**Календарно-тематичний план практичних занять**



з фізичного виховання для 1курсу Легка атлетика

спеціальність 226 Фармація, промислова фармація для іноземних студентів та студентів з краін СНД.

Фарм.с. 17 (0,5д.)Ін. – 01,02,03,04,05,06,07,08,09,10,11,12,13,14.

осінній семестр, 2017-2018 н.р.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №  з/п | Назва теми | Обсяг у годинах | Дата проведення | Бали |
| 5,0 |  |  |
| 1 | Тема 1. Техніка безпеки на заняттях легкою атлетикою. Ознайомлення з технікою виконання спеціальних бігових та стрибкових легкоатлетичних вправ. | 4 | 04.09-17.09. | 2-4 |
| 2 | Тема 2. Ознайомлення з технікою бігу на середні та довгі дистанції. Кросова підготовка. | 4 | 18.09-01.10. | 2-4 |
| 3 | Тема 3. Ознайомлення з технікою стрибків у довжину з місця та розбігу. Розвиток швидкісно-силових якостей за допомогою стрибкових вправ. | 4 | 02.10-15.10. | 2-4 |
| 4 | Тема 4. Ознайомлення з технікою бігу на короткі дистанції. Вивчення техніки низького старту та стартового розбігу. Оволодіння засобами розвитку швидкості за допомогою спеціальних вправі. | 4 | 16.10-29.10. | 2-4 |
| 5 | Тема 5. Контроль змістовного модуля 1. | 2 | 30.10-05.11. | 12-20 |
| 6 | Тема 6. Ознайомлення з технікою спортивної ходьби. Загально-розвиваючими та спеціально-біговими вправами легкоатлета. Колове тренування. | 4 | 06.11-19.11. | 3-4 |
| 7 | Тема 7. Загальна фізична підготовка. Розвиток швидкісно-силових якостей за допомогою набивного м’яча. Спеціальні стрибкові вправи. Естафети. | 4 | 20.11-03.12. | 3-4 |
| 8 | Тема 8. Загальна фізична підготовка. Оволодіння засобами розвитку сили (тренажерний зал). | 4 | 04.12-17.12. | 3-4 |
| 9 | Тема 9. Загальна фізична підготовка. Оволодіння засобами розвитку сили (тренажерний зал). | 2 | 18.12-24.12. | 2-4 |
| 10 | Тема 10. Контроль змістовного модуля 2. Оцінка практичних умінь та навичок у розділі «Легка атлетика», а також підрахунок рейтингових балів за осінній семестр. | 4 | 25.12 -06.01. | 12-20 |
|  | Разом за модулем 1. | 36 |  |  |

Завідувач кафедри фізичного виховання

та здоров’я В. С. Лобода