

**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-ПЕДАГОГІЧНОГО ВДОСКОНАЛЕННЯ"**

галузь знань: 01 Освіта

спеціальність: 017 Фізична культура і спорт  
факультет спорту

Рівень освіти: бакалавр 3 курс

спеціалізація: регбі-7

©Пазичук О. В.

**Змістовий модуль 5.**

**Теми та зміст практичних занять**

<b>№ п/п</b>	<b>Зміст</b>	<b>К-ть год.</b>
<b>1.</b>	<b>Лекція.</b> Сучасні тенденції розвитку спортивних ігор. Аналіз українських та міжнародних змагань.	<b>2</b>
<b>2.</b>	Підсумки виступів українських і львівських спортсменів у змаганнях різного рівня.	<b>2</b>
<b>3.</b>	<b>Лекція.</b> Фізична підготовка. Значення фізичної підготовки для досягнення високих спортивних результатів. Вимоги до рівня фізичної підготовленості спортсменів-ігровиків.	<b>2</b>
<b>4.</b>	Загальна фізична та спеціальна фізична підготовка в спортивних іграх. Мета, завдання СФП у спортивних іграх. Методи та засоби СФП у спортивних іграх.	<b>2</b>
<b>5.</b>	Дозування навантаження фізичної підготовки дітей в групах початкової підготовки, навчально-тренувальних групах, спортивного вдосконалення.	<b>2</b>
<b>6.</b>	Методика розвитку сили в спортивних іграх (баскетболі, волейболі, гандболі, настільному тенісі). Контрольні вправи та нормативи для різних вікових груп.	<b>2</b>
<b>7.</b>	Методика розвитку швидкості в спортивних іграх (баскетболі, волейболі, гандболі, настільному тенісі). Контрольні вправи та нормативи для різних вікових груп.	<b>2</b>

<b>8.</b>	Методика розвитку витривалості в спортивних іграх (баскетболі, волейболі, гандболі, настільному тенісі). Контрольні вправи та нормативи для різних вікових груп.	<b>2</b>
<b>9.</b>	Методика розвитку гнучкості і спритності в спортивних іграх (баскетболі, волейболі, гандболі, настільному тенісі). Контрольні вправи та нормативи для різних вікових груп.	<b>2</b>
<b>10.</b>	Сенситивні періоди розвитку швидкості, гнучкості спритності, сили, витривалості дітей в секціях спортивних ігор у ЗОШ, ДЮСШ.	<b>2</b>
<b>12.</b>	Тестовий контроль з питань фізичної підготовки у спортивних іграх.	<b>2</b>
	<b>Разом</b>	<b>26</b>

**Змістовий модуль 6.  
Теми та зміст практичних занять**

<b>№ п/п</b>	<b>Зміст</b>	<b>К-ТЬ ГОД.</b>
<b>1.</b>	<b>Лекція.</b> Основи відбору в спорті. Етапи відбору. Етап попереднього відбору (первинний) дітей в секції спортивних ігор.	<b>2</b>
<b>2.</b>	Вторинний етап відбору дітей в секції спортивних ігор. Основні завдання.	<b>2</b>
<b>3.</b>	Етап спортивної орієнтації в спортивних іграх. Основні завдання.	<b>2</b>
<b>4.</b>	Етап відбору в збірні команди різного рангу зі спортивних ігор. Основні завдання.	<b>4</b>
<b>5.</b>	Організація відбору в секції спортивних ігор ДЮСШ, СДЮШОР. Принципи відбору.	<b>2</b>
<b>6.</b>	<b>Лекція.</b> Засоби та методи відбору в секції спортивних ігор ДЮСШ, СДЮШОР. Критерії відбору.	<b>2</b>
<b>7.</b>	Поняття про обдарованість і здібності, талант. Тести – як оцінка підготовки.	<b>2</b>
<b>8.</b>	Нормативи з фізичної підготовки. Ознайомлення з тестовими завданнями для відбору дітей у секції з спортивних ігор.	<b>2</b>
<b>9.</b>	Спеціалізовані техніко-тактичні нормативи. Ознайомлення з тестовими завданнями для відбору дітей у секції з спортивних ігор.	<b>2</b>
<b>10.</b>	Спортивна орієнтація і спортивна селекція в ігрових видах спорту в системі відбору	<b>4</b>
<b>11.</b>	Тестовий контроль.	<b>2</b>
	<b>Разом</b>	<b>26</b>

