

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

РОБОЧА ПРОГРАМА 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 - _____ сторінок

Розробники:

Демічковський Андрій Павлович, викладач

Робоча 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 ґрунтується на концептуальних засадах законів України «Про фізичну культуру і спорт», «Про вищу освіту», «Єдиної спортивної класифікації України», «Навчальних програм для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких спортивних шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності» тощо.

Міждисциплінарні зв'язки: тісно пов'язана з теорією і методикою фізичного виховання, загальною теорією підготовки спортсменів, теорією і методикою юнацького спорту, олімпійським і професійним спортом, а також з фізіологією спорту, педагогікою, кінезіологією тощо.

Навчальна дисципліна «Теорія і методика обраного виду спорту та спортивно-педагогічне вдосконалення» належить до циклу професійно орієнтованих дисциплін. Вона узагальнює і завершує у розрізі обраного виду спорту знання, уміння і навички, набуті протягом усіх років навчання в ЛДУФК і є базовою у підготовці фахівця з фізичної культури і спорту.

1. Опис навчальної дисципліни

Найменування показників	Галузь знань, напрям підготовки, освітньо-кваліфікаційний рівень	Характеристика навчальної дисципліни
Кількість кредитів: III курс – 10	Галузь знань: 01 - Освіта/Педагогіка	денна форма навчання
		Нормативна
Модулів – 2	017 «Фізична культура і спорт», освітня програма: «Фізична культура і спорт», «Фізична культура різних груп населення», а також спеціальності	Рік підготовки:
Змістових модулів – 2		1-4
		Семестр
Загальна кількість годин:– III курс – 270 (денна)		V-VI
		Лекції
		10 год.
	Практичні, семінарські	

	014 – «Середня освіта», освітня програма: «Середня освіта (Фізична культура)»	42/211 год.
Тижневих годин для денної форми навчання: аудиторних – 8 самостійної роботи студента – 0,5	Освітньо- кваліфікаційний рівень: «бакалавр»	Самостійна робота
		78 годин
		Вид контролю: III семестр – залік.

Примітка. Співвідношення кількості годин аудиторних занять до самостійної і індивідуальної роботи для денної форми навчання становить: III курс – 192/78.

Мета навчальної дисципліни – підготувати висококваліфікованого фахівця з обраного виду спорту до практичної роботи в галузі фізичної культури і спорту з урахуванням сучасних умов, передових технологій і міжнародних тенденцій шляхом удосконалення їх спортивно-педагогічних навичок.

Основними завданнями вивчення дисципліни «Теорія і методика обраного виду спорту та СПВ» є формування професійного світогляду студентів, основ знань і навичок в галузі стрілецьких та технічних видів спорту, організації та проведення занять, розвиток спеціальних здібностей і якостей, які є основою оволодіння технікою і тактикою, придбання теоретичних знань і практичних умінь (з планування, обліку, веденню щоденника, методиці навчання, суддівству змагань).

Згідно з вимогами освітньо-професійної програми студенти повинні:

знати: правила безпеки, правила змагань, техніки і тактики, основи відродження, тенденції розвитку і сучасного стану стрільби та технічних видів спорту, основні 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 стрільби та технічних видів спорту;

застосовувати одержані знання в організації і проведенні змагань, застосовувати і вести документи обліку, контролю та планування навчально-тренувального процесу, вміти розподіляти свої сили під час змагальної діяльності, у фінальній частині, та командній боротьбі.

Після проходження навчальної дисципліни студент **повинен знати:**

- теоретико-методичні засади стрільби та технічних видів спорту;
- основи організації і правила змагань зі стрільби та технічних видів спорту;
- основи техніки безпеки і охорони праці в стрільбі та технічних видах спорту.

Після проходження навчальної дисципліни студент повинен **вміти:**

- підготувати спорядження, обладнання і технічні засоби для проведення навчально-тренувальних занять і змагань;
- розвивати рухові якості та функціональні можливості спортсменів з стрілецьких та технічних видів спорту;
- проводити удосконалення в техніці і в тактиці стрілецьких та технічних видах спорту;
- застосовувати засоби і методи відновлення, реабілітації і рекреації спортсменів;
- організувати і судити змагання з обраного виду спорту;
- організувати оперативні заходи рятування і евакуації і надати першу медичну допомогу постраждалим під час проведення тренувань чи змагань з стрілецьких та технічних видів спорту.

