Ф А1.1-26-114

**Календарно-тематичний планпрактичних занять**

для студентів 2 курсу з фізичного виховання Легка атлетика

спеціальності226 Фармація

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

спеціальності 226 Фармація для іноземних студентів з країн СНД.

Ф.м.16 (5,0д.)снд. -01,02,03,04 гр.

( весняний семестр, 2017-2018 н.р.)

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №  з/п | Назва теми | Обсяг у годинах | Дата проведення | Бали  max-min |
|  | Змістовний модуль 7. Удосконаленнятехнікивиконанняфізичнихвправ на розвитокфізичнихякостей. | | | |
| 11 | ПЗ 11.Загальнафізичнапідготовка. Оволодінняосновнимизасобамирозвиткугнучкості. Естафети. | 4 | 22.01-04.02. | 2-3 |
| 12 | ПЗ 12. Загальна фізична підготовка. Розвиток швидкісно-силових якостей за допомогою стрибкових вправ. Колове тренування. | 4 | 05.02-18.02. | 2-3 |
| 13 | ПЗ 13. Загальна фізична підготовка. Оволодіння основними засобами розвитку сили. Естафети. | 4 | 19.02-04.03. | 2-3 |
| 14 | ПЗ 14.Кросова підготовка. Оволодіння основними засобами розвитку витривалості. | 4 | 05.03-18.03. | 2-4 |
| 15 | ПЗ 15. Удосконалення техніки бігу на короткі дистанції. Техніка низького стару, стартовий розбіг ,біг по дистанції та фінішування. Оволодіння основними засобами розвитку швидкості | 2 | 19.03-25.03 | 2-4 |
| 16 | ПЗ 16.Підсумковий контроль засвоєння ЗМ 7:. | 2 | 26.03-01.04 | 12-20 |
|  | Всього за ЗМ 7: |  |  |  |
|  | Змістовний модуль 8. Підвищення професійно-прикладної фізичної підготовки засобами легкої атлетики. | | | |
| 17 | ПЗ 17.Удосконаленнятехнікиестафетногобігу. Біг по віражу, прямій та передача естафетноїпалочки.Естафета. Оволодінняосновнимизасобамирозвиткусили. | 4 | 02.04-15.04 | 2-3 |
| 18 | ПЗ 18. Удосконалення техніка стрибка у довжену з розбігу способом «прогнувшись». Оволодіння основними засобами розвитку стрибучості. | 4 | 16.04-29.04 | 2-4 |
| 19 | ПЗ 19.Загальна фізична підготовка. Спеціально бігові та стрибкові вправи. Оволодіння основними засобами розвитку витривалості. | 4 | 30.04-13.05 | 2-4 |
| 20 | ПЗ 20. Удосконалення техніки виконанняспеціально-бігових та стрибковихвправ легкоатлета. Коловетренування. | 4 | 14.05-27.05 | 3-4 |
| 21 | ПЗ 21. Підсумковий контроль засвоєння ЗМ 8. Оцінка практичних умінь та навичок у розділі «Легка атлетика», а також підрахунок рейтингових балів за весняний семестр. | 4 | 28.05-10.06 | 12-20 |
|  | Всього за ЗМ 8: |  |  | 30-50 |
|  | Всього за вивчення модуля 8 | 40 |  | 60-100 |

Завідувач кафедри фізичного виховання та здоров’я В. С. Лобода

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| СУЯ НФаУ |  |  | Редакція 01 | Дата введення 20.03.2017 р. | Стор. 1 із 5 |