

## ПЛАН-ГРАФІК

### ПРОХОДЖЕННЯ НАВЧАЛЬНИХ ДИСЦИПЛІН

*(Теорія і методика обраного виду спорту та Спортивно-педагогічне вдосконалення, II курс, спеціальність 014.11 Середня освіта (фізична культура))*

| Дата       | Лекції теми   | Дата       | Практичні теми  |
|------------|---|------------|---|
|            |   | 10.03.2020 | Методика навчання техніці змагальних вправ у важкій атлетиці.                                     |
|            |   | 11.03.2020 | Перспективне планування підготовки спортсменів у силових видах спорту.                            |
|            |   | 13.03.2020 | Поточне та оперативне планування підготовки спортсменів у силових видах спорту.                   |
|            |   | 16.03.2020 | Реалізація розробленого перспективного багаторічного графіку спортивного вдосконалення студентів. |
|            |   | 17.03.2020 | Методика навчання техніці змагальних вправ у важкій атлетиці.                                     |
|            |   | 18.03.2020 | Кінематична структура руху снаряду у важкій атлетиці.   |
|            |   | 20.03.2020 | Кінематична структура руху снаряду у пауерліфтингу.   |
|            |   | 23.03.2020 | Кінематична структура руху снаряду у гирьовому спорті.  |
|            |   | 24.03.2020 | Методика навчання техніці змагальних вправ у важкій атлетиці.                                     |
|            |   | 25.03.2020 | Динамічна структура руху снаряду у важкій атлетиці.   |
|            |   | 27.03.2020 | Динамічна структура руху снаряду у пауерліфтингу.   |
|            |   | 30.03.2020 | Динамічна структура руху снаряду у гирьовому спорті.  |
| 31.03.2020 | Методика навчання техніці змагальних вправ у пауерліфтингу, гирьовому спорті та бодіблінгу. |            |   |
|            |   | 01.04.2020 | Ритмічна структура руху снаряду у важкій атлетиці.  |
|            |   | 03.04.2020 | Ритмічна структура руху снаряду у пауерліфтингу.  |

|  |  |            |   |
|--|--|------------|---|
|  |  | 06.04.2020 | Ритмічна структура руху снаряду у гирьовому спорті.   |
|  |  | 07.04.2020 | Методика навчання техніці змагальних вправ у пауерліфтингу, гирьовому спорті та бодібілдингу. |
|  |  | 08.04.2020 | Розвиток провідних фізичних якостей у важкій атлетиці.  |
|  |  | 10.04.2020 | Розвиток провідних фізичних якостей у пауерліфтингу.  |
|  |  | 13.04.2020 | Розвиток провідних фізичних якостей у гирьовому спорті.                                       |
|  |  | 14.04.2020 | Методика навчання техніці змагальних вправ у пауерліфтингу, гирьовому спорті та бодібілдингу. |
|  |  | 15.04.2020 | Розвиток провідних фізичних якостей у бодібілдингу.   |
|  |  | 17.04.2020 | Вибухова сила – провідна фізична якість у важкій атлетиці.                                    |
|  |  | 21.04.2020 | Методика навчання техніці змагальних вправ у пауерліфтингу, гирьовому спорті та бодібілдингу. |
|  |  | 22.04.2020 | Абсолютна сила – провідна фізична якість у пауерліфтингу.                                     |
|  |  | 24.04.2020 | Силова витривалість – провідна фізична якість у гирьовому спорті.                             |
|  |  | 27.04.2020 | Збільшення анатомічного поперечника – провідна фізична якість у бодібілдингу.                 |
|  |  | 28.04.2020 | Методика навчання техніці змагальних вправ у пауерліфтингу, гирьовому спорті та бодібілдингу. |
|  |  | 29.04.2020 | Аналіз діючих правил змагань з важкої атлетики.   |
|  |  | 04.05.2020 | Організація та проведення змагань в силових видах спорту.<br>Суддівство.                      |
|  |  | 05.05.2020 | Психічна, тактична та інтегральна підготовка у силових видах спорту.                          |
|  |  | 06.05.2020 | Аналіз діючих правил змагань з пауерліфтингу.   |
|  |  | 08.05.2020 | Аналіз діючих правил змагань з гирьового спорту.  |
|  |  | 12.05.2020 | Психічна, тактична та теоретична підготовка у силових видах спорту.                           |
|  |  | 13.05.2020 | Організація та проведення змагань в силових видах спорту.                                     |

