**Лекція 5.**

**Тема: Технологія написання конспекту занять з легкої атлетики**

**План**

1. Вимоги до проведення занять з легкої атлетики.
2. Вимоги та рекомендації до процесу складання конспекту уроку.

# Постановка завдань заняття.

# Рекомендації щодо заповнення граф.

# Оптимальна послідовність роботи над конспектом.

# ЛІТЕРАТУРА

1. Артюшенко О. Ф. Легка атлетика. Теорія і методика викладання: навч. посібник . – Черкаси: Брама-Україна, 2008. – 632 с.
2. Ахметов Р. Ф. Легка атлетика: Підручник / Ахметов Р. Ф., Максименко Г. М., Кутек Т. Б. – Житомир: Житомирський державний університет імені Івана Франка, 2010. – 320 с.
3. Захожа Н. Я. Легка атлетика у фізичному вихованні студентів [Текст] : навч.-метод. посіб. для студ. вищ. навч. закл. / Н. Я. Захожа, О. П. Митчик, В. В. Пантік ; Волин. нац. ун-т ім. Л. Українки. – Луцьк: РВВ Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки, 2010. – 192 с.
4. Легка атлетика з методикою викладання: навч. посібник / уклад.: Семенов А. А., Осадченко Т. М., Маєвський М. І., Ільченко С. С. – Умань: ВПЦ «Візаві», 2014. – 207 с.
5. Легка атлетика: підручник / [під заг. ред. М. Є. Кобринского, Т. П. Юшкевича, А. Н. Коннікова]. – Мн.: Тесей, 2005. – 336 с.
6. Легка атлетика: підручник / Аврутин С. Ю., Артюшенко А. Ф., Беца Н. Н. та ін., під заг. ред. В. І. Бобровника, С. П. Совенко, А. В. Колота]. – К. : Логос, 2017. – 759 с.

# Вимоги до проведення занять з легкої атлетики.

Перед тим, як переходити до питання складання конспекту, необхідно пам'ятати про вимоги, які застосовуються до заняття з легкої атлетики.

Вони формулюються наступним чином:

1. Кожне заняття повинно вирішувати комплекс оздоровчих, освітніх і виховних завдань, які заплановані завчасно, з урахуванням їхнього місця у тематичному плануванні. Визначаючи завдання заняття, слід враховувати ліміт часу, який відводиться для вивчення теми, етап навчання, рівні освітньої і фізичної підготовленості, а також вихованість студентів. Формулювання завдань має бути конкретним, лаконічним і з найбільшою визначеністю відображати конкретні результати вирішення завдань. На одному занятті доцільно вирішувати не більше 2-3 завдань, які пов'язані з вивченням нового й удосконаленням раніш засвоєного матеріалу.
2. Зміст навчального матеріалу має відповідати навчальній програмі й характеру поставлених завдань; його обсяг має бути оптимальним, з урахуванням тривалості заняття, кількості і складу тих, хто займається тощо.
3. Щодо організаційної цілісності та логічної завершеності кожне заняття має бути пов'язано за спрямованістю педагогічних завдань, змісту навчального матеріалу, обсягом і інтенсивністю навантажень з попередніми і наступними заняттями по темі, яка вивчається й за розділами навчальної програми.
4. Методи навчання і виховання, які використовуються, мають бути представлені у раціональних співвідношеннях з урахуванням завдань заняття.
5. Впродовж заняття необхідно забезпечити оптимальну взаємодію всіх елементів його змісту з метою надання різнобічного впливу на тих, хто займається.
6. Зайнятість тих, хто займається й функціональна прауездатність, готовність до чергових зусиль мають підтримуватися протягом усього заняття.
7. На кажному занятті має забезпечуватися оперативне управління діяльністю тих, хто займається, включаючи организацію, стимулювання, регулювання й дотримання техніки безпеки (аналіз й оцінка навчальних завдань й реакції організму на навантаження; підтримання пізнавальної активності й концентрації уваги; використання словесних и наочних методів; регулювання інтелектуального і фізичного навантаження; створення оптимального емоційного фону).
8. Надання необхідної допомоги студентам, які вагаються самостійно вирішувати пізнавальні або рухові завдання, визначення міри й своєчасності допомоги.
9. Забезпечення своєчасного інформування тих, хто займається, результами виконання навчальних завдань та їх оцінювання, а таокж відповідність поведінки установленим правилам. Інформація повинна стимулювати тих, хто займається до аналізу і самооцінки результатів виконаної роботи, усвідомленню ступеню досягнутого у фізичному розвитку й освіті.
10. Розробка системи домашніх завдань з урахуванням завднь заняття, рівня підготовленості й умов їх виконання. Спрямованість домашніх завдань має бути націлена на укріплення здоров'я, покращення фізичного розвику і підготовленості, удосконалення навичк до самостійних занять, підвищення рівня знань й, у цілому, успішності з предмету. Обов'язково використовувати засоби контролю за виконанням домашнього завдання.

