

ПЛАН-ГРАФІК  
ПРОХОДЖЕННЯ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ  
**Фізичне виховання (2 курс, легка атлетика)**  
**за спеціальністю 241- «Готельно-ресторанна справа»,**  
**073 – «Менеджмент».**

Дата	Лекції теми	Дата	Практичні (семінарські) теми
28.01.20	Класифікація видів легкої атлетики.		
4.02.20	Особливості проведення навчальних занять з легкої атлетики з різними віковими групами		
		13.02.20	<b>Класифікація видів легкої атлетики.</b> Класифікація та загальна характеристика легкоатлетичних вправ. Вплив легкоатлетичних вправ на організм людини.
		20.02.20	<b>Особливості проведення навчальних занять з легкої атлетики з різними віковими групами.</b> Організація та проведення занять легкою атлетикою з дітьми, підлітками та юнаками. Програма «Дитяча атлетика IAAF». Використання легкоатлетичних засобів з особами зрілого віку. Особливості проведення занять легкою атлетикою з людьми похилого віку. Особливості проведення занять легкою атлетикою з жінками.
		27.02.20	Ознайомлення з технікою виконання стрибка у довжину. Вивчення спеціальних стрибкових вправ.
		5.03.20	Вивчення техніки стрибка у довжину. Вивчення техніки відштовхування з короткого та середнього розбігу. Спеціальні вправи стрибкуна. виправлення помилок в техніці стрибка у довжину.

		12.03.20	Вивчення техніки стрибка у довжину. Вивчення техніки розбігу у поєднанні з відштовхуванням. Спеціальні вправи стрибуна. виправлення помилок в техніці стрибка у довжину.
		19.03.20	Вивчення техніки стрибка у довжину способом «зігнувши ноги». Вивчення помилок та засобів для їх усунення при оволодінні технікою стрибка у довжину способом «зігнувши ноги».
		26.03.20	Поглиблене вивчення техніки відштовхування з короткого та середнього розбігу. Удосконалення техніки стрибкових вправ.
		2.04.20	Удосконалення техніки стрибка у довжину. Поєднання частин техніки. Спеціальні вправи стрибуна. виправлення помилок в техніці стрибка у довжину.
		9.04.20	Ознайомлення з технікою метання списа. Ознайомлення з хватом та випуском списа. Ознайомлення зі спеціальними вправами металників списа.
		16.04.20	Початкове вивчення техніки метання списа. Вивчення техніки тримання списа та вихідного положення. Спеціальні вправи металників.
		23.04.20	Вивчення техніки фінального зусилля та збереження рівноваги після випуску. Спеціальні вправи металників. виправлення помилок в техніці метання списа.
		30.04.20	Вивчення виконання відведення снаряду та кидкових кроків. Спеціальні вправи металників. виправлення помилок в техніці метання списа.
		7.05.20	Вивчення техніки метання списа. Вивчення техніки розбігу. Спеціальні вправи металників. виправлення помилок в техніці метання списа.
		14.05.20	Вивчення техніки метання списа. Поєднання частин техніки. Спеціальні вправи металників. виправлення помилок в техніці метання списа.
		21.05.20	Удосконалення техніки метання списа. Поєднання частин техніки. Спеціальні

			вправи металників. Виправлення помилок в техніці метання списа.
		28.05.20	Удосконалення техніки метання списа. Написання контрольного тестування, отримання оцінки за модуль.