Ф А1.1-26-114

**Календарно-тематичний план практичних занять**

з фізичного виховання для 2курсу Легка атлетика

спеціальності 226 Фармація

Ф.м. 16(5,0д.)-01,02,03,04,05,06,07,08,09,10,11,12,13,14,15,16 гр. (осінній семестр, 2017-2018 н.р.)

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №  з/п | Назва теми | Обсяг у годинах | Дата проведення | Бали |
| Змістовний модуль 5.Основні види легкої атлетики. | | | | |
| 22 | ПЗ 22. Техніка безпеки на заняттях легкою атлетикою.Спеціальні бігові та стрибкові вправи. Загальна фізична підготовка. | 4 | 04.09.-18.09 | 2-3 |
| 23 | ПЗ 23. Техніка бігу на середні та довгі дистанції. Кросова підготовка. | 4 | 19.09-02.10 | 2-4 |
| 24 | ПЗ 24Техніка стрибків у довжину з місця та розбігу. Розвиток швидкісно-силових якостей за допомогою стрибкових вправ. | 4 | 03.10-16.10 | 2-4 |
| 25 | ПЗ 25.Техніка бігу на короткі дистанції. Техніка низького старту та стартового розбігу.Оволодіння основними засобами розвитку швидкості. | 4 | 10.10-23.10 | 3-4 |
| 26 | ПЗ 26..Контроль змістовного модуля 5. | 2 | 24.10-30.10 | 12-20 |
| Змістовний модуль6.Вивчення техніки загально-розвиваючих та спеціально-бігових вправ легкоатлета. | | | | |
| 27 | ПЗ 27. Спортивна ходьба. Загально-розвиваючи та спеціально-бігові вправи. Колове тренування. | 4 | 31.10-13.11 | 2-3 |
| 28 | ПЗ 28. Загальна фізична підготовка. Розвиток швидкісно-силових якостей. Спеціальні стрибкові вправи. Естафети. | 4 | 14.11-27.11 | 2-4 |
| 29 | ПЗ 29. Загальна фізична підготовка. Оволодіння основними засобами розвитку сили (тренажерний зал). | 4 | 28.11-11.12 | 2-4 |
| 30 | ПЗ 30.Загальна фізична підготовка. Оволодіння основними засобами розвитку стрибучості. Колове тренування. | 2 | 12.12-18.12 | 2-4 |
| 31 | ПЗ 31. Контроль змістовного модуля 6. Оцінка практичних умінь та навичок у розділі «Легка атлетика», а також підрахунок рейтингових балів за осінній семестр. | 4 | 19.12-08.01 | 12-20 |
|  | Разом за модулем 1. | 36 |  | 24-40 |

Завідувач кафедри

фізичного вихованнята здоров’я В. С. Лобода

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| СУЯ НФаУ |  |  | Редакція 01 | Дата введення 20.03.2017 р. | Стор. 1 із 2 |

Ф А1.1-26-114

**Календарно-тематичний план****практичних занять**

з фізичного вихованнядля 2курсу Легка атлетика

спеціальність 226 Фармація

Фарм.с.16(5,0д.)-01,02,03,04,05,06,07,08,09,10,11,12,13,14,15,16гр.

(осінній семестр, 2017-2018 н.р.)

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №  з/п | Назва теми | Обсяг у годинах | Дата проведення | Бали |
| 22 | ПЗ 22. Техніка безпеки на заняттях легкою атлетикою.Спеціальні бігові та стрибкові вправи. Загальна фізична підготовка. | 4 | 04.09.-18.09 | 2-3 |
| 23 | ПЗ 23.Техніка бігу на середні та довгі дистанції. Кросова підготовка. | 4 | 19.09-02.10 | 2-4 |
| 24 | ПЗ 24. Техніка стрибків у довжину з місця та розбігу. Розвиток швидкісно-силових якостей за допомогою стрибкових вправ. | 4 | 03.10-16.10 | 2-4 |
| 25 | ПЗ 25.Техніка бігу на короткі дистанції. Техніка низького старту та стартового розбігу.Оволодіння основними засобами розвитку швидкості. | 4 | 10.10-23.10 | 3-4 |
| 26 | ПЗ 26. Контроль змістовного модуля 1. | 2 | 24.10-30.10 | 12-20 |
| 27 | ПЗ 27. Спортивна ходьба. Загально-розвиваючи та спеціально-бігові вправи. Колове тренування. | 4 | 31.10-13.11 | 2-3 |
| 28 | ПЗ 28. Загальна фізична підготовка. Розвиток швидкісно-силових якостей. Спеціальні стрибкові вправи. Естафети. | 4 | 14.11-27.11 | 2-4 |
| 29 | ПЗ 29. Загальна фізична підготовка. Оволодіння основними засобами розвитку сили (тренажерний зал). | 4 | 28.11-11.12 | 2-4 |
| 30 | ПЗ 30. Загальна фізична підготовка. Оволодіння основними засобами розвитку стрибучості. Колове тренування. | 2 | 12.12-18.12 | 2-4 |
| 31 | ПЗ 31. Контроль змістовного модуля 2. Оцінка практичних умінь та навичок у розділі «Легка атлетика», а також підрахунок рейтингових балів за осінній семестр. | 4 | 19.12-08.01 | 12-20 |
|  | Разом за модулем 1. | 36 |  | 24-40 |