Програма навчальної дисципліни

III курс ТiМОВС

Змістовий модуль 1

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

Визначення та класифікація об'єктів спортивної інфраструктури, вимоги до них: розміри, освітлення, вентиляція, підігрів, технічні засоби і механізми, огороження, обладнання зон безпеки, встановлення додаткового обладнання.

Упорядкування об'єктів, допоміжні приміщення: приміщення для зберігання інвентарю, майстерні, навчальні та методичні класи, роздягальні, душові; знайомство і робота з інструментами і технічними засобами для догляду за спортивними об'єктами.

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 зі стрілецьких та технічних видів спорту, визначення понять.

Виконання статичної та динамічної роботи під час підготовки спортсменів.

Коротка характеристика роботи основних груп м'язів під час виконання навчально-тренувального навантаження.

Засоби та методи загальної фізичної підготовки спортсменів, використання загально-розвиваючих вправ в підготовці, 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.

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

Вияв і розвиток силових здібностей, необхідних для реалізації ефективності: 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, стійкість як одна основних частин координації рухів, поняття стійкості тіла та системи.

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

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

Змістовий модуль 2

Тема 3. ПСИХОЛОГІЧНА ПІДГОТОВКА

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

Структура спеціальної психологічної підготовленості, психологічні особливості спортивної діяльності стрільців.

Психологічна характеристика змагального середовища спортсменів.

Визначення спеціалізованих відчуттів в процесі виконання змагальної діяльності.

Система рухової пам'яті при виконанні змагальної діяльності, елементів техніки. Особливості рухових навичок; процеси уваги і зосередженості.

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

Історія виникнення і розвитку різноманітних методів психорегуляції; аутогенне тренування, його значення в стрілецьких та технічних видах спорту.

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 СПОРТСМЕНІВ

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

Взаємозв'язок тактичної підготовки з іншими сторонами підготовки стрільців.

Техніко-тактичні особливості ведення змагальної боротьби зі стрілецьких та технічних видів спорту.

Техніко-тактичні особливості змагальної боротьби в приміщенні.

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

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

Тема 5. ОРГАНІЗАЦІЯ РОБОТИ ДЮСШ, СДЮСШ ЗІ СТРІЛЕЦЬКИХ ТА ТЕХНІЧНИХ 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 стрілецьких та технічних видів спорту, складання сценарію виховного заходу.

Підготовка місць занять та інвентарю. Складання плану роботи з початківцями. Обов'язки тренера зі стрілецьких та технічних видів спорту.

Методика організації і проведення змагань з початківцями.

Профорієнтаційна робота з юними спортсменами.

Тема 6. ФІЗІОЛОГІЧНІ ОСНОВИ СТАНОВЛЕННЯ СПОРТИВНОЇ МАЙСТЕРНОСТІ

Фізіологічний механізм становлення рухової навички спортсменів зі стрілецьких та технічних видів спорту.

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

Аналіз рухової діяльності спортсменів, умовного та безумовного рефлексу.

Аферентний синтез, створення моделі виконання змагальної діяльності.

М'язова діяльність у стрілецьких та технічних видів спорту та її вегетативне забезпечення; зворотна аферентація від м'язів до ЦНС.

Сенсорна корекція рухів; електро-міографічна модель рухів спортсменів.

Вегетативні компоненти рухової навички спортсменів зі стрілецьких та технічних видів спорту.

Тема 7. ВІДНОВЛЕННЯ СПОРТСМЕНІВ У СТРІЛЕЦЬКИХ ТА ТЕХНІЧНИХ 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, електро-процедури, аероіонізація, оксигенотерапія, баротерапія.

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

Тема 8. ПРОФІЛАКТИКА ПРОФЕСІЙНИХ ЗАХВОРЮВАНЬ СПОРТСМЕНІВ ЗІ СТРІЛЕЦЬКИХ ТА ТЕХНІЧНИХ ВИДІВ СПОРТУ І РЕАБІЛІТАЦІЯ ПІСЛЯ НИХ

Лікарський контроль за функціональним станом спортсменів зі стрілецьких та технічних видів спорту. 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 спортсменів зі стрілецьких та технічних видів спорту.

Засоби і методи профілактики професійних захворювань в спортсменів зі стрілецьких та технічних видів спорту.

Індивідуальні програми відновлення спортивної працездатності після травм і захворювань.

