

ПЛАН-ГРАФІК

ПРОХОДЖЕННЯ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Теорія і методика легкої атлетики (1 курс)

за спеціальністю 017 Фізична культура і спорт

Дата	Лекції теми	Дата	Практичні теми
1		12.03.20	Ознайомлення з технікою спринтерського бігу. Спеціальні вправи спринтерів. Вивчення техніки низького старту.
2		13.03.20	Вивчення техніки спринтерського бігу. Поглиблене вивчення техніки низького старту. Вибігання зі стартових колодок під команду.
3		16.03.20	Вивчення техніки спринтерського бігу. Поглиблене вивчення техніки низького старту. Вибігання зі стартових колодок під команду.
4		17.03.20	Удосконалення техніки спринтерського бігу. Навчання подання команд під час низького старту. Пробігання коротких відрізків.
5		18.03.20	Удосконалення техніки спринтерського бігу. Основні помилки та засоби усунення при неправильній техніці бігу.
6		19.03.20	Вивчення техніки стартового розгону та переходу до бігу дистанцією. Удосконалення техніки низького старту.
7		23.03.20	Удосконалення техніки спринтерського бігу. Навчання способів фінішування. Суддівська практика (визначення приходу, реєстрація часу та виведення фіналістів).
8		24.03.20	Складання контрольного нормативу.
9		25.03.20	Ознайомлення з технікою виконання стрибка у довжину. Вивчення спеціальних стрибкових вправ.
10		26.03.20	Вивчення техніки стрибка у довжину різними способами («зігнувши ноги», «прогнувшись», «ножиці»). Вивчення техніки відштовхування та вильоту в кроці.
11		27.03.20	Поглиблене вивчення техніки відштовхування з короткого та середнього розбігу. Удосконалення техніки стрибкових вправ.
12		30.03.20	Вивчення техніки стрибка у довжину способом «зігнувши ноги». Вивчення помилок та засобів для їх усунення при оволодінні технікою стрибка у довжину способом «зігнувши ноги».
13		31.03.20	Удосконалення техніки стрибка у довжину.

			Навчальна практика суддівства стрибка у довжину. Ведення протоку змагання та вимірювання результатів.
14		01.04.20	Удосконалення техніки стрибка у довжину. виправлення помилок в техніці стрибка у довжину. Вивчення спеціальних стрибкових вправ.
15		02.04.20	Удосконалення техніки стрибка у довжину. Вивчення техніки польоту та приземлення. Удосконалення спеціальних стрибкових вправ.
16		03.04.20	Методика навчання техніки стрибка у довжину за технологічними картами. виявлення помилок та засобів для їх усунення. Вивчення допоміжних вправ для удосконалення техніки стрибка у довжину.
17		06.04.20	Удосконалення техніки стрибка у довжину. Навчальна практика суддівства стрибка у довжину. Ведення протоку змагання та вимірювання результатів.
18		07.04.20	Удосконалення техніки стрибка у довжину. виправлення помилок в техніці стрибка у довжину. Вивчення спеціальних стрибкових вправ.
19		08.04.20	Складання контрольного нормативу.
20		09.04.20	Ознайомлення з технікою штовхання ядра. Пояснення техніки безпеки під час занять у процесі вивчення штовхання ядра.
21		10.04.20	Навчання тримання ядра. Навчання техніки фінального зусилля. Вивчення спеціальних вправ для оволодіння технікою штовхання ядра.
22		13.04.20	Вивчення основних правил змагань зі штовхання ядра. Вивчення техніки фінального зусилля.
23		14.04.20	Вивчення техніки розбігу зі скоку (утримання рівноваги, обгін снаряду). Вивчення спеціальних вправ штовхальників.
24		15.04.20	Вивчення підвідних вправ та імітаційних вправ для оволодіння технікою штовхання ядра способом «зі скоку»
25		16.04.20	Вивчення окремих частин техніки штовхання ядра. Тримання снаряду та фінального зусилля.
26		17.04.20	Вивчення техніки розгону снаряду. Поєднання усіх частин техніки. Виконання вправи в цілому. Вивчення спеціальних вправ штовхальника.
27		20.04.20	Закріплення техніки штовхання ядра. Удосконалення техніки фінального зусилля та утримання рівноваги після випуску снаряда.
28		21.04.20	Суддівська практика (ведення протоколу змагань,

