

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

«ЗАТВЕРДЖУЮ»

в.о. Декана факультету ФКіС, професор

\_\_\_\_\_ М. С. Розторгуй

« \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2024 року

«ЗАТВЕРДЖУЮ»

в.о. Декана факультету педагогічної освіти,  
доцент

\_\_\_\_\_ М. В. Островський

« \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2024 року

**ПРОГРАМА НОРМАТИВНОЇ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ**  
**«Теорія і методика обраного виду спорту та спортивно-**  
**педагогічне вдосконалення»**

для студентів III курсу факультету фізичної культури і спорту

та факультету педагогічної освіти

денної форми навчання

галузь знань: 01 - Освіта/Педагогіка

спеціальність: 017 – «Фізична культура і спорт», освітня програма: «Фізична

культура і спорт», «Фізична культура різних груп населення»

спеціальність: 014 – «Середня освіта», освітня програма: «Середня освіта

(Фізична культура)»

перший бакалаврський рівень

Львів,

2024-2025 навчальний рік

Навчальна програма з дисципліни «Теорія і методика обраного виду спорту та СПВ» для студентів III курсу факультету фізичної культури і спорту та факультету педагогічної освіти, галузі знань 01 – «Освіта/Педагогіка», спеціальностей: 017 «Фізична культура і спорт», освітня програма: «Фізична культура і спорт», «Фізична культура різних груп населення», а також спеціальності 014 – «Середня освіта», освітня програма: «Середня освіта (Фізична культура)».

«\_20\_» серпня 2024 року - \_\_17\_ сторінок

Розробники:

Андрій Павлович Демічковський, викладач

Навчальна програма затверджена на засіданні кафедри стрільби та технічних видів спорту

Протокол №\_1\_ від «\_20\_»\_\_\_\_\_08\_\_\_\_\_2024\_\_ року

Завідувач кафедри, доктор наук фізичного виховання і спорту,

\_\_\_\_\_ професор Богдан Виноградський

© Демічковський А.П., 2024 рік

© ЛДУФК ім. І. Боберського, 2024 рік

## ВСТУП

Програма вивчення нормативної навчальної дисципліни «Теорія і методика обраного виду спорту та СПВ» складена відповідно до програми підготовки першого бакалаврського рівня.

**Предметом** вивчення навчальної дисципліни є різні складові теорії і методики стрільби та технічних видів спорту, як багатофункціонального суспільного явища, система змагань і пов'язана з нею система підготовки до чемпіонату України, чемпіонату Європи, чемпіонату Світу та Олімпійських Ігор.

**Міждисциплінарні зв'язки:** історія фізичної культури, професійний та олімпійський спорт, загальна теорія підготовки спортсменів, фізіологія спорту, спортивна морфологія, біомеханіка тощо.

Програма навчальної дисципліни складається з двох змістових модулів.

### 1. Мета та завдання навчальної дисципліни

1.1. Метою викладання навчальної дисципліни «Теорія і методика обраного виду спорту та СПВ» є вивчення історії стрільби та технічних видів спорту, їх ідеалів та принципів, місця в системі підготовки спортсменів, явищ сучасного громадського життя, організаційно-правових і економічних основ спорту.

1.2. Основними завданнями вивчення дисципліни «Теорія і методика обраного виду спорту та СПВ» стрільби та технічних видів спорту є формування професійного світогляду студентів, основ знань і навичок в галузі спорту, організації та проведення занять.

1.3. Згідно з вимогами освітньо-професійної програми студенти повинні:

**знати:** основи відродження, розвитку і сучасного стану стрільби та технічних видів спорту, аспекти функціонування міжнародних і національних федерацій (ISSF, ФСУ, WA, ФСЛУ, ФСПУ, UPIM, ФВСУ) результати участі спортсменів України в Олімпійських Іграх.

