

ПЛАН-ГРАФІК

ПРОХОДЖЕННЯ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

ТіМОВС (2 курс, легка атлетика)

за спеціальністю 017 фізична культура і спорт

Дата	Лекції теми	Дата	Практичні теми
1		17.03.20	Вивчення техніки бігу з бар'єрами. Долання бар'єра. Техніка перенесення махової ноги та техніка перенесення поштовхової ноги через бар'єр. Спеціальні вправи бар'єриста на місці.
2		24.03.20	Вивчення техніки бігу з бар'єрами. Долання бар'єра в русі. Долання декількох бар'єрів у невисокому темпі. Спеціальні вправи бар'єриста з бар'єрами в русі.
3		31.03.20	Вивчення техніки бігу з бар'єрами. Техніка старту та стартового розгону до першого бар'єру. Долання першого бар'єру. Спеціальні вправи бар'єриста з бар'єрами в русі.
4		07.04.20	Вивчення техніки бігу з бар'єрами. Техніка міжбар'єрного бігу. Трикроковий ритм міжбар'єрного бігу. Спеціальні вправи бар'єриста з бар'єрами в русі.
5		14.04.20	Удосконалення техніки бар'єрного бігу. Спеціальні вправи бар'єриста з бар'єрами в русі. Складання контрольного нормативу.
6		21.04.20	Початкове вивчення техніки стрибка у висоту способом «фосбюрі-флоп». Вивчення техніки відштовхування. Переведення горизонтальної швидкості у вертикальну з відштовхуванням однією ногою. Стрибкові вправи.
7		28.04.20	Вивчення техніки стрибка у висоту способом «фосбюрі-флоп». Вивчення техніки переходу через планку. Вивчення техніки приземлення. Спеціальні вправи стрибуна у висоту. виправлення помилок в техніці стрибка у висоту.
8		05.05.20	Вивчення техніки стрибка у висоту способом «фосбюрі-флоп». Вивчення техніки розбігу. Спеціальні вправи стрибуна у висоту. виправлення помилок в техніці стрибка у висоту.
9		12.05.20	Вивчення техніки стрибка у висоту способом «фосбюрі-флоп». Поєднання частин техніки.

			Спеціальні вправи стрибун у висоту. Виправлення помилок в техніці стрибка у висоту.
10		19.05.20	Удосконалення техніки стрибка у висоту способом «фосбюрі-флоп». Усунення помилок в техніці стрибка у висоту. Складання контрольного нормативу.