

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

«Спортивно-педагогічне вдосконалення»

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: 014.11 – «Середня освіта (Фізична культура)»

другий магістерський рівень

Львів,

2024-2025 навчальний рік

Робоча програма з дисципліни «Спортивно-педагогічне вдосконалення» (стрілецьких та технічних видів спорту) для студентів V курсу факультету фізичної культури і спорту та студентів V курсу факультету педагогічної освіти, галузі знань 01 – «Освіта/Педагогіка», спеціальність: 017 «Фізична культура і спорт», спеціальність: 014.11 – «Середня освіта (Фізична культура)».

«_20_» серпня, 2024 року - __13__ сторінок.

Розробники:

Богдан Анатолійович Виноградський, доктор наук фізичного виховання і спорту, професор

Анатолій Олександрович Лопатьєв, кандидат фізико-математичних наук, доцент

Василь Володимирович Ткачек, старший викладач

Ростислав Віталійович Грибовський, кандидат наук фізичного виховання і спорту, старший викладач

Андрій Павлович Демічковський, 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

© Виноградський Б.А., Лопатьєв А. О.,

Ткачек В.В., Грибовський Р.В.,

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», Положення про державні тести і нормативи оцінки фізичної підготовленості населення України», «Єдиної спортивної класифікації України».

Предметом навчальної дисципліни є підвищення спортивної майстерності в обраній спеціалізації.

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

Мета та завдання навчальної дисципліни.

Метою дисципліни є навчання спортивній техніці і тактиці, забезпечення техніко-тактичної майстерності, розвитку фізичних, психічних, морально-вольових якостей, створення умов для високих спортивних досягнень на змаганнях.

Основними завданнями вивчення дисципліни СПВ є:

- виховання моральних і вольових якостей;
- зміцнення здоров'я, сприяння правильному фізичному розвитку;
- розвитку основних рухових якостей (сили, швидкості, витривалості, спритності, гнучкості);
- розвиток спеціальних здібностей і якостей, які лежать в основі оволодіння технікою і тактикою виду спорту;
- досконале володіння спортивною технікою; досконале володіння тактикою спортивного змагання;
- досягнення високого рівня взаємодії в командних змаганнях (естафетне плавання);
- придбання теоретичних знань і практичних умінь (з планування, обліку, веденню щоденника, методиці навчання, суддівству змагань);
- досягнення інтеграції всіх якостей, навичок і знань, уміння реалізувати в змаганнях все придбане на тренувальних заняттях; попередження спортивних травм, перенапруження, проведення реабілітаційно-профілактичних і

відновних заходів.

Згідно з вимогами освітньо-кваліфікаційної програми студенти повинні:

знати: сучасний стан і тенденції розвитку стрілецьких видів спорту, основи техніки стрілецьких та технічних видів спорту, основи методики навчання, засоби і методи навчання, методику організації і проведення занять зі стрілецьких видів спорту осіб, які орієнтовані на досягнення високих спортивних результатів, організацію занять зі стрілецьких та технічних видів спорту в оздоровчих таборах, ДЮСШ, основи спортивного тренування, методики розвитку фізичних якостей осіб різного віку; основні тактичні схеми ведення боротьби на різних дистанціях, в фінальному раунді; в командній боротьбі; основні методи та засоби морально-вольової підготовки; правила змагань; методи спортивного контролю, правила безпеки; як проводити реабілітаційно-профілактичні заходи;

вміти: організовувати і проводити заняття з навчання і вдосконалення техніки у стрілецьких та технічних видах спорту, заняття з ЗФП і СФП, визначати рівень розвитку фізичних якостей, застосовувати засоби і методи їх розвитку, визначати і усувати помилки і недоліки в технічній підготовці стрільців, застосовувати і вести документи обліку, контролю та планування навчально-тренувального процесу у стрілецьких та технічних видах спорту; контролювати свій стан і налаштовувати себе на спортивну боротьбу; вміти розподіляти свої сили при стрільбі на різних дистанціях, у фінальній частині, та командній.

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.	3	3
2.	Індивідуальний план СПВ, його розділи, методика складання і методика оперативного контролю за тренувальними навантаженнями та самопочуттям.	2	2
3.	Інтегральна підготовка.	5	5

4.	Методика ведення щоденників з СПВ.	4	4
5.	Правила змагань. Суддівство змагань.	3	3
Практичні заняття			
1.	Загальна фізична підготовка.	24	24
2.	Спеціальна фізична підготовка.	55	55
3.	Вдосконалення в техніці і тактиці.	43	43
4.	Інструкторська і суддівська практика.	8	8
5.	Інтегральна підготовка.	10	10
6.	Участь в змаганнях.	31	31
7.	Виконання контрольних нормативів.	4	4
8.	Самостійна робота студента під керівництвом викладача.	17	17
9	Залікове заняття	2	2
Всього годин:		211	211

2. Інформаційний обсяг навчальної дисципліни

Четвертий рік навчання

Змістовий модуль 1:

1. Удосконалення спеціальної фізичної і психічної підготовки, техніко-тактичної майстерності в стрілецьких та технічних видах спорту.
2. Техніка безпеки і профілактика травматизму на заняттях з СПВ.
3. Індивідуальний план СПВ, його розділи, методика складання і методика оперативного контролю за тренувальними навантаженнями та самопочуттям.
4. Методика ведення щоденників з СПВ.
5. Участь в змаганнях.
6. Суддівство змагань.

Змістовий модуль 2:

1. Удосконалення спеціальної фізичної і психічної підготовки, техніко-тактичної майстерності в стрілецьких та технічних видах спорту.
2. Техніка безпеки і профілактика травматизму на заняттях з СПВ.
3. Індивідуальний план СПВ, його розділи, методика складання і методика оперативного контролю за тренувальними навантаженнями та самопочуттям.
4. Методика ведення щоденників з СПВ.

5. Участь в змаганнях.

6. Суддівство змагань.

ПРАКТИЧНІ ЗАНЯТТЯ

/ + - широке застосування/

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 з-з; 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 .	

ЗАЛІКОВІ ВИМОГИ

V КУРС

1. Участь у всіх загально університетських спортивно-масових заходах (пробіги, естафети тощо) – 10 балів.
2. Участь в якості судді в суддівстві шести змагань – 15 балів.
3. Участь мінімум у чотирьох змаганнях за календарний рік – 20 балів.
4. Покращення спортивного результату за рік – 20 балів:
 - на оцінку «3» + 20 очок (згідно таблиці оцінки результатів) до результату, показаному на вступних іспитах;
 - на оцінку «4» + 25 очок;
 - на оцінку «5» + 30 очок.

5. Ведення щоденника тренування – 15 балів.

6. Здача нормативів ЗФП і СВП – 20 балів.

Форма підсумкового контролю успішності навчання: IV курс – залік.

Шкала оцінювання заліку

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

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

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., & 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 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>