вищих навчальних закладів : [монографія] / Ю.М. Фурман, В.М. Мірошніченко, С.П. Драчук. – К. : Олімпійська література, 2013. – 184 с.

12. Худолій О.М. Основи методики викладання гімнастики : Навч. посібник. У 2-х томах. – 4-е вид. випр. і доп. / О.М. Худолій. – Харків : «ОВС», 2008. – Т. 1. – 408 с: іл.

#### **Допоміжна**

1. Власов Г.В. Формування здорового способу життя студентів вищих медичних навчальних закладів / Г.В. Власов. — Донецьк, 2013. – 155 с.

2. Дутчак М.В. Спорт для всіх в Україні: теорія та практика /М.В. Дутчак. – К.: Олімп. л-ра, 2009. – 279 с.

3. Крапівіна К.О. Нетрадиційний підхід до традиційної фізичної культури : [монографія] / К.О. Крапівіна, О.В. Мусієнко. –Львів: ЛНУ, 2006. – 300 с.

4. Присяжнюк С.І. Самоконтроль у процесі фізичного вдосконалити студентської молоді. Метод. ре-ком. / уклад. С.І. Присяжнюк, В.П. Краснов, В.Й. Кійко. – К.: Видавничий центр НАУ, 2006. – 43 с..

#### **9. Електронні ресурси з дисципліни**

1. <http://moodle.dgma.donetsk.ua/course/view.php?id=909>