

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 014 середня освіта «фізична культура»)

Дата	Лекції теми, практичні заняття теми, семінарські заняття теми	Примітка
з 10.03 по 2.04	Лекція. Безпосередня підготовка до головних змагань року	див. репозитарій ЛДУФК
	Практичні заняття. Складання індивідуального плану підготовки спортсмена-плавця до головних змагань в залежності від спортивної кваліфікації (на вибір студента).	
	Практичні заняття. Складання плану передстартової підготовки плавців перед головними змаганнями в залежності від спортивної кваліфікації (на вибір студента).	
	Семінарське заняття. Планування спортивного тренування впродовж року. Типи та побудова мезоциклів (втягуючі, базові, контрольньо-підготовчі, передзмагальні, змагальні). Сполучення мікроциклів в мезоциклі.	
	Семінарське заняття. Планування та побудова макроциклів у плаванні. Основи багатоциклової побудови річної підготовки. Періодизація підготовки в окремому макроциклі.	
	Семінарське заняття. Підготовчий, змагальний та перехідний періоди у річному циклі підготовки. Особливості одноциклового та багатоциклового планування тренувального процесу.	
	Семінарське заняття. 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.	
Семінарське заняття. 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	Лекція. Комплексний контроль у спорті	див. репозитарій ЛДУФК
	Практичні заняття. Використання методів та засобів контролю рівня розвитку силових можливостей плавців.	

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