

ПЛАН-ГРАФІК

ПРОХОДЖЕННЯ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

ТіМОВС (2 курс, легка атлетика)

за спеціальністю 014 середня освіта (фізична культура)

| 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 стрибуна 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. |
| 11 | | 26.05.20 | Складання контрольного нормативу. |