

ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Кафедра стрільби та технічних видів спорту

“ЗАТВЕРДЖУЮ”

Декан факультету спорту, доцент

_____ І.М. Ріпак

“ _____ ” _____ 20__ року

«Спортивно-Педагогічне Вдосконалення»

Програма нормативної навчальної дисципліни

для студентів I-V курсу факультету спорту

денної форми навчання

галузь знань: 0102 - «Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини

напрямок підготовки: 6.010202 спорт (за видами)

спеціальність: 7,8.01020201 спорт (за видами)

факультет спорту

освітньо-кваліфікаційний рівень: бакалавр, спеціаліст, магістр

Львів – 2015

Програма нормативної навчальної дисципліни «Спортивно-Педагогічне Вдосконалення» (кульова стрільба) для студентів I-V курсу факультету спорту галузі знань 0102 - «Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини», спеціальність 6.010202 - «Спорт», 7,8.01020201 спорт (за видами)

“ ___ ” серпня, 2015 року - _____ стор.

Розробники:

Лопатьєв Анатолій Олександрович кандидат фізико-математичних наук,
доцент

Демічковський Андрій Павлович, викладач

Робоча програма затверджена на засіданні кафедри стрільби та технічних видів спорту

Протокол № _____ від “ _____ ” _____ 20__ року

Завідувач кафедри, доктор наук фізичного виховання і спорту,

“ _____ ” _____ 20__ року _____ професор Богдан Виноградський

Схвалено Вченою радою факультету спорту

Протокол № _____ від “ _____ ” _____ 20__ року

Голова Вченої ради _____ доцент Ігор Ріпак

© Демічковський А.П., 2015 рік

© ЛДУФК, 2015 рік

ВСТУП

Програма ґрунтується на концептуальних засадах законів України «Про фізичну культуру і спорт», «Про вищу освіту», Положення про державні тести і нормативи оцінки фізичної підготовленості населення України», «Єдиної спортивної класифікації України».

Предметом навчальної дисципліни є підвищення спортивної майстерності в обраній спеціалізації.

Міждисциплінарні зв'язки: підвищення спортивної майстерності базується на загальних положеннях теорії і методики фізичного виховання, основах спортивного тренування та загальної теорії підготовки спортсменів та даних медико-біологічних дисциплін про принципи функціонування і розвитку людського організму.

1. Мета та завдання навчальної дисципліни.

Метою дисципліни є навчання спортивній техніці і тактиці, забезпечення техніко-тактичної майстерності, розвитку фізичних, психічних, морально-вольових якостей, створення умов для високих спортивних досягнень на змаганнях.

Основними завданнями вивчення дисципліни СПВ є:

- виховання моральних і вольових якостей;
- зміцнення здоров'я, сприяння правильному фізичному розвитку;
- розвитку основних рухових якостей (сили, швидкості, витривалості, спритності, гнучкості);
- розвиток спеціальних здібностей і якостей, які лежать в основі оволодіння технікою і тактикою виду спорту;
- досконале володіння спортивною технікою; досконале володіння тактикою спортивного змагання;
- досягнення високого рівня взаємодії в командних змаганнях (естафетне плавання);
- придбання теоретичних знань і практичних умінь (з планування, обліку, веденню щоденника, методиці навчання, суддівству змагань);
- досягнення інтеграції всіх якостей, навичок і знань, уміння реалізувати в змаганнях все придбане на тренувальних заняттях; попередження спортивних травм, перенапруження, проведення реабілітаційно-профілактичних і відновних заходів.

Згідно з вимогами освітньо-кваліфікаційної програми студенти повинні:

знати: сучасний стан і тенденції розвитку стрільби кульової, основи техніки стрільби кульової, основи методики навчання, засоби і методи навчання, методику організації і проведення занять з стрільби кульової осіб, які орієнтовані на досягнення високих спортивних результатів, організацію занять по стрільбі кульовій в оздоровчих таборах, ДЮСШ, основи спортивного тренування, методики розвитку фізичних якостей осіб різного віку; основні тактичні схеми ведення боротьби на різних дистанціях, в фінальному раунді; в командній боротьбі; основні методи та засоби морально-вольової підготовки; правила змагань; методи спортивного контролю, правила безпеки; як проводити реабілітаційно-профілактичні заходи;

