Спираючись нанову робочу навчальну програму з дисципліни “Фізичне виховання” та з огляду на існуючу спортивну базу усі студенти Киівського національного університету будівництва і архітектури 1 чверть (вересень, жовтень) та 4 чверть (квітень, травень) навчального року займаються легкою атлетикою на стадіоні. Легка атлетика – це вид спорту, заняття яким позитивно впливає на покращення роботи серцево-судинної та дихальної систем, а також на розвиток фізичної підготовленості студентів.

#### ПЛАНИ-КОНСПЕКТИ ПРАКТИЧНИХ ЗАНЯТЬ

В розділі наводяться плани-конспекти практичних занять з оздоровчого фітнесу та легкої атлетики, як допоміжного виду спорту оздоровчої спрямованості.

#### 

**1 семестр /вересень-жовтень/.**

**Легка атлетика**

**Заняття №1**

# Завдання:

1. Ознайомити з програмними вимогами з легкої атлетики.
2. Визначити рівень фізичної підготовленості – проби Штанге і Генче, тест Мартіне.
3. Ознайомити з технікою виконання вправ загальної розминки.
4. Ознайомити з технікою виконання спеціальних вправ легкоатлета.
5. Сприяти розвитку загальної витривалості.

Зміст:

* 1. Проби Штанге і Генчі, тест Мартіне.
  2. Біг у повільному темпі 800-1200 м.
  3. Загальнорозвиваючі вправи у русі та на місці 20 хв.
  4. Спеціальні вправи легкоатлета 5 впр х 20м х 2 сер.

а/ біг з захльостуванням гомілки;

б/ біг з високим підніманням стегна;

в/ біг на прямих ногах;

г/ стрибковоподібний біг;

д/ стрибки на одній нозі з підтягуванням стегна.

4. Біг з прискоренням 3-4 раз х 40-50 м.

5. Вправи на розтягування та силу м’язів преса 15 хв.

та рук

6. Біг у повільному темпі 800-1200 м.

**Заняття №2**

Завдання:

1. Навчити техніці виконання загальної та спеціальної розминки.
2. Ознайомити та навчити техніці бігу на довгі дистанції.
3. Сприяти розвитку загальної фізичної підготовленості.

Зміст:

1. Біг у повільному темпі 800-1200 м.
2. Загальнорозвиваючі вправи 15 хв.
3. Спеціальні вправи легкоатлета 5 впр х 20м х 2сер.
4. Біг з прискоренням 3-4 раз х 50-60м.
5. Серійне виконання силових вправ: 2 сер х 4 впр.

а/ підтягування у висі /чол/, у висі-лежачи /жін/;

б/ вис на зігнутих руках;

в/ згинання та розгинання рук в упорі лежачи;

г/ вправа для преса.

6. Біг у повільному темпі 800-1200 м.

**Заняття №3**

Завдання:

1. Вдосконалити техніку виконання загальної та спеціальної розминки.
2. Сприяти вдосконаленню техніки бігу на довгі дистанції.
3. Сприяти розвитку сили та загальної фізичної підготовленості.

Зміст:

1. Біг у повільному темпі 800-1200 м.
2. Загальнорозвиваючі вправи 10-15 хв.
3. Спеціальні вправи легкоатлета 5впр х 20-40м х 2сер
4. Біг з прискоренням 4 х 50-60м.
5. Стрибки у довжину з місця 8-10 раз.
6. Потрійний стрибок з місця 8-10 раз.
7. Потрійний стрибок на одній нозі з місця по 3-4 раз.
8. Серійне виконання вправ з помірною інтенсивністю 2-3 сер.

/50 підстрибувань + 30 присідань + 50 підстрибувань/

9. Біг у перемінному темпі 800-1200 м.

**Заняття №4**

Завдання:

1. Вдосконалити техніку виконання загальної та спеціальної розминки.
2. Прийняти норматив – тест Купера – біг 12 хв.
3. Сприяти розвитку загальної фізичної підготовленості.

Зміст:

1. Біг у повільному темпі 400-800 м.
2. Загальнорозвиваючі вправи 10-15 хв.
3. Спеціальні вправи легкоатлета 5впр х 30-40м
4. Біг з прискоренням 3-4 х 50-60 м.
5. Біг 12 хв.
6. Серійне виконання силових вправ /заняття №2/ 2 сер х 4 впр.
7. Біг у повільному темпі 400 м.