## Рекомендована література

### Основна:

1. Аненкова В. В. Регби: правила соревнований / В. В. Аненкова. – 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. Регби. Техника. Тактика. Тренировочный процесс / 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. 114–115.
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. Данилевич М. В. Показники фізичної підготовленості хлопчиків середнього шкільного віку / М. В. Данилевич // Фізична культура як фактор зміцнення здоров'я дітей і молоді в сучасних умовах : тези доп. – Одеса, 1994. – С. 31–32.
4. Данилевич М. В. Аналіз факторів, що впливають на фізкультурну активність учнів середнього шкільного віку / М. В. Данилевич, І. Б. Грибовська // Роль фізичної культури і спорту в здоровому способі життя : тези доп. IV Всеукр. наук.-практ. конф. – Львів, 1999. – С. 40 – 41.
5. Демчишин А. П. Рухова активність – нагальна потреба дитячого організму / А. П. Демчишин, В. І. Ковцун, Г. Г. Калька // Здоровий спосіб життя : зб. матеріалів III Міжрегіон. (І міської) наук.-практ. конф. – Львів, 2004. – С. 23–24.
6. Келлер В. С. Совершенствование системы повышения спортивного мастерства студентов вузов / В. С. Келлер, Р. С. Мозола, Е. Н. Приступа // Тез. докл. Всесоюз. науч.-метод. конф. сельскохозяйственных вузов по проблеме совершенствования системы повышения спортивного мастерства студентов вузов. – Дубляны, 1988. – С. 9.
7. Келлер В. С. Устройство для коррекции динамических и кинематических характеристик взаимодействия игрока с мячом / В. С. Келлер, Е. Н. Приступа, Н. В. Говор // Техника и спорт – V : тез. докл. Всесоюз. науч.-техн. конф. – Москва, 1989.
8. Ковцун В. І. Основи фізичної та спеціальної фізичної підготовки юних волейболістів / В. І. Ковцун, Ю. І. Курилюк, Ю. М. Панишко // Здоровий спосіб життя : зб. наук. ст. – Львів, 2011. – Вип. 56. – С. 22 – 26.
9. Ковцун В. І. Показники техніко-тактичної діяльності в процесі змагальної діяльності / В. І. Ковцун, Ю. В. Марусин, В. Т. Козарецький // Сучасні проблеми розвитку теорії та методики спортивних і рухливих ігор : матеріали наук.-практ. конф. – Львів, 2006. – С. 28–33.
10. Ковцун В. І. Оцінка термінового тренувального ефекту деяких вправ у юних волейболістів 15–18 років / В. І. Ковцун, В. В. Ковцун, В. Т. Козарецький // Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фіз. культури та спорту. – Л., 2004. – Вип. 8, т. 1. – С. 175 – 179.
11. Ковцун В. І. Влучність та спеціальна витривалість при подачі м'яча / В. І. Ковцун // Олімпійський спорт і спорт для всіх : тези доп. IV Міжнарод. наук. конгр. – Київ, 2000. – С. 59.
12. Ковцун В. І. Показники спеціальної витривалості юних волейболістів різних вікових груп / В. І. Ковцун // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : зб. наук. пр. / за ред. С. С. Єрмакова. – Харків : ХХІІІ, 2000. – № 16. – С. 17– 19.

13. Колабашкин А. Взгляд на регби будущего / А. Колабашкин // Спортивные игры. – 1986. № 8. – С. 4.
14. Коритко З. Загальна фізіологія : навч. посіб. / Зоряна Коритко, Євген Голубій. – Львів : ПП Сорока, 2002. – 141 с.
15. Коритко З. Медико-біологічні основи фізичного виховання / Зоряна Коритко. – Львів, 2002. – 51 с.
16. Коритко З. І. Нові погляди на механізми розвитку стадій загальноадаптаційного синдрому за умов дії граничних фізичних навантажень / З. І. Коритко // Світ медицини і біології. – 2013. – № 4(41). – С. 107 – 112.
17. 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.
18. Корытко З. И. Роль тромбин-плазминовой системы в структурно-функциональном состоянии миокарда в условиях физических перегрузок : автореф. дис. ... канд. биол. наук : [спец.] 14.00.17 "Нормальная физиология" / Корытко Зоряна Игоревна ; Львов. мед. ин-т. – Львов, 1990. – 16 с.
19. Коритко З. І. Фізіологічна характеристика станів організму : лекція з дисципліни "Фізіологія фізичного виховання і спорту" / Коритко З. І. – Львів, 2019. – 19 с.
20. Коритко З. І. Фізіологічні механізми формування рухових навиків і рухових якостей : лекція з навчальної дисципліни "Фізіологія фізичного виховання і спорту" / Коритко З. І. – Львів, 2019. – 9 с.
21. Мельник В. До проблеми формування складу команд у ігрових видах спорту (на прикладі гандболу) / Мельник В., Лібович Н. // Фізична культура і спорт: досвід та перспективи : матеріали Міжнар. наук.–практ. конф. (6–7 квітня 2017 р.). – Чернівці, 2017. – С. 28–30.
22. 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.
23. Мухин В. Н. Исследование функционального состояния системы свертывания и фибринолиза – один из критериев медико-биологического контроля за тренировочным процессом / В. Н. Мухин, Л. В. Чернова, З. И. Корытко // Роль физической культуры в здоровом способе жизни : тез.-реком. I Регион. науч.-практ. конф. – Львов, 1990. – С. 63–64.
24. 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.
25. Мітова О. О. Проблеми контролю в сучасних командних спортивних іграх / Мітова О. О. // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2015. – № 3. – С. 89–96.

