**ПЛАН-КОНСПЕКТ**

практичних занять з ПСМ для студентів ІІІ курсу

***ЛЕГКА АТЛЕТИКА***

**Тема:**

**1. Вдосконалення техніки бігу на середні та довгі дистанції.**

**2. Вдосконалення техніки бігу на короткі дистанції.**

**Завдання:**

1. Вдосконалювати техніку бігу техніку бігу на середні та довгі дистанції, спеціальні вправи бігуна (біг з високим підніманням стегна, біг із згинанням ніг, «дріботливий біг», біг стрибковими кроками); вдосконалювати техніку бігу на короткі дистанції, варіанти низького старту.

2. Сприяти розвитку швидкісно-силових якостей, загальної та спеціальної витривалості; сприяти розвитку силових якостей (сили м’язів нижніх кінцівок); розвивати координаційні здібності та спритність.

3. Виховувати трудову дисципліну на заняттях, взаємоповагу, взаємоконтроль та взаємодопомогу серед студентів навчальної групи; виховувати позитивне ставлення до систематичних занять фізичними вправами ; виховувати наполегливість та силу волі при подоланні труднощів.

**Місце проведення:** Стадіон / спортивний зал (тренажерний зал).

***- Студенте, по можливості, виконай дані рекомендації та вправи:***

**Хід заняття**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№****з/п** | **Зміст навчального матеріалу** | Дата заняття та час (хв.), відведений на його проведення |
| ***07.04*** | ***14.04*** | ***21.04*** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ***ПІДГОТОВЧА ЧАСТИНА (20-25хв)*** |
| **⇨** | ***Перехід до місця проведення заняття*** | 5 | 5 | 5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Л** | Вступна бесіда. Інструктаж з техніки безпеки.  | **10** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1. | Загально-розвиваючі вправи. | 5 | 5 | 5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2. | Спеціально-розвиваючі вправи. |  | 5 | 5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3. | Вправи на гнучкість («розтяжки»). | 5 | 5 | 5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ***ОСНОВНА ЧАСТИНА (40-45хв)*** |
|  ***Вдосконалення техніки бігу на короткі дистанції***  |
| 1. | Біг з прискоренням. |  |  | 5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2. | Біг на відрізках дистанції – від 60 до 200м. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3. | Варіанти низького старту, положення «На старт!», «Увага!», «Руш!». |  |  | 10 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 4. | Стартовий розбіг, біг по дистанції, фінішування, зупинка після бігу. |  |  | 5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 5. | Біг по прямій (30м, 60м, 100м, 200м). |  |  | 5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 6. | Біг по повороту (вхід в поворот і вихід з повороту). |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 7. | Біг з прискоренням по прямій і по повороту. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 8. | Стартовий розбіг, біг по дистанції, фінішування, зупинка після бігу (60-400м). |  |  | 5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ***Вправи на розвиток силової витривалості:*** |
| 1. | «Силовий» біг макс. широким кроком.  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2. | Біг під гірку.  |  |  | 5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3.  | Вправи на г/приладах. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Вдосконалення техніки бігу на середні та довгі дистанції |
| 1. | Безперервний рівномірний біг (10-15хв). | 10 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2.  | Спеціальні вправи бігуна (біг з високим підніманням стегна, біг із згинанням ніг, «дріботливий біг», біг стрибковими кроками). | 10 | 5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3.  | Виконання команд «На старт!», «Руш!». | 5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 4. | Біг на дистанції 1500м (юн.) та 800м (дів.). | 10 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 5. | Гладкий біг (до 2000м-дівч., 3000м-юн.). |  | 15 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 6. | Віднолюючі вправи / Відпочинок (актив., пасив.) | 5 | 5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ***Бігові роботи:*** |
| 1. | 400м+300м+200м+100м |  | 10 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2. | 3×200м |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3. | 3×150м |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 4. | 150м+100м+60м |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 5. | 2×100м м 2×80м + 2×60м |  |  | 10 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 6. | 4×30м + 3×60м + 2×80м |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 7. | 3×100м |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 8. | 5×100м |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Спортивні ігри (футбол, баскетбол)** |  | 10 | 5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Контрольні нормативи** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ***ЗАКЛЮЧНА ЧАСТИНА (10-15хв)*** |
| 1. | Рівномірний біг |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2. | Вправи на відновлення дихання  |  |  | 3 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3. | Біг підтюпцем | 3 | 5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 4. | Рухливі та спортивні ігри (низької інтенсивності) | 7 |  | 7 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **⇨** | ***Перехід з місця проведення заняття.*** | 5 | 5 | 5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ***Кількість годин:*** | **2** | **2** | **2** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

***- готуйся до здачі навчальних нормативів:***