При складанні конспекту заняття з легкої атлетики необхідно враховувати всі ці вимоги.

# Вимоги та рекомендації до процесу складання конспекту уроку.

Складання конспекта уроку з легкої атлетики є основою прогностичної, плануючої і конструктивної самостійної роботи студентів і відображає рівень їхньої професійної компетенції.

Студенту необхідно пам'ятати, що заняття з легкої атлетики будуються у відповідності з загальними педагогічними принципами, а також методичними принцмпами фізичного виховання. Під час побудови заняття йі принципи конкретизуються наступними вимогами:

* Заняття має вирішувати освітні, виховні і оздоровчі завдання, формувати інтерес до занять легкою атлетикою, спонукати до активної діяльності.
* Завдання мають бути конкретними, враховувати кількість і склад тих, хто займається, їхній вік, фізичний розвиток, підготовленість і стан здоров'я, забезпечити наступність попередніх занять з наступними і в той самий час бути цілісними і закінченими.
* Зміст заняття, методика його організації і проведення повинні постійно змінюватись, зберігаючи при цьому спрямованість педагогічних впливів на вирішення основних завдань.
* Зміст і навантаження повинні узгоджуватись з іншими загальноосвітніми заняттями за розкладом навчального дня. В той самий час навантаження має збільшуватись в середині заняття, від заняття до заняття, відповідати особливостям тих, хто займається, спрямованості занять й умовам їх проведення, а також мотивувати до систематичних самостійних занять.

Конспект розробляється на основі плана-графіка навчального процесу і тематичного плану, які складаються відповідно до програми, за якою працює освітній заклад, враховуючи кількість і склад тих, хто навчається, підсумків попередніх занять, стану матеріальної бази, наявності інвентаря, обладнання, місць занять, погодних та інших умов.

**Основні заходи** щодо розробки плана-конспекта заняття наступні:

* 1. Уточнити основні і часткові завдання з урахуванням даних попередніх занять, наявності інвентаря та умов (в тому числі метео-).
  2. Починати планування з розробки основної частини заняття:
* в комплексному занятті слід визначити раціональну послідовність вирішення поставлених завдань;
* підібрати вправи, в тому числі для розминки, підготовчих, підводячих, визначити їх дозування, методи і методичні прийоми виконання вправ, послідовність реалізації;
* продумати організаційні форми проведення основної частини заняття;
* встановити тривалість основної частини заняття і визначити час на виконання кожного завдання;
  1. Час, що залишився розподілити між підготовчою і заключною частинами заняття, визначити їх зміст і методику проведення.

