

**ПЛАН-ГРАФІК**  
**ПРОХОДЖЕННЯ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ**  
**Теорія і методика легкої атлетики (2 курс)**  
**за спеціальністю 014 середня освіта (фізична культура)**

Дата	Лекції теми	Дата	Практичні (семінарські) теми
		16.03.20	Вивчення техніки потрійного стрибка. Вивчення техніки розбігу. Спеціальні вправи стрибуна. виправлення помилок в техніці потрійного стрибка.
		19.03.20	Удосконалення техніки потрійного стрибка. Поєднання частин техніки. Спеціальні вправи стрибуна. виправлення помилок в техніці потрійного стрибка.
		23.03.20	Початкове вивчення техніки стрибка у висоту способом «переступання». Вивчення техніки відштовхування. Переведення горизонтальної швидкості у вертикальну з відштовхуванням однією ногою. Стрибкові вправи.
		26.03.20	Вивчення техніки переходу через планку в стрибку у висоту способом «переступання». Вивчення техніки приземлення. Спеціальні вправи стрибуна у висоту. виправлення помилок в техніці стрибка у висоту.
		30.03.20	Вивчення техніки розбігу. Спеціальні вправи стрибуна у висоту. виправлення помилок в техніці стрибка у висоту.
		02.04.20	Удосконалення техніки стрибка у висоту способом «переступання». Поєднання частин техніки. Спеціальні вправи стрибуна у висоту. виправлення помилок в техніці стрибка у висоту.
		06.04.20	Початкове вивчення техніки естафетного бігу 4x100м. Вивчення техніки передачі естафетної палички способом «зверху».
		09.04.20	Вивчення техніки естафетного бігу 4x100м. Вивчення техніки передачі естафетної палички способом «з низу».
		13.04.20	Вивчення техніки естафетного бігу 4x100м. Вивчення передачі естафетної палички в зонах передачі.
		16.04.20	Удосконалення техніки естафетного бігу 4x100м. виправлення помилок.
		20.04.20	Початкове 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.
		23.04.20	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.
		27.04.20	Вивчення техніки бігу з бар'єрами. Техніка старту та стартового розгону до першого бар'єру. Долання першого бар'єру. Спеціальні вправи бар'єриста в русі.
		30.04.20	Вивчення техніки бігу з бар'єрами. Техніка бігу між бар'єрами. Трьох кроковий ритм бігу між бар'єрами. Спеціальні вправи бар'єриста в русі.
		04.05.20	Удосконалення техніки бар'єрного бігу. Спеціальні вправи бар'єриста в русі.
		07.05.20	Початкове вивчення техніки метання списа. Вивчення техніки тримання списа та вихідного положення. Спеціальні вправи металників.
		11.05.20	Вивчення техніки метання списа. Вивчення техніки розбігу. Спеціальні вправи металників. виправлення помилок в техніці метання списа.
		14.05.20	Вивчення техніки фінального зусилля та збереження рівноваги після випуску снаряду. Спеціальні вправи металників. виправлення помилок в техніці метання списа.
		18.05.20	Удосконалення техніки метання списа. Поєднання частин техніки. Спеціальні вправи металників. виправлення помилок в техніці метання списа.
		21.05.20	Удосконалення техніки метання списа. Поєднання частин техніки. Спеціальні вправи металників. виправлення помилок в техніці метання списа.
		25.05.20	Організація та проведення змагань з легкої атлетики. Основні правила змагань з легкої атлетики.
		27.05.20	Аналіз та методика навчання техніки стрибка з жердиною. Написання конспекту для проведення підготовчої частини заняття.
		28.05.20	Аналіз та методика навчання техніки метання молота. Написання контрольного тестування.