

**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 та комплексні види спорту)**

ПРОГРАМА

**ДИСЦИПЛІНИ СПЕЦІАЛІЗАЦІЇ
ПІДГОТОВКИ БАКАЛАВРІВ**

галузь знань 01 Освіта

спеціальність 017 Фізична культура і спорт

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

Програма з дисципліни «Теорія і методика обраного виду спорту та спортивно-педагогічне вдосконалення» для студентів першого рівня вищої освіти спеціальності 017 фізична культура і спорт (1 курс)

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

Навчальна програма затверджена на засіданні кафедри стрільби та технічних видів спорту

Протокол від “30” серпня 2019 року № 1

Завідувач кафедри

(підпис)

(Б Виноградський)

(прізвище та ініціали)

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 та 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 обраного виду спорту;
- застосовувати засоби і методи відновлення, реабілітації і рекреації спортсменів;
- організувати і судити змагання з обраного виду спорту.

2. Інформаційний обсяг навчальної дисципліни

Змістовий модуль. ТЕОРІЯ І МЕТОДИКА ОБРАНОГО ВИДУ СПОРТУ

ЗМІСТ МОДУЛЯ:

ЛЕКЦІЇ

Тема 1. Введення у навчальну дисципліну

Місце дисципліни в системі навчальних дисциплін вишу. Вміння та навички, якими повинен володіти студент після вивчення навчальної дисципліни. Організація навчального процесу з ТіМОВС та СПВ. Основні поняття та визначення предмету. Завдання, зміст і організація вивчення дисципліни ТіМОВС

та СПВ. Педагогічна сутність професійної діяльності тренера-викладача. Технологія навчання студентів професійній діяльності в процесі спортивно-педагогічного вдосконалення.

Тема 2. Виникнення, розвиток та сучасний стан технічних видів спорту

Передумови виникнення і розвитку технічних видів спорту. Тенденції поширення видів спорту у світі. Створення перших осередків з обраного виду спорту. Провідні спортсмени в історії обраного виду спорту.

Тема 3. Фізична підготовка спортсменів з технічних видів спорту

Фізична підготовка спортсменів на різних етапах формування його майстерності. Прищеплення навичок дотримання вимог здорового способу життя; виховання здатності витримувати навантаження; підвищення загальної працездатності; здобуття високого рівня спортивної форми під час відповідальних змагань; загальне оздоровлення і зміцнення організму спортсменів.

Тема 4. Методика навчання в технічних видах спорту

Поняття «спортивна техніка», техніка спортивної вправи. Структури техніки. Компонентна структура техніки фізичної вправи. Критерії ефективності техніки. Фактори, що впливають на варіативність техніки змагальних вправ. Фазова структура змагальних вправ. Технічні засоби контролю техніки виконання змагальних та спеціально-допоміжних вправ.

Тема 5. Особливості організації та проведення змагань

Змагання, як частина навчально-тренувального процесу. Значення та класифікація змагань. Календар, положення про змагання. Особливості змагань в технічних видах спорту. Організація проведення змагань (місце змагань, інвентар та обладнання, документація змагань, робота ГСК та суддів різних посад при проведенні змагань). Обов'язки і права учасників, тренерів, суддів.

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.

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. Виноградський Б. А. Моделювання складних біомеханічних систем і його реалізація в спорті : монографія / Б. А. Виноградський. – Львів : ЗУКЦ, 2007. – 284 с.

4. 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.
5. Водлозеров В. Е. Триатлон : учеб. пособие / Водлозеров В. Е. – Харьков : НАТА, 2012. – 212 с.
6. Гриньків М. Нормальна анатомія : навч. посіб. / Мирослава Гриньків, Тетяна Куцериб, Федір Музика. – Львів : ЛДУФК, 2018. – 224 с.
7. Куцериб Т. Анатомія людини з основами морфології : навч. посіб. / Тетяна Куцериб, Мирослава Гриньків, Федір Музика. – Львів: ЛДУФК, 2019. – 86 с.
8. Коритко З. Загальна фізіологія : навч. посіб. / Зоряна Коритко, Євген Голубій. – Львів : ПП Сорока, 2002. – 141 с.
9. Музика Ф. В. Анатомія людини : навч. посіб. / Ф. В. Музика, М. Я. Гриньків, Т. М. Куцериб. – Львів : ЛДУФК, 2014. – 360 с.
10. 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.
11. 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.
12. Павлова Ю. Відновлення у спорті : монографія / Ю. Павлова, Б. Виноградський. – Львів : ЛДУФК, 2011. – 204 с.
13. 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_Compétitions [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. 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.