

ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ
імені ІВАНА БОБЕРСЬКОГО
Кафедра стрільби та технічних видів спорту

“ЗАТВЕРДЖУЮ”

Завідувач кафедри СтаТВС

_____Виноградський Б.А.

“ __31__ ” ____08____2021_ року

ТЕМАТИКА ПРАКТИЧНИХ ТА СЕМІНАРСЬКИХ ЗАНЯТЬ

Теорія і методика обраного виду спорту та СПВ

(стрілецькі види спорту)

для студентів I-IV курсів факультету фізичної культури і спорту

для студентів I-IV курсу факультету педагогічної освіти

денної форми навчання

галузь знань: 01 – Освіта/Педагогіка

спеціальність: 017 – «Фізична культура і спорт»

спеціальність: 014 – «Середня освіта», предметна

спеціалізація: 014.11 «Середня освіта (Фізична культура)»

перший бакалаврський рівень

Львів,
2021-2022 навчальний рік

Теми семінарських занять (модуль 1-2)

№ з/п	Назва теми	Кількість годин			
		1	2	3	4
	Курс				
1	Загальна характеристика стрілецьких видів спорту	8			
2	Олімпійські види стрільби: кульова стрільба, стендова стрільба, стрільба з лука	8			
3	Сучасна термінологія в стрілецьких видах спорту	8			
4	Поява та розвиток стрілецьких видів спорту на землі, в Україні	8			
5	Розвиток стрілецьких видів спорту в ХХ столітті	8			
6	Матеріально-технічне забезпечення спортсменів зі стрілецьких видів спорту	8			2
7	Підбір і підгонка матеріальної частини для стрільців зі стрілецьких видів спорту	8			4
8	Техніка виконання влучного пострілу в стрілецьких видах спорту		10/8		
9	Розминка у стрілецьких видах спорту		8		2/4
10	Прикладна балістика в стрілецьких видах спорту		8		4
11	Методика навчання стрілецьких видах спорту		10/8		4
12	Правила змагань в стрілецьких видах спорту		8		2/3
13	Суддівство та організація змагань зі стрілецьких видів спорту		8		2/4
14	Спортивні споруди, обладнання для проведення змагань та навчально- тренувальних занять			6	2
15	Фізична підготовка стрільців спортсменів			6	2/3
16	Психологічна підготовка стрільців			4	
17	Тактична підготовка стрільців			4	2
18	Організація роботи ДЮСШ, СДЮШОР зі стрілецьких видів спорту			6	
19	Фізіологічні основи становлення спортивної майстерності			6	2
20	Відновлення спортсменів у стрілецьких видах спорту			8	2
21	Профілактика професійних захворювань стрільців і реабілітація після них			8	2
	Разом	56	52/50	48	32/38

Теми практичних занять (модуль 2)

Практичні заняття	Роки навчання			
	1	2	3	4
Загальна фізична підготовка:				
спортивні ігри, в тому числі за спрощеними правилами /футбол, баскетбол, волейбол та інші/	5	2	2	4/6
Кросовий біг.	5	2	3	2
Ходьба та біг на лижах.		2	2	2
Елементи веслувального спорту.	4	2		
Туристичний похід.	5	2	2	4
Вправи з набивними м'ячами: кидки і ловля м'ячів, в парах, трійках і т.д., кругові рухи з м'ячем у руках та ін.	5	2	4	
Вправи з гантелями: 3 різних вихідних положень – кругові рухи, жим попеременно одною рукою і двома руками одночасно, різні варіанти піднімання гантелей та ін.	4	4	2	
Вправи зі штангою /легкою/: жим штанги – з положення стоячи, лежачи, сидячи: опускання штанги за голову з положення стоячи з положення стоячи у нахилі, штанга в опущених руках – підтягування штанги до грудей з положення лежачи на гімнастичній лаві чи маті – перенесення штанги прямими руками з голови до стегон.	4	2	4	2
Вправи з партнером для розвитку м'язів тулуба: стоячи спиною один до одного з захватом під руки – почергові нахили вперед, піднімаючи партнера на спину	5	4	4	2
сидячи на підлозі, спираючись руками ззаду – рухи прямими ногами вгору – вниз.	5	4		
Вправи для розвитку м'язів плечового пояса: Упор лежачи – згинання-розгинання тулуба.	5	4	4	2
Упор лежачи – згинаючи руки, підняти пряму ногу назад – вгору; розгинаючи руки, ногу опустити в вихідне положення.	5	4	4	2
Упор лежачи – поштовхом ніг перейти в упор присівши /ноги між руками/; руки між ногами; ноги збоку рук/	5	4	4	2
Упор лежачи боком на одній руці – поштовхом ніг перейти в упор, присівши боксом на одній руці	5	4	4	2
Упор лежачи ззаду, ноги на лаві – прогнутися, піднімаючи таз якнайвище	5	4		4
Упор лежачи на гімнастичній лаві – згинання-розгинання рук	5	4	4	2
Упор лежачи - пересування на руках по колу та ін.	5	4	4	2
Вправи для розвитку м'язів ніг: присідання на двох ногах, на одній нозі, на носках, на повній ступні, різко подавши таз вперед – в момент підйому “хвилі”, утримуючи партнера за руки	4	2	2	4/6
стрибки в довжину з місця, з розбігу, у висоту двома ногами разом, зі скакалкою, потрійні, п'ятірні, на носках, через гімнастичну лаву, вгору по сходах, на одній нозі чи двох ногах та ін.	4	2	2	4/6

