

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ
ІМЕНІ ІВАНА БОБЕРСЬКОГО**

Кафедра стрільби та технічних видів спорту

**ТЕОРІЯ І МЕТОДИКА ОБРАНОГО ВИДУ СПОРТУ ТА
СПОРТИВНО-ПЕДАГОГІЧНЕ ВДОСКОНАЛЕННЯ**
(технічні види спорту: сучасне п'ятиборство, триатлон, велоспорт, автоспорт)

**ПРОГРАМА
ДИСЦИПЛІНИ СПЕЦІАЛІЗАЦІЇ
ПІДГОТОВКИ БАКАЛАВРІВ
2 курсу**

**галузь знань: 01 Освіта
спеціальність: 017 Фізична культура і спорт**

Програма з дисципліни «Теорія і методика обраного виду спорту та спортивно-педагогічне вдосконалення» для студентів першого рівня вищої освіти (2 курс)

Розробники: професор Б. А. Виноградський
ст. викладач Р. В. Грибовський

Робоча програма затверджена на засіданні кафедри стрільби та технічних видів спорту
Протокол від “30” серпня 2019 року

Завідувач кафедри стрільби та технічних видів спорту _____ (Б. Виноградський)

“30” серпня 2019 року

ВСТУП

Програма ґрунтується на концептуальних засадах законів України «Про фізичну культуру і спорт», «Про вищу освіту», «Єдиної спортивної класифікації України», «Навчальних програм для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності» тощо.

1. Мета і завдання навчальної дисципліни

Мета навчальної дисципліни – підготувати висококваліфікованого фахівця з обраного виду спорту до практичної роботи в галузі фізичної культури і спорту з урахуванням сучасних умов, передових технологій і міжнародних тенденцій шляхом удосконалення їх спортивно-педагогічних навичок.

Завдання навчальної дисципліни – формування у студентів системи знань, умінь і навичок, необхідних для їх професійної діяльності у ролі тренера та тренера-інструктора в ДЮСШ, секціях фізкультурно-спортивних товариств, а також вчителя фізичної культури в закладах освіти різного рівня акредитації.

Після проходження навчальної дисципліни студент **повинен знати:**

- теоретико-методичні засади обраного виду спорту;
- основи організації і правила змагань з обраного виду спорту;
- основи техніки безпеки і охорони праці в обраному виді спорту;

Після проходження навчальної дисципліни студент повинен **вміти:**

- підготувати спорядження, обладнання і технічні засоби для проведення навчально-тренувального заняття і змагання з обраного виду спорту;
- розвивати рухові якості та функціональні можливості спортсменів з обраного виду спорту;
- проводити удосконалення в техніці і в тактиці обраного виду спорту;
- застосовувати засоби і методи відновлення, реабілітації і рекреації спортсменів;
- організувати і судити змагання з обраного виду спорту;
- організувати оперативні заходи рятування і евакуації та надати першу медичну допомогу постраждалим під час проведення тренувань чи змагань з обраного виду спорту.

2. Інформаційний обсяг навчальної дисципліни

Змістовий модуль. ТЕОРІЯ І МЕТОДИКА ОБРАНОГО ВИДУ СПОРТУ

ЗМІСТ МОДУЛЯ

ЛЕКЦІЇ:

Тема 1. Сучасний стан технічних видів спорту

Тенденції поширення обраного виду спорту у світі. Особливості розвитку обраного виду спорту в незалежній Україні. Львівські традиції обраного виду спорту та видатні спортсмени. Сучасний стан обраного виду спорту у світі і в Україні.

Тема 2. Фізична підготовка спортсменів з технічних видів спорту

Фізичні якості спортсмена, методика їх розвитку та оптимізація в процесі підготовки; зміст вправ спеціалізованої розминки, навантаження; індивідуальні комплекси спеціальних вправ.

Тема 3. Методика навчання в технічних видах спорту

Основні дидактичні принципи і характеристика методів та їх реалізація в процесі навчання. Структура процесу початкового навчання. Урок – основна форма організації занять. Типи уроків. Класифікація засобів навчання. Алгоритм програми – основа процесу навчання техніці вправ. Послідовність засвоєння частин, прийомів, елементів техніки вправ. Помилки та методика виправлення в процесі навчання змагальним вправам. Оволодіння навичками страхування та самострахування під час навчання техніці вправ.

Тема 4. Особливості техніки та тактичних дій.

Правила гри та особливості проведення змагань (з обраного виду спорту). Основні технічні дії спортсменів. Особливості тактичних дій спортсменів різного рівня спортивної майстерності. Послідовність вивчення техніки з обраного виду спорту. Розбір тактичних комбінацій.