вміти: організовувати і проводити заняття з навчання і вдосконалення техніки стрільби кульової, заняття з ЗФП і СФП, визначати рівень розвитку фізичних якостей, застосовувати засоби і методи їх розвитку, визначати і усувати помилки і недоліки в технічній підготовці стрільців кульовиків, застосовувати і вести документи обліку, контролю та планування навчально-тренувального процесу зі стрільби кульової; контролювати свій стан і налаштовувати себе на спортивну боротьбу; вміти розподіляти свої сили при стрільбі на різних дистанціях, у фінальній частині, та командній стрільбі.

2. Інформаційний обсяг навчальної дисципліни:

Змістовий модуль 1:

1. Удосконалення спеціальної фізичної і психічної підготовки, техніко-тактичної майстерності в стрільбі кульовій.
2. Техніка безпеки і профілактика травматизму на заняттях з СПВ.
3. Індивідуальний план СПВ, його розділи, методика складання і методика оперативного контролю за тренувальними навантаженнями та самопочуттям.
4. Методика ведення щоденників з СПВ.
5. Участь в змаганнях.
6. Суддівство змагань.

Змістовий модуль 2:

1. Удосконалення спеціальної фізичної і психічної підготовки, техніко-тактичної майстерності в стрільбі кульовій.
2. Техніка безпеки і профілактика травматизму на заняттях з СПВ.
3. Індивідуальний план СПВ, його розділи, методика складання і методика оперативного контролю за тренувальними навантаженнями та самопочуттям.
4. Методика ведення щоденників з СПВ.
5. Участь в змаганнях.
6. Суддівство змагань.

3. Форма підсумкового контролю: залік.

4. Засоби діагностики успішності навчання: участь у змаганнях та суддівстві, перевірка матеріалів самопідготовки та завдань з самостійної роботи.

Залікові вимоги

1. Участь у всіх загально університетських спортивно-масових заходах (пробіги, естафети тощо).
2. Участь в якості судді в суддівстві шести змагань.
3. Участь мінімум у чотирьох змаганнях за календарний рік.
4. Покращення спортивного результату за рік.
5. Ведення щоденника тренування.
6. Здача нормативів ЗФП і СВП.

5. Рекомендована література:

1. 1. Власов А.П., Лопатьєв А.О., Виноградський Б.А., Демічковський А.П. Аналіз рухових дій при виконанні стрілецьких вправ // Вісник Чернігівського державного педагогічного університету. – Чернігів: 2010 . с. 561-565.
2. Антонов С. В. Спрямований розвиток координаційних здатностей при удосконаленні технічної підготовленості стрільців із лука: перспективи та напрями досліджень / С. В. Антонов, Ю. А. Бріскін, М. П. Пітин //

- Олімпійський спорт і спорт для всіх : тези доп. XIV Міжнар. наук. конгр. – К., 2010. – С. 38.
3. Антонов С.В. Характеристика засобів контролю фізичної підготовленості спортсменів у стрільбі з лука / Сергій Антонов, Анна Баб'як, Мар'ян Пітин // Молода спортивна наук України : зб. наук. праць з галузі фізичного виховання, спорту і здоров'я людини. – Л. : ЛДУФК, 2011. – Вип. 15. – Т. 1. – С. 6-10. ISBN 978-966-2328-11-0
 4. Лопатьєв А.О., Власов А.П., Трач В.М., Івашко М., Демічковський А.П. Енергетичні та інформаційні аспекти аналізу рухових дій людини у стрілецьких видах спорту // “Електроніка та інформаційні технології” (ЕЛІТ). – Львів-Чинадієво: 2012. IV – а науково-практична конференція – с.123-125.
 5. Антонов С.В. Результативність висококваліфікованих стрільців з лука у контрольних вправах із ускладненими умовами виконання / Антонов С.В., Пітин М.П. // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: наук. журнал. – Харків: ХОВНОКУ - ХДАДМ, 2011. – № 9. – С. 8-10. ISSN 1818-9172.
 6. Антонов С. В. Характеристики техніки пострілу стрільців з лука на етапі максимальної реалізації індивідуальних можливостей / С. В. Антонов // Вісник Чернігівського державного педагогічного університету ім. Т. Г. Шевченка. Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт – Чернігів, 2012. – Випуск. 102 т. 2. – С. 115-119.
 7. Антонов С.В., Демічковський А.П., Лопатьєв А.О., Ткачек В.В. Аналіз фаз пострілу під час виконання стрілецьких вправ//“Моделювання та інформаційні технології у фізичному вихованні і спорті” – Львів-Харків: 2015. XI Міжнародна наукова конференція – с.39-43.
 8. Демічковський А.П., Лопатьєв А.О., Пітин М.П. Еволюція правил змагань зі стрільби кульової з гвинтівки // Спортивний вісник Придніпров'я. – Дніпропетровськ: 2015. Науково-практичний журнал № 3 – с. 41-44.
 9. Демічковський А.П., Лопатьєв А.О., Пітин М.П. Проблеми тактичної підготовки // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Київ: 2015. “Науково-педагогічні проблеми фізичної культури/фізична культура і спорт” випуск 10 (65) 15 – с. 45-48.
 10. Виноградський Б. А. Вдосконалення технічної майстерності лучників на основі вдосконалення основних елементів пострілу : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту : [спец.] 24.00.01 „Олімпійський та професійний спорт” / Виноградський Богдан Анатолійович ; Укр. держ. ун-т фіз.виховання і спорту. – К., 1997. – 24 с.