**вміти:** застосовувати у практичній діяльності одержані знання стосовно організаційних і управлінських аспектів сучасних тенденцій розвитку

стрілби та технічних видів спорту; застосовувати одержані знання в організації і проведенні змагань.

На вивчення навчальної дисципліни відводиться:

III курс – 270/10кредитів (59/211).

## **2. Інформаційний обсяг навчальної дисципліни**

### **Змістовий модуль 1**

#### **Тема 1. СПОРТИВНІ СПОРУДИ, ОБЛАДНАННЯ ДЛЯ ПРОВЕДЕННЯ ЗМАГАНЬ ТА НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАНИХ ЗАНЯТЬ**

Визначення та класифікація тирів і стрільбищ, вимоги до них: розміри, освітлення, вентиляція, підігрів, технічні засоби і механізми, огороження, обладнання зон безпеки, встановлення мішених установок.

Упорядкування стрільбищ, допоміжні приміщення: приміщення для зберігання зброї, майстерні, навчальні та методичні класи, роздягальня, душові; знайомство і робота з інструментами і технічними засобами для догляду за тирами і стрільбищами.

Мішені установки для стрільби, їх класифікація і вимоги до них. Загальні уявлення про сучасні тири для стрільби з інших видів зброї. Специфіка тирів для стрільби. Схема стрільбища міжнародного класу.

#### **Тема 2. ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА СПОРТСМЕНІВ**

Загальна і спеціальна фізична підготовка спортсменів зі стрілецьких та технічних видів спорту, визначення понять.

Виконання статичної та динамічної роботи стрільцями в ході реалізації пострілу з зброї.

Коротка характеристика роботи основних груп м'язів під час виконання цілісного пострілу.

Засоби та методи загальної фізичної підготовки стрільця, використання загально-розвиваючих вправ в підготовці стрільців, організація і проведення занять по ЗПФ.

Співвідношення об'єму загальної і спеціальної фізичної підготовки в процесі багаторічних тренувань. Засоби та методи спеціальної фізичної підготовки, організація і проведення занять з СФП стрільців.

Фізичні якості стрільця-спортсмена, методика їх розвитку та оптимізація в процесі підготовки.

Вияв і розвиток силових здібностей стрільців, необхідних для реалізації ефективного пострілу: виконання стабільного приготування, диференціювання м'язових зусиль при статичній і динамічній роботі.

Вияв і розвиток витривалості стрільців, характеристика втоми у спорті та її різновиди: фізична, психічна, розумова, емоційна, статична.

Вияв і розвиток гнучкості, характеристика амплітуди рухів в різних суглобах людини.

Вияв і розвиток координаційних здібностей, поняття спритності в стрільців, стійкість як одна основних частин координації рухів, поняття стійкості тіла та системи “стрілець – зброя – мішень”.

Інтенсивність тренувальної роботи з фізичної підготовки стрільців на різних етапах формування майстерності.

Зміст вправ спеціалізованого розминки, навантаження. Контроль загально-фізичної підготовки стрільця. Контроль спеціальної фізичної підготовки стрільця.

### **Тема 3. ПСИХОЛОГІЧНА ПІДГОТОВКА СТРІЛЬЦІВ**

Визначення поняття і завдань психічної підготовки стрільців. Сторони психічної підготовленості. Структура вольової підготовки стрільців.

Структура спеціальної психологічної підготовленості, психологічні особливості спортивної діяльності стрільців.

Психологічна характеристика змагального середовища стрільців.

Визначення спеціалізованих відчуттів в процесі виконання пострілу.

Система рухових пам'яті при виконанні пострілу, серій пострілів. Особливості рухових навичок при виконанні пострілу; процеси уваги і зосередженості в процесі стрільби.

Психологічні особливості спортивної діяльності в тренувальних, контрольних і змагальних стрільбах.

Історія виникнення і розвитку різноманітних методів психорегуляції; аутогенне тренування, його значення в стрільбі кульовій.

