

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ  
імені Івана Боберського**

**КАФЕДРА ЗИМОВИХ ВИДІВ СПОРТУ**

**СИЛАБУС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ**

**«Теорія і методика обраного виду спорту та спортивно педагогічне  
вдосконалення»**

**Рівень вищої освіти – Перший (бакалаврський) рівень**

**Ступінь вищої освіти – бакалавр**

**Галузь знань - 01 « Освіта»**

**Спеціальність – 017 «Фізична культура і спорт»**

**Освітня програма - «Фізична культура і спорт»**

**Кількість кредитів – 10 – 300 год., із них: аудиторних – 204 год.; самостійної роботи студента – 96 год.**

**Форма навчання – денна, заочна**

**Рік підготовки – 2, семестр – 3-4**

**Компонент освітньої програми – на вибір.**

**Дні занять – відповідно до розкладу.**

**Консультації – відповідно до графіку навчального процесу.**

**Мова викладання – українська.**

**Керівники курсу:**

Казмірук Андрій Васильович - кандидат наук з фізичного виховання та спорту,  
доцент. Ченікало Олександр Володимирович – викладач

**Контактна інформація:**

Адреса: вул. Костюшка, 11, м. Львів

e-mail: ldufk.zyma@gmail.com

## Опис дисципліни

Дисципліна «Теорія і методика обраного виду спорту та спортивно педагогічне вдосконалення» є оволодіння теорією і методикою обраного виду спорту та спортивно педагогічним вдосконаленням. Дана дисципліна спрямована на опанування на відповідному теоретичному рівні, належним розвитком фізичних якостей, оволодіння техніко-тактичним арсеналом, методикою проведення тренувальних занять, участі, проведення та суддівства змагань з зимових видів. Вивчення на відповідному рівні навчальної дисципліни надасть можливість здобувачам вищої освіти використовувати у своїй майбутній професійній діяльності набуті теоретичні знання, практичні вміння та навички під час навчально-тренувального процесу в обраному виді спорту з людьми різного віку та статі, фізичної й технічної підготовленості.

**Мета курсу** - викладення навчальної дисципліни «Теорія і методика обраного виду спорту та спортивно-педагогічного вдосконалення» є формування освіченої, гармонійно розвиненої особистості, її професійно-педагогічних знань, вмінь, навичок. Забезпечити теоретичну та практичну підготовку висококваліфікованих викладачів-тренерів та інструкторів з зимових видів спорту, які зможуть забезпечити ефективний процес початкового навчання та вдосконалення спортивної майстерності, фахівців з зимових видів спорту, здатних до постійного оновлення знань, професійної майстерності, мобільності та швидкої адаптації до змін у соціально-культурній сфері, в системі управління та організації, в теорії та методиці, технології праці в умовах вимог сучасного світу.

**Завдання курсу** – оволодіти методикою проведення оздоровчих занять у зимових видах спорту; ознайомитись з особливостями планування навантаження в навчально-тренувальному році у спортивних школах, клубах тощо; оволодіти системою планування навчально-тренувального процесу – як основи професійної діяльності в зимових видах спорту.