11. Виноградський Б.А., Лопатьєв А.О. Перспективи розвитку біомеханіки спорту у світлі ідей професора Лапутіна А.М. // Актуальні проблеми сучасної біомеханіки фізичного виховання та спорту. – Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. Вісник № 54. ЧДПУ ім. Т.Г. Шевченка. – Чернігів, 2008, С. 29-33.
12. Біомеханіка спорту // Під ред. А.М. Лапутіна. – К: Олімпійська література, 2005.-320с.
13. Калиніченко О.М., Лопатьєв А.О. Психофізіологічні особливості цільової точності під час виконання пострілу з сучасних стрілецьких видів зброї // Теорія та методика фізичного виховання: Науково-методичний журнал – Харків: ОВС, 2010. – №2. – С.16-18, 35-42.
14. Иткис М.А. Этапы подготовки стрелка [Электронный ресурс]. – Режим доступа: [http://www.shooting-ua.com/books/book_154.htm].
15. Огірко І.В. Моделювання системи ефективних рухових дій стрільців / І.В. Огірко, М.Ф. Ясінський, Л.М. Ясінська, Т.М. Магмет // Стрілецька підготовка в олімпійських видах спорту: зб. Наук.-метод. пр. – Л., 2005. – с. 40-44.
16. Полякова Т.Д. Биохимические аспекты управления движениями стрелка / Т. Полякова, М. Рудина, О. Ковалева // IV Міжн. наук. Конгрес «Олімп. Спорт і спорт для всіх» - К.: Олімп. література, 2000 – с. 105.
17. Полякова Т.Д. Психофизиологический подход к организации действий стрелка / Т. Полякова, О. Ковалева // Информационно-аналитический бюллетень № 9 по актуальным проблемам физической культуры и спорта – Ми.: БГУФК, 2010. – Вып. 9. – С. 24 – 43. – ISBN 978-985-6953-47-0.
18. Пугачев А.В. Особенности формирования технического мастерства в стрельбе из пневматической винтовки. ВГИФК МГАФК "ФК, спорт и туризм в жизни молодежи" (тезисы докладов науч. Практ. Конф. Молодых ученых и студентов ВГИФК МГАФК) Воронеж, 4-5 мая 2000, - С. 9-12.

19. Пугачев А.В. Фазы выстрела в стрельбе из пневматической винтовки [Электронный ресурс] / А.В. Пугачев, М.М. Кулбанов // - Режим доступа: http://www.shooting-ua.com/books/book_21.htm.
20. Немцев О.Б. Биомеханические основы точности движений: Монография. – Майкоп: Изд-во АГУ, 2004. – 187 с.
21. Иткис М.А. Некоторые способы повышения эффективности тренировок [Электронный ресурс]. – Режим доступа: [http://www.shooting-ua.com/books/book_152/htm].