Ф А1.1-26-114

**Календарно-тематичний план практичних занять**

з фізичного виховання для студентів 2 курсу Легка атлетика

 спеціальності 226 Фармація

 ТПКЗ.м.16 (5,0д.) – 01,02,03 гр.

 ( весняний семестр, 2017-2018 н.р.)

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №з/п | Назва теми | Обсяг у годинах | Дата проведення | Балиmax-min |
|  | Змістовний модуль 7. Удосконалення техніки виконання фізичних вправ на розвиток фізичних якостей. |
| 33 | ПЗ.33.Загальна фізична підготовка. Оволодіння основними засобами розвитку гнучкості. Естафети. | 4 | 22.01-04.02. | 2-3 |
| 34 | ПЗ.34. Загальна фізична підготовка. Розвиток швидкісно-силових якостей за допомогою стрибкових вправ. Колове тренування. | 4 | 05.02-18.02. | 2-4 |
| 35 | ПЗ.35. Загальна фізична підготовка. Оволодіння основними засобами розвитку сили. Естафети. | 4 | 19.02-04.03. | 2-4 |
| 36 | ПЗ.36. Кросова підготовка. Оволодіння основними засобами розвитку витривалості.  | 4 | 05.03-18.03. | 3-4 |
| 37 | ПЗ.37. Підсумковий контроль засвоєння ЗМ 7:. | 2 | 19.03-25.03 | 12-20 |
|  | Всього за ЗМ 7: |  |  |  |
|  | Змістовний модуль 8. Підвищення професійно-прикладної фізичної підготовки засобами легкої атлетики. |
| 38 | ПЗ.38.Удосконалення техніки естафетного бігу. Біг по віражу, прямій та передача естафетної палочки. Естафета. Оволодіння основними засобами розвитку сили.  | 4 | 26.03-08.04 | 3-5 |
| 39 | ПЗ.39. Удосконалення техніка стрибка у довжену з розбігу способом «прогнувшись». Оволодіння основними засобами розвитку стрибучості. | 4 | 09.04-22.04 | 3-4 |
| 40 | ПЗ.40. Загальна фізична підготовка. Спеціально бігові та стрибкові вправи. Оволодіння основними засобами розвитку витривалості. | 4 | 23.04-06.05 | 2-4 |
| 41 | ПЗ.41. Удосконалення техніки виконання спеціально-бігових та стрибкових вправ легкоатлета. Колове тренування. | 2 | 07.05-13.05 | 2-4 |
| 42 | ПЗ.42. Підсумковий контроль засвоєння ЗМ 8. Оцінка практичних умінь та навичок у розділі «Легка атлетика», а також підрахунок рейтингових балів за весняний семестр. | 4 | 14.05-27.05 | 12-20 |
|  | Всього за ЗМ 8: |  |  | 30-50 |
|  | Всього за вивчення модуля 4 | 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 |