

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

**Кафедра спортивних та рекреаційних ігор**

**Теми практичних занять**

з навчальної дисципліни

**"ТЕОРІЯ І МЕТОДИКА ОБРАНОГО ВИДУ СПОРТУ  
ТА СПОРТИВНО- ПЕДАГОГІЧНОГ ВДОСКОНАЛЕННЯ"**

**галузь знань:** 01 Освіта

**спеціальність:** 017 Фізична культура і спорт  
факультет спорту

**Рівень освіти:** бакалавр 2 курс

**спеціалізація:** регбі-7

©Пазичук О. В.

**Змістовий модуль 3**

| <b>№<br/>п/п</b> | <b>зміст</b>  | <b>К-ть<br/>год.</b> |
|------------------|---|----------------------|
| <b>1.</b>        | <b>Лекція.</b> Техніка гри в регбі. Техніка гри, її характеристика. Особливості сучасної техніки баскетболу і тенденції її подальшого розвитку. Класифікація технічних прийомів.  | <b>2</b>             |
| <b>2.</b>        | Термінологія. Техніка нападу. Техніка захисту. Взаємозв'язок розвитку техніки нападу і захисту.   | <b>2</b>             |
| <b>3.</b>        | Технічна підготовка регбістів. Значення технічної підготовки для підвищення спортивної майстерності. Основні завдання технічної підготовки. Особливості проведення занять в початковий період навчання техніці. Організація уроку з | <b>2</b>             |
| <b>4.</b>        | Всебічна фізична підготовка – необхідна умова успішного освоєння техніки в початковому періоді навчання. Взаємозв'язок техніки нападу і захисту в навчанні і тренуванні.  | <b>2</b>             |
| <b>5.</b>        | <b>Лекція.</b> Послідовність, методи, методичні прийоми при навчанні і вдосконаленні техніки гри. Роль змагань для перевірки технічної підготовки гравців.  | <b>2</b>             |
| <b>6.</b>        | Методика тренування регбістів. Завдання тренувального процесу. Наукові основи спортивного тренування.   | <b>2</b>             |

|     |   |           |
|-----|---|-----------|
| 7.  | Застосування педагогічних принципів в процесі тренування. Послідовність і етапи навчання регбістів. Методика навчання окремого технічному прийому. Методика визначення і виправлення помилок.   | 4         |
| 8.  | Техніка гри в регбі. Перегляд відеофільмів, інформаційного матеріалу по техніці гри.  | 2         |
| 9.  | Спостереження і аналіз матеріалу при перегляді занять по техніці гри в групах початкової підготовки: виявлення помилок і складання комплексів по методиці їх усунення.  | 2         |
| 10. | Технічна підготовка регбістів. Показники якості спортивної техніки (ефективність, економічність, простота рішення задач). Основи вдосконалення технічної підготовки. Методи і засоби технічної підготовки. Контроль за технічною підготовкою. | 2         |
| 12. | Методика підбору і проведення вправ для розвитку фізичних якостей. Аналіз засобів і методів при навчанні основним технічним прийомам. Види вправ і методи, вживані при навчанні. Застосування технічних засобів при навчанні техніці.         | 2         |
| 13. | Тестовий контроль з питань техніки гри та методики навчання прийомів техніки гри.   | 2         |
|     | <b>Разом</b>  | <b>26</b> |

#### Змістовий модуль 4

| № п/п | зміст  |   |
|-------|--|---|
| 1.    | <b>Лекція.</b> Тактика гри. Розбір лекційного матеріалу. Класифікація тактики. Термінологія. Характеристика засобів і методів навчання і тренування тактичних дій. Взаємозв'язок тактики і спортивної техніки.                         | 2 |
| 2.    | Основні напрями і шляхи подальшого розвитку тактики гри і дослідження її розвитку. Психофізіологічні характеристики тактики. Методи і методичні прийоми, вживані при навчанні і вдосконаленні індивідуальних, групових, командних дій. | 2 |
| 3.    | Тактика нападу. Навчання і вдосконалення індивідуальних дій. Групові взаємодії. Методи навчання. Характеристика командних дій в нападі. Умовні назви тактичних дій в нападі.   | 2 |
| 4.    | Тактика нападу. Функції гравців. Взаємодія гравців. Визначення ефективності гри в нападі і команди в цілому.   | 2 |
| 5.    | Тактика захисту. Навчання і вдосконалення індивідуальних дій. Групові взаємодії. Методика навчання.  | 2 |