			вимірювання результатів). Удосконалення техніки штовхання ядра.
29		22.04.20	Штовхання ядер різної ваги. Імітація штовхання ядра зі скоку. Штовхання ядра стандартної ваги з круга, дотримуючись правил змагань.
30		23.04.20	Удосконалення техніки штовхання ядра. виправлення основних помилок при оволодінні технікою штовхання ядра.
31		24.04.20	Складання контрольного нормативу.
32		27.04.20	Ознайомлення з технікою метання гранати. Пояснення правил техніки безпеки.
33		28.04.20	Оволодіння технікою тримання снаряду. Вивчення техніки випуску гранати. Вивчення спеціальних і підвідних вправ металників.
34		29.04.20	Вивчення техніки фінального зусилля, випуску снаряду з місця. Вивчення підвідних та імітаційних вправ.
35		30.04.20	Розучування техніки кидкових кроків та відведення гранати дугою вперед-вниз-назад. Вивчення імітаційних вправ.
36		4.05.20	Вивчення техніки фінального зусилля у поєднанні з кидковими кроками. Удосконалення спеціальних вправ металника.
37		5.05.20	Закріплення техніки метання гранати з розбігу. виправлення помилок під час оволодіння технікою метання гранати.
38		6.05.20	Вивчення техніки метання гранати в цілому. Навчання техніці переходу від розбігу до фінального зусилля (обгін снаряду).
39		7.05.20	Вивчення техніки метання гранати з повного розбігу. виправлення помилок під час оволодіння технікою метання гранати.
40		8.05.20	Поглиблене вивчення техніки метання гранати. Удосконалення техніки виконання кидкових кроків та фінального зусилля.
41		11.05.20	Удосконалення техніки метання гранати. Метання гранати на результат. Вивчення спеціальних вправ металника.
42		12.05.20	Складання контрольного нормативу.
43		13.05.20	Ознайомлення з технікою бігу на середні на дистанції. Вивчення основних правил змагань. Вивчення спеціальних бігових вправ.
44		14.05.20	Вивчення техніки високого старту. Оволодіння технікою бігового кроку стаєрів. Навчання техніки бігу по прямій.
45		15.05.20	Вивчення техніки бігу по прямій та по повороту.

			Вивчення спеціальних бігових вправ. Пробігання відрізків.
46		18.05.20	Закріплення техніки виконання високого старту. Навчання подання команд. виправлення помилок при неправильній техніці бігу.
47		19.05.20	Удосконалення техніки бігу по прямій. Вивчення спеціальних бігових вправ. виправлення помилок при неправильній техніці бігу.
48		21.05.20	Удосконалення техніки бігу по повороту. Повторення спеціальних бігових вправ. виправлення помилок при неправильній техніці бігу.
49		22.05.20	Вивчення техніки фінішного прискорення. Закріплення спеціальних бігових вправ. Пробігання різних за довжиною відрізків.
50		25.05.20	Удосконалення техніки на середні дистанції. бігу по повороту. Фінішне прискорення. виправлення помилок при неправильній техніці бігу.
51		26.05.20	Удосконалення техніки бігу по прямій та повороту. Повторення спеціальних бігових вправ. виправлення помилок при неправильній техніці бігу.
52		27.05.20	Удосконалення техніки бігу на середні дистанції. Пробігання відрізків. Суддівська практика визначення переможців, виконання функцій хронометристів.
53		28.05.20	Складання контрольного нормативу.
54		29.05.20	Тестування (письмове опитування).