**Ще більш конкретні дії з підготовки конспекту** після визначення завдань заняття полягають:

* визначити засоби і методичні прийоми вирішення кожного завдання навчання руховим діям;
* визначити теоретичні відомості, які слід навести учням на даному занятті;
* визначити місце і уточнити шляхи вирішення запланованих завдань вдосконалення фізичного розвитку і укріплення здоров'я;
* розподілити в занятті усі навчальні завдання з урахуванням динаміки працездатності тих, хто займається (побудувати графік змін ЧСС);
* проаналізувати намічені засоби і методи з тим, щобвизначити їх ефективність для вирішення завдань морального, трудового і естетичного виховання (якщо необхідно, підібрати додаткові засоби);
* розробити методи організації навчальної діяльності тих, хто навчається, а також намітити необхідне обладнання, інвентар і посібники;
* Визначити критерії і форми оцінювання результатів навчальної роботи.

# Постановка завдань заняття

Ефективність будь-якого заняття, перш за все, пов'язана з чіткою вірною постановкою завдань, конкретно саме для цього заняття. Для сучасного заняття характерно комплексне планування освітніх, розвиваючих, оздоровчих і виховних задач.

Головна увага при формулюванні освітніх завдань приділяється вибору адекватної дієсловної форми, яка відповідає етапу навчання руховим діям. Якщо вправа, у відповідності з навчальною програмою, вивчається протягом одного заняття, є достатньо простою за технікою виконання, але значною у прикладному відношенні, слід використовувати дієслово «навчити», тобто послідовно на одному занятті пройти три етапи навчання руховій дії (конкретним прикладом може бути навчання високому старту).

Якщо вправа представлена у програмі вперше, але її засвоєння передбачено у наступних заняттях, то на початковому етапі навчання можуть бути використані наступні формулювання: «вивчити основу техніки рухової дії», «сформулювати орієнтовну основу рухової дії», «засвоїти основні елементи рухової дії».

В якості окремих дієслів на першому етапі навчання, додатково до наведених, можуть використовуватись такі, як: «ознайомити», «створити» (уявлення), навчити, «розучити» (як часткове завдання), «виділити», «виробити», «усунути», «попередити», «досягти», «приступити», «перевірити».

Якщо вправа вивчалась на попередньому занятті, то при наступному засвоєнні рухової дії на другому етапі навчання, можуть використовуватись наступні дієслова: «повторити», «поглибити», «конкретизувати», «удосконалити», «досягти», «продовжити», «відновити» (попередній досвід), «оптимізувати», «підвищити» (ефективність), «завершити» (формування рухового уміння), «оцінити».

У випадку, коли в процесі засвоєння рухової дії ті, хто навчаються виходять на третій етапнавчання, додатково використовують такі дієслова, як: «довести» (рухову дію до кінця), «забеспечити» (стабільність рухів і варіативність виконання вправи), «закріпити», «вдосконалити», «гармонізувати» (техніку рухів та рівень розвитку рухових здібностей), «оцінити».

Завдання мають бути конкретними та реальними, відображати те, що заплановано досягти і може бути досягнуто саме в цьому занятті, наприклад: «розучити техніку високого старту», «сприяти розвитку гнучкості», «створити уявлення щодо рухової дії, яка вивчається», «навчити відштовхуванню після розгону з 3-5 кроків у стрибках в висоту», «розвивати швидкісні здібності» і т.д.

Найголовнішим у формулюванні освітніх завдань є вірне визначення етапу навчання руховим діям, далі він виступає в якості припису, які загальні й часткові завдання, в якій послідовності їх ставити. При цьому недостатньо спиратись тільки на зміст програми. Обов'язковою є попередня перевірка рівня технічної підготовки тих, хто займається. І тоді може виявитись, що замість удосконалення або поглибленого начання, треба оволодівати основами техніки.

До освітніх відносяться завдання теоретичного й методичного характеру. При їх формулюванні частіше за все використовують наступні дієслова: «розповісти», «повідомити», «нагадати, «роз'яснити», «пояснити», «перевірити», «надати», «продемонструвати» (методику), «закріпити», «оцінити» та ін.

