

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

13	Акцентування уваги на якості останніх пострілів; останніх серій в сучасному п'ятиборстві			4	
14	Техніка кросового бігу в сучасному п'ятиборстві та триатлоні			4	
15	Загальні основи підготовки п'ятиборця та триатлоніста в бігу			4	
16	Бігове тренування п'ятиборців/триатлоністів-юнаків			4	
17	Плавання в системі підготовки п'ятиборців/триатлоністів			4	
18	Тестування п'ятиборців/триатлоністів в плаванні.			4	
19	Основні вимоги до обладнання басейнів для плавання. Інвентар для заняття плаванням. Порядок відвідування басейну та міри безпеки при проведенні занять.			2	
20	Вивчення та вдосконалення стартового стрибка, скрутів закритих та відкритих. Вивчення вправ для розвитку рухів.			4	
21	Розбір та систематизація загальнорозвиваючих та спеціальних вправ для оволодіння технікою плавання кроль на грудях (сучасне п'ятиборство, триатлон)			4	
22	Вдосконалення елементів техніки плавання способом кроль на грудях, вивчення рухів одною та обома руками на суші і в воді, в сполучення з диханням, руками і ногами лежачи на воді з опорою руками на дошку. Плавання з підтримуючими засобами з допомогою рук, ніг (сучасне п'ятиборство, триатлон)			4	
23	Методика використання тренажерів в технічних видах спорту			4	
24	Методика і послідовність навчання в фехтуванні на шпагах (сучасне п'ятиборство)			4	
25	Послідовність і навчання техніки простих атак в фехтуванні на шпагах (сучасне п'ятиборство)			4	
26	Послідовність і навчання техніки простих захистів в фехтуванні на шпагах (сучасне п'ятиборство)			4	
27	Послідовність в проведенні індивідуального уроку в фехтуванні (сучасне п'ятиборство)			4	
32	Тактика різних видів змагальних вправ технічних видів спорту			6	
35	Методика підготовки юних спортсменів			6	
36	Побудова річного навчально-тренувального процесу спортсменів високого рівня майстерності			6	
37	Практика суддівства змагань у верховій їзді по програмі сучасного п'ятиборства. Суддівство в якості нач. траси, зам. гол. судді у верховій			6	

	їзді. Складання простих маршрутів.				
38	Практика суддівства зі стрільби. Техніка безпеки. Порядок на вогневому рубежі. Функціональні обов'язки суддів, заст. головного судді.			6	
39	Суддівство змагань з видів вправ. Організація та міри безпеки при проведенні змагань. Обов'язки хронометристів, секретарів.			4	
40	Організація та проведення змагань з циклічних видів сучасного п'ятиборства (біг, плавання). Обов'язки суддів, секретарів.			4	
41	Засоби та методи відновлення під час спортивної діяльності в обраному виді спорту			6	
42	Актуальні психічні стани спортсменів-п'ятиборців			6	
43	Управління спортивною підготовкою			6	
44	Методика тренування спортсменів високої спортивної майстерності			6	
45	Планування та контроль підготовки кваліфікованих п'ятиборців			6	
46	Методика прогнозування результатів			4	
	Всього			174	

#### 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 [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <https://www.clevertraining.com/images/ebook/>
11. The\_History\_of\_Pentathlon\_Competitions [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <https://www.researchgate.net/publication/334677428>
12. The\_Science\_of\_Cycling [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <https://www.researchgate.net/publication/276967120>