

## 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 бодібілдингу.		
		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. 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. 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)