

ПЛАН-ГРАФІК
ПРОХОДЖЕННЯ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ
Теорія і методика обраного виду спорту (1 курс, легка атлетика)
за спеціальністю 017 фізична культура і спорт

Дата	Лекції теми	Дата	Практичні (семінарські) теми
		17.03.20	Вивчення техніки бігу на короткі дистанції. Вивчення техніки бігу по повороту (віражу). Поєднання частин техніки. Спеціальні вправи бігунів. виправлення помилок в техніці бігу.
		24.03.20	Удосконалення техніки бігу на короткі дистанції. Поєднання частин техніки. Спеціальні вправи бігунів. виправлення помилок в техніці бігу. Здача контрольного нормативу.
31.03.20	Аналіз та методика навчання техніки штовхання ядра.		
		07.04.20	Початкове вивчення техніки штовхання ядра способом «зі скоку». Вивчення техніки тримання снаряда. Спеціальні вправи метальників. виправлення помилок в техніці штовхання ядра способом «зі скоку».
		14.04.20	Вивчення техніки штовхання ядра способом «зіскоку». Вивчення техніки фаз: підготовки до розгону і розгін скоком. Спеціальні вправи метальників. виправлення помилок в техніці штовхання ядра способом «зі скоку».
		21.04.20	Вивчення техніки штовхання ядра способом «зі скоку». Вивчення техніки фази: фінальне зусилля. Спеціальні вправи метальників. виправлення помилок в техніці штовхання ядра способом «зі скоку».
		28.04.20	Удосконалення техніки штовхання ядра способом «зі скоку». Поєднання частин техніки. Спеціальні вправи метальників. виправлення помилок в техніці штовхання ядра способом «зі скоку».

		05.05.20	Початкове вивчення техніки штовхання ядра способом «колового маху». Вивчення техніки фаз: вихід в поворот та поворот. Спеціальні вправи металників. виправлення помилок в техніці штовхання ядра способом «колового маху».
		12.05.20	Вивчення техніки штовхання ядра способом «колового маху». Вивчення техніки фаз: вихід в поворот та поворот. Спеціальні вправи металників. виправлення помилок в техніці штовхання ядра способом «колового маху».
		19.05.20	Удосконалення техніки штовхання ядра способом «колового маху». Поєднання частин техніки. Спеціальні вправи металників. виправлення помилок в техніці штовхання ядра способом «колового маху». Здача контрольного нормативу.
		26.05.20	Написання контрольного тестування, отримання оцінки за модуль.