## Навчальний контент

Назви змістових тем	Розподіл годин				Результати навчання.  Знати:
	разом	л	с	с.р.	
<b>Модуль 1. Основи навчання в лижному спорті III семестр</b>					
<b>Змістовий модуль 1. Практичні аспекти навчання.</b>					
ТЕМА 1. Основні поняття в сфері навчання, психо – педагогічні особливості формування рухових навичок.	20	4	10	10	<ul style="list-style-type: none"> <li>- практику навчання у галузі фізичного виховання та спорту в ЗВС (апарат, умови, мета, спрямованість);</li> <li>- загальну характеристику форм організації занять ЗВС;</li> <li>- теоретичні обґрунтування структури занять у фізичному вихованні в ЗВС;</li> <li>- основи методики навчання техніки класичних та ковзанярських ходів в ЗВС;</li> <li>- основні аспекти побудови занять у фізичному вихованні в ЗВС;</li> <li>- урочні форми організації занять в ЗВС;</li> <li>- загальну характеристику занять позаурочного типу в ЗВС;</li> <li>- класифікацію занять фізичними вправами неурочного типу в ЗВС;</li> </ul>
ТЕМА 2. Етапи навчання в лижному спорті, їх завдання та зміст, природа помилок та методичні рекомендації щодо їх усунення.	28	2	20	10	<ul style="list-style-type: none"> <li>- вікові особливості дітей при заняттях зимовими видами спортом;</li> <li>- форми роботи з лижної підготовки з учнями;</li> <li>- характеристику уроків, підготовку, організацію, основні вимоги до проведення та структуру занять з лижної підготовки.</li> </ul>
<b>Змістовий модуль 2. Методи, принципи навчання. Використання імітаційних та підвідних вправ.</b>					
ТЕМА 1. Аналіз техніки класичних лижних ходів, методика навчання техніці класичних лижних ходів.	48	2	42	10	<ul style="list-style-type: none"> <li>- особливості та методичні прийоми навчання техніці лижних ходів. Позмінний двокроковий хід;</li> <li>- засоби усунення основних помилок у ковзаючому кроці, позмінному двокроковому лижному ході. Одночасний безкроковий лижний хід. Одночасний одно кроковий лижний хід; характерні помилки одночасному одно кроковому ході у фазі відштовхування.</li> <li>- методику навчання класичних ходів в ЗВС. Позмінний двокроковий хід в ЗВС!</li> </ul>
ТЕМА 2. Аналіз техніки ковзанярських лижних ходів, методика навчання ковзанярських лижних ходів.	44	2	38	10	<ul style="list-style-type: none"> <li>- методику навчання техніці ковзанярських ходів. Фазова структура одночасного одно крокового ковзанярського ходу в ЗВС;</li> <li>- одночасний двокроковий ковзанярський хід. Одночасний однокроковий ковзанярський хід.</li> </ul>

					Позмінний ковзанярський хід в ЗВС; - завдання, засоби навчання, методичні вказівки, засоби вдосконалення в ЗВС.
<b>Модуль 2. Основи спортивного тренування в лижному спорті</b>					
<b>Змістовий модуль 1. Спортивний відбір у лижному спорті.</b>					
ТЕМА 1. Основні термінологічні поняття. Етапи відбору та їх зміст.	60	2	48	10	- що таке “спортивний відбір”, “спортивна орієнтація”, “спортивна селекція” в ЗВС; - етапи спортивного відбору в зимових видах спорту (попередній відбір учнів у спортивні секції); - основні завдання етапів відбору. Методи відбору. Особливості відбору у зимових видах спорту.
ТЕМА 2. Спортивна обдарованість. Ознаки обдарованості по генотипу та фенотипу.	20	2	8	10	- що таке «Спортивна обдарованість» в ЗВС; - анатоμο-фізіологічні особливості, або задатки. Рівні розвитку здібностей в ЗВС; - що таке генотип, фенотип. Особливості успадкування анатоμο-морфологічних особливостей будови тіла, серцево-судинної системи, дихальної та м’язевої в ЗВС; - чутливі періоди розвитку рухових якостей в ЗВС.
<b>Змістовий модуль 2. Основи спортивного тренування в лижному спорті.</b>					
ТЕМА 1. Завдання спортивного тренування. Методи і засоби спортивного тренування. Планування тренувальних навантажень.	46	4	32	10	- основні поняття спортивного тренування в ЗВС; - які фактори визначають спорт в ЗВС; - засоби і методи тренування у зимових видах спорту; - принципи спортивного тренування. Планування тренувальних навантажень в ЗВС.
ТЕМА 2. Матеріально-технічне, організаційно-педагогічне забезпечення навчально-тренувального процесу у зимових видах спорту.	36	2	22	12	- особливості проведення занять з зимових видів спорту на вулиці. - специфіку спорядження, одягу, температурні режими, особливості температурного режиму для занять в різні періоди року з ЗВС.
<b>Усього годин</b>	<b>300</b>	<b>20</b>	<b>220</b>	<b>96</b>	