|    |  |           |
|----|--|-----------|
| 6. | Характеристика командних дій. Взаємодія гравців. Визначення ефективності гри в захисті гравців і команди в цілому.   | 2         |
| 7. | Тактична підготовка. Вибір тактики нападу і захисту для тренування команди. Взаємозв'язок тактики нападу і захисту в навчанні і тренуванні. Методика навчання командних дій. | 2         |
| 8. | <b>Лекція.</b> Методика навчання . Індивідуальні тактичні дії в захисті і нападі. Підбір вправ. Складання комплексів вправ для розвитку швидкості переміщень.                | 2         |
| 9. | Методика навчання удару в русі в перед. Методика навчання штрафному ударі. Методичні прийоми. Загальні рекомендації.   | 2         |
| 10 | Методика навчання прийому "рак". Послідовність навчання. . Психологічні і фізичні чинники, що впливають на передачу.   | 2         |
| 11 | Навчання командним діям в захисті. Методика підбору і проведення вправ. Учбова гра із завданням.   | 2         |
| 12 | Навчання командним діям в нападі. Методика підбору і проведення вправ. Учбова гра із завданням.  | 2         |
| 13 | Дії в захисті і нападі при реалізації чисельної переваги. Навчання груповим взаємодіям в захисті та нападі.  | 2         |
| 14 | Тестовий контроль.   | 2         |
|    | <b>Разом</b>   | <b>28</b> |

### Рекомендована література

#### Основна:

1. Аненкова В. В. Регбі: правила соревнований. – Москва : Физкультура и спорт; 1981.
2. Арзютов Г. Н. Многолетняя подготовка спортсменов. – Киев, 1999.
3. Ахметов Р. Ф. Вдосконалення методів педагогічного контролю за рівнем швидко-силових якостей студентів-спортсменів / Р. Ф. Ахметов // Оптимізація процесу фізичного виховання в системі вищої і середньої освіти. – 2010. – С. 53–4.
4. Бриль М. С. Отбор в спортивных играх / М. С. Бриль. – Москва : Физкультура и спорт, 1980. – 127 с.
5. Варакин Б. А. Предсоревновательная подготовка квалифицированных регбистов : автор. дис. ... канд. пед. наук : [спец.] 13.00.04 „Теория и методика физического воспитания и спортивной тренировки” / Варакин Борис Александрович ; ВНИИФК. – М., 1983. – 24 с.
6. Гарсиа А. Регбі. Техника. Тактика. Тренерський процес / А. Гарсиа, Ж. Фурукс. – Париж : РоберЛафон, 1984. – 218 с.
7. Мартиросян А. А. Методические основы подготовки команд по регби-7 в ВУЗах Украины / Мартиросян А. А., Подоляка О. Б. // Проблемы и перспективы развития спортивных игр и единоборств в высших учебных заведениях : сб. науч. тр. – Харьков: ХГАДИ, 2005. – С. 114–

8. Пасько В. В. Совершенствование учебно-тренировочного процесса на основе учета параметров специальной физической подготовки регбистов / В. В. Пасько // Физическое воспитание студентов. 2014. - № 3. – С. 49–56.
9. Пулэн Р. Регби. Игра и тренировки / Р. Пулэн ; пер. с англ. – Москва, 1978.
10. Спортивные игры / под ред. Ю.М.Портных. – Москва : Физкультура и спорт, 1975.
11. Физкультура и спорт: малая энциклопедия / пер. с нем. – Москва, 1982.
12. Правила спортивных игр и состязаний: иллюстр. энциклопед. спр. / пер. с англ. – Минск, 1998.
13. Хилл Р. Р. Регби: пособие для учителей, тренеров и игроков. – Веллингтон : Новая Зеландия, 1977. – 165 с.
14. Холодов Ж. К. Основы подготовки регбистов / Ж. К. Холодов, Б. А. Варакин, В. К. Петренчук. – Москва : Физкультура и спорт, 1984. – 189 с.