26. 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.
27. 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 ІІІ Всеукр. морф. наук, конф.– Дніпропетровськ, 2006. – С. 49–50.
28. Музика Ф. В. М'язова система : лекція / Музика Ф. В. – Львів, 2019. – 10 с.
29. Особливості соматотипу представників ігрових видів спорту / Тетяна Куцериб, Мирослава Гриньків, Федір Музика // Фізична активність, здоров'я і спорт. – 2014. – № 4(18). – С. 37–44.
30. Оцінювання психофізіологічних станів у спорті : монографія / Георгій Коробейніков, Євген Приступа, Леся Коробейнікова, Юрій Бріскін. – Львів : ЛДУФК, 2013. – 312 с
31. Пазичук О. Вплив харчових нутрієнтів на організм спортсмена / Ольга Пазичук, Федір Музика // Проблеми активізації рекреаційно-оздоровчої діяльності населення : матеріали ІХ Всеукр. наук.-практ. конф. з міжнар. участю. – Л., 2014. – С. 186 – 188.
32. Пасічник В. М. Дослідження фізичного розвитку та фізичної підготовленості дітей старшого дошкільного віку / Пасічник В. М. // Сучасні проблеми фізичного виховання і спорту школярів та студентів України : матеріали ІІІ Всеукр. наук.-практ. конф. молодих учених з міжнар. участю. – Суми, 2012. – Т. 1. – С. 174–179.
33. Пасічник В. Проблема оцінювання фізичної підготовленості дітей дошкільного віку / Пасічник В., Пітин М. // Фізична культура і спорт: досвід та перспективи : матеріали Міжнар. наук.-практ. конф. (6–7 квітня 2017 р.). – Чернівці, 2017. – С. 82–84.
34. Приступа Е. Н. Розыгрыш стандартных положений / Е. Н. Приступа // Старт. – 1989. – № 5. – С. 19.
35. Приступа Є. Розвиток моторики і фізичної підготовленості людини / Є. Приступа, Н. Завидівська // Фізична рекреація : навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту / Приступа Є. Н., Жданова О. М., Линець М. М. [та ін.] ; за наук. ред. Євгена Приступи. – Дрогобич : Коло, 2010. – Ч. 2, розд. 1. – С. 131 – 153.
36. Регбі : анот. бібліогр. покажч. автореф. дис. галузі фіз. культури та спорту / уклад. Ірина Свістельник. – Львів : [б. в.], 2015. – 6 с.
37. Рівень фізичної та технічної підготовленості волейболістів / В. І. Ковцун, А. П. Демчишин, Н. П. Лібович [та ін.] // Сучасні проблеми розвитку теорії та методики спортивних і рухливих ігор : тези ІІ Всеукр. наук.-практ. конф. – Львів : ЛДІФК, 1997. – С. 44 – 45.
38. Соколов А. Регби: техника, тактика, обучение и тренировка / А. Соколов, А. Бутягин. – Москва : Физкультура и туризм, 1935. – 76 с.
39. Спортивні ігри в запитаннях та відповідях : метод. розробка / А. І. Мельникович, В. М. Артюх, В. І. Ковцун, В. А. Демчишин. – Самбір, 2002. – 43 с.

40. Частота травми голови та обличчя залежно від виду спорту, механізм та профілактика / Є. Н. Приступа [та ін.] // Клінічна хірургія. – 2017. – № 10(906). – С. 70–73.
41. Korytko Z. I. Limit physical activity and stress: correction mechanism / Z. I. Korytko // Медичні науки. – 2017. – Т. 49, № 1. – С. 27.
42. [Tactical attacking actions of competitive handball players with different qualifications](#) / Valeryi Melnyk, Viktoria Pasichnyk, Volodymyr Levkiv, Vasyl Kovtsun // Journal of Physical Education and Sport. – 2016. – Vol. 16, is. 1. – P. 77–83.

#### **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>