**Заняття №5**

Завдання:

1. Ознайомити з технікою виконання човникового бігу 4х9 м.
2. Ознайомити з технікою метання тенісного м'яча.
3. Сприяти розвидку сили та спритності.

Зміст:

1. Біг у повільному темпі 800-1200 м.
2. Загальнорозвиваючі вправи 10-15 хв.
3. Спеціальні вправи легкоатлета 5впр х 30-40м х 2сер
4. Біг з прискоренням 4 х 60м.
5. Біг з різних в.п. 8-10 разів
6. Човниковий біг на техніку без кубиків 5-6 разів
7. Метання тенісного м'яча з місця, з підходу по 10-12 разів
8. Стрибки по сходинках на двох та одній нозі 2сер х 4 впр.
9. Біг у повільному темпі 800-1200 м.

**Заняття №6**

Завдання:

1. Сприяти вдосконаленню техніки човникового бігу.
2. Спричти вдосконаленню техніки метання тенісного м'яча.
3. Сприяти розвитку загальної фізичної підготовленості.

Зміст:

1. Біг у повільному темпі 800-1200 м.
2. Загальнорозвиваючі вправи 10-15 хв.
3. Спеціальні вправи легкоатлета 5впр х 30-40м
4. Біг з прискоренням 2-3 х 80-100м.
5. Човниковий біг на швидкість 5-6 разів
6. Метання тенісного м'яча на дальність 10-12 разів

7. Серійне виконання силових вправ /заняття №2/ 2 сер х 4 впр.

8. Біг у рівномірному темпі 10-12 хв.

**Заняття №7**

Завдання:

1. Прийняти контрольний норматив з човникового бігу 4х9 м.
2. Прийняти контрольний норматив з метання м'яча.
3. Сприяти розвитку загальної фізичної підготовленості.

Зміст:

1. Біг у повільному темпі 800-1200 м.
2. Загальнорозвиваючі вправи 10-15 хв.
3. Спеціальні вправи легкоатлета 5впр х 30-40м х 2сер
4. Біг з прискоренням 3-4 х 60 м.
5. Контрольний норматив з човникового бігу
6. Контрольний норматив з метання м'яча
7. Біг у повільному темпі та впр. на відновлення 400-800 м.

### 

### **1 семестр /листопад-грудень/.**

**Оздоровчий фітнес**

### **Заняття №1**

Завдання:

1. Ознайомити з обсягом практичного матеріалу, вимогами та нормативами, технікою безпеки.

2. ***Блок 1.*** а. Ознайомити з технікою виконання силових вправ на тенажерах та з гантелями.

б. Сприяти розвитку загальної фізичної підготовленості.

***Блок 2.*** а. Ознайомити з технікою виконання вправ танцювальної або степ-аеробіки.

б. Сприяти розвитку загальної фізичної підготовленості.

Зміст:

1. Шикування, постанова завдань 5 хв.
2. Біг у повільному темпі 5-6 хв.
3. Загально-розвиваючі вправи у русі та на місці 10-12 хв.
4. ***Блок 1.*** а. Силові вправи для м'язів плеча, рук 1-2 х 10-12 повт.

та грудей з гантелями (Р - 3 кг /ж/, 5 кг /ч/)

б. Силові вправи для м'язів спини,

живота та ніг в умовах тренажера. 1-2 х 15-20 повт.

в. Вправи на розтягування 5-10 хв.

***Блок 2.*** а. Виконання вправ комплексу танцювальної

або степ-аеробіки для початківців 30 хв.

б. Силові вправи з bodibar 20 хв.

в. Стретчинг 8 хв.

5. Підведення підсумків заняття 2 хв.

**Заняття №2**

Завдання:

***Блок 1.*** а. Навчити техніці виконання силових вправ на тенажерах та з гантелями.

б. Сприяти розвитку загальної фізичної підготовленості.

***Блок 2.*** а. Навчити техніці виконання вправ танцювальної або степ-аеробіки.

б. Сприяти розвитку загальної фізичної підготовленості.

Зміст:

1. Шикування, постанова завдань 2 хв.
2. Біг у повільному темпі 5-6 хв.
3. Загально розвиваючі вправи у русі та на місці 10-12 хв.
4. ***Блок 1.*** а. Силові вправи для м'язів плеча, рук 1-2 х 12-15 повт.

та грудей з гантелями (Р - 3 кг /ж/, Р - 5 кг /ч/)

б. Силові вправи для м'язів спини, живота

та ніг в умовах тренажера /Р - індивід./ 1-2 х 15-20 повт.