Психорегулююче тренування, прогресивна м'язова релаксація.

Особливості передстартового стану організму стрільців. Засоби регуляції раннього передстартового стану. Засоби регуляції власне передстартового стану.

#### **Тема 4. ТАКТИЧНА ПІДГОТОВКА СТРІЛЬЦІВ**

Загальні закономірності стратегії і тактики ведення спортивної боротьби в стрілецьких видах спорту, основні напрямки тактичної підготовки.

Взаємозв'язок тактичної підготовки з іншими сторонами підготовки стрільців.

Техніко-тактичні особливості стрільби на вільному повітрі: виконання вправи з пневматичної зброї, виконання вправи з малокаліберної зброї.

Техніко-тактичні особливості стрільби в приміщенні.

Тактика стрільби з різними за силою суперниками. Тактика стрільби в залежності від атмосферних умов.

Вибір раціонального харчування напередодні змагань; особливості розминки перед змаганнями, особливості виконання пробних пострілів.

### **Змістовий модуль 2**

#### **Тема 5. ОРГАНІЗАЦІЯ РОБОТИ ДЮСШ, СДЮСШ ЗІ СТРЕЛЬЦЬКИХ ВИДІВ СПОРТУ**

Організація навчально-тренувальної роботи в ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ: дирекція школи, тренерсько-викладацький склад.

Нормативно-правові документи діяльності ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ; набір та комплектування навчальних груп. Програма школи, форма занять, лікарський контроль. Правила безпеки на заняттях. Виховна робота в школі.

Проведення спортивно-виховних заходів з використанням елементів стрільби, складання сценарію виховного заходу.

Підготовка місць занять та інвентарю. Складання плану роботи з

початківцями. Обов'язки тренера зі стрільби кульової.

Методика організації і проведення змагань з початківцями.

Профорієнтаційна робота з юними спортсменами.

## **Тема 6. ФІЗІОЛОГІЧНІ ОСНОВИ СТАНОВЛЕННЯ СПОРТИВНОЇ МАЙСТЕРНОСТІ**

Фізіологічний механізм становлення рухової навички стрільців.

Багаторівнева система регуляції рухів під час реалізації рухової навички стрільця. Структурні функціональні елементи виконання змагальної вправи стрільців.

Аналіз рухової діяльності стрільців, умовного та безумовного рефлексу.

Аферентний синтез, створення моделі та «прийняття рішення про постріл».

М'язова діяльність у стрільбі та її вегетативне забезпечення; зворотна аферентація від м'язів до ЦНС.

Сенсорна корекція рухів; електро-міографічна модель рухів стрільця.

Вегетативні компоненти рухової навички стрільця.

## **Тема 7. ВІДНОВЛЕННЯ СПОРТСМЕНІВ У СТРІЛЕЦЬКИХ ВИДАХ СПОРТУ**

Класифікація засобів відновлення: педагогічні, психологічні, медико-біологічні засоби.

Педагогічні засоби відновлення: вправи для активного відпочинку, використання та поєднання різноманітних засобів і методів тренування, раціональна послідовність вправ, повноцінна індивідуальна розминка та заключна частина заняття, використання тренажерів і нетрадиційних вправ, раціональна побудова тренувальних занять мікро-, мезо- і макроциклів, хвилеподібність та варіативність навантажень за величиною та спрямованістю, дні профілактичного відпочинку та відновлювальні мікроциклу, індивідуалізація навчально-тренувального процесу.



Психологічні засоби відновлення: створення позитивного емоційного фону на тренувальному занятті, різноманітність дозвілля, комфортабельні умови побуту, психорегулююче та аутогенне тренування, нав'язаний сон-відпочинок; медико-біологічні методи відновлення: раціональне харчування, душ, ванни, масаж, бані, застосування гелів, мазей, кремів тощо, вітамінні комплекси з мікроелементами, солями, білкові препарати, лікарські препарати рослинного походження, ультразвукові, світлові, електропроцедури, аероіонізація, оксигенотерапія, баротерапія.

