

# ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

## ІМЕНІ ІВАНА БОБЕРСЬКОГО

Кафедра водних та неолімпійських видів спорт

### ПЛАН-ГРАФІК ПРОХОДЖЕННЯ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

ТіМОВС та СПВ спеціалізація плавання (1 курс, спеціальність 014 середня освіта «Фізична культура»)

Дата	Лекції теми, практичні заняття теми, семінарські заняття теми	Примітка
з 10.03 по 25.03	<b>Лекція. Техніка плавання спортивним способом брас.</b>	див. репозитарій ЛДУФК
	<b>Практичні заняття.</b> Вправи на суші і у воді для засвоєння і вдосконалення раціональних варіантів техніки плавання способом брас.	
	<b>Семінарське заняття.</b> Біомеханічна модель раціональної техніки плавання способом брас /фазовий склад рухів, межові моменти фаз, основні дії і їх характеристика за фазами/.	
з 26.03 по 13.04	<b>Лекція. Техніка плавання спортивним способом дельфін (батерфляй).</b>	див. репозитарій ЛДУФК
	<b>Практичні заняття.</b> Вправи на суші і у воді для засвоєння і вдосконалення раціональних варіантів техніки плавання способом дельфін.	
	<b>Семінарське заняття.</b> Біомеханічна модель раціональної техніки плавання способом дельфін, /фазовий склад рухів, межові моменти фаз, основні дії і їх характеристика за фазами/.	
з 14.04 по 1.05	<b>Лекція. Техніка виконання стартів у спортивному плаванні.</b>	див. репозитарій ЛДУФК
	<b>Практичні заняття.</b> Вправи (на суші та у воді) для засвоєння та вдосконалення техніки виконання старту з тумбочки при плаванні кролем на грудях, брасом, дельфіном.	
	<b>Семінарське заняття.</b> Техніка виконання стартів при плаванні спортивними способами /фазовий склад рухів/.	
з 4.05 по 22.05	<b>Лекція. Техніка виконання поворотів у спортивному плаванні.</b>	див. репозитарій ЛДУФК
	<b>Практичні заняття.</b> Вправи (на суші і у воді) для засвоєння та вдосконалення техніки виконання поворотів при плаванні спортивними способами та у комплексному плаванні.	
	<b>Семінарське заняття.</b> Техніка виконання поворотів при плаванні спортивними способами /фазовий склад рухів/.	