|  |  |            |   |
|--|--|------------|---|
|  |  |            | Суддівство.   |
|  |  | 15.05.2020 | Аналіз діючих правил змагань з бодіблінгу.  |
|  |  | 18.05.2020 | Участь у суддівстві змагань різного рівня з важкої атлетики, пауерліфтингу, гирьового спорту та бодіблінгу. |
|  |  | 19.05.2020 | Психічна, тактична та теоретична підготовка у силових видах спорту.   |
|  |  | 20.05.2020 | Організація та проведення змагань в силових видах спорту.<br>Суддівство.                                    |
|  |  | 22.05.2020 | Участь у змаганнях різного рівня з важкої атлетики, пауерліфтингу, гирьового спорту та бодіблінгу.          |
|  |  | 25.05.2020 | Участь у суддівстві змагань різного рівня з важкої атлетики, пауерліфтингу, гирьового спорту та бодіблінгу. |
|  |  | 26.05.2020 | Психічна, тактична та теоретична підготовка у силових видах спорту.   |
|  |  | 27.05.2020 | Участь у суддівстві змагань різного рівня з важкої атлетики, пауерліфтингу, гирьового спорту та бодіблінгу. |
|  |  | 29.05.2020 | Участь у змаганнях різного рівня з важкої атлетики, пауерліфтингу, гирьового спорту та бодіблінгу.          |

### Посилання у репозитарії ЛДУФК імені Івана Боберського

<http://repository.ldufk.edu.ua/bitstream/34606048/18179/1/%d0%9d%d0%b0%d0%b2%d1%87%d0%b0%d0%bb%d1%8c%d0%bd%d0%b0-%d0%bf%d1%80%d0%be%d0%b3%d1%80%d0%b0%d0%bc%d0%b0-%d0%a2%d1%96%d0%9c%d0%9e%d0%92%d0%a1 %d1%82%d0%b0 %d0%a1%d0%9f%d0%92-1-4-%d0%ba%d1%83%d1%80%d1%81-%d0%a4%d0%9f%d0%9e.PDF>

<http://repository.ldufk.edu.ua/bitstream/34606048/18172/1/%d0%94%d0%b8%d0%b4%d0%b0%d0%ba%d1%82%d0%b8%d1%87%d0%bd%d0%b5 %d0%b7%d0%b0%d0%b1%d0%b5%d0%b7%d0%bf%d0%b5%d1%87%d0%b5%d0%bd%d0%bd%d1%8f %d1%81%d0%b0%d0%bc%d0%be%d1%81%d1%82%d1%96%d0%b9%d0%bd%d0%be%d1%97 %d1%80%d0%be%d0%b1%d0%be%d1%82%d0%b8-%d0%a2%d1%96%d0%9c%d0%9e%d0%92%d0%a1%d1%82%d0%b0%d0%a1%d0%9f%d0%92-%d0%ba%d1%83%d1%80%d1%81-%d0%a4%d0%a1.PDF>

<http://repository.ldufk.edu.ua/bitstream/34606048/18180/1/%d0%9f%d0%bb%d0%b0%d0%bd%d0%b8%20%d0%bf%d1%80%d0%b0%d0%ba%d1%82%d0%b8%d1%87%d0%bd%d0%b8%d1%85%20%d0%b7%d0%b0%d0%bd%d1%8f%d1%82%d1%8c-%d0%a2%d1%96%d0%9c%d0%9e%d0%92%d0%a1%d1%82%d0%b0%20%25D.pdf>

<http://repository.ldufk.edu.ua/bitstream/34606048/18174/1/%d0%97%d0%b0%d0%bb%d1%96%d0%ba%d0%be%d0%b2%d1%96%20%d0%b2%d0%b8%d0%bc%d0%be%d0%b3%d0%b8-%d0%a2%d1%96%d0%9c%d0%9e%d0%92%d0%a1%d1%82%d0%b0%d0%a1%d0%9f%d0%92-2-%d0%ba%d1%83%d1%80%d1%81-.pdf>

<http://repository.ldufk.edu.ua/bitstream/34606048/20252/1/%d0%a0%d0%be%d0%b1%d0%be%d1%87%d0%b0%20%d0%bf%d1%80%d0%be%d0%b3%d1%80%d0%b0%d0%bc%d0%b0%20%d1%82%d1%96%d0%bc%d0%be%d0%b2%d1%81%20%d1%82%d0%b0%20%d1%81%d0%bf%d0%b2%20-%20%20%d0%ba%d1%83%d1%80.pdf>

[http://3w.ldufk.edu.ua/files/kafedry/kaf\\_atletychnykh\\_vydiv\\_sportu/vazhka\\_atletyka/programy\\_timovs/rp\\_2kurs.pdf](http://3w.ldufk.edu.ua/files/kafedry/kaf_atletychnykh_vydiv_sportu/vazhka_atletyka/programy_timovs/rp_2kurs.pdf)