## Формування програмних компетентностей

- здатність вчитися та оволодівати сучасними знаннями;
- здатність працювати в команді;
- здатність планувати та управляти часом;
- здатність забезпечувати формування фізичної культури особистості;
- здатність проводити тренування та супроводження участі спортсменів у змаганнях;
- здатність до організації оздоровчо-рекреаційної рухової активності різних груп населення;
- здатність здійснювати навчання, виховання та соціалізацію людини у сфері фізичної культури і спорту, застосовуючи різні педагогічні методи та прийоми;
- здатність аналізувати прояви психіки людини під час занять фізичною культурою і спортом;
- здатність використовувати спортивні споруди, спеціальне обладнання та інвентар;
- здатність застосовувати сучасні технології управління суб'єктами сфери фізичної культури і спорту;
- здатність до безперервного професійного розвитку.

## Політика оцінювання

Передбачає дотримання принципів доброчесності та студентоцентрованого підходу.

## Оцінювання

Оцінювання якості знань студентів здійснюється відповідно до:

Положення ЛДУФК

<https://www.ldufk.edu.ua/files/Docs%20Zagalni/Polozhennia%20osv1.pdf>

Робочої програми <http://repository.ldufk.edu.ua/handle/34606048/10275>

Порядку оцінювання <http://repository.ldufk.edu.ua/handle/34606048/20428>

## РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА

### ОСНОВНА

1. Джек Х.Уилмор, Девид Л.Костилли. Физиология спорта и двигательной деятельности // Пер. с англ./.- К.: Олимпийская литература, 1997. – 503 с.
2. Євстратов В.Д. Лыжный спорт/ Євстратов В.Д. – Москва : Физкультура и спорт, 1989.
3. Запорожанов В.А. Контроль в спортивной тренировке / Запорожанов В.А. – Киев: Здоровье, 1988. – 144с.
4. Зіньків О. В. Техніка проходження дистанції у альпійських дисциплінах сноубордингу / О. В. Зіньків, Я. В. Тимчак // Молода спортивна наука України: зб. наук. пр. в галузі фіз. культури та спорту. – Л., 2008. – Вип. 12 – т.1. – С. 125–129.

5. Зіньків О. В. Техніко тактичні дії спортсмена на стартовому відрізку у дисциплінах сноубордингу / О. В. Зіньків // Молода спортивна наука: зб. наук. пр. в галузі фіз. культури та спорту. – Л., 2007. – Вип. 11 – т. 1. – С. 149.
6. Зіньків О., Любіжанін Ю., Чундак А., Клемба А., Романець О. Структура і зміст фізичного навантаження, які застосовуються сноубордистами в підготовчому періоді річного циклу // Молода спортивна наука України: зб. наук. праць у галузі фізичного виховання, спорту і здоров'я людини. Вип. 18 у 4-х т. – Л.: ЛДУФК, 2014. – Т.1 – с. 84-87.
7. Зіньків О. Вимоги до фізичної підготовленості спортсменів у змагальній діяльності сноубордингу / О.В. Зіньків, А.М.Данча, А.В. Казмірук, Ю.Г. Любіжанін// Національний педагогічний університет ім. М.П. Драгоманова: Науковий часопис Науково – педагогічні проблеми фізичноїкультури (фізична культура і спорт) Серія 15. – Київ. 2015. - Вип. 10 (65) 15. – С. 65-69.
8. Казмірук А.В., Степанченко Н.І. Модельна психологічна характеристика особистості в лижному двоборстві // Молода спортивна наука України: зб. наук. праць у галузі фізичного виховання, спорту і здоров'я людини. Вип. 10 у 4-х т. – Львів: ЛДУФК, 2006. – Т.4 – с. 201-206.
9. Казмірук А.В., Степанченко Н.І. Модель психоспортограми лижного двоборства // Молода спортивна наука України: зб. наук. праць у галузі фізичного виховання, спорту і здоров'я людини. Вип. 12 у 4-х т. – Львів: ЛДУФК, 2008. – Т.1 – с. 347-350.
10. Казмірук А.В. Шляхи побудови психограми особистості спортсмена у лижному двоборстві // Молода спортивна наука України: зб. наук. праць у галузі фізичного виховання, спорту і здоров'я людини. Вип. 13 у 4-х т. – Львів: ЛДУФК, 2009. – Т.1 – с. 132-136.
11. Казмірук А.В. Розвиток пріоритетних компонентів структури особистості лижника-двоборця в процесі психологічної підготовки //автореф. дис. канд. наук з фіз. виховання та спорту: [спец.] 24.00.01 «олімпійський і професійний спорт»; ЛДУФК. – Львів, 2013.
12. Круцевич Т.Ю. Теорія і методика фізичного виховання : підручник для студентів вищ.навч..закл. фіз.виховання і спорту / за ред. Т.Ю.Круцевич. – К.: Олімпійська література. 2008.-т.1.-391 с.
13. Лапутін А.М. Біомеханіка спорту / А.М. Лапутін, В.В. Гамалій, О.А. Архипов, В.О. Кашуба, М.О. Носко, Т.О. Хабінець – К., 2001. – 318 с.
14. Мартынов В.С. Контроль в подготовке лыжника-гонщика / Мартынов В.С. – Москва, 1987.
15. Раменская Т.И. Лижный спорт / Т.И. Раменская, А.Г. Баталов – Москва : Физическая культура, 2005. – 320 с.

