

**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 види спорту: сучасне п'ятиборство, триатлон, велоспорт, автоспорт)

для студентів 2 курсу

галузь знань: 01 Освіта

спеціальність: 017 Фізична культура і спорт

рівень освіти: **бакалавр**

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

№ з/п	Назва теми	Кількість годин			
			2 курс		
1	Історичні аспекти виникнення технічних видів спорту		2		
2	Індивідуальний план СПВ		2		
3	Матеріально-технічне забезпечення обраного виду спорту		2		
4	Змагальна діяльність спортсменів технічних видів спорту		4		
5	Правила змагань. Суддівство змагань		2		
6	Розвиток обраного виду спорту у ФСТ; ДЮСШ, СДЮСШОР, ШВСМ		4		
7	Динаміка розвитку спеціальної витривалості в технічних видах спорту		4		
8	Динаміка розвитку координаційних здібностей в технічних видах спорту		2		
9	Технічна підготовка спортсменів		4		
10	Тактична підготовка спортсменів		4		
11	Специфіка професійно-педагогічної діяльності тренера у технічних видах спорту		2		
12	Проблеми якісного пострілу		2		
13	Психологічна підготовка спортсменів		4		
14	Планування та контроль підготовки спортсменів		2		
15	Медичний і педагогічний контроль на заняттях		4		

16	Інструкторська та суддівська практика		2		
17	Традиції Львівської школи підготовки спортсменів в обраному виді спорту		2		
18	Контрольне заняття		2		
19	Узагальнення роботи за навчальний рік		2		
	Разом		52		

Теми та зміст семінарських занять

Тема 1. Історичні аспекти виникнення технічних видів спорту

Передумови виникнення і розвитку обраного виду спорту. Створення перших осередків з обраного виду спорту. Особливості розвитку обраного виду спорту в незалежній Україні.

Тема 2. Індивідуальний план СПВ

Особливості складання індивідуального плану СПВ. Алгоритм дій.

Тема 3. Матеріально-технічне забезпечення обраного виду спорту

Характеристика спортивного інвентарю в сучасному п'ятиборстві: фехтування, верхова їзда, плавання, комбінований вид; в триатлоні та автоспорті.

Тема 4-5. Змагальна діяльність спортсменів технічних видів спорту

Загальна характеристика різних вправ у змагальній діяльності спортсменів.

Тема 6. Правила змагань. Суддівство змагань.

Загальна характеристика правил змагань відповідно до міжнародних вимог. Суддівство змагань згідно регламенту за видами вправ в обраному виді спорту.

Тема 7-8. Розвиток обраного виду спорту у ФСТ; ДЮСШ, СДЮСШОР, ШВСМ

Підготовка тренерських кадрів. Організація спортивної діяльності в спеціалізованих спортивних закладах. Взаємозв'язки з громадськими організаціями.

Тема 8-9. Розвиток фізичних якостей спортсменів технічних видів спорту.

Динаміка розвитку спеціальної витривалості спортсменів. Динаміка розвитку координаційних здібностей.

Тема 9-10. Технічна підготовка спортсменів

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 11-12. Технічна підготовка спортсменів

Послідовність засвоєння частин, прийомів, елементів техніки вправ. Формування техніки спортсмена з врахуванням його індивідуальних, морфологічних особливостей. Оптимізація технічної підготовки. Зв'язок технічної підготовки з фізичною.

Помилки та методика виправлення в процесі навчання змагальним вправам. Оволодіння навичками страхування та самострахування під час навчання техніці вправ.

Тема 13-14. Тактична підготовка спортсменів .

Тактична підготовка в сучасному п'ятиборстві: в верховій їзді; в фехтуванні; в циклічних видах сучасного п'ятиборства; в триатлоні та автоспорті.

Тема 15. Специфіка професійно-педагогічної діяльності тренера у технічних видах спорту

Особливості професійно-педагогічної діяльності тренерів в обраному виді спорту. Виховання морально-вольових якостей у спортсменів.

Тема 16. Проблеми якісного пострілу (сучасне п'ятиборство)

Умови прицілювання лазерним тренажером. Специфіка виконання пострілу під час бігу.

Тема 17-18. 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 19. 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 20-21. Медичний і педагогічний контроль на заняттях

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

Тема 22. Інструкторська та суддівська практика

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

Тема 23. Традиції Львівської школи підготовки спортсменів в обраному виді спорту

Аналіз виступів спортсменів Львівщини. Видатні спортсмени.

Тема 24. Контрольне заняття

Захист студентами рефератів та написання контрольної роботи.

Тема 25. Узагальнення роботи за навчальний рік

Підведення підсумків роботи.

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 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. 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>