

# ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

## ІМЕНІ ІВАНА БОБЕРСЬКОГО

Кафедра водних та неолімпійських видів спорт

### ПЛАН-ГРАФІК ПРОХОДЖЕННЯ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

спеціалізація плавання (2 курс, спеціальність 242 –Туризм)

Дата	Лекції теми, практичні заняття теми, семінарські заняття теми	Примітка
з 10.03 по 25.03	<b>Лекція. Особливості техніки та методики навчання у синхронному плаванні.</b>	див. репозитарій ЛДУФК
	<b>Практичні заняття.</b> Вивчення техніки синхронного плавання. Заняття на суші (у спортивному залі). Загальнорозвиваючі та спеціальні вправи. Спеціальні вправи для тренування вестибулярного апарату. Хореографічні вправи. Удосконалення виразності рухів, краси форми, цілісності, єдиного стилю програми, характерності довільного виступу.	
	<b>Практичні заняття.</b> Вивчення техніки синхронного плавання. Заняття у воді. Модифікація спортивних способів плавання. Ковзання у різних положеннях тіла. Специфічні види пересувань. Оволодіння технікою виконання основних фігур художнього плавання. Методика навчання основним фігурам.	
	<b>Практичні заняття.</b> Складання програм довільного виступу в синхронному плаванні. Підбір музикального супроводу.	
	<b>Семінарське заняття.</b> Техніка виконання основних фігур синхронного плавання	
з 26.03 по 13.04	<b>Лекція. Особливості техніки та методики навчання у стрибках в воду.</b>	див. репозитарій ЛДУФК
	<b>Практичні заняття.</b> Вивчення техніки стрибків у воду. Спеціальні вправи на суші. Акробатичні вправи. Вправи на “сухому” трампліні та батуті.	
	<b>Практичні заняття.</b> Вивчення техніки стрибків у воду. Стрибкові вправи з бортика басейну та трампліну (1м): напівоберти з 1- 4-х класів, оберти з 1-2 класів. Зіскоки з передньої стійки з вишки (5м) та трампліну (3м).	
	<b>Семінарське заняття.</b> Аналіз техніки стрибків у воду	
з 14.04 по 1.05	<b>Лекція. Особливості техніки та методики навчання у підводному плаванні.</b>	див. репозитарій ЛДУФК
	<b>Практичні заняття.</b> Вивчення техніки підводного плавання. Загальнорозвиваючі та спеціальні вправи. Вправи для вивчення техніки плавання в ластах з маскою та дихальною трубкою. Вдосконалення	

	техніки плавання в ластах з маскою та дихальною трубкою.	
	<b>Практичні заняття.</b> Вивчення матеріальної частини аквалангу. Плавання з аквалангом. Підводне плавання на швидкість.	
	<b>Семінарське заняття.</b> Техніка пірнання	
з 4.05 по 22.05	<b>Лекція. Організація і проведення змагань. Суддівство змагань.</b>	див. репозитарій ЛДУФК
	<b>Практичні заняття.</b> Суддівство змагань з різних видів спорту (плавання, водне поло, синхронне плавання, стрибки у воду і т.д.). Оформлення суддівської документації. Складання заявок. Робота з секундомірами.	
	<b>Семінарське заняття.</b> Організація і проведення змагань.	