- 16.Рогова М., Зіньків О., Любіжанін Ю., Стефанишин О. Визначити рівень розвитку координаційних здібностей гірськолижників на етапі попередньої базової підготовки // Молода спортивна наука України: зб. наук. праць у галузі фізичного виховання, спорту і здоров'я людини. Вип. 18 у 4-х т. – Л.: ЛДУФК, 2014. – Т.1 – с. 245-249.
- 17.Сергиенко Л.П. Основы спортивной генетики: учеб. пособ. / Сергиенко Л.П. – Киев : Вища шк., 2004. – 631 с.
- 18.Ченікало О. В. Структура та регламентація змагальної діяльності в олімпійських дисциплінах з лижних перегонів / Ченікало О. В., Казмірук А. В., Стефанишин О. М., Зіньків О. В. // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету ім.Т.Г.Шевченка. – Чернігів: Чернігівський нац. пед. ун-т ім. Т. Г. Шевченка, 2016. – вип. №139. – С. 279-282.
19. Ченікало О.В., Зіньків О.В., Казмірук А.В., Особливості використання техніки одночасного без крокового класичного лижного ходу в сучасних умовах // Переяслав-Хмельницький держ. педагогічний університет ім. Г. Сковороди: 48 міжнародна науково-практична інтернет-конференція «Проблеми та перспективи розвитку науки на початку третього тисячоліття у країнах Європи та Азії». – 2017. – С. 238-246.
20. Ченікало О.В., Казмірук А.В., Стефанишин О.М. Аналіз суміжних дисциплін у підготовці лижників у літній період // Переяслав-Хмельницький держ. педагогічний університет ім. Г. Сковороди: 48 міжнародна науково-практична інтернет-конференція «Проблеми та перспективи розвитку науки на початку третього тисячоліття у країнах Європи та Азії». – 2019. – С. 57-59.

### Допоміжна

1. Зіньків О. В. Систематизація дисциплін сноубордингу / О. В. Зіньків, Я. В. Тимчак // Слобожанський науково–спортивний вісник. – 2007, № 12.– С. 133–135.
2. Казмірук А.В., Куречко Г., Зіньків О.В., Стефанишин Н.І. Типи темпераментів спортсменів у санному спорті // Фізична культура, спорт та здоров'я нації: зб. наук. праць. – Вінниця, 2015. – Вип. 19, Т.2. – С. 638-642.
3. Казмірук А.В. Оцінювання значущості основних компонентів та психологічних якостей структури особистості спортсмена у лижному двоборстві // Молода спортивна наука України: зб. наук. праць у галузі фізичного виховання, спорту і здоров'я людини. Вип. 14 у 4-х т. – Львів: ЛДУФК, 2010. – Т.1 – с. 101-105.
4. Казмірук А.В., Степанченко Н.І. Вплив специфіки виду діяльності на прояв та розвиток типів мислення у кваліфікованих лижників-двоборців // Вісник Чернігівського нац. пед. Університету ім. Т.Г. Шевченка: серія Педагогічні науки. Фізичне виховання і спорт. – Чернігів. 2011. Вип. 86. – С. 293-296.

