

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

Кафедра стрільби та технічних видів спорту

ТЕМИ ПРАКТИЧНИХ 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		
1	Основи навчально-тренувального процесу		4		
2	Ознайомлення зі спортивними спорудами та обладнанням для проведення тренувань з обраного виду спорту. Інструктаж з правил техніки безпеки		2		
3	Послідовність навчання		4		
4	Підбір комплексів вправ для проведення підготовчої частини занять при навчанні з обраного виду спорту.		2		
5	Характеристика методів навчання в обраному виді спорту		4		
6	Організація і проведення занять з видів спорту. Розбір компонентів.		4		
7	Основні засоби і методи для розвитку фізичних якостей		2		
8	Основні методи дослідження в обраному виді спорту		2		
9	Фізична підготовка спортсмена на різних етапах формування майстерності		4		
10	Послідовність навчання в різновидах вправи обраного виду спорту		2		
11	Тренування в ускладнених умовах; контрольні вправи та змагання в ускладнених умовах; зменшення інтервалів відпочинку на тренуваннях		4		
12	Специфіка дії кваліфікованого спортсмена на етапі завершення пострілу		4		

13	Методи бігового тренування		2		
14	Тестування спортсменів		2		
15	Різні види змагальних вправ в системі підготовки спортсменів		4		
16	Послідовність навчання в плаванні і бігу		2		
17	Тестування спортсменів-п'ятиборців, триатлоністів з плавання.		2		
18	Особливості підготовки спортсменів-п'ятиборців, триатлоністів в плаванні		4		
19	Вивчення техніки стартового стрибка, вивчення техніки плавання способом кроль на грудях. Виконання вправ з підтримуючими засобами (спортсмени-п'ятиборці, триатлоністи)		4		
20	Вивчення та вдосконалення стартового стрибка, скрутів закритих та відкритих. Вивчення вправ для розвитку рухів (спортсмени-п'ятиборці, триатлоністи).		2		
21	Розбір та систематизація загальнорозвиваючих та спеціальних вправ для оволодіння технікою плавання кроль на грудях (спортсмени-п'ятиборці, триатлоністи)		4		
22	Техніка плавання способом кроль на грудях, старту, повороти. Демонстрація вправ з метою оволодіння технікою плавання кроль на грудях. Аналіз помилок, які виникають при навчанні та їх усунення (спортсмени-п'ятиборці, триатлоністи)		4		
23	Методика і послідовність навчання в фехтуванні на шпагах (спортсмени-п'ятиборці)		4		
24	Аналіз техніки захистів і відповідей в складних атаках, з дією на зброю, батманом, захопленням зброї, складних захистів. Навчально-тренувальні бої (спортсмени-п'ятиборці)		4		
25	Вдосконалення техніки пересування і виконання простих атак з партнером. Навчально -тренувальні бої (спортсмени-п'ятиборці)		4		
26	Засвоєння “уколу переводом на дію зброї”. Навчально -тренувальні бої. Індивідуальні уроки (спортсмени-п'ятиборці)		4		
27	Вивчення техніки виконання пострілу в повній координації. Вдосконалення елементів техніки пострілу по білому листі (спортсмени-п'ятиборці)		2		
28	Тактика в плаванні, бігу (спортсмени-п'ятиборці, триатлоністи)		4		
29	Тренування п'ятиборців у верховій їзді		4		

30	Вдосконалення техніки верхової їзди та подолання одиноких перешкод і систем		4		
31	Розминка вершника перед виступом на змаганнях		2		
32	Методика підготовки юних спортсменів		4		
33	Побудова річного навчально-тренувального процесу спортсменів високого рівня майстерності		4		
34	Суддівство змагань з різновидів змагальних вправ з обраного виду спорту. Організація та міри безпеки при проведенні змагань. Обов'язки хронометристів, секретарів.		4		
35	Засоби та методи відновлення під час спортивної діяльності в обраному виді спорту		4		
36	Актуальні психічні стани спортсменів		4		
37	Управління спортивною підготовкою		4		
38	Методика тренування спортсменів високої спортивної майстерності		4		
39	Планування та контроль підготовки кваліфікованих п'ятиборців		4		
40	Методика прогнозування результатів		4		
	Всього		186		

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://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_Competitions [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>