Тема 5. Науково дослідна робота студентів

Загальні відомості про кваліфікаційні (дипломні) роботи. Методика роботи студента над кваліфікаційною (дипломною) роботою. Планування кваліфікаційної (дипломної) роботи. Структура і зміст роботи. Основні методи науково-педагогічного дослідження. Оформлення роботи. Підготовка до захисту і захист. Керівництво кваліфікаційними (дипломними) роботами.

3. Рекомендована література:

Основна:

1. Келлер В. С. Теоретико-методичні основи підготовки спортсменів / Келлер В. С., Платонов В. М. – Львів: Українська спортивна асоціація, 1993. – 267 с.
2. Платонов В. Н. Периодизация спортивной тренировки. Общая теория и ее практическое применение / В. Н. Платонов. – Киев : Олимп. литература, 2014. – 624 с.
3. Тер-Ованесян А. А. Обучение в спорте / А. А. Тер-Ованесян, И. А. Тер-Ованесян. – Москва : Советский спорт, 1992. – 192 с.
4. Тер-Ованесян А. Педагогика спорта / А. Тер-Ованесян, И. Тер-Ованесян. – Киев: Здоров'я, 1986. – 208 с.
5. Тер-Ованесян А. Спорт: обучение, тренировка, воспитание / А. Тер-Ованесян. – Москва : Физкультура и спорт, 1967. – 208 с.

Допоміжна:

1. Анатомія людини : навч. посіб. / М. Я. Гриньків, Ф. В. Музика, С. М. Маєвська, Т. М. Куцериб. – Львів : ЛДУФК, 2013. – 128 с.
2. Біомеханіка спорту / за ред. А.М. Лапутіна. – Київ : Олімпійська література, 2005. – 320 с.
3. Білик О. Л. Особливості організації та проведення змагань в автоспорті (на прикладі „Чемпіонату світу з ралі”) / Білик О. Л., Бріскін Ю. А., Пітин М. П. // Спорт та сучасне суспільство : зб. наук. пр. молодих вчених та матеріали VI Відкритої студент. наук. конф. – Київ, 2013. – С. 183–188.

4. Велосипедный спорт : правила соревнований / утв. Гос.ком. СССР по физ. культуре и спорту. – Москва : Физкультура и спорт, 1987. – 128 с.
5. Виноградський Б. А. Моделювання складних біомеханічних систем і його реалізація в спорті : монографія / Б. А. Виноградський. – Львів : ЗУКЦ, 2007. – 284 с.
6. Виноградський Б. А. Перспективи розвитку біомеханіки спорту у світлі ідей професора Лапутіна А.М. / Виноградський Б.А., Лопатьєв А.О. // Актуальні проблеми сучасної біомеханіки фізичного виховання та спорту. Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. Вісник ЧДПУ ім. Т. Г. Шевченка. – Чернігів, 2008. – Вип. 54. – С. 29–33.
7. Водлозеров В. Е. Триатлон : учеб. пособие / Водлозеров В. Е. – Харьков : НАТА, 2012. – 212 с.
8. Гриньків М. Нормальна анатомія : навч. посіб. / Мирослава Гриньків, Тетяна Куцериб, Федір Музика. – Львів : ЛДУФК, 2018. – 224 с.
9. Куцериб Т. Анатомія людини з основами морфології : навч. посіб. / Тетяна Куцериб, Мирослава Гриньків, Федір Музика. – Львів: ЛДУФК, 2019. – 86 с.
10. Коритко З. Загальна фізіологія : навч. посіб. / Зоряна Коритко, Євген Голубій. – Львів : ПП Сорока, 2002. – 141 с.
11. Музика Ф. В. Анатомія людини : навч. посіб. / Ф. В. Музика, М. Я. Гриньків, Т. М. Куцериб. – Львів : ЛДУФК, 2014. – 360 с.
12. Музика Ф. В. Особливості морфо-функціональних показників у спортсменів різних спеціалізацій / Ф. В. Музика // Медичні проблеми фізичної культури та спорту: досвід, сучасні напрямки та перспективи : матеріали Всеукр. наук.-практ. конф. – Дніпропетровськ, 1999. – С. 39.
13. Музика Ф. Вплив специфіки тренувального процесу на морфофункціональні показники спортсменів різних спеціалізацій / Федір Музика // Сучасні проблеми розвитку теорії та методики гімнастики : зб. наук. матеріалів. – Львів, 2001. – С. 53–56.
14. Оцінювання психофізіологічних станів у спорті / Георгій Коробейніков, Євген Приступа, Леся Коробейнікова, Юрій Бріскін. – Львів : ЛДУФК, 2013. – 311 с.
15. Павлова Ю. Відновлення у спорті : монографія / Ю. Павлова, Б. Виноградський. – Львів : ЛДУФК, 2011. – 204 с.
16. Пітин М. Теоретична підготовка в спорті : монографія / Мар'ян Пітин. – Львів : ЛДУФК, 2015. – 372 с.
17. Рибак О. Безпека змагальної діяльності в автомобільному спорті : монографія / Олег Рибак. – Львів : ЛДУФК, 2013. – 419 с.
18. Современное пятиборье : правила соревнований / утв. Ком. по физ. культуре и спорту при Совете Министров СССР. – Москва : Физкультура и спорт, 1983. – 80 с.
19. Уэйнберг Р.С. Основы психологии спорта и физической культуры / Уэйнберг Р.С. – Киев : Олимпийская литература, 2001. – 336 с.