в. Вправи на розтягування 5-10 хв.

***Блок 2.*** а. Виконання вправ комплексу танцювальної

або степ-аеробіки для початківців 30 хв.

б. Силові вправи з гантелями 20 хв.

в. Стретчинг 8 хв.

5. Підведення підсумків заняття 2 хв.

**Заняття №3**

Завдання:

***Блок 1.*** а. Закріпити техніку виконання силових вправ на тенажерах та з гантелями для початківців.

б. Сприяти розвитку сили та силової витривалості.

***Блок 2.*** а. Закріпити техніку виконання вправ танцювальної або степ-аеробіки.

б. Сприяти розвитку сили та силової витривалості.

Зміст:

1. Шикування, постанова завдань 2 хв.
2. Біг у повільному темпі 5-6 хв.
3. Загально розвиваючі вправи у русі та на місці 10-12 хв.
4. ***Блок 1.*** а. Силові вправи для м'язів плеча, рук 1-2 х 20-25 повт.

та грудей з гантелями (Р – 2 кг /ж/, Р - 3 кг /ч/)

б. Силові вправи для м'язів спини, живота та ніг

в умовах тренажера /Р – підібрати індивідуально/ 1-2 х 8-10 повт.

в. Вправи на розтягування 5-10 хв.

***Блок 2.*** а. Виконання вправ комплексу танцювальної

або степ-аеробіки для початківців 30 хв.

б. Вправи на зміцнення м'язів з фітболом 20 хв.

в. Стретчинг 8 хв.

5. Підведення підсумків заняття 2 хв.

**Заняття №4**

Завдання:

***Блок 1.*** а. Сприяти вдосконаленню техніки виконання силових вправ на тенажерах та з гантелями для початківців.

б. Сприяти розвитку сили, силової витривалості та гнучкості.

***Блок 2.*** а. Сприяти вдосконаленню техніки виконання вправ танцювальної або степ-аеробіки.

б. Сприяти розвитку силової витривалості та гнучкості.

Зміст:

1. Шикування, постанова завдань 2 хв.
2. Біг у повільному темпі 5-6 хв.
3. Загально розвиваючі вправи у русі та на місці 10-12 хв.
4. ***Блок 1.*** а. Силові вправи для м'язів плеча, рук 1-2 х 20-25 повт.

та грудей з гантелями (Р – 3 кг /ж/, Р - 5 кг /ч/)

б. Силові вправи для м'язів спини, живота та ніг

в умовах тренажера /Р – підібрати індивідуально/ 1-2 х 8-10 повт.

в. Вправи на розтягування 5-10 хв.

***Блок 2.*** а. Виконання вправ комплексу танцювальної

або степ-аеробіки для початківців 30 хв.

б. Силові вправи на каріматах 20 хв.

в. Стретчинг 8 хв.

5. Підведення підсумків заняття 2 хв.

**Заняття №5**

Завдання:

***Блок 1.*** а. Прийняти контрольний норматив на гнучкість.

б. Ознайомити з методикою складання особистих програм.

в. Сприяти розвитку сили, силової витривалості та гнучкості.

***Блок 2.*** а. Прийняти контрольний норматив на гнучкість.

б. Сприяти вдосконаленню техніки виконання вправ степ- або танцювальної аеробіки.

в. Сприяти розвитку силової витривалості та гнучкості.

Зміст:

1. Шикування, постанова завдань 5 хв.
2. Біг у повільному темпі 5-6 хв.
3. Загально розвиваючі вправи у русі та на місці 10-12 хв.
4. ***Блок 1.*** а. Силові вправи для м'язів плеча, рук 2-3 х 20-25 повт.

та грудей з гантелями (Р – 3 кг /ж/, Р - 5 кг /ч/)

б. Силові вправи для м'язів спини, живота та ніг

в умовах тренажера /Р – підібрати індивідуально/ 2-3 х 8-10 повт.

в. Вправи на розтягування 5-10 хв.

г. Контрольний норматив на гнучкість

***Блок 2.*** а. Виконання вправ комплексу танцювальної

або степ-аеробіки 30 хв.

б. Силові вправи з bodibar 20 хв.

в. Стретчинг 8 хв.

г. Контрольний норматив на гнучкість

5. Підведення підсумків заняття 2 хв.

**Заняття №6**

Завдання:

***Блок 1.*** а. Прийняти контрольний норматив з вису на зігнутих руках та підтягуванні на перекладині.

б. Ознайомити з методикою корекції м’язового розвитку згідно індивідуальних особливостей статури.

