

**ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ
ІМЕНІ ІВАНА БОБЕРСЬКОГО**

Кафедра стрільби та технічних видів спорту

ТЕМИ СЕМІНАРСЬКИХ ЗАНЯТЬ

з навчальної дисципліни

**ТЕОРІЯ І МЕТОДИКА ОБРАНОГО ВИДУ СПОРТУ ТА
СПОРТИВНО-ПЕДАГОГІЧНЕ ВДОСКОНАЛЕННЯ**

(технічні та комплексні види спорту: сучасне п'ятиборство, триатлон, велоспорт,
автоспорт)

для студентів 4 курсу

галузь знань: 01 Освіта

спеціальність: 017 Фізична культура і спорт

рівень освіти: **бакалавр**

©Виноградський Б. А.
Грибовський Р. В.

№ з/п	Назва теми	Кількість годин			
					4 курс
1	Змагальна діяльність спортсменів				2
2	Правила змагань. Суддівство змагань				2
3	Фізична підготовка спортсменів				4
4	Динаміка розвитку координаційних здібностей				2
5	Технічна підготовка спортсменів				4
6	Тактична підготовка спортсменів				4
7	Специфіка професійно-педагогічної діяльності тренера				2
8	Психологічна підготовка спортсменів				2
9	Планування та контроль підготовки спортсменів				2
10	Медичний і педагогічний контроль на заняттях				2
11	Інструкторська та суддівська практика				2
12	Контрольне заняття				2
13	Узагальнення роботи за навчальний рік				2
	Разом				32

Теми та зміст семінарських занять

Тема 1. Змагальна діяльність спортсменів технічних видів спорту.

Особливості змагальної діяльності спортсменів у технічних видах спорту.

Тема 2-3. Правила змагань. Суддівство змагань.

Загальна характеристика правил змагань відповідно до міжнародних вимог. Суддівство змагань згідно регламенту за видами спорту.

Тема 4-6. Фізична підготовка спортсменів

Фізична підготовка спортсменів на різних етапах формування його майстерності: фізичні якості спортсмена, методика їх розвитку та оптимізація в процесі підготовки; зміст вправ спеціалізованої розминки, навантаження; індивідуальні комплекси спеціальних вправ. Динаміка розвитку координаційних здібностей та витривалості.

Тема 7. Технічна підготовка спортсменів

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 8-9. Тактична підготовка спортсменів

Тактична підготовка за різновидами змагальних вправ з технічних видів спорту.

Тема 10-11. Специфіка професійно-педагогічної діяльності тренера.

Особливості професійно-педагогічної діяльності тренерів з видів спорту. Виховання морально-вольових якостей у спортсменів.

Тема 12. Психологічна підготовка спортсменів

Базова психологічна підготовка (розвинення логіки мислення, уважності, пам'яті, уяви, здатності до самоаналізу, цілеспрямованості, ініціативності тощо). Формування вмінь регулювати психічно-вольовий стан, зосереджуватися, мобілізуватися, протистояти несприятливим впливам тощо. Програми аутогенного тренування.

Тема 13. Планування та контроль підготовки спортсменів

Аналіз календарного плану змагань. Планування виступів спортсменів у макроциклі. Проведення навчально-тренувальних занять відповідно до всеукраїнських та міжнародних змагань.

Тема 14. Медичний і педагогічний контроль на заняттях

Види контролю. Оцінювання стану здоров'я спортсменів рівня фізичної підготовленості. Оцінювання психологічної стійкості спортсмена до змагань.

Тема 15. Інструкторська та суддівська практика

Залучення студентів до роботи в якості суддів під час обласних та всеукраїнських змагань.

Тема 16. Контрольне заняття

Студенти захищають підготовлені реферати.

Тема 17. Узагальнення роботи за навчальний рік

Підведення підсумків роботи студентів.

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. Грибовський Р. Шляхи удосконалення технічної підготовки / Ростислав Грибовський // Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фіз. виховання, спорту і здоров'я людини / за заг. ред. Є. Приступи. – Львів, 2014. – Вип. 18, т. 1. – С. 54–58.
9. Гриньків М. Нормальна анатомія : навч. посіб. / Мирослава Гриньків, Тетяна Куцериб, Федір Музика. – Львів : ЛДУФК, 2018. – 224 с.
10. Куцериб Т. Анатомія людини з основами морфології : навч. посіб. / Тетяна Куцериб, Мирослава Гриньків, Федір Музика. – Львів: ЛДУФК, 2019. – 86 с.
11. Коритко З. Загальна фізіологія : навч. посіб. / Зоряна Коритко, Євген Голубій. – Львів : ПП Сорока, 2002. – 141 с.
12. Музика Ф. В. Анатомія людини : навч. посіб. / Ф. В. Музика, М. Я. Гриньків, Т. М. Куцериб. – Львів : ЛДУФК, 2014. – 360 с.
13. 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.
14. Музика Ф. Вплив специфіки тренувального процесу на морфо функціональні показники спортсменів різних спеціалізацій / Федір Музика // Сучасні проблеми розвитку теорії та методики гімнастики : зб. наук. матеріалів. – Львів, 2001. – С. 53–56.
15. Оцінювання психофізіологічних станів у спорті / Георгій Коробейніков, Євген Приступа, Леся Коробейнікова, Юрій Бріскін. – Львів : ЛДУФК, 2013. – 311 с.
16. Павлова Ю. Відновлення у спорті : монографія / Ю. Павлова, Б. Виноградський. – Львів : ЛДУФК, 2011. – 204 с.
17. Пітин М. Теоретична підготовка в спорті : монографія / Мар'ян Пітин. – Львів : ЛДУФК, 2015. – 372 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://fpu.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>