Організація оптимального харчування стрільців використання продуктів підвищеної біологічної активності, харчування під час змагань, питний режим, програма харчування стрільців змагальному, перед змагальному і відновному періодах.

## **Тема 8. ПРОФІЛАКТИКА ПРОФЕСІЙНИХ ЗАХВОРЮВАНЬ СТРІЛЬЦІВ І РЕАБІЛІТАЦІЯ ПІСЛЯ НИХ**

Лікарський контроль за функціональним станом стрільців. Визначення функціонального стану нервової системи. Визначення функціонального стану серцево-судинної системи. Визначення функціонального стану аналізаторів.

Визначення функціонального стану нервово-м'язового апарату.

Визначення рухливості і стійкості психічних процесів стрільців.  
Класифікація професійних захворювань стрільців.

Засоби і методи профілактики професійних захворювань в стрільбі.

Індивідуальні програми відновлення спортивної працездатності після травм і захворювань.

СПВ III курс

### **Змістовий модуль 1-2:**

1. Техніка безпеки і профілактика травматизму на заняттях з СПВ.
2. Удосконалення спеціальної фізичної і психічної підготовки у

спортсменів зі стрілецьких та технічних видів спорту.

3. Удосконалення технічної майстерності у спортсменів зі стрілецьких та технічних видів спорту.
4. Удосконалення тактичної майстерності у спортсменів зі стрілецьких та технічних видів спорту.
5. Індивідуальний план СПВ, його розділи, методика складання і методика оперативного контролю за тренувальними навантаженнями та самопочуттям у спортсменів зі стрілецьких та технічних видів спорту..
6. Методика ведення щоденників з СПВ.
7. Участь в змаганнях.
8. Індивідуалізація тренувального навантаження з урахуванням етапу багаторічної підготовки.
9. Інструкторська та суддівська практика.
10. Самостійна робота студента під керівництвом викладача.

#### **4. Рекомендована література**

##### **Базова:**

1. Андрій Демічковський, Василь Ткачек, Олексій Шило, Володимир Савран Удосконалення техніко-тактичної підготовки стрільців з пневматичної гвинтівки по рухомій мішені // Моделювання та інформаційні технології у фізичному вихованні і спорті: – Львів: 2021. XVI Міжнародна наукова конференція, Секція № 2 – с.153-156.
2. Антонов С. В. Спрямований розвиток координаційних здатностей при удосконаленні технічної підготовленості стрільців із лука: перспективи та напрями досліджень / С. В. Антонов, Ю. А. Бріскін, М. П. Пітин // Олімпійський спорт і спорт для всіх : тези доп. XIV Міжнар. наук. конгр. – К., 2010. – С. 38.
3. Антонов С.В. Характеристика засобів контролю фізичної підготовленості спортсменів у стрільбі з лука / Сергій Антонов, Анна Бабяк,

Мар'ян Пітин // Молода спортивна наук України : зб. наук. праць з галузі фізичного виховання, спорту і здоров'я людини. – Л. : ЛДУФК, 2011. – Вип. 15. – Т. 1. – С. 6-10. ISBN 978-966-2328-11-0

4. Антонов С. В. Характеристики техніки пострілу стрільців з лука на етапі максимальної реалізації індивідуальних можливостей / С. В. Антонов // Вісник Чернігівського державного педагогічного університету ім. Т. Г. Шевченка. Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт – Чернігів, 2012. – Випуск. 102 т. 2. – С. 115-119.

5. Антонов С.В., Демічковський А.П., Лопатьєв А.О., Ткачек В.В. Аналіз фаз пострілу під час виконання стрілецьких вправ//“Моделювання та інформаційні технології у фізичному вихованні і спорті” – Львів-Харків: 2015. XI Міжнародна наукова конференція – с.39-43.