в. Сприяти розвитку сили та силової витривалості.

***Блок 2.*** а. Прийняти контрольний норматив з вису на зігнутих руках.

б. Сприяти вдосконаленню техніки виконання вправ степ- або танцювальної аеробіки.

в. Сприяти розвитку сили та силової витривалості.

Зміст:

1. Шикування, постанова завдань 2 хв.
2. Біг у повільному темпі 5-6 хв.
3. Загально розвиваючі вправи у русі та на місці 10-12 хв.

***Блок 1.*** а. Контрольний норматив з підтгування та

вису на зігнутих руках

б. Силові вправи для м'язів плеча, рук 2-3 х 20-25 повт.

та грудей з гантелями (Р – 3 кг /ж/, Р - 5 кг /ч/)

в. Силові вправи для м'язів спини, живота та ніг

в умовах тренажера /Р - підібрати індивідуально/ 2-3 х 8-10 повт.

г. Вправи на розтягування 5-10 хв.

***Блок 2.*** а. Контрольний норматив з вису на зігнутих руках

б. Виконання вправ комплексу танцювальної

або степ-аеробіки 30 хв.

в. Силові вправи з фітболом 20 хв.

г. Стретчинг 8 хв.

5. Підведення підсумків заняття 2 хв.

**Заняття №7**

Завдання:

***Блок 1.*** а. Прийняти контрольний норматив з піднімання в сід з положення лежачи на спині.

б. Сприяти розвитку сили та силової витривалості.

***Блок 2.*** а. Прийняти контрольний норматив з піднімання в сід з положення лежачи на спині.

б. Сприяти вдосконаленню техніки виконання вправ степ- або танцювальної аеробіки.

в. Сприяти розвитку сили, силової витривалості та гнучкості.

Зміст:

1. Шикування, постанова завдань 2 хв.
2. Біг у повільному темпі 5-6 хв.
3. Загально розвиваючі вправи у русі та на місці 10-12 хв.

***Блок 1.*** а. Контрольний норматив з піднімання

в сід з в.п. лежачи на спині, ноги зігнуті у колінах.

б. Силові вправи для м'язів плеча, рук 2-3 х 20-25 повт.

та грудей з гантелями (Р – 3 кг /ж/, Р - 5 кг /ч/)

в. Силові вправи для м'язів спини, живота

та ніг в умовах тренажера /Р - індивід./ 2-3 х 8-10 повт.

г. Вправи на розтягування 5-10 хв.

***Блок 2.*** а. Контрольний норматив з піднімання

в сід з в.п. лежачи на спині, ноги зігнуті у колінах.

б. Виконання вправ комплексу танцювальної

або степ-аеробіки для початківців 30 хв.

в. Силові вправи з фітболом 20 хв.

г. Стретчинг 8 хв.

5. Підведення підсумків заняття 2 хв.

**Заняття №8**

Завдання:

***Блок 1.*** а. Прийняти заборгованості щодо контрольних нормативів.

б. Сприяти розвитку сили та силової витривалості.

***Блок 2.*** а. Прийняти заборгованості щодо контрольних нормативів.

б. Сприяти вдосконаленню техніки виконання вправ степ- або танцювальної аеробіки.

в. Сприяти розвитку сили, силової витривалості та гнучкості.

Зміст:

1. Шикування, постанова завдань 2 хв.
2. Біг у повільному темпі 5-6 хв.
3. Загально розвиваючі вправи у русі та на місці 10-12 хв.

***Блок 1.*** а. Заборгованості за контрольними нормативами.

б. Силові вправи для м'язів плеча, рук 1-2 х 20-25 повт.

та грудей з гантелями (Р – 3 кг /ж/, Р - 5 кг /ч/)

в. Силові вправи для м'язів спини, живота

та ніг в умовах тренажера /Р - індивід./ 1-2 х 8-10 повт.

г. Вправи на розтягування 5-10 хв.

***Блок 2.*** а. Заборгованості за контрольними нормативами.

б. Виконання вправ комплексу танцювальної

або степ-аеробіки для початківців 30 хв.

в. Силові вправи на каріматах 20 хв.

г. Стретчинг 8 хв.

5. Підведення підсумків заняття 2 хв.

**Модуль 2**

**2 семестр /лютий - квітень /**

**Оздоровчий фітнес**

**Заняття №1**

Завдання:

1. Ознайомити з обсягом практичного матеріалу, вимогами та нормативами.