Інформаційні ресурси інтернет:

1. Автомобільна федерація України [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <https://rally-ua.org/>

2. Автомобільний спорт : анот. бібліогр. покажч. [Електронний ресурс] / уклад. Ірина Свістельник. – Львів : [б. в.], 2015. – 10 с.
3. Велосипедний спорт : анот. бібліогр. покажч. [Електронний ресурс]/ уклад. Ірина Свістельник. – Львів : [б. в.], 2015. – 53 с.
4. Електронний каталог ЛДУФК імені Івана Боберського [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://3w.ldufk.edu.ua/>
5. Електронний репозитарій ЛДУФК імені Івана Боберського [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://repository.ldufk.edu.ua/>
6. Иткис М.А. Некоторые способы повышения эффективности тренировок [Электронный ресурс]. – Режим доступа: [http://www.shooting-ua.com/books/book_152/htm].
7. Міжнародна федерація триатлону [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <https://www.triathlon.org/>
8. Федерація велоспорту України [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <https://velosport.org.ua/>
9. Федерація сучасного п'ятиборства України [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://fspu.org.ua/ua/>
10. Clever_Training_Triathlon_Insider_Secrets [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <https://www.clevertraining.com/images/ebook/>
11. The_History_of_Pentathlon_Compitions [Електронний ресурс]. – Режим доступу : https://www.researchgate.net/publication/334677428_
12. The_Science_of_Cycling [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <https://www.researchgate.net/publication/276967120>

4. Методи контролю

Поточний контроль здійснюється під час проведення практичних та семінарських занять в усній та письмовій формах.

- Опитування.
- Перевірка завдань для самостійної роботи.
- Перевірка матеріалів самопідготовки.
- Виконання завдань практичних занять.

Підсумковий контроль – диф. залік

5. Залікові питання:

1. Передумови виникнення і розвитку виду спорту.
2. Особливості розвитку обраного виду спорту в незалежній Україні.
3. Характеристика спортивного інвентарю в обраному виді спорту.
4. Загальна характеристика змагальної діяльності в обраному виді спорту.
5. Загальна характеристика правил змагань відповідно до міжнародних вимог в обраному виді спорту.
6. Суддівство змагань згідно регламенту за видами спорту.
7. Особливості підготовки тренерських кадрів.
8. Організація спортивної діяльності в спеціалізованих спортивних закладах.
9. Динаміка розвитку спеціальної витривалості спортсменів.
10. Динаміка розвитку координаційних здібностей.

11. Компонентна структура техніки фізичної вправи.
12. Критерії ефективності техніки.
13. Фактори, що впливають на варіативність техніки змагальних вправ.
14. Технічні засоби контролю техніки виконання змагальних та спеціально-допоміжних вправ.
15. Послідовність засвоєння частин, прийомів, елементів техніки вправ. Формування техніки спортсмена з врахуванням його індивідуальних, морфологічних особливостей.
16. Оптимізація технічної підготовки. Зв'язок технічної підготовки з фізичною.
17. Помилки та методика виправлення в процесі навчання змагальним вправам.
18. Оволодіння навичками страхування та самострахування під час навчання техніці вправ.
19. Тактична підготовка.
20. Особливості професійно-педагогічної діяльності тренерів з обраного виду спорту.
21. Виховання морально-вольових якостей у спортсменів.
22. Базова психологічна підготовка (розвинення логіки мислення, уважності, пам'яті, уваги, здатності до самоаналізу, цілеспрямованості, ініціативності тощо).
23. Формування вмінь регулювати психічно-вольовий стан, зосереджуватися, мобілізуватися, протистояти несприятливим впливам тощо.
24. Програми аутогенного тренування.
25. Аналіз календарного плану змагань. Планування виступів спортсменів у макроциклі.
26. Проведення навчально-тренувальних занять відповідно до всеукраїнських та міжнародних змагань.
27. Науково дослідна робота студентів.
28. Види контролю.
29. Оцінювання стану здоров'я спортсменів, рівня фізичної підготовленості.
30. Оцінювання психологічної стійкості спортсмена до змагань.