

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

Кафедра стрільби та технічних видів спорту

ЗАЛІКОВІ ВИМОГИ

з навчальної дисципліни

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

(технічні та комплексні види спорту)

для студентів 1 курсу

галузь знань: 01 Освіта

спеціальність: 017 Фізична культура і спорт

рівень освіти: **бакалавр**

©проф. Виноградський Б. А.
ст. викл. Грибовський Р. В.

1. Зміст та загальна характеристика навчального процесу з ТіМОВС та СПВ.
2. Основні поняття предмету.
3. Педагогічна сутність професійної діяльності тренера-викладача.
4. Технологія навчання студентів професійній діяльності в процесі спортивно-педагогічного вдосконалення.
5. Передумови виникнення і розвитку технічних видів спорту.
6. Створення перших осередків з обраного виду спорту.
7. Назвати провідних спортсменів обраного виду спорту.
8. Фізична підготовка спортсменів на різних етапах формування його майстерності.
9. Прищеплення навичок дотримання вимог здорового способу життя.
10. Дати визначення поняття «спортивна техніка», техніка спортивної вправи.
11. Структура техніки. Компонентна структура техніки фізичної вправи.
12. Критерії ефективності техніки.
13. Фактори, що впливають на варіативність техніки змагальних вправ.
14. Фазова структура змагальних вправ.
15. Різновиди спортивної підготовки спортсмена.
16. Теоретична підготовка спортсмена
17. Технічні засоби контролю техніки виконання змагальних.
18. Технічні засоби контролю техніки виконання спеціально-допоміжних вправ.
19. Змагання, як частина навчально-тренувального процесу.
20. Значення та класифікація змагань.
21. Календар, положення про змагання.
22. Особливості змагань в технічних видах спорту.
23. Організація проведення змагань (місце змагань, інвентар та обладнання, документація змагань, робота ГСК та суддів різних посад при проведенні змагань).
24. Педагогічний контроль.
25. Медико-біологічний контроль.
26. Інструкторська та суддівська практика.
27. Правила техніки безпеки на тренуваннях.
28. Правила техніки безпеки на змаганнях.
29. Основи професійно-педагогічних знань та вмінь тренера,
30. Сучасні новітні тенденції розвитку спортивної підготовки.

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. Білик О. Л. Особливості організації та проведення змагань в автоспорті (на прикладі „Чемпіонату світу з ралі”) / Білик О. Л., Бріскін Ю. А., Пігин М. П. // Спорт та сучасне суспільство : зб. наук. пр. молодих вчених та матеріали VI Відкритої студент. наук. конф. – Київ, 2013. – С. 183–188.
3. Біомеханіка спорту / за ред. А.М. Лапугіна. – Київ : Олімпійська література, 2005. – 320 с.
4. Велосипедний 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 Лапугіна 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 морфофункціональні 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. Иткис М. А. Некоторые способы повышения эффективности тренировок [Электронный ресурс]. – Режим доступа: [http://www.shooting-ua.com/books/book_152/htm].
3. Міжнародна федерація триатлону [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <https://www.triathlon.org/>
4. Федерація велоспорту України [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <https://velosport.org.ua/>
5. Федерація сучасного п'ятиборства України [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://fspu.org.ua/ua/>
6. Clever_Training_Triathlon_Insider_Secrets [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <https://www.clevertraining.com/images/ebook/>
7. The_History_of_Pentathlon_Competitions [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <https://www.researchgate.net/publication/334677428>
8. The_Science_of_Cycling [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <https://www.researchgate.net/publication/276967120>