***Блок 1.*** а. Ознайомити з технікою виконання силових вправ зі штангою.

б. Сприяти вдосконаленню техніки виконання силових вправ на тенажерах та з гантелями.

в. Сприяти розвитку загальної фізичної підготовленості.

***Блок 2.*** а. Сприяти вдосконаленню техніки виконання вправ степ- або танцювальної аеробіки.

б. Сприяти розвитку загальної фізичної підготовленості.

Зміст:

1. Шикування, постанова завдань 5 хв.
2. Біг у повільному темпі 5-6 хв.
3. Загально розвиваючі вправи у русі та на місці 10-12 хв.
4. ***Блок 1.*** а. Силові вправи для плечового поясу 2-3 х 20-25 повт.

та грудей зі штангою (Р підібрати індивідуально/

б. Силові вправи для м'язів спини, живота та ніг

в умовах тренажера /Р – підібрати індивідуально/ 1-2 х 10-12 повт.

в. Вправи на розтягування 5-10 хв.

***Блок 2.*** а. Виконання вправ комплексу танцювальної

або степ-аеробіки для початківців 30 хв.

б. Силові вправи з гумовими стрічками 20 хв.

в. Стретчинг 8 хв.

5. Підведення підсумків заняття 2 хв.

**Заняття №2**

Завдання:

***Блок 1.*** а. Навчити техніці виконання силових вправ зі штангою.

б. Сприяти вдосконаленню техніки виконання силових вправ на тенажерах та з гантелями.

в. Сприяти розвитку загальної фізичної підготовленості.

***Блок 2.*** а. Сприяти вдосконаленню техніки виконання вправ степ- або танцювальної аеробіки.

б. Сприяти розвитку загальної фізичної підготовленості.

Зміст:

1. Шикування, постанова завдань 5 хв.
2. Біг у повільному темпі 5-6 хв.
3. Загально розвиваючі вправи у русі та на місці 10-12 хв.
4. ***Блок 1.*** а. Силові вправи для м'язів плеча, рук 1-2 х 10-12 повт.

та грудей зі штангою (Р підібрати індивідуально/

б. Силові вправи для м'язів спини, живота та ніг

в умовах тренажера /Р – підібрати індивідуально/ 2-3 х 10-12 повт.

в. Вправи на розтягування 5-10 хв.

***Блок 2.*** а. Виконання вправ комплексу танцювальної

або степ-аеробіки 30 хв.

б. Силові вправи з bodibar 20 хв.

в. Стретчинг 8 хв.

5. Підведення підсумків заняття 2 хв.

**Заняття №3**

Завдання:

***Блок 1.*** а. Закріпити техніку виконання силових вправ зі штангою.

б. Сприяти вдосконаленню техніки виконання силових вправ на тенажерах та з гантелями.

в. Сприяти розвитку загальної фізичної підготовленості.

***Блок 2.*** а. Сприяти вдосконаленню техніки виконання вправ степ- або танцювальної аеробіки.

б. Сприяти розвитку загальної фізичної підготовленості.

Зміст:

1. Шикування, постанова завдань 5 хв.
2. Біг у повільному темпі 5-6 хв.
3. Загально розвиваючі вправи у русі та на місці 10-12 хв.
4. ***Блок 1.*** а. Силові вправи для м'язів плеча, рук 1-2 х 10-12 повт.

та грудей зі штангою (Р підібрати індивідуально/

б. Силові вправи для м'язів спини, живота та ніг

в умовах тренажера /Р – підібрати індивідуально/ 2-3 х 10-12 повт.

в. Вправи на розтягування 5-10 хв.

***Блок 2.*** а. Виконання вправ комплексу танцювальної

або степ-аеробіки 30 хв.

б. Силові вправи з фітболом 20 хв.

в. Стретчинг 8 хв.

5. Підведення підсумків заняття 2 хв.

**Заняття №4**

Завдання:

***Блок 1.*** а. Сприяти вдосконаленню техніки виконання силових вправ зі штангою, з гантелями та на тренажерах.

б. Сприяти розвитку загальної фізичної підготовленості.

***Блок 2.*** а. Сприяти вдосконаленню техніки виконання вправ степ- або танцювальної аеробіки.

б. Сприяти розвитку загальної фізичної підготовленості.

Зміст:

1. Шикування, постанова завдань 5 хв.
2. Біг у повільному темпі 5-6 хв.
3. Загально розвиваючі вправи у русі та на місці 10-12 хв.
4. ***Блок 1.*** а. Силові вправи для м'язів плеча, рук 1-2 х 10-12 повт.