Завідувачкафедри

фізичного вихованнята здоров’я В. С. Лобода

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| СУЯ НФаУ |  |  | Редакція 01 | Дата введення 20.03.2017 р. | Стор.1 із 2 |

Ф А1.1-26-114

**Календарно-тематичний план****практичних занять**

з фізичного виховання для 2курсу Легка атлетика

спеціальність 226 Фармація

Кл.ф.м.16(5,0д.)-01,02 гр.

(осінній семестр, 2017-2018 н.р).

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №  з/п | Назва теми | Обсяг у годинах | Дата проведення | Бали |
| 22 | ПЗ 22. Техніка безпеки на заняттях легкою атлетикою. Спеціальні бігові та стрибкові вправи. Загальна фізична підготовка. | 4 | 04.09.-18.09 | 2-3 |
| 23 | ПЗ 23. Техніка бігу на середні та довгі дистанції. Кросова підготовка. | 4 | 19.09-02.10 | 2-4 |
| 24 | ПЗ 24. Техніка стрибків у довжину з місця та розбігу. Розвиток швидкісно-силових якостей за допомогою стрибкових вправ. | 4 | 03.10-16.10 | 2-4 |
| 25 | ПЗ 25. Техніка бігу на короткі дистанції. Техніка низького старту та стартового розбігу.Оволодіння основними засобами розвитку швидкості. | 4 | 10.10-23.10 | 3-4 |
| 26 | ПЗ 26. Контроль змістовного модуля 1. | 2 | 24.10-30.10 | 12-20 |
| 27 | ПЗ 27. Спортивна ходьба. Загально-розвиваючи та спеціально-бігові вправи. Колове тренування. | 4 | 31.10-13.11 | 2-3 |
| 28 | ПЗ 28. Загальна фізична підготовка. Розвиток швидкісно-силових якостей. Спеціальні стрибкові вправи. Естафети. | 4 | 14.11-27.11 | 2-4 |
| 29 | ПЗ 29. Загальна фізична підготовка. Оволодіння основними засобами розвитку сили (тренажерний зал). | 4 | 28.11-11.12 | 2-4 |
| 30 | ПЗ 30. Загальна фізична підготовка. Оволодіння основними засобами розвитку стрибучості. Колове тренування. | 2 | 12.12-18.12 | 2-4 |
| 31 | ПЗ 31. Контроль змістовного модуля 2. Оцінка практичних умінь та навичок у розділі «Легка атлетика», а також підрахунок рейтингових балів за осінній семестр. | 4 | 19.12-08.01 | 12-20 |
|  | Разом за модулем 1. | 36 |  | 24-40 |

Завідувачкафедри

фізичного вихованнята здоров’я В. С. Лобода

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| СУЯ НФаУ |  |  | Редакція 01 | Дата введення 20.03.2017 р. | Стор. 1 із 2 |

Ф А1.1-26-114

**Календарно-тематичний план****практичних занять**

з фізичного виховання для 2курсу Легка атлетика

спеціальності 226 Фармація

ТПКЗ м.16(5,0д.)-01,02,03 гр.

(осінній семестр, 2017-2018 н.р.)