Освітні завдання можуть бути загальними, поставленими на одне заняття й частковими, які вирішуються на конкретному занятті. Постановка у конспекті тільки загальних завдань, особливо під час навчання руховим діям ( вчити, продовжити вчити), привчає студентів, у майбутньому викладачів фізичної культури, мислити стереотипно, не дозволяючи вникати у суть (сенс) вправ, які використовуються, заважає формувати творче мислення у побудові заняття.

При постанові виховних завдань виходять із загальних виховних установок. Це можуть бути завдання, які пов'язані з вихованням моральних якостей, самостійності, колективізму, працьовитості, дбайливого відношення до інвентарю та обладнанню, прищеплення навичків здорового способу життя, залучення до регулярних занять фізичними вправами, прагнення до росту результатів. Для їхнього формування можна використовувати дієслова: «виховувати», «розвивати», «привчати», «сприяти», «прищеплювати», «формувати», «підвищувати» (ступінь відповідальності), «збільшувати» (інтерес, увагу).

Підставою для постановки завдань фізичного розвитку та оздоровчих, крім навчальної програми є дані медичного огляду, результати тестування та попередньої перевірки фізичної підготовленості тих, хто займається. Ця група завдань включає виховання рухових якостей і здібностей, укріплення окремих м'язових груп, розвиток функціональних систем, збільшення амплітуди рухів (у суглобах), профілактику порушень постави, плоскостопості, простудних захворювань удосконалення тілобудови, підвищення працездатності, загартування й покращення здоров'я.

При постановці оздоровчих завдань особлива увага приділяється різнобічності впливу на форми і функції організму тих, хто займається. При формуванні завдань використовують дієслова: «сприяти», «розвивати», «виховувати», «тренувати» тощо.

На основі завдань добираються певні види вправ – засоби для їх вирішення, порядок організації тих, хто займається, необхідний інвентар, обладнання, засоби наочності. Після уточнення завдань повинна визначатися якісна сторона заняття з позицій педагогічної й функціональної значущості. Маючи вказану інформацію можна прогнозувати і кількісний бік, який характеризує обсяг навантаження та його інтенсивність за ЧСС. Потім добираються найбільш раціональні методи організації вирішення завдань (навчання, чергування навантаження і відпочинку, переміщення тих, хто навчається під час заняття), а також методи психологічного і педагогічного впливу в ході заняття.

У підручниках і методичних посібниках сьогодні існують різні думки щодо кількості і змісту граф конспекту. Коли у конспекті тільки три графи, то назви частин уроку записуються на початку підготовчої, основної і заключної частин із вказівкою у графі «дозування» запланованого часу.

# Рекомендації щодо заповнення граф

1. У графі «Частини заняття» вказуються римскими цифрами частини заняття (підготовча, основна, заключнта) и їх трвалість (у хвилинах). Якщо цієї графи нема, то назва частин заняття виділяються в конспекті, на початку кожної частини, а тривалість (у хвилинах) вказується у графі «дозування».
2. У графі «Часткові завданя» записуються конкретні завдання з навчання й удосконалення рухової дії, яка засвоюється, розвитку фізичних здібностей, а також невеликі за змістом додаткові завдання, які вирішуються паралельно з проходженням основного матеріалу заняття. Вирішення часткових завдань передбачається в усіх частинах заняття. Послідовність у постановці загальних й часткових завдань має бути основою для підбору засобів, методів и форм організації заняття.

Приклади постановки часткових завдань. *Підготовча частина заняття*: а) повідомити завдання заняття; б) розучити повороти в русі; в) сприяти формуванню правильної постави. *Основна частина заняття*: а) скласти уяву про техніку бігу з низького старту; б) вчити вибігати з низького старту по відміткам; в) ознайомити з основними правилами суддівства змагань. *Заключна частина заняття*: а) підвести підсумок заняття; б) сприяти концентрації уваги; в) повідомити домашнє завдання.

Якщо ця графа виділяється окремо, то часткові завдання пишуться у змісті заняття перед засобами, якими вони вирішуються.

