

## План –Графік

### Проходження навчальної дисципліни

(ТІМОВС, 1 курс зимові види спорту).

### за спеціальністю 017 ФКіС, 014.11 СО(ФК)

Дата	Лекції теми	Дата	Практичні теми
10.03	Сенситивні періоди розвитку рухових якостей.	17.03	Сенситивні періоди розвитку рухових якостей.
24.03	Сенситивні періоди розвитку рухових якостей.	31.03	Особливості фізичного розвитку дітей
14.04	Анатомо - фізіологічні особливості учнів різних вікових груп. Фізичний розвиток учнів різних вікових груп.	7.04	Анатомо-фізіологічна характеристика учнів різних вікових груп та особливості методики проведення занять з зимових видів спорту (на прикладі лижної підготовки).
12.05	Контроль на уроках лижної підготовки в загальноосвітніх навчальних закладах та заняттях в спортивних секціях. Види контролю.	21.04	Розвиток витривалості засобами лижної підготовки.
		28.04	Реалізація дидактичних принципів.
		5.05	Зміст педагогічного контролю на уроках лижної підготовки
		19.05	Особливості контролю рівня розвитку рухових якостей на заняттях з зимових видів спорту.
		26.05	Медико – біологічний та лікарський контроль на заняттях з дітьми.

**ПЛАН-ГРАФІК**  
**ПРОХОДЖЕННЯ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ**  
**СПВ (1 курс, зимових видів спорту)**  
**за спеціальністю 017 ФКіС, 014.11 СО(ФК)**

Дата	Лекції теми	Дата	Практичні (семінарські) теми
		11.03.20	Загальна фізична підготовка. Спортивні ігри
		13.03.	Основна постава лижників, способи поворотів на лижах.
		16.03.20	Біг по пересічній місцевості. Комплекс ЗРВ для верхнього плечового поясу.
		18.03.20	Фазова структура основних лижних ходів.
		20.03.20	Аналіз техніки кваліфікації лижних ходів.
		23.03.20	Ознайомлення з технікою одночасного без крокового класичного лижного ходу.
		25.03.20	Ознайомлення з технікою одночасного одно крокового класичного лижного ходу.
		27.03.20	Біг по пересічній місцевості. Комплекс ЗРВ для верхнього плечового поясу.
		30.03.20	Імітаційні вправи для техніки перемінного двох крокового лижного ходу.
		01.04.20	Рухливі ігри, гра у волейбол.
		03.04.20	Аналіз техніки класичних лижних ходів.
		06.04.20	Швидкісні відрізки 30-40-60 м. Вправи на відновлення дихання.
		08.04.20	Імітаційні вправи для техніки попереминого двох крокового ходу.
		10.04.20	Біг по пересічній місцевості. Розвиток спеціальної витривалості.
		13.04.20	Туристичний похід. Типи розпалювання вогню.
		15.04.20	Рухливі ігри. Двостороння навчальна гра.
		17.04.20	Естафети. Розвиток сили.
		22.04.20	Ознайомлення з технікою попереминого чотирьох крокового лижного ходу.
		24.04.20	Прискорення на відрізки 200-400-200 м.
		27.04.20	Аналіз техніки ковзанярських ходів. ЗРВ.
		29.04.20	Оздоровчий біг, ходьба. Біг по пересічній місцевості.
		04.05.20	Розвиток спеціальної витривалості. Біг

			попересічній місцевості.
		06.05.20	Естафети. Розвиток сили.
		08.05.20	Імітація техніки одночасного одно крокового ковзанярського ходу.
		11.05.20	Комплекс силових вправ за коловим методом.
		13.05.20	Оздоровчий біг, ходьба. Вправи на відновлення дихання.
		15.05.20	Ознайомлення з технікою одночасного двох крокового ковзанярського ходу.
		18.05.20	Ознайомлення з технікою одночасного двох крокового ковзанярського ходу.
		20.05.20	Туристичний похід, Орієнтація на місцевості з компасом.
		22.05.20	Комплекс загально-розвиваючих вправ на нижній плечовий пояс.
		25.05.20	Рухливі ігри. Естафети.
		27.05.20	Способи і техніка переходу із одних класичних лижних ходів на інші.
		29.05.20	Комплекс силових вправ за коловим методом.