

ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

ІМЕНІ ІВАНА БОБЕРСЬКОГО

Кафедра водних та неолімпійських видів спорт

ПЛАН-ГРАФІК ПРОХОДЖЕННЯ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

ТіМОВС та СПВ спеціалізація плавання (3 курс, спеціальність 014 середня освіта «фізична культура»)

Дата	Лекції теми, практичні заняття теми, семінарські заняття теми	Примітка
з 10.03 по 13.04	Лекція. Технічна підготовка плавця.	див. репозитарій ЛДУФК
	Практичні заняття. Вдосконалення техніки обраного способу плавання	
	Практичні заняття. Вдосконалення техніки додаткових способів плавання	
	Практичні заняття. Вдосконалення координаційних здібностей	
	Практичні заняття. Вдосконалення спеціалізованих відчуттів простору, зусиль, що розвиваються, темпу, часу і відчуття води.	
	Семінарське заняття. Характеристика понять “техніка”, “технічна підготовленість”, “техніко-тактична підготовленість”. Методи та засоби технічної підготовки. Контроль технічної підготовленості.	
з 14.04 по 15.05	Лекція. Тактична підготовка плавця.	див. репозитарій ЛДУФК
	Практичні заняття. Долання змагальних та тренувальних дистанцій за складеним графіком.	
	Практичні заняття. Рівномірне долання дистанції, з прискореннями	
	Практичні заняття. Долання дистанцій з багаторазовим фінішуванням	
	Практичні заняття. Долання дистанції з урахуванням дій більш підготовленого плавця	
	Семінарське заняття. Характеристика знань, вмінь та навичок, що визначають тактичну підготовленість плавця. Тактичні варіанти долання дистанцій з урахуванням і без урахування дій суперників. Засоби та методи тактичної підготовки.	
з 16.05 по 22.05	Лекція. Психологічна та теоретична підготовка плавця.	див. репозитарій ЛДУФК
	Семінарське заняття. Методи та засоби виховання морально-вольових якостей плавця. Спеціальна психологічна підготовленість плавця.	
	Семінарське заняття. Теоретична (інтелектуальна) підготовленість спортсменів. Зміст теоретичної підготовки та її місце у багаторічній підготовці плавців. Особливості теоретичної підготовки плавців в залежності від спортивної кваліфікації.	

--	--	--