1. У графі «Зміст (заняття)» послідовно по частинам заняття й у відповідності з послідовністю вирішення часткових завдань наводяться всі заплановані для проведення теоретичні відомості й фізичні вправи. Нумерація з одиниці в кажніній части. При записуванні загальнорозвиваючих вправ, які виконуються на декілька рахунків, обов'язково записати вихідне положення (в.п.) і рухи на кожний рахунок. Якщо в основній частині заняття використовується груповий метод, то у конспекті записується зміст вправ для кожного вітділення й вказується порядок зміни видів вправ. Окремо записуються вправи для хлопців и дівчат, якщо на занятті планується різний для них навчальний матеріал. При запису необхідно суворо дотримуватись термінології, прийнятої в легкій атлетиці.
2. Існують різні підходи до нумерації в графах «часткові завдання» й «зміст» (заняття). Усі автори мають єдину думку в тому, що в кожній частині заняття номер часткових завдань і засобів починається з одиниці. В той самий час, якщо графи «часткові завдання» й «зміст» розділені, то для порядку часткових завдань існує своя нумерація, а засоби для вирішення кожного з них унова починається з одиниці. У випадку, якщо ці графи об'єднані, то часткові завдання не нумеруютть, розташовуючи їх у конспекті в порядку проходження, а номера ставляться тільки перед вправами, які вирішують ці завдання. Деякі автори у такому варіанті пропонують часткові завдання нумерувати одним зразком цифр, а засоби – іншим, абописати цифру з дужкою або знаком перед цифрою.
3. У графі «Дозування (навантаження)» вказується кількість повторень (серій) вправ, витрати часу на виконання вправ (у хв, сек), величина подоланої відстані. Часто в конспекті вказується приблизне дозування. Однак, в тому випадку, коли ставляться завдання розвивати фізичні якості, навантаження і відпочинок мають бути суворо регламентовані. Необхідно обмірковувати й відмічати в конспекті не тільки об'єм і інтенсивність навантаження, але й тривалість відпочинку між окремими вправами і серіями.

Існують наступні рекомендації щодо дозування навантаження на занятті.

На занятті неприпустимі незрозумілі простої тих, хто займається., невеликий руховий режим, замана частоту пульсових коливань. Сучасні наукові дані говорять про те, що корисним вважається заняття, на якому протягом 12-15 хв. ЧСС коливається від 160-180 уд./хв. Дозування вправ по 6-8 разів є неефективним, воно не несе розвиваючої дії. Щоб досягти ефекту розвитку, вправа має повторюватись 25-30 разів.

Не слід захоплюватись заняттями, які спрямовані на розучування техніки на шкоду рухової активності, тих хто займається. Її слід підвищувати не за рахунок великого обсягу матеріалу, а за рахунок інтенсивності, тобто давати меншу кількість вправ, але з більшою кількістю повторень, а також за рахунок зкорочення довгих й не потрібних пояснень.

З метою керування навантаженням у відповідності до завдань і засобів, які використовуються для їх вирішення, має креслитись пульсова крива, яка прогнозується, й на ній за для контролю обираються 3-4 точки за часом з початку заняття, за якими повинні перевірятись фактичні показники ЧСС за 10 сек. в усіх учнів, або у 4-5 різного ступеня підготовленості. На основі отриманих відхилень викладач має приймати рішення щодо використання тих чи інших методів для регулювання навантаження або активності тих, хто займається впродовж заняття.

Як відомо, основним показником фізичного навантаження є об'єм та інтенсивність. Об'єм (V), є кількісним показником, який виражається, частіше за все, кількістю повторень (n – разів), у довжині відрізків (у метрах, кілометрах), в одиницях часу (сек, хв.) тощо.

Інтенсивність (J) як якісна характеристика фізичного навантаження виражається в одиницях виміру темпу рухів (кількість повторень за одиницю часу n÷t, у швидкості одиночних рухів t, а у деяких випадках – у величинах спортивних досягнень (час пробігання стандартних відрізків, довжина та висота стрибків, дальність польоту снарядів, вага обтяжень і т.і., наприклад навантаження тоді можна записати: 5х60 м за 8,2-8,4" або 8 стрибків на 120-130 см. і т.д. Індивідуальні показники інтенсивності можуть виражатись у відсотках (%) від максимальних можливостей.