та грудей зі штангою (Р підібрати індивідуально/

б. Силові вправи для м'язів спини, живота та ніг

в умовах тренажера /Р – підібрати індивідуально/ 2-3 х 10-12 повт.

в. Вправи на розтягування 5-10 хв.

***Блок 2.*** а. Виконання вправ комплексу танцювальної

або степ-аеробіки 30 хв.

б. Силові вправи на каріматах 20 хв.

в. Стретчинг 8 хв.

5. Підведення підсумків заняття 2 хв.

**Заняття №5**

Завдання:

* 1. Сприяти оволодінню методикою складання особистих програм силового тренування.

***Блок 1.*** а. Прийняти контрольний норматив – згинання і розгинання рук з в.п. – упор лежачи на підлозі.

б. Сприяти вдосконаленню техніки виконання силових вправ зі штангою, з гантелями та на тренажерах.

в. Сприяти розвитку сили та гнучкості.

***Блок 2.*** а. Прийняти контрольний норматив – згинання і розгинання рук з в.п. – упор лежачи на підлозі.

б. Сприяти вдосконаленню техніки виконання вправ степ- або танцювальної аеробіки.

в. Сприяти розвитку сили та гнучкості.

Зміст:

1. Шикування, постанова завдань 5 хв.
2. Біг у повільному темпі 5-6 хв.
3. Загально розвиваючі вправи у русі та на місці 10-12 хв.
4. ***Блок 1.*** а. Контрольний норматив -згинання та розгинання рук

з в.п. – упор лежачи на підлозі.

б. Силові вправи для м'язів плеча, рук 1-2 х 10-12 повт.

та грудей зі штангою (Р - підібрати індивідуально)

в. Силові вправи для м'язів спини, живота та ніг

в умовах тренажера /Р – підібрати індивідуально/ 2-3 х 10-12 повт.

г. Вправи на розтягування 5-10 хв.

***Блок 2.*** а. Контрольний норматив – згинання та розгинання рук

з в.п. – упор лежачи на підлозі.

б. Виконання вправ комплексу танцювальної

або степ-аеробіки 30 хв.

в. Силові вправи з гумовою стрічкою 20 хв.

г. Стретчинг 8 хв.

5. Підведення підсумків заняття 2 хв.

**Заняття №6**

Завдання:

1. Сприяти оволодінню методикою корекції м’язового розвитку згідно індивідуальних особливостей статури.

***Блок 1.*** а. Прийняти контрольний норматив – присіди на одній нозі або стрибки зі скакалкою.

б. Сприяти вдосконаленню техніки виконання силових вправ зі штангою, з гантелями та на тренажерах.

в. Сприяти розвитку сили та координації рухів.

***Блок 2.*** а. Прийняти контрольний норматив – присіди на одній нозі або стрибки зі скакалкою.

б. Сприяти вдосконаленню техніки виконання вправ степ- або танцювальної аеробіки.

в. Сприяти розвитку сили та координації рухів.

Зміст:

* 1. Шикування, постанова завдань 5 хв.
  2. Біг у повільному темпі 5-6 хв.
  3. Загально розвиваючі вправи у русі та на місці 10-12 хв.

4. ***Блок 1.*** а. Контрольний норматив - присіди на одній нозі або

стрибки зі скакалкою

б. Силові вправи для м'язів плеча, рук 1-2 х 10-12 повт.

та грудей зі штангою (Р - підібрати індивідуально)

в. Силові вправи для м'язів спини, живота та ніг

в умовах тренажера /Р – підібрати індивідуально/ 2-3 х 10-12 повт.

г. Вправи на розтягування 5-10 хв.

***Блок 2.*** а. Контрольний норматив – присіди на одній нозі або

стрибки зі скакалкою

б. Виконання вправ комплексу танцювальної

або степ-аеробіки 30 хв.

в. Силові вправи з bodibar 20 хв.

г. Стретчинг 8 хв.

5. Підведення підсумків заняття 2 хв.

**Заняття №7**

Завдання:

* 1. Сприяти оволодінню методикою корекції м’язового розвитку згідно індивідуальних особливостей статури.

***Блок 1.*** а. Прийняти контрольний норматив – комплексна вправа.

б. Сприяти вдосконаленню техніки виконання силових вправ зі штангою, з гантелями та на тренажерах.

в. Сприяти розвитку сили та координації рухів.