5. Казмірук А.В. Авторська програма-тренінг як ефективний шлях формування мотивації досягнення успіху лижників-двоборців на етапі спеціалізованої базової підготовки // Фізична культура, спорт та здоров'я нації: зб. наук. праць. – Вінниця, 2011. – Вип. 12, Т.2. – С. 118-123.
6. Казмірук А.В. Ефективність використання психологічного тренінгу в системі підготовки лижників-двоборців на етапі спеціалізованої базової підготовки // Вісник Чернігівського нац. пед. Університету ім. Т.Г. Шевченка: серія Педагогічні науки. Фізичне виховання і спорт. – Чернігів, 2012. Вип. 98. – С. 131-135.
7. Фармагей О.І. Застосування методів раціонального роз'яснення та іміготренінгу тренерами у практиці підготовки спортсменів ( на прикладі гірськолижників та сноубордистів) / О.І. Фармагей, О.В. Зіньків, Л.С. Зубрицький, А.П. Кубін // Вісник Чернігівського нац. пед. Університету ім. Т.Г. Шевченка. – Ч. 2012. Вип. 98 – т. 4. – С. 201-204.

## 11. Інформаційні ресурси

### Інтернет ресурси :

1. [Електронний ресурс]. – Режим доступу: [www.fis-ski.com](http://www.fis-ski.com)
2. [Електронний ресурс]. – Режим доступу: [www.sfu.org.ua](http://www.sfu.org.ua)
3. [Електронний ресурс]. – Режим доступу: [www.rider.kiev.ua](http://www.rider.kiev.ua)
4. [Електронний ресурс]. – Режим доступу: [www.snowboard.com.ua](http://www.snowboard.com.ua)
5. Правила змагань з лижних гонок - [Електронний ресурс]. – Режим доступу: [http://www.sfu.org.ua/official\\_documents/ukrainian\\_rules/ukr\\_rules\\_cross-country](http://www.sfu.org.ua/official_documents/ukrainian_rules/ukr_rules_cross-country)
6. Правила змагань з лижних гонок - [Електронний ресурс]. – Режим доступу: [http://www.sfu.org.ua/official\\_documents/ukrainian\\_rules/ukr\\_rules\\_cross-country](http://www.sfu.org.ua/official_documents/ukrainian_rules/ukr_rules_cross-country)
7. Правила змагань з фрістайлу - [Електронний ресурс]. – Режим доступу: [http://www.sfu.org.ua/official\\_documents/ukrainian\\_rules/freestyle\\_rules](http://www.sfu.org.ua/official_documents/ukrainian_rules/freestyle_rules)
8. Правила змагань зі стрибків на лижах з трампліну та лижного двоборства - [Електронний ресурс]. – Режим доступу: [http://www.sfu.org.ua/official\\_documents/ukrainian\\_rules/ski\\_jumping\\_and\\_nordic\\_comb\\_comp\\_rules\\_ukr](http://www.sfu.org.ua/official_documents/ukrainian_rules/ski_jumping_and_nordic_comb_comp_rules_ukr)
9. Правила змагань з гірськолижного спорту - [Електронний ресурс]. – Режим доступу: [http://www.sfu.org.ua/official\\_documents/ukrainian\\_rules/pravila-zmagan-z-grskolizhnogo-sportu-fist](http://www.sfu.org.ua/official_documents/ukrainian_rules/pravila-zmagan-z-grskolizhnogo-sportu-fist)
10. Правила змагань з сноубордингу - [Електронний ресурс]. – Режим доступу: [http://www.sfu.org.ua/official\\_documents/ukrainian\\_rules/pravila-zmagan-zi-snoubordingu](http://www.sfu.org.ua/official_documents/ukrainian_rules/pravila-zmagan-zi-snoubordingu)