Відомо, що зміни загальних параметрів навантаження по ходу його реалізації мають спричинити адекватні зміни у діяльності цілого ряду систем організму студентів (серцево-судинної, дихальної тощо). Сьогодні одним з найбільш вивчених інтегральних показників інтенсивності навантаження вважається реакція серцево-судинної системи (зміни частоти серцевих скорочень – ЧСС за одиницю часу).

В якості оптимального варіанту планування фізичного навантаження на заняттях фівзичного виховання пропонують використовувати орієнтовну таблицю інтенсивності фізичного навантаження (за реакцією серцево-судинної системи – ЧСС), де інтенсивність розраховується у відсотках від максимума особливостей ЧСС осіб різного віку.

Одним з важливих компонентів впливу фізичних вправ є тривалість та характер інтервалів відпочинку між ними, від чого залежить вибірковий розвиток фізичних здібностей. Розвиваючи швидкісні, швидкісно-силові здібності та спритність при ***максимальній інтенсивності***застосовуються більші інтервали відпочинку (150-180 с), а при розвитку витривалості й гнучкості – скорочені (60-90 с).

При ***великій інтенсивності*** інтервали відпочинку 150-180 с зберігаються при розвитку спритності та швидкісної витривалості. У цій зоні інтенсивності для розвитку швидкісно-силових здібностей та гнучкості застосовуються скорочені інтервали.

Як правило, малі інтервали відпочинку перемежовуються пасивними рухами, а великі – активними руховими діями.

У залежності від інтенсивності вправ характеризують три типи інтервалів відпочинку (В. Платонов):

* великі, які дозволяють відновити працездатність до повторного виконання вправи;
* скорочені, коли виконання наступних вправ проводиться на тлі, близькому до вихідного рівня, але працездатність ще не відновилась;
* малі, коли повторення наступної вправи проводиться на тлі значно зниженої працездатності.

1. У графі «Організаційно-методичні вказівки» (методичні прийоми навчання, виховання, організації) вказуються способи організації студентів, методи виконання вправ, вимоги до їх виконання. Записи можуть відображати конкретні методи й методичні прийоми навчання тій чи іншій руховій дії, якими хоче скористатись викладач (студент), методичні прийоми проведення окремих вправ, наприклад: зміст пояснень викладача, використання певних наочних посібників, прийомів, які збільшують активність тих, хто займається, засоби контролю і оцінки виконання завдань, методи індивідуального підходу, зміст і методи виховної роботи.

В цій графі рекомендується записувати наступні вказівки:

**З організації заняття**: порядок зміни вправ та переміщень; характер організації тих, хто займається та їх самостійної роботи; підготовка місц занять, забезпечення безпеки, страхування, допомоги, порядок користування інвентарем; залучення студентів до суддівства і т.д.

**З методики навчання і виховання** (навчанню нового, повторенню, тренуванню, усуненню помилок, вдосконаленню техніко-тактичних елементів, полегшенню або ускладненню умов виконання вправ, розвитку фізичних якостей, моральному вихованню, створенню найбільш чіткого уявлення щодо рухів, перевірки й оцінювання знань, умінь і навичок):

* пояснити, від чого залежить рух мети навчання; на які закономірності спирається той чи інший рух або рухова дія;
* звернути увагу на вихідне і кінечне положення руки й шлях її переміщення під час метання;
* задати темп виконання вправи, використовуючи свисток;
* використовувати орієнтири (розмітку) при виконанні завдань (оцінюванні вправ);
* перевірити уміння страхувати під час виконання вправ зі штангою;
* для уточнення завдання використовувати показ вправи кращим студентом в групі;
* надати домашнє завдання для розвитку стрибучості (сили, точності, витривалості і т.д.);

У вигляді навчальних карток, які додаються до конспекту заняття, можуть бути:

* картка або комплект карток з організації колового тренування (чітке зображення вправи на «станції», навантаження (за часом або кількість разів); відпочинок між «станціями» або «колами» (характер і величина);
* навчальні картки для засвоєння техніки вправ з легкої атлетики: можуть включать кінограму рухової дії, яка вивчається і критерії, за якими оцінюється ефективність техніки.