#### **Допоміжна:**

1. Васильчук А. Л. Перспективи електрогоніометрії при удосконаленні спортивної моторики / А. Л. Васильчук, Є. Н. Приступа // Роль фізичної культури в здоровому способі життя : [тези доп.] III Регіон. наук.-практ. конф. – Львів, 1992. – С. 134–136.
2. Данилевич М. В. Вплив занять спортивними іграми на рівень фізичного здоров'я хлопчиків 11–12 років / М. В. Данилевич, І.Б. Грибовська // Буковинський науковий спортивний вісник. – Чернівці, 2005. – Вип. 2. – С. 13 – 16.
3. Колабашкин А. Взгляд на регби будущего / А. Колабашкин // Спортивные игры. – 1986. № 8. –С. 4.
4. Коритко З. Загальна фізіологія : навч. посіб. / Зоряна Коритко, Євген Голубій. – Львів : ПП Сорока, 2002. – 141 с.
5. Коритко З. Медико-біологічні основи фізичного виховання / Зоряна Коритко. – Львів, 2002. – 51 с.
6. Коритко З. І. Реалізація адаптаційних можливостей кровообігу за умов граничних фізичних навантажень під впливом гепарину / З. І. Коритко // Вісник проблем біології і медицини. – 2011. – Вип. 2, т. 3. – С. 209 – 213.
7. Мухін В. М. Вплив спортивної спеціалізації на імунологічну реактивність спортсменів / Мухін В. М., Стьопіна А. Я., Коритко З. І. // Роль фізичної культури в здоровому способі життя : тези доп. II Регіон. наук.-практ. конф. – Л., 1991. – Ч. 1. – С. 71–72.
8. Лапичак І. Аспекти інтеграції професійних знань і вмінь при підготовці фахівців з фізичного виховання у вищих навчальних закладах / Ігор Лапичак, Федір Музика // Фізична культура, спорт та здоров'я нації : зб. наук. пр. – Вінниця, 2014. – Вип. 18, т. 1. – С. 158–164.

9. Мартиросян А. А. Швидкісно-силова підготовка кваліфікаційних регбістів у підготовчому періоді: автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту : [спец.] 24.00.01 „Олімпійський і професійний спорт” / Мартиросян Артур Артурович ; Харків. держ. акад. фіз. культури. – Харків, 2006. – 19 с.
10. Мітова О. О. Проблеми контролю в сучасних командних спортивних іграх / Мітова О. О. // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2015. – № 3. – С. 89–96.
11. Музика Ф. В. Морфо-функціональні показники спортсменів різних спеціалізацій / Музика Ф. В. // Сучасні проблеми розвитку теорії та методики гімнастики : зб. наук. пр. – Львів, 2000. – С. 25–26.
12. Музика Ф. В. Морфофункціональні показники стану м'язової системи у спортсменів різних кваліфікацій / Музика Ф. В., Малицький А. В., Гриньків М.Я. // Карповські читання : матеріали III Всеукр. морф. наук, конф. – Дніпропетровськ, 2006. – С. 49–50.
13. Особливості соматотипу представників ігрових видів спорту / Тетяна Куцериб, Мирослава Гриньків, Любомир Вовканич, Федір Музика // Фізична активність, здоров'я і спорт. – 2014. – № 4(18). – С. 37–44.
14. Приступа Е. Н. Розыгрыш стандартных положений / Е. Н. Приступа // Старт. – 1989. – № 5. – С. 19.
15. Регбі : анот. бібліогр. покажч. автореф. дис. галузі фіз. культури та спорту / уклад. Ірина Свістельник. – Львів : [б. в.], 2015. – 6 с.
16. Соколов А. Регби: техника, тактика, обучение и тренировка / А. Соколов, А. Бутягин. – Москва : Физкультура и туризм, 1935. – 76 с.

#### **Інформаційні ресурси інтернет:**

1. Електронний каталог ЛДУФК імені Івана Боберського [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://3w.ldufk.edu.ua/>
2. Електронний репозитарій ЛДУФК імені Івана Боберського [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://repository.ldufk.edu.ua/>
3. Про фізичну культуру і спорт : Закон України [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://zakon2.rada.gov.ua/laws/show/3808-12>