СПВ

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. Структура навчальної дисципліни

РОЗПОДІЛ НАВЧАЛЬНИХ ГОДИН ПО РОЗДІЛАХ РОКАХ НАВЧАННЯ

№ з/п	Зміст	Курси				Всього годин
				III		
<i>Лекційні заняття</i>						
Модуль 1 ТіМОВС						
14	Спортивні споруди, обладнання для проведення змагань та навчально-тренувальних занять			2		2
15	Фізична підготовка стрільців спортсменів			2		2
Модуль 2 ТіМОВС						
16	Психологічна підготовка стрільців			1		1
17	Тактична підготовка стрільців			1		1

18	Організація роботи ДЮСШ, СДЮШОР зі стрілецьких видів спорту			2		2
19	Фізіологічні основи становлення спортивної майстерності			1		1
20	Відновлення спортсменів у стрілецьких видах спорту			0,5		0,5
21	Профілактика професійних захворювань стрільців і реабілітація після них			0,5		0,5
Модуль 1-2 СПВ						
<i>Практичні заняття</i>						
1.	Техніка безпеки і профілактика травматизму на заняттях з СПВ.			5		5
2.	Удосконалення спеціальної фізичної і психічної підготовки в стрільбі кульовій.			30		30
3.	Удосконалення технічної майстерності в стрільбі кульовій.			38		38
4.	Удосконалення тактичної майстерності в стрільбі кульовій.			30		30
5.	Індивідуальний план СПВ, його розділи, методика складання і методика оперативного контролю за тренувальними навантаженнями та самопочуттям.			6		6
6.	Методика ведення щоденників з СПВ.			10		10
7.	Участь в змаганнях.			20		20
8.	Індивідуалізація тренувального навантаження з урахуванням етапу			20		80

	багаторічної підготовки.					
9.	Інструкторська та суддівська практика.			4		4
10.	Самостійна робота студента під керівництвом викладача.			11		11
ВСЬОГО ГОДИН		лекційні заняття		10		10
		семінарські заняття		42		42
		практичні заняття		192		192
		самостійна робота		102		102
		академічні години		244		244
		всього		270		270

Теми семінарських занять (модуль 1-2)

№ з/п	Назва теми	Кількість годин			
	Курс			3	
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	

7. Самостійна робота

№ з/п	Назва теми	Кількість годин			
				3	
1	Модель спеціаліста зі стрілецьких видів спорту.			4	
2	Значення стрілецького спорту в житті суспільства.				
3	Моделі спортивного обладнання та спортивних споруд.			4	
4	Програма змагань зі стрілецьких видів спорту на Олімпійських іграх.			4	
5	Змагання на яких виборюються ліцензії, назва і коли вони відбуваються.				
6	Поява стрілецької зброї на Землі.				
7	Поняття термін, вимоги до термінів.			4	
8	Роль стрілецької зброї в стародавньому суспільстві.				
9	Типи стародавньої стрілецької зброї.				

10	Розвиток стрілецької зброї в середньовічних державах Європи, Русі та ін..				
11	В які Олімпійські ігри були включені стрілецькі види спорту.				
12	Де і коли були створені міжнародні федерації зі стрілецьких видів спорту.			4	
13	Де і в якій країні відбувся перший чемпіонат світу зі стрілецьких видів спорту.				
14	Коли були створені перші секції зі стрілецьких видів спорту.				
15	Перші великі здобутки Українських спортсменів на Всесоюзних та міжнародних змаганнях.				
16	Здобутки Українських стрільців на Олімпійських іграх			4/2	
17	Вимоги до сучасних обладнання та їх класифікація.			6	
18	Що таке боєприпаси і для чого вони потрібні.			4/2	
19	Історія розвитку стрілецьких видів спорту.			4/2	
20	Тактична підготовка в стрілецьких видах спорту.			8	
21	Технічна підготовка в стрілецьких видах спорту.			6	
22	Вікові особливості навчання стрілецьких видах спорту. Особливості			7/2	

	підготовки стрільців.				
23	Різновиди змагань в стрілецьких видах спорту.			6	
24	Провідні спортсмени в Україні.			4	
25	Психологічна підготовка в стрілецьких видах спорту.			8/2	
26	Сучасна теорія розвитку стрілецьких видів спорту.			6/2	
	Разом			83	

Індивідуальні завдання

(для студентів, які навчаються за графіком сприяння)

- Матеріали самопідготовки.
- Самостійні роботи.
- Аналіз правових документів, що регламентують професійну діяльність фахівця в обраному виді спорту.
- Реферати.
- Конспект навчально-тренувального заняття.
- План навчально-тренувальних заходів збору/план.