# Оптимальна послідовність роботи над конспектом

Перед складанням конспекту студент-практикант має знати кількість і склад тих, хто займаєтьс (основна та підготовча групи, звільнені), їх рівень підготовленості, в тому числі й ступінь засвоєння матеріалу попереднього заняття, а також умови, в яких буде проводитись заняття.

Він має, обов'язково, знати вимоги державної та робочої програм й враховувати критерії оцінки якості проведення заняття, тому що кожне заняття практиканта аналізується й оцінюється методистом, консультантом, викладачем й студентами групи за спеціальною картою.

З урахуванням усього вищенаведеного до майбутнього заняття ставляться загальні й часткові завдання, порядок вирішення яких визначає структурну основу побудови конспекта.

Студент-практикант повинен закінчити розрбку конспекта за 2-3 дні до проведення заняття і надати его методисту або викладачу на перевірку й затвердження.

З метою оптимізації конструювання й написання конспекту заняття з легкої атлетики рекомендується така послідовність роботи:

1. Формулювання основних завдань заняття, їх осмислення у взаємозв'язку з завданнями попередніх й наступних занять (згідно рекомендацій з планування навчального матеріала і програми з легкої атлетики).
2. Розробка графіку функціональної напруженості (інтенсивності за ЧСС) фізичної діяльності студентів на занятті.
3. Визначення змісту, дозування і методики організації діяльності студентів на занятті:

а) в основній частині заняття (часткові задання, найбіль эффективні умови їх вирішення, мотивацію студентів);

б) центральне місце у підготовчій частині заняття займає функціональна підготовка до майбутньої діяльності. Вона характеризується поступовим збільшенням навантаження. Зміст фізичних вправ умовно поділяють на дві частини: перша спрямована на всебічну активізацію органів і структур тих, хто займається - збільшення діяльності дихання, кровообігу, обмінних процесів; друга – на збільшення діяльності функціональних систем, які забезпечують рухову активність під час вирішення завдань основної частини заняття, й вона має бути конкретною для кожного заняття. Різкої межі між підготовчою й основною частинами не має бути.

в) у заключній частині (зниження навантаження, концентрація уваги).

## При цьому доцільно, в першу чергу, визначити зміст діяльності тих, хто займається (набуття знань, оволодіння руховими діями, розвиток фізичних здібностей), методи його організації (тобто, діяльність викладача) в основній частині, а потім у підготовчій і заключній.

## Приступаючи до дозування легкоатлетичних вправ слід визначити:

## Загальну тривалість вправ у хвилинах і секундах;

## Ступінь напруженості (інтенсивність);

## Режим відпочинку;

## довжину дистанції та кількість повторень;

## Визначити найбільш раціональні засоби використання часу відпочинку для передачи знань, контроля за ними, підведення проміжних результатів і т.д.

1. Розробити домашнє завдання, методи і засоби контролю за їх виконанням.
2. Перевірити відповідність (розміреність за часом) частин заняття; наявність вказівок з методики організації кажного фрагмента (вправи) заняття, їх дозування й відповідність запланованій кривій змін ЧСС. Звірити все з вимогами педагогічного аналізу заняття.
3. Остаточно завершити графічне оформлення конспекту заняття і його додатків (наочних посібників, карток індивідуальних і групових завдань).

Комплекси загально-розвиваючих вправ можуть бути підготовлені практикантами заздалегідь й на номер цього комплекса в конспекті має бути посилання. Але він має відповідати вимогам, які пред'являються до вправ підготовчої частини саме цього заняття.