

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

Кафедра стрільби та технічних видів спорту

**ДИДАКТИЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ**

з навчальної дисципліни

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

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

для студентів 4 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			
					4 курс
1	Багаторічна підготовка спортсменів				10
2	Методика побудови окремих тренувальних занять. (складання конспектів тренувальних занять різної спрямованості)				20
3	Типи та побудова мікроциклів. (складання індивідуального плану мікро циклу)				20
4	Типи та побудова мезоциклів. (складання мезоциклів різних типів).				10
5	Структура та побудова підготовки в макроциклах, періодах, етапах підготовки. (складання індивідуальних планів річного тренування при одно-, двох- і більше змагальних циклів)				20
6	Безпосередня підготовка до головних змагань року (підготовка реферату за темою: "Визначення та особливості підготовки спортсменів до головних змагань в залежності від спортивної кваліфікації").				10
7	Комплексний контроль у спорті. (підготовка реферату за темою: -"Методи та засоби комплексного				12

	контролю у тренувальному процесі спортсменів різної спортивної кваліфікації”. - “Особливості організації навчально-тренувального процесу напередодні головних змагань. Передстартова підготовка спортсменів”.				
	<b>Разом</b>				102

### 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 морфо функціональні 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](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://fspi.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>