

ПЛАН-ГРАФІК  
ПРОХОДЖЕННЯ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ  
**Теорія і методика обраного виду спорту (3 курс, легка атлетика)**  
**за спеціальністю 017 фізична культура і спорт**

з 9.03 по 10.04.20 р. педагогічна практика

Дата	Лекції теми	Дата	Практичні (семінарські) теми
30.01.20	Розвиток фізичних якостей: сили, швидкості, витривалості, гнучкості, спритності та відчуття рівноваги.		
		6.02.20	<b>Розвиток фізичних якостей: сили, швидкості, витривалості, гнучкості, спритності та відчуття рівноваги.</b> Сила, швидкість та їх прояви в різних видах легкої атлетики, методика розвитку. Контроль за розвитком сили та швидкості. Витривалість та її прояви у різних видах легкої атлетики, методика розвитку. Гнучкість, спритність та відчуття рівноваги і їх прояви у різних видах легкої атлетики.
13.02.20	Легкоатлетичні багатоборства (історія, тренування, правила змагань).		
		20.02.20	<b>Легкоатлетичні багатоборства.</b> Історія виникнення легкоатлетичного багатоборства. Методика навчання й тренування у багатоборстві. Правила змагань з легкоатлетичного багатоборства.
27.02.20	Аналіз та методика навчання техніки бігу з		

	перешкодами.		
		5.02.20	<b>Аналіз та методика навчання техніки бігу з перешкодами.</b> Історія виникнення та розвиток бігу з перешкодами. Аналіз техніки бігу з перешкодами. Методика навчання техніки бігу з перешкодами. Правила змагань бігу з перешкодами
<b>з 9.03 по 10.04.20 р. педагогічна практика</b>			
		16.04.20	Удосконалення техніки бігу на 200 м. Техніка бігу по повороту (віражу). Поєднання частин техніки. Спеціальні вправи бігунів. виправлення помилок в техніці бігу.
		23.04.20	Удосконалення техніки бігу на 200 м. Поєднання частин техніки. Спеціальні вправи бігунів. виправлення помилок в техніці бігу.
		30.04.20	Удосконалення техніки стрибка у довжину. Техніка розбігу та відштовхування з короткого і середнього розбігу. Спеціальні вправи стрибуна. виправлення помилок в техніці.
		7.05.20	Удосконалення техніки стрибка у довжину. Поєднання частин техніки. Спеціальні вправи стрибуна. виправлення помилок в техніці.
		14.05.20	Удосконалення техніки штовхання ядра. Спеціальні вправи метальників. виправлення помилок в техніці штовхання ядра.
		21.05.20	Удосконалення техніки штовхання ядра. Поєднання частин техніки. Спеціальні вправи метальників. виправлення помилок в техніці штовхання ядра.
		28.05.20	Удосконалення в техніці видів легкої атлетики, які входять до складу триборства. Здача контрольного нормативу.
		4.06.20	Написання контрольного тестування, отримання оцінки за модуль.