6. Власов А.П., Лопатьєв А.О., Виноградський Б.А., Демічковський А.П. Аналіз рухових дій при виконанні стрілецьких вправ // Вісник Чернігівського державного педагогічного університету. – Чернігів: 2010 . с. 561-565.

7. Власов А., Демічковський А., Іващенко О., Лопатьєв А., Пітин М., П'янило Я., Худолій О. Системний підхід і математичне моделювання біологічних та природних об'єктів і процесів // Фізико-математичне моделювання та інформаційні технології. Львів: 2016. Науковий збірник випуск 23 – с. 17-28.

8. Виноградський Б. А. Вдосконалення технічної майстерності лучників на основі вдосконалення основних елементів пострілу : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту : [спец.] 24.00.01 „Олімпійський та професійний спорт” / Виноградський Богдан Анатолійович ; Укр. держ. ун-т фіз.виховання і спорту. – К., 1997. – 24 с.

9. Виноградський Б. А. Визначення доцільності використання фізичних вправ для тестування спеціальної силової працездатності у лучників / Б. А. Виноградський, К. А. Тимрук // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : зб. наук. ст. / за

ред. С. С. Єрмакова. – Х., 2002. – № 2. – С. 6–13.

10. Виноградський Б. А. Моделювання параметрів специфічних координаційних якостей лучників / Виноградський Б. А. // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2005. – № 4. – С. 66–71.

11. Виноградський Б. Моделювання полів розсіювання точок влучень у стрільбі з лука з використанням комп'ютерної програми „Стріла” / Виноградський Богдан, Куртяк Олексій // Теорія та методика фізичного виховання. – 2008. – № 6. – С. 22–29.

12. Виноградський Б. А. Моделювання середовища зовнішніх умов як засіб вдосконалення спортивної майстерності лучників високої кваліфікації / Б. А. Виноградський // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : зб. наук. пр. / за ред. С. С. Єрмакова. – Х., 2004. – № 6. – С. 9–17.

13. Виноградський Б. Обґрунтування та практична реалізація системи інструментального контролю комплексних біомеханічних систем стрілецького спорту / Богдан Виноградський. – Фізична активність, здоров'я і спорт. – 2011. – № 2 (4). – С. 28-40.

14. Виноградський Б. А. Теоретико-методичний аспект моделювання спеціальної підготовленості лучників / Виноградський Б. А., Івтико М. В. // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. – Луцьк, 1999. – С. 935–939.

15. Виноградський Б. А. Теоретико-методичні аспекти контролю та аналізу кінематичних параметрів системи "лучник–лук" // Молода спортивна наука України : зб. наук. ст. з галузі фіз. культури та спорту. – Л., 2001. – Вип. 5, т. 1. – С. 301–305.

16. Виноградський Б. Теорія і методика спортивної стрільби з гвинтівки : навч. посіб. / Богдан Виноградський, Андрій Демічковський. – Львів : ЛДУФК ім. Івана Боберського, 2021. – 168 с.

17. Виноградський Б. Теорія і методика спортивної стрільби з пістолета : навч. посіб. / Богдан Виноградський, Андрій Демічковський. – Львів :

ЛДУФК ім. Івана Боберського, 2022. – 169 с.

18. Виноградський Б. Теорія і методика стрільби стендової : навч. посіб. / Б. Виноградський, Р. Грибовський. - Львів : ЛДУФК ім. І. Боберського, 2020. - 84 с.

19. Демічковський А.П., Лопатьєв А.О., Пітин М.П. Еволюція правил змагань зі стрільби кульової з гвинтівки // Спортивний вісник Придніпров'я. – Дніпропетровськ: 2015. Науково-практичний журнал № 3 – с. 41-44.

20. Демічковський А.П., Лопатьєв А.О., Пітин М.П. Проблеми тактичної підготовки // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Київ: 2015. “Науково-педагогічні проблеми фізичної культури/фізична культура і спорт” випуск 10 (65) 15 – с. 45-48.

