

# ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

## ІМЕНІ ІВАНА БОБЕРСЬКОГО

Кафедра водних та неолімпійських видів спорт

### ПЛАН-ГРАФІК ПРОХОДЖЕННЯ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

ТіМОВС та СПВ спеціалізація плавання (4 курс, спеціальність 017 фізична культура і спорт)

Дата	Лекції теми, практичні заняття теми, семінарські заняття теми	Примітка
з 10.03 по 2.04	<b>Лекція. Безпосередня підготовка до головних змагань року</b>	див. репозитарій ЛДУФК
	<b>Практичні заняття.</b> Складання індивідуального плану підготовки спортсмена-плавця до головних змагань в залежності від спортивної кваліфікації (на вибір студента).	
	<b>Практичні заняття.</b> Складання плану передстартової підготовки плавців перед головними змаганнями в залежності від спортивної кваліфікації (на вибір студента).	
	<b>Семінарське заняття.</b> Планування спортивного тренування впродовж року. Типи та побудова мезоциклів (втягуючі, базові, контрольньо-підготовчі, передзмагальні, змагальні). Сполучення мікроциклів в мезоциклі.	
	<b>Семінарське заняття.</b> Планування та побудова макроциклів у плаванні. Основи багатоциклової побудови річної підготовки. Періодизація підготовки в окремому макроциклі.	
	<b>Семінарське заняття.</b> Підготовчий, змагальний та перехідний періоди у річному циклі підготовки. Особливості одноциклового та багатоциклового планування тренувального процесу.	
	<b>Семінарське заняття.</b> Планування та побудова етапів підготовки. Особливості етапів початкової підготовки, попередньої та спеціалізованої базової підготовки, максимальної реалізації можливостей та збереження досягнень. Сумарний обсяг і співвідношення роботи на етапах підготовки.	
	<b>Семінарське заняття.</b> Підготовка до головних змагань за допомогою серії підготовчих змагань. Особливості підготовки протягом 2-4 тижнів, що передують головним змаганням. Передстартова підготовка. Безпосередня підготовка до ігор Олімпіад і чемпіонатів Європи та світу.	
з 3.04 по 22.04	<b>Лекція. Комплексний контроль у спорті</b>	див. репозитарій ЛДУФК
	<b>Практичні заняття.</b> Використання методів та засобів контролю рівня розвитку силових можливостей плавців.	
	<b>Практичні заняття.</b> Використання методів та засобів контролю рівня розвитку швидкісних	

	<p>можливостей плавців.</p> <p><b>Практичні заняття.</b> Використання методів та засобів контролю рівня розвитку витривалості плавців.</p> <p><b>Практичні заняття.</b> Використання методів та засобів контролю рівня розвитку гнучкості плавців.</p> <p><b>Практичні заняття.</b> Використання методів та засобів контролю рівня розвитку координаційних можливостей плавців.</p> <p><b>Семінарське заняття.</b> Особливості складових комплексного контролю плавців на різних етапах підготовки. Застосування методів та засобів комплексного контролю у навчально-тренувальному та змагальному процесі плавців.</p>	
з 23.04 по 22.05	<p><b>Лекція. Відбір та орієнтація плавців в системі багаторічної підготовки</b></p> <p><b>Практичні заняття.</b> Комплектація складу команди плавців для виступу у змаганнях різного рівня.</p> <p><b>Практичні заняття.</b> Використання різних варіантів тактики проходження змагальних дистанцій.</p> <p><b>Практичні заняття.</b> Складання плану попереднього відбору спортсменів-плавців (антропометричні вимірювання, контрольні вправи тощо).</p> <p><b>Семінарське заняття.</b> Прогнозування спортивної обдарованості. Індивідуальне прогнозування результатів плавця. Прогнозування траєкторії, сприятливої для досягнення високих результатів.</p> <p><b>Семінарське заняття.</b> Характеристика етапів відбору і орієнтації плавців. Первісний відбір і орієнтація плавців. Попередній відбір і орієнтація плавців.</p> <p>Проміжний відбір і орієнтація плавців. Основний відбір і орієнтація плавців на етапі максимальної реалізації індивідуальних можливостей. Заключний відбір плавців на етапі збереження досягнень.</p>	див. репозитарій ЛДУФК