

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

**«ЗАТВЕРДЖУЮ»**

Завідувач кафедри СтаТВС

\_\_\_\_\_ Виноградський Б.А.

“ \_\_\_\_\_ ” \_\_\_\_\_ 20\_\_ року

**ПРАКТИЧНІ ЗАВДАННЯ**

**«Спортивно-педагогічне вдосконалення»**

(стрілецькі види спорту)

для студентів V курсу факультету фізичної культури і спорту

для студентів V 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

## РОЗПОДІЛ НАВЧАЛЬНИХ ГОДИН ПО РОЗДІЛАХ І РОКАХ НАВЧАННЯ

№ з/п	Зміст	Курси	Всього годин
		V	
Консультаційні заняття			
1.	Техніка безпеки і профілактика травматизму на заняттях з СПВ.	1	1
2.	Індивідуальний план СПВ, його розділи, методика складання і методика оперативного контролю за тренувальними навантаженнями та самопочуттям.	2	2
3.	Інтегральна підготовка.	1	1
4.	Методика ведення щоденників з СПВ.	1	1
5.	Правила змагань. Суддівство змагань.	2	2
Практичні заняття			
1.	Загальна фізична підготовка.	24	24
2.	Спеціальна фізична підготовка.	65	65
3.	Вдосконалення в техніці і тактиці.	60	60
4.	Інструкторська і суддівська практика.	8	8
5.	Інтегральна підготовка.	10	10
6.	Участь в змаганнях.	33	33
7.	Виконання контрольних нормативів.	4	4
8.	Самостійна робота студента під керівництвом викладача.	17	17
9.	Залікове заняття	2	2
Всього годин:		217	217

### ПРАКТИЧНІ ЗАНЯТТЯ

Практичні заняття	Роки навчання
	5
Загальна фізична підготовка :	
спортивні ігри, в тому числі за спрощеними правилами /футбол, баскетбол, волейбол та інші/	+
кросовий біг.	+
ходьба та біг на лижах	+
елементи веслувального спорту	
туристичний похід	+
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.	

Вправи з гантелями: 3 різних вихідних положень - кругові рухи, жим поперемінно одною рукою і двома руками одночасно, різні варіанти піднімання гантелей та ін.	
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 3-3; голови до стегон	+    +
Вправи з партнером для розвитку м'язів тулуба: стоячи спиною один до одного з захватом під руки - почергові нахили вперед, піднімаючи партнера на спину	+
Вправи для розвитку м'язів плечового пояса: упор лежачи - згинання-розгинання тулуба	+
упор лежачи - згинаючи руки, підняти пряму ногу назад-вгору; розгинаючи руки, ногу опустити в в.п.	+
упор лежачи - поштовхом ніг перейти в упор присівши / ноги між руками/; руки між ногами; ноги збоку рук/	+
упор лежачи боком на одній руці - поштовхом ніг перейти в упор, присівши боксом на одній руці	+
упор лежачи ззаду, ноги на лаві - прогнутися, піднімаючи таз якнайвище	+
упор лежачи на гімнастичній лаві - згинання-розгинання рук	+
упор лежачи - пересування на руках по колу та ін.	+
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	+
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.	+
ходьба в присіді, в напівприсіді, з високим підніманням колін, на носках, п'ятах, з "випадами"	+
Спеціальна фізична підготовка: Утримання зброї в робочому положенні (10 секунд) постріл, (6 серій по 10 пострілів)	+
Утримання зброї в робочому положенні, в прицілюванні	+
Імітація витягу пострілу.	+
Імітація пострілу на електронно-оптичному тренажері.	
Утримання зброї на час (кількість разів)	+
Технічна підготовка:	
Стрільба по точкам розташованих вертикально на дистанція 10 м.	+
Стрільба по мішені на дистанції 10 м.	+
Стрільба на дистанції 50 м, по точкам.	+

Стрільба з закритої, відкритої та звичайної стійки на дистанції 10 м.	
Стрільба на винос на дистанції 50 м по мішені.	+
Стрільба на дистанції 50 м по мішені.	+
Контрольна стрільба на дистанції 10 м.	+
Стрільба з виходом на вогневий рубіж по мішені на дистанції 10 м.	
Контрольна стрільба на дистанції 10 м.	+
Командна стрільба на дистанції 11 м.	+
Контрольна стрільба на дистанції 50 м - чоловіки, 50 м - жінки.	+
Стрільба на дистанції 10 м через «вікно» ( вправа для перевірки постави).	+
Стрільба закритими очима на дистанції 10 м по точкам.	+
Стрільба заплющеними очима на дистанції 10 м по мішені.	+
Стрільба на дистанції 10 м, заплющеними очима по точці.	+
Стрільба заплющеними очима на дистанції 10 м на результат.	+
Індивідуальні спаринги по круговій системі по 10 пострілів на дистанції 10 м.	+
Індивідуальні спаринги по круговій системі по 10 пострілів на дистанції 10 м.	+
Індивідуальні спаринги за сітчастою системою на дистанції 10 м.	+
Командна стрільба на дистанції 50 м.	+
Контрольна стрільба чоловіки – 50 м., жінки – 50 м.	+
Контрольна стрільба на дистанції 50 м.	
Індивідуальні спаринги по круговій системі по 10 пострілів на дистанції 50 м.	+
Індивідуальні спаринги по круговій системі по 10 пострілів на дистанції 50 м.	+
Індивідуальні спаринги за сітчастою системою на дистанції 50 м.	+
Стрільба з виходом на вогневий рубіж на дистанції 50 м (відпрацювання елементів командної стрільби)	
Стрільба з закритої, відкритої та нормальної стійки на дистанції 50 м.	
Стрільба з перевіркою прицілювання .	