Ф А1.1-26-114

**Календарно - тематичний план практичних занять**



з фізичного виховання для 1курсу Легка атлетика

Спеціальності 226 Фармація,промислова фармація

ТФП м. 17 (4,10д.) – 01 гр. Кл.ф. м. 17 (4,10д.) – 01 гр.

(осінній семестр, 2017-2018 н.р.)

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №  з/п | Назва теми | Обсяг у годинах | Дата проведення | Бали  min-max |
| 4,10 |  |  |
|  | Змістовний модуль 1. Ознайомлення з видами легкої атлетики. | | | |
| 1 | ПЗ 1. Техніка безпеки на заняттях легкою атлетикою. Ознайомлення з технікою виконання спеціальних бігових та стрибкових легкоатлетичних вправ. | 4 | 04.09-17.09. | 2-3 |
| 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. | -4 |
| 5 | ПЗ 5.Підсумковий контроль засвоєння ЗМ 1. | 2 | 30.10-05.11. | 12-20 |
|  | Всього за ЗМ 1: | | | 30-50 |
|  | Змістовний модуль 2. Загальна фізична підготовка. | | | |
| 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 стрибучості за допомогою стрибкових вправ. Колове тренування. | 2 | 18.12-24.12. | 2-4 |
| 10 | ПЗ 10. Підсумковий контроль засвоєння модуля 2. Оцінка практичних умінь та навичок у розділі «Легка атлетика», а також підрахунок рейтингових балів за осінній семестр. | 4 | 25.12 -07.01. | 12-20 |
|  | Всього за ЗМ 2: | | | 30-50 |
|  | Всього за вивчення модуля 1. | 36 |  | 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 |