***Блок 2.*** а. Прийняти контрольний норматив – комплексна вправа.

б. Сприяти вдосконаленню техніки виконання вправ степ- або танцювальної аеробіки.

в. Сприяти розвитку сили та координації рухів.

Зміст:

1. Шикування, постанова завдань 5 хв.
2. Біг у повільному темпі 5-6 хв.
3. Загально розвиваючі вправи у русі та на місці 10-12 хв.
4. ***Блок 1.*** а. Контрольний норматив – комплексна вправа.

б. Силові вправи для м'язів плеча, рук 1-2 х 12-16 повт.

та грудей зі штангою (Р - підібрати індивідуально)

в. Силові вправи для м'язів спини, живота та ніг

в умовах тренажера /Р – підібрати індивідуально/ 2-3 х 12-16 повт.

г. Вправи на розтягування 5-10 хв.

***Блок 2.*** а. Контрольний норматив – комплексна вправа.

б. Виконання вправ комплексу танцювальної

або степ-аеробіки 30 хв.

в. Силові вправи з фітболом 20 хв.

г. Стретчинг 8 хв.

5. Підведення підсумків заняття 2 хв.

**Заняття №8**

Завдання:

1.Сприяти оволодінню методикою складання особистих програм силового тренування.

***Блок 1.*** а. Прийняти заборгованості по контрольним нормативам.

б. Сприяти вдосконаленню техніки виконання силових вправ зі штангою, з гантелями та на тренажерах.

в. Сприяти розвитку сили та гнучкості.

***Блок 2.*** а. Прийняти заборгованості по контрольним нормативам.

б. Сприяти вдосконаленню техніки виконання вправ степ- або танцювальної аеробіки.

в. Сприяти розвитку сили та гнучкості.

Зміст:

1. Шикування, постанова завдань 5 хв.
2. Біг у повільному темпі 5-6 хв.
3. Загально розвиваючі вправи у русі та на місці 10-12 хв.
4. ***Блок 1.*** а. Заборгованості по контрольним нормативам.

б. Силові вправи для м'язів плеча, рук 1-2 х 10-12 повт.

та грудей зі штангою (Р - підібрати індивідуально)

в. Силові вправи для м'язів спини, живота та ніг

в умовах тренажера /Р – підібрати індивідуально/ 2-3 х 10-12 повт.

г. Вправи на розтягування 5-10 хв.

***Блок 2.*** а. Заборгованості по контрольним нормативам.

б. Виконання вправ комплексу танцювальної

або степ-аеробіки 30 хв.

в. Силові вправи на каріматах 20 хв.

г. Стретчинг 8 хв.

5. Підведення підсумків заняття 2 хв.

**2 семестр /квітень - травень/**

**Легка атлетика**

**Заняття №1**

# Завдання:

1. Ознайомити з програмними матеріалом 2 семестру.
2. Ознайомити з технікою рівномірного, перемінного та інтервального бігу.
3. Сприяти розвитку загальної витривалості.

Зміст:

1. Біг у повільному темпі 800-1200 м.
2. Загальнорозвиваючі вправи у русі та на місці 20 хв.
3. Спеціальні вправи легкоатлета 5 впр х 20м х 2 сер.

а/ Біг з захльостуванням гомілки;

б/ біг з високим підніманням стегна;

в/ біг на прямих ногах;

г/ стрибковоподібний біг;

д/ стрибки на одній нозі з підтягуванням стегна.

4. Біг з прискоренням 3-4 раз х 40-50 м.

5. Вправи на розтягування та силу м’язів преса 15 хв.

та рук

6. Біг у рівномірному темпі 1200-1600 м.

**Заняття №2**

Завдання:

1. Навчити техніці рівномірного, перемінного та інтервального бігу
2. Сприяти розвитку загальної фізичної підготовленості.

Зміст:

1. Біг у повільному темпі 800-1200 м.
2. Загальнорозвиваючі вправи 15 хв.
3. Спеціальні вправи легкоатлета 5 впр х 20м
4. Біг з прискоренням 3-4 раз х 50-60м.
5. Перемінний біг 100м через 100м підтюпцем 8 разів
6. Серійне виконання силових вправ: 2 сер х 4 впр.

а/ підтягування у висі /ч/, у висі-лежачи /жін/;

б/ вис на зігнутих руках /ж/, віджимання на паралельних брусах /ч/;

в/ згинання та розгинання рук в упорі лежачи;

г/ вправа для преса.

1. Біг у рівномірному темпі 800-1200 м.

