

**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 – 014.11 Середня освіта (