

План-конспект заняття № з фізичного виховання.

Тема заняття: Легка атлетика. Загальна фізична підготовка.

Задачі заняття:

1. Повторити техніку бігу.
2. Сприяти розвитку сили, гнучкості в суглобах.
3. Сприяти розвитку силової витривалості.

I. Підготовча частина – 20 – 25 хв.

1. Шиккування, привітання, повідомлення задач заняття.
2. Основи техніки бігу – опитування студентів.
3. Ходьба, її різновиди. Повільний біг 500 м.
4. Загально-розвиваючі вправи на місці.

II. Основна частина – 50 –55 хв.

1. Спеціальні вправи легкоатлета: 1 х 30 м.
2. Прискорення: 4-5 р. х 30 м.
3. Повторний біг на відрізках 30, 60, 100 м.
4. Силкові вправи для м'язів рук, тулуба.
5. Стрибкові вправи.
6. Рухлива гра.

III. Заключна частина - 5 хв.

1. Шиккування, підсумки заняття.
2. Домашнє завдання: <https://pin.it/5wtKsr0>

Викладач: Гаркуша О.А.