**Заняття №3**

Завдання:

* + - 1. Ознайомити та навчити техніці виконання низького старту, стартового розбігу, бігу по дистанції та фінішуванню.
      2. Сприяти розвитку швидкісної витривалості та сили.

Зміст:

1. Біг у повільному темпі 800-1200 м.
2. Загальнорозвиваючі вправи 10-15 хв.
3. Спеціальні вправи легкоатлета 5впр х 30-40м
4. Біг з прискоренням 2 х 100м.
5. Низький старт та стартовий розбіг:

а/ вибігання з низького старту без команди 3-4 х 10-15м.

б/ те саме за командою 3-4 х 10-15м.

в/ низький старт та стартовий розбіг 4-5 х 30-40м.

1. Стрибковоподібний біг з переходом до бігу 3-4 х 20м+ 20м

з прискоренням.

1. Стрибки по сходинках на двох та одній нозі 2сер х 4 впр.
2. Біг у рівномірному темпі 800-1200 м.

**Заняття №4**

Завдання:

1. Сприяти вдосконаленню техніки виконання низького старту, стартового розбігу, бігу по дистанції та фінішуванню.
2. Прийняти контрольний норматив з бігу на 100 м.
3. Сприяти розвитку швидкості, сили.

Зміст:

1. Біг у повільному темпі 800-1200 м.
2. Загальнорозвиваючі вправи 10-15 хв.
3. Спеціальні вправи легкоатлета 5впр х 30-40м
4. Біг з прискоренням 3-4 х 50-60 м.

а/ вибігання з низького старту без команди 3-4 х 10-15м.

б/ те саме за командою 3-4 х 30-40м.

1. Контрольний норматив – біг 100 м.
2. Серійне виконання силових вправ /заняття №2/ 2 сер х 4 впр.
3. Біг у рівномірному темпі 800-1200 м.

**Заняття №5**

Завдання:

1. Ознайомити та навчити техніці виконання стрибка з місця.
2. Сприяти вдосконаленню техніки рівномірного та повторного бігу.
3. Сприяти розвитку сили та швидкісної витривалості.

Зміст:

1. Біг у повільному темпі 800-1200 м.
2. Загальнорозвиваючі вправи 10-15 хв.
3. Спеціальні вправи легкоатлета 5впр х 30-40м
4. Стрибки у довжину з місця 8-10 раз.
5. Потрійний стрибок з місця 8-10 раз.
6. Повторний біг 300 м. /ж/, 500 м /ч/ 3 рази
7. Вправи на розвиток сили:

а/ багатоскоки / з ноги на ногу/ 2 х 60-80м.

б/ багатоскоки / на одній нозі/ по 2 раз х 30м.

в/ вистрибування на сходинку 3 х 30-40 стриб.

г/ вистрибування уверх з положення повного 2 х 10-20 стриб.

присіда

9. Біг у рівномірному темпі 800-1200 м.

**Заняття №6**

Завдання:

1. Прийняти контрольний норматив зі стрибка у довжину з місця.
2. Сприяти вдосконаленню техніку рівномірного, перемінного та повторного бігу.
3. Сприяти розвитку сили та швидкисної витривалості.

Зміст:

1. Біг у повільному темпі 1000-1200 м.
2. Загальнорозвиваючі вправи 10-15 хв.
3. Спеціальні вправи легкоатлета 5впр х 30-40 м.
4. Біг з прискоренням 2-3 х 80-100 м.
5. Контрольний норматив – стрибок у довжину з місця
6. Перемінний біг 200 м через 200 м підтюпцем /ж/,

400 м через 400 м підтюпцем /ч/ 4 рази

1. Серійне виконання силових вправ /заняття №2/ 2 сер х 4 впр.
2. Біг у рівномірному темпі 400 м.

**Заняття №7**

Завдання:

1. Прийняти контрольний норматив з бігу на 500 м /ж/ і 1000 м /ч/.
2. Сприяти вдосконаленню техніки рівномірного бігу.
3. Сприяти розвитку сили.

Зміст:

1. Біг у повільному темпі 800-1200 м.
2. Загальнорозвиваючі вправи 10-15 хв.
3. Спеціальні вправи легкоатлета 5впр х 30-40м
4. Біг з прискоренням 3-4 х 60 м.
5. Контрольний норматив біг 500 м/ж/ і 1000 м /ч/
6. Комплекс силових вправ 10-15 хв.
7. Біг у повільному темпі 400 м.
8. Впр. на відновлення