6. Методи навчання

1. Самостійна робота студентів:

- підготовка до аудиторних занять (лекцій, практичних, семінарських, тощо);
- виконання практичних завдань протягом семестру;
- самостійне опрацювання окремих тем навчальної дисципліни.

2. Словесні методи: лекція, обговорення, бесіда.

3. Наочні методи: демонстрація слайдів, фільмів.

7. Методи контролю

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

1. Опитування.
2. Перевірка матеріалів самопідготовки.
3. Виконання завдань практичних занять.

Підсумкового контролю: V-VI семестр – залік.

Залікові вимоги

III курс ТiМОВС

1. Тактика виконання змагальної діяльності в стрілецьких та технічних видах спорту.
2. Модель тактичних взаємодій.
3. Відновлення у стрілецьких та технічних видах спорту.
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 стрілецьких та технічних видах спорту.
17. Аналіз рухової діяльності в стрілецьких та технічних видах спорту.
18. Види відновлення.
19. Класифікація засобів відновлення.
20. Гігієна в стрілецьких та технічних видах спорту.

21. Харчування стрільців в залежності 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 спортсменів зі стрілецьких та технічних видів спорту.
25. Тактична взаємодія систем у стрілецьких видах спорту.
26. Систематичність в підготовці спортсменів зі стрілецьких видів спорту.
27. Від чого залежить ефективність навчання спортсменів зі стрілецьких видів спорту.
28. Психічна стійкість стрільців, методи виховання.
29. Особливості тактичного виконання змагальної діяльності у стрілецьких та технічних видів спорту.

СПВ

1. Участь у всіх загально університетських спортивно-масових заходах (пробіги, естафети тощо) – 10 балів.
2. Участь в якості судді в суддівстві чотирьох змагань – 15 балів.
3. Участь у чотирьох змаганнях за календарний рік – 20 балів.
4. Покращення спортивного результату за рік – 20 балів:
 - на оцінку «3» + 10 очок (згідно таблиці оцінки результатів) до результату, показаному на вступних іспитах;
 - на оцінку «4» + 15 очок;
 - на оцінку «5» + 20 очок.
5. Ведення щоденника тренування – 15 балів.
6. Здача нормативів ЗФП і СВП – 20 балів.

8. Розподіл балів, які отримують студенти

III курс для заліку (денна форма навчання) ТiМВОС

	Поточне тестування та самостійна робота		Підсумко-
--	--	--	------------------

Вид роботи	Змістовий модуль №1										Сума	вий тест (залік)
	T1	T2	T3	T4			T5	T6	T7	T8		
Опитування на занятті	5	5	5	5			5	5	5	5	40	100
Матеріали самопідготовки (реферат)				10						10	20	
Виконання завдань самостійної роботи	5	5	5	5			5	5	5	5	40	
Разом	3	3	3	8	8	3	3	3	8	8	100	

СПВ

Вид роботи	Поточне тестування та самостійна робота										Сума	Підсумковий тест (залік)
	Змістовий модуль № 2											
	1		2		1		2					
Участь у всіх загальноуніверситетських СМЗ,		5			5			5		5	20	100
Участь у суддівстві		5			5			5		5	20	
Участь у змаганнях		5			5			5		5	20	
Покращення спортивного		5			5			5		5	20	

результату за рік											
Ведення щоденника тренування		5			5			5		5	20
Здача нормативів ЗФП і СВП					5			5		5	20
Разом											100

Шкала оцінювання: національна та ECTS

Сума балів за всі види навчальної діяльності	Оцінка ECTS	Оцінка за національною шкалою	
		для екзамену, курсового проекту (роботи), практики	для заліку
90 – 100	A	відмінно	зараховано
82-89	B	добре	
75-81	C		
68-74	D	задовільно	
61-67	E		
35-60	FX	незадовільно з можливістю повторного складання	не зараховано з можливістю повторного складання
0-34	F	незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни	не зараховано з обов'язковим повторним вивченням дисципліни

9. 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: [://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.2017.1.1186ISSN 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., & Demichkovskiyi, 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 Demichkovskiyi, Nazar Shtangret Main methods of numeric series analysis during study of biological system//Advanced computer information technologies acit: –Deggendorf Germany. 2021 11th 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>