

**ПЛАН-ГРАФІК
ПРОХОДЖЕННЯ ДИСЦИПЛІНИ
«ТіМОВС (гандбол)»**

Спеціальність 017 Фізична культура і спорт, 014.11 Середня освіта
(фізична культура)

Дата	Тема лекції	Дата	Теми практичних
		19.03	Загальна фізична підготовка в гандболі. Мета, завдання ЗФП у гандболі. Методи та засоби ЗФП гандболі.
		26.03	Спеціальна фізична підготовка в гандболі. Мета, завдання СФП у гандболі. Методи та засоби СФП у гандболі.
		2.04	Сила та методика розвитку сили
		9.04	Бистрість та методика розвитку бистрості
		16.04	Витривалість та методика розвитку витривалості
		23.04	Спритність та методика розвитку спритності
		30.04	Гнучкість та методика розвитку гнучкості
		7.05	Вікові особливості розвитку фізичних якостей
		14.05	Засоби та методи відновлення
		21.05	Особливості систем фізичної підготовки гандболістів в залежності від ігрових амплуа
		28.05	Контроль фізичної підготовленості гандболістів на різних етапах багаторічної підготовки
		4.06	Письмове опитування

Старший викладач Кудріна Н.В. (nsinkevic812@gmail.com)