

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

«ЗАТВЕРДЖУЮ»

Завідувач кафедри СтаТВС

_____Виноградський Б.А.

«_20_»_____08_____2024_ року

**ТЕМАТИКА ПРАКТИЧНИХ ТА СЕМІНАРСЬКИХ ЗАНЯТЬ
«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

Теми семінарських занять (модуль 1-2)

№ з/п	Назва теми	Кількість годин			
				3	
	Курс				
1	Загальна характеристика стрілецьких та технічних видів спорту				
2	Олімпійські види стрілецьких та технічних видів спорту: стрільба кульова, стрільба стендова, стрільба з лука, сучасне п'ятиборство, шахи тощо				
3	Сучасна термінологія в стрілецьких та технічних видах спорту				
4	Поява та розвиток стрілецьких та технічних видів спорту на землі, в Україні				
5	Розвиток стрілецьких та технічних видів спорту в ХХ столітті				
6	Матеріально-технічне забезпечення спортсменів зі стрілецьких та технічних видів спорту				
7	Підбір і підгонка матеріальної частини для стрілецьких та технічних видів спорту				
8	Техніка виконання стрілецьких та технічних видів спорту				
9	Розминка у стрілецьких та технічних видах спорту				
10	Прикладна балістика в стрілецьких та технічних видах спорту				
11	Методика навчання стрілецьких та технічних видів спорту				
12	Правила змагань в стрілецьких та технічних				

	видах спорту				
13	Суддівство та організація змагань зі стрілецьких та технічних видах спорту				
14	Спортивні споруди, обладнання для проведення змагань та навчально- тренувальних занять			6	
15	Фізична підготовка спортсменів у стрілецьких та технічних видах спорту			6	
16	Психологічна підготовка спортсменів			4	
17	Тактична підготовка спортсменів			4	
18	Організація роботи ДЮСШ, СДЮШОР зі стрілецьких та технічних видів спорту			4	
19	Фізіологічні основи становлення спортивної майстерності			6	
20	Відновлення спортсменів у стрілецьких та технічних видах спорту			6	
21	Профілактика професійних захворювань спортсменів і реабілітація після них			6	
	Разом			42	

Теми практичних занять (модуль 2)

Практичні заняття	Роки навчання			
			3	
Загальна фізична підготовка:				
спортивні ігри, в тому числі за спрощеними правилами /футбол, баскетбол, волейбол та інші/			4	
Кросовий біг.			3	
Ходьба та біг на лижах.			4	
Елементи веслувального спорту.				

Туристичний похід.			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.			4	
Вправи з гантелями: 3 різних вихідних положень – кругові рухи, жим поперемінно одною рукою і двома руками одночасно, різні варіанти піднімання гантелей та ін.			4	
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	
Вправи з партнером для розвитку м'язів тулуба: стоячи спиною один до одного з захватом під руки – почергові нахили вперед, піднімаючи партнера на спину			4	
сидячи на підлозі, спираючись руками ззаду – рухи прямими ногами вгору – вниз.				
Вправи для розвитку м'язів плечового пояса: Упор лежачи – згинання-розгинання тулуба.			4	
Упор лежачи – згинаючи руки, підняти пряму ногу назад – вгору; розгинаючи руки, ногу опустити в вихідне положення.			4	
Упор лежачи – поштовхом ніг перейти в упор присівши / ноги між руками/; руки між ногами; ноги збоку рук/			4	
Упор лежачи боком на одній руці – поштовхом ніг перейти в упор, присівши боксом на одній руці			4	
Упор лежачи ззаду, ноги на лаві – прогнутися, піднімаючи таз якнайвище				
Упор лежачи на гімнастичній лаві – згинання-розгинання рук			4	
Упор лежачи - пересування на руках по колу та ін.			4	
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	
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	
ходьба в присіді, в напівприсяді, з високим підніманням колін, на носках, п'ятах, з “випадами”.			4	
Спеціальна фізична підготовка: Утримання зброї в робочому положенні (10 секунд) постріл, (6 серій по 10 пострілів).			4	
Утримання зброї в робочому положенні, в прицілюванні.			4	
Імітація витягу пострілу.			4	
Утримання лазерного прицілу в полі мішені на дистанцію 10 м. (на час).				
Імітація пострілу на електронно-оптичному тренажері.			4	
Утримання зброї на час (кількість разів).			4	
Стрільба на різні дистанції.			4	
Технічна підготовка:				
Стрільба по точкам розташованих вертикально на дистанція 10 м.			5	
Стрільба по мішені на дистанції 10 м.			5	
Стрільба на дистанції 50 м., по точкам.			4	
Стрільба з закритої, відкритої та звичайної стійки на дистанції 10 м.				
Стрільба на винос на дистанції 50 м. по мішені.			5	
Стрільба на дистанції 50 м. по мішені.			5	
Контрольна стрільба на дистанції 10 м.			5	
Стрільба з виходом на вогневий рубіж по мішені на дистанції 10 м.			4	

Контрольна стрільба на дистанції 10 м. обмеженим часом.			5	
Командна стрільба на дистанції 10 м.			4	
Контрольна стрільба на дистанції 50 м. – чоловіки, 50 м. – жінки.			2	
Стрільба на дистанції 10 м. через “вікно” (вправа для перевірки постави).			4	
Стрільба закритими очима на дистанції 10 м. по точкам.			5	
Стрільба заплющеними очима на дистанції 10 м. по мішені.			5	
Стрільба на дистанції 10 м., заплющеними очима по точці.			5	
Стрільба заплющеними очима на дистанції 10 м. на результат.			5	
Індивідуальні спаринги по круговій системі по 10 пострілів на дистанції 10 м.			4	
Індивідуальні спаринги по круговій системі по 10 пострілів на дистанції 10 м.			4	
Індивідуальні спаринги за сітчастою системою на дистанції 10 м.			4	
Командна стрільба на дистанції 50 м.			2	
Контрольна стрільба чоловіки – 50 м., жінки – 50 м.			2	
Контрольна стрільба на дистанції 50 м.			2	
Індивідуальні спаринги по коловій системі по 10 пострілів на дистанції 50 м.			2	
Індивідуальні спаринги за сітчастою системою на дистанції 50 м.			2	
Стрільба з виходом на вогневий рубіж на дистанції 50 м. (відпрацювання елементів командної стрільби).			4	
Стрільба з закритої, відкритої та нормальної стійки на дистанції 50 м.			2	
Стрільба з перевіркою прицілювання.			5	
Разом:			192	