ходьба в присіді, в напівприсяді, з високим підніманням колін, на носках, п'ятах, з “випадами”.	4	2	2	4/6
Спеціальна фізична підготовка: Утримання зброї в робочому положенні (10 секунд) постріл, (6 серій по 10 пострілів).	4	5	4	5
Утримання зброї в робочому положенні, в прицілюванні.	4	5/4	4	2
Імітація витягу пострілу.		5/4	4	5
Утримання лазерного прицілу в полі мішені на дистанцію 10 м. (на час).	4	5/4		4/6
Імітація пострілу на електронно-оптичному тренажері.		5/4	4	
Утримання зброї на час (кількість разів).	4	5/4	4	4/6
Стрільба на різні дистанції.			4	
Технічна підготовка:				
Стрільба по точкам розташованих вертикально на дистанція 10 м.	5	4	5	4
Стрільба по мішені на дистанції 10 м.	4	4	5	4
Стрільба на дистанції 50 м., по точкам.	4	4	2	2
Стрільба з закритої, відкритої та звичайної стійки на дистанції 10 м.	4	4		
Стрільба на винос на дистанції 50 м. по мішені.	4	2	5	4
Стрільба на дистанції 50 м. по мішені.		4	5	4
Контрольна стрільба на дистанції 10 м.	4	2	5	4/6
Стрільба з виходом на вогневий рубіж по мішені на дистанції 10 м.	4	4	4	
Контрольна стрільба на дистанції 10 м. обмеженим часом.	4	2	5	4/6
Командна стрільба на дистанції 10 м.	4	3	4	4
Контрольна стрільба на дистанції 50 м. – чоловіки, 50 м. – жінки.			2	2
Стрільба на дистанції 10 м. через “вікно” (вправа для перевірки постави).	4	4	4	2
Стрільба закритими очима на дистанції 10 м. по точкам.	4	2	5	4
Стрільба заплющеними очима на дистанції 10 м. по мішені.			5	4
Стрільба на дистанції 10 м., заплющеними очима по точці.	4	2	5	4
Стрільба заплющеними очима на дистанції 10 м. на результат.	4	4	5	4
Індивідуальні спаринги по круговій системі по 10 пострілів на дистанції 10 м.	4	2	4	4
Індивідуальні спаринги по круговій системі по 10 пострілів на дистанції 10 м.	4	5	4	4
Індивідуальні спаринги за сітчастою системою на дистанції 10 м.	4	5/4	4	4
Командна стрільба на дистанції 50 м.	4	4	2	2
Контрольна стрільба чоловіки – 50 м., жінки – 50 м.	4	4	2	2
Контрольна стрільба на дистанції 50 м.	4	4	2	
Індивідуальні спаринги по коловій системі по 10 пострілів на дистанції 50 м.		5	2	2

Індивідуальні спаринги за сітчастою системою на дистанції 50 м.	4	5	2	2
Стрільба з виходом на вогневий рубіж на дистанції 50 м. (відпрацювання елементів командної стрільби).	4	5	2	
Стрільба з закритої, відкритої та нормальної стійки на дистанції 50 м.	4	5	2	4
Стрільба з перевіркою прицілювання.	4	5	5	4/6
Разом:	198	186/180	174	126/144