

ПЛАН-ГРАФІК
ПРОХОДЖЕННЯ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ
(ТiМ Атлетизм, 2 курс, 21, 23, 25 групи ФКiС)

ДАТА	Лекції теми	ДАТА	Практичні теми
		13.03.2020	«Основи організації навчально-тренувальних занять, техніка безпеки та профілактики травматизму на заняттях з атлетизму».
		20.03.2020	«Основи методики розвитку сили у важкій атлетиці та пауерліфтингу».
		27.03.2020	«Основи методики розвитку сили у гирьовому спорті та бодібілдингу».
		03.04.2020	«Основи техніки змагальних вправ у важкій атлетиці. Ривок».
		10.04.2020	«Основи техніки змагальних вправ у важкій атлетиці. Поштовх».
		17.04.2020	«Основи техніки змагальних вправ у важкій атлетиці. Спеціально-лопоміжні вправи для ривка».
		24.04.2020	«Основи техніки змагальних вправ у важкій атлетиці. Спеціально-лопоміжні вправи для поштовху».
		01.05.2020	«Основи техніки змагальних вправ у пауерліфтингу. Присідання. Жим. Тяга станова».
		08.05.2020	«Основи техніки змагальних вправ у гирьовому спорті. Ривок гирі. Поштовх гир».
		15.05.2020	«Основи техніки змагальних вправ у бодібілдингу. Обов'язкова та довільна програми».
			«Теоретична підготовленість зі спеціалізації атлетичних видів спорту».

		22.05.2020	
--	--	------------	--

ПОСИЛАННЯ У РЕПОЗИТАРІЇ ЛДУФК:

<http://repository.ldufk.edu.ua/handle/34606048/16375>

<http://repository.ldufk.edu.ua/handle/34606048/20257>

<http://repository.ldufk.edu.ua/handle/34606048/18087>

<http://repository.ldufk.edu.ua/handle/34606048/16359>

<http://repository.ldufk.edu.ua/handle/34606048/18083>