**ПЛАН-КОНСПЕКТ**

практичних занять з ПСМ для студентів ІІІ курсу, відділення 0102 Фізичне виховання, спорт і здоровя людини.

***ЛЕГКА АТЛЕТИКА***

**Тема:**

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

**2. Розвиток загальної фізичної підготовки.**

**Завдання:**

1. Вдосконалювати техніку бігу техніку бігу на середні та короткі 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, виконай дані рекомендації та вправи:***

**Хід заняття**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **з/п** | **Зміст навчального матеріалу** | Дата заняття та час (хв.), відведений на його проведення | | | | | | | | | | | | | |
| ***28.04*** | ***05.05*** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ***ПІДГОТОВЧА ЧАСТИНА (20-25хв)*** | | | | | | | | | | | | | | | |
| **⇨** | ***Перехід до місця проведення заняття*** | 5 | 5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Л** | Теорія | **10** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1. | Загально-розвиваючі вправи. | 5 | 5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2. | Спеціально-розвиваючі вправи. |  | 5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3. | Вправи на гнучкість («розтяжки»). | 5 | 5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ***ОСНОВНА ЧАСТИНА (40-45хв)*** | | | | | | | | | | | | | | | |
| ***Вдосконалення техніки бігу на короткі дистанції*** | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1. | Біг з прискоренням. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2. | Біг на відрізках дистанції – від 60 до 100 - 200м. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3. | Варіанти високого старту, тактика пробігання та фінішування на короткі та середні дистанції. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 4. | Стартовий розбіг, біг по дистанції, фінішування, зупинка після бігу на середні дистанції. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 5. | Біг по пересічній місцевості 2000 (дівчата), 3000 (юнаки) |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 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 (100-200м). |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ***Вправи на розвиток силової витривалості:*** | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1. | «Силовий» біг макс. широким кроком. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2. | Біг під гірку. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3. | Вправи на г/приладах. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Вдосконалення техніки бігу на середні 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 400м (юн. дів.). | 10 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 5. | Біг на дистанції 800м. (юн.та дів.) |  | 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 | 10 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 5. | 2×100м м 2×80м + 2×60м |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 6. | 4×30м + 3×60м + 2×80м |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 7. | 3×100м |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 8. | 5×100м |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Спортивні ігри (футбол, баскетбол)** | |  | 10 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Контрольні нормативи** | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ***ЗАКЛЮЧНА ЧАСТИНА (10-15хв)*** | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1. | Рівномірний біг |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2. | Вправи на відновлення дихання |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3. | Біг підтюпцем | 3 | 5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 4. | Рухливі та спортивні ігри (низької інтенсивності) | 7 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **⇨** | ***Перехід з місця проведення заняття.*** | 5 | 5 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ***Кількість годин:*** | | **2** | **2** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

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

**Орієнтовні навчальні нормативи (ЛЕГКА АТЛЕТИКА)**

| **Рік вивчення** | **Навчальні нормативи** | | **Рівні компетентності** | | | |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **низький** | **середній** | **достатній** | **високий** |
| 3 курс | Біг 30 м (с) | юн. | більше 5,7 | 5,7 | 5,3 | 4,7 |
| дівч. | більше 6,6 | 6,6 | 5,9 | 5,5 |
| Біг 100 м (с) | юн. | більше 15,9 | 15,9 | 15,3 | 14,5 |
| дівч. | більше 18,0 | 18,0 | 17,5 | 16,8 |
| Рівномірний біг 1500 м  (хв, с) | юн. | більше 7,30 | 7,30 | 7,00 | 6,20 |
| дівч. | більше 9,00 | 9,00 | 8,30 | 7,45 |
| Стрибок у довжину з місця (см) | юн. | до 200 | 200 | 210 | 220 |
| дівч. | до 155 | 155 | 170 | 185 |
| Стрибок у довжину з розбігу (см) | юн. | до 350 | 350 | 380 | 410 |
| дівч. | до 250 | 250 | 280 | 310 |
| Стрибок у висоту з розбігу способом «переступання» (см) | юн. | до 90 | 90 | 105 | 120 |
| дівч. | до 75 | 75 | 85 | 100 |
| Метання малого м’яча на дальність (м) | юн. | до 35 | 35 | 45 | 50 |
| дівч. | до 16 | 16 | 20 | 25 |
| 4 курс | Біг 30 м (с) | юн. | більше 5,5 | 5,5 | 5,1 | 4,5 |
| дівч. | більше 6,7 | 6,7 | 5,8 | 5,5 |
| Біг 100 м (с) | юн. | більше 15,8 | 15,8 | 15,0 | 14,3 |
| дівч. | більше 18,3 | 18,3 | 17,8 | 16,8 |
| Рівномірний біг 1500(хв, с) | юн. | більше 7,20 | 7,20 | 6,50 | 6,10 |
| дівч. | більше 8,50 | 8,50 | 8,20 | 7,40 |
| Стрибок у дов-жину з місця (см) | юн. | до 205 | 205 | 215 | 225 |
| дівч. | до 150 | 150 | 170 | 180 |
| Стрибок у довжину з розбігу см) | юн. | до 360 | 360 | 400 | 430 |
| Д  івч. | до 250 | 250 | 270 | 310 |
| Стрибок у ви-соту з розбігу способом «пе-реступання» (см) | юн. | до 95 | 95 | 110 | 125 |
| дівч. | до 75 | 75 | 85 | 95 |
| Метання гранати на дальність | юн. | до 35 | 40 | 45 | 50 |
| дівч. | до 15 | 20 | 25 | 30 |