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №  з/п | Назва теми | Обсяг у годинах | Дата проведення | Бали |
| 22 | ПЗ 22. Техніка безпеки на заняттях легкою атлетикою. Спеціальні бігові та стрибкові вправи. Загальна фізична підготовка. | 4 | 04.09.-18.09 | 2-3 |
| 23 | ПЗ 23. Техніка бігу на середні та довгі дистанції. Кросова підготовка. | 4 | 19.09-02.10 | 2-4 |
| 24 | ПЗ 24. Техніка стрибків у довжину з місця та розбігу. Розвиток швидкісно-силових якостей за допомогою стрибкових вправ. | 4 | 03.10-16.10 | 2-4 |
| 25 | ПЗ 25. Техніка бігу на короткі дистанції. Техніка низького старту та стартового розбігу.Оволодіння основними засобами розвитку швидкості. | 4 | 10.10-23.10 | 3-4 |
| 26 | ПЗ 26. Контроль змістовного модуля 1. | 2 | 24.10-30.10 | 12-20 |
| 27 | ПЗ 27. Спортивна ходьба. Загально-розвиваючи та спеціально-бігові вправи. Колове тренування. | 4 | 31.10-13.11 | 2-3 |
| 28 | ПЗ 28. Загальна фізична підготовка. Розвиток швидкісно-силових якостей. Спеціальні стрибкові вправи. Естафети. | 4 | 14.11-27.11 | 2-4 |
| 29 | ПЗ 29. Загальна фізична підготовка. Оволодіння основними засобами розвитку сили (тренажерний зал). | 4 | 28.11-11.12 | 2-4 |
| 30 | ПЗ 30. Загальна фізична підготовка. Оволодіння основними засобами розвитку стрибучості. Колове тренування. | 2 | 12.12-18.12 | 2-4 |
| 31 | ПЗ 31. Контроль змістовного модуля 2. Оцінка практичних умінь та навичок у розділі «Легка атлетика», а також підрахунок рейтингових балів за осінній семестр. | 4 | 19.12-08.01 | 12-20 |
|  | Разом за модулем 1. | 36 |  | 24-40 |

Завідувачкафедри

фізичного вихованнята здоров’я В. С. Лобода

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| СУЯ НФаУ |  |  | Редакція 01 | Дата введення 20.03.2017 р. | Стор. 1 із 2 |
|  |  |  |  |  |  |

Ф А1.1-26-114

**Календарно-тематичний план** **практичних занять**

з фізичноговихованнядля 2курсу Легка атлетика

спеціальності 226 Фармація (для іноземних студентів та студентів з краін СНД.

Фарм.м.16ін.(5,0д.)-01,02,03,04,05,06,07,08,09,10,11,12.

Фарм.м.16cнд5,0д.)-01,02,03,04.

(осінній семестр, 2017-2018 н.р.)

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №  з/п | Назва теми | Обсяг у годинах | Дата проведення | Бали |
| 22 | ПЗ 22. Техніка безпеки на заняттях легкою атлетикою. Спеціальні бігові та стрибкові вправи. Загальна фізична підготовка. | 4 | 04.09.-18.09 | 2-3 |
| 23 | ПЗ 23. Техніка бігу на середні та довгі дистанції. Кросова підготовка. | 4 | 19.09-02.10 | 2-4 |
| 24 | ПЗ 24. Техніка стрибків у довжину з місця та розбігу. Розвиток швидкісно-силових якостей за допомогою стрибкових вправ. | 4 | 03.10-16.10 | 2-4 |
| 25 | ПЗ 25. Техніка бігу на короткі дистанції. Техніка низького старту та стартового розбігу.Оволодіння основними засобами розвитку швидкості. | 4 | 10.10-23.10 | 3-4 |
| 26 | ПЗ 26.Контроль змістовного модуля 1. | 2 | 24.10-30.10 | 12-20 |
| 27 | ПЗ 27. Спортивна ходьба. Загально-розвиваючи та спеціально-бігові вправи. Колове тренування. | 4 | 31.10-13.11 | 2-3 |
| 28 | ПЗ 28. Загальна фізична підготовка. Розвиток швидкісно-силових якостей. Спеціальні стрибкові вправи. Естафети. | 4 | 14.11-27.11 | 2-4 |
| 29 | ПЗ 29. Загальна фізична підготовка. Оволодіння основними засобами розвитку сили (тренажерний зал). | 4 | 28.11-11.12 | 2-4 |
| 30 | ПЗ 30.Загальна фізична підготовка. Оволодіння основними засобами розвитку стрибучості. Колове тренування. | 2 | 12.12-18.12 | 2-4 |
| 31 | ПЗ 31. Контроль змістовного модуля 2. Оцінка практичних умінь та навичок у розділі «Легка атлетика», а також підрахунок рейтингових балів за осінній семестр. | 4 | 19.12-08.01 | 12-20 |
|  | Разом за модулем 1. | 36 |  | 24-40 |

Завідувачкафедри

фізичного вихованнята здоров’я В. С. Лобода

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| СУЯ НФаУ |  |  | Редакція 01 | Дата введення 20.03.2017 р. | Стор. 1 із 2 |