

ПЛАН-ГРАФІК
 ПРОХОДЖЕННЯ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ
Теорія і методика обраного виду спорту (3 курс, легка атлетика)
за спеціальністю 014 середня освіта (фізична культура)

Дата	Лекції теми	Дата	Практичні (семінарські) теми
5.03.20	Аналіз та методика навчання техніки бігу з перешкодами.		
		12.03.20	Аналіз та методика навчання техніки бігу з перешкодами. Історія виникнення та розвиток бігу з перешкодами. Аналіз техніки бігу з перешкодами. Методика навчання техніки бігу з перешкодами. Правила змагань бігу з перешкодами
19.03.20	Розвиток фізичних якостей: сили, швидкості, витривалості, гнучкості, спритності та відчуття рівноваги.		
		26.03.20	Розвиток фізичних якостей: сили, швидкості, витривалості, гнучкості, спритності та відчуття рівноваги. 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.
2.04.20	Легкоатлетичні багатоборства (історія, тренування, правила змагань).		

		9.04.20	Легкоатлетичні багатоборства. Історія виникнення легкоатлетичного багатоборства. Методика навчання й тренування у багатоборстві. Правила змагань з легкоатлетичного багатоборства.
		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 металників. виправлення помилок в техніці штовхання ядра.
		21.05.20	Удосконалення техніки штовхання ядра. Поєднання частин техніки. Спеціальні вправи металників. 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.