21. Демічковський А. Проблема тактичної підготовки в багаторічній підготовці спортсменів із кульової стрільби // Спортивний вісник Придніпров'я. – Дніпро: 2017. Науково-практичний журнал № 2 – с. 54-58.- Режим доступу:[http://nbuv.gov.ua/UJRN/svp\\_2017\\_2\\_12](http://nbuv.gov.ua/UJRN/svp_2017_2_12)

22. Демічковський А. П. Показники техніко-тактичних дій кваліфікованих спортсменів у стрільбі з пневматичної гвинтівки. Теорія та методика фізичного виховання. Харків: 2019. Науково-методичний журнал, том 19, №4, с.186-192.

23. Лопатьєв А. О., Власов А. П., Демічковський А.П. Особливості моделювання біомеханічних та біологічних систем. Теорія та методика фізичного виховання. –Харків: 2017. Науково-методичний журнал, том 17, № 2, с.79-85.doi: 10.17309/tmfv.2017.1.1192ISSN 1993-7989 (print). ISSN 1993-7997 (online)

24. Лопатьєв А.О., Власов А.П., Трач В.М., Івашко М., Демічковський А.П. Енергетичні та інформаційні аспекти аналізу рухових дій людини у стрілецьких видах спорту // “Електроніка та інформаційні технології” (ЕЛІТ). – Львів-Чинадієво: 2012. IV – а науково-практична конференція – с.123-125.

25. Лопатьєв А. О., Власов А. П., Демічковський А.П. Функціонування

системи «стрілець – зброя – мішень» з врахуванням енерго-інформаційної та гравітаційної взаємодії. Теорія та методика фізичного виховання. – Харків:2017. Науково-методичний журнал, том 17, № 1, с.48-52.[doi: 10.17309/tmfv.2017.1.1186](https://doi.org/10.17309/tmfv.2017.1.1186)ISSN 1993-7989 (print). ISSN 1993-7997 (online)

26. Y. Pyanylo, V. Sobko, H. Pyanylo, M. Petrus, A. Demichkovsky Processing of Digital Information on the Basis of Orthogonal and Biorthogonal Polynomials // Methods and Systems of Navigation and Motion Control (MSNMC): –Kyiv, Ukraine. 2020 IEEE 6th International Conference, p.114-117.

27. Лопатьєв, А., Демічковський, А., &Ткачек, В. (2020). Індивідуалізація техніко-тактичної підготовки кваліфікованих стрільців з пневматичної гвинтівки на етапі спеціалізованої базової підготовки. Актуальні проблеми фізичного виховання і спорту, 12, 21-24. <https://doi.org/10.17309/apfvs.2020.05>

28. Lopatiev, A., & Demichkovskiy, A. (2021). Improving the Technical and Tactical Training of Skilled Rifles with an Air Rifle at the Stage of Specialized Basic Training. Journal of Learning Theory and Methodology, 2(1), 12-20. <https://doi.org/10.17309/jltm.2021.1.02>

29. Yaroslav Pyanylo, Anatoliy Lopatiev, Andriy Vlasov, Mykhialo Petrus, Andriy Demichkovskiy, Nazar Shtangret Main methods of numeric series analysis during study of biological system//Advanced computer information technologies acit: –Deggendorf Germany. 2021 11<sup>th</sup> International Conference, p.226-229.

#### **Допоміжна:**

1. Анатолій ЛОПАТЬЄВ, Богдан ВІНОГРАДСЬКИЙ, Андрій ДЕМІЧКОВСЬКИЙ, Сергій СМІЛЬНЯНИН. Варіанти класифікації факторів збурення в кульовій стрільбі // “Моделювання та інформаційні технології у фізичному вихованні та спорті” – Львів : 2016. XII Міжнародна наукова конференція – с.86-89.

2. Богіно В. Г. Багатофакторний аналіз результатів стрільби у мішень / Богіно В. Г., Виноградський Б. А. // Педагогіка, психологія та медико-біологічні

проблеми фізичного виховання і спорту : зб. наук. ст. / за ред. С. С. Єрмакова. – Х. : ХХІІІ, 2002. – № 21. – С. 26–35.

3. Біомеханіка спорту : [навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл.] / за заг. ред. А. М. Лапутіна. – К. : Олімп. література, 2001. – 320 с.

4. Калиніченко О.М., Лопатьєв А.О. Психофізіологічні особливості цільової точності під час виконання пострілу з сучасних стрілецьких видів зброї // Теорія та методика фізичного виховання: Науково-методичний журнал – Харків: ОВС, 2010. – №2. – С.16-18, 35-42.

5. Огірко І.В. Моделювання системи ефективних рухових дій стрільців / І.В. Огірко, М.Ф. Ясінський, Л.М. Ясінська, Т.М. Магмет // Стрілецька підготовка в олімпійських видах спорту: зб. Наук.-метод. пр. – Л., 2005. – с.40-44.

### **Інформаційні ресурси інтернет**

1. <http://www.shooting-ua.com>
2. <http://www.shooting-ukraine.com>
3. <http://www.issf-sports.org>
4. <http://www.pzss.org.pl>

### **5. Форма підсумкового контролю успішності навчання:**

ІІІ курси – залік.

### **6. Засоби діагностики успішності навчання:**

- перевірка матеріалів самопідготовки;
- опитування;
- виконання завдань практичних занять;
- перевірка завдань для самостійної роботи.

**Поточний контроль** здійснюється під час проведення практичних та семінарських занять в усній та письмовій формах.

### **7. Залікові вимоги**

## **ТіМОВСІІ курс**

1. Тактика виконання влучного пострілу в стрільбі кульовій.
2. Модель тактичних взаємодій.
3. Відновлення у стрільбі кульовій.
4. Методи профілактики професійних захворювань.
5. Спортивні споруди для стрільби, види, призначення.
6. Обладнання для проведення навчально-тренувальних занять та змагань.
7. Фізична підготовка, її роль та значення.
8. Співвідношення ЗФП відповідно до різних етапів багаторічної підготовки.
9. Психічна підготовка, її роль та призначення.
10. Що таке психічна підготовка, психічне розвантаження.
11. Психічні особливості розвитку спортсменів.
12. Діяльність ДЮСШ, СДЮШОР.
13. Спортивні заходи, особливості їх організації та проведення.
14. Нормативно-правові документи в ДЮСШ, СДЮШОР.
15. Правила техніки безпеки під час проведення спортивних масових заходів.
16. Фізіологія в кульовій стрільбі.
17. Аналіз рухової діяльності в стрільбі кульовій.
18. Види відновлення.
19. Класифікація засобів відновлення.
20. Гігієна стрільця.
21. Харчування стрільців під час тренувань та змагань.
22. Засоби та методи профілактики професійних захворювань.
23. Розвиток морально-вольових якостей засобами фізичних навантажень.
24. Розвиток фізичних якостей у стрільців.
25. Тактична взаємодія системи стрілець-зброя-мішень.
26. Що таке систематичність в кульовій стрільбі.
27. Від чого залежить ефективність навчання спортсменів стрільців.
28. Психічна стійкість стрільців, методи виховання.
29. Особливості тактичного виконання стрілецьких вправ.



### **Залікові вимоги СПВ I-IV курс**

1. Участь у всіх загально університетських спортивно-масових заходах (пробіги, естафети тощо).
2. Участь в якості судді в суддівстві шести змагань.
3. Участь мінімум у чотирьох змаганнях за календарний рік.
4. Покращення спортивного результату за рік.
5. Ведення щоденника тренування.
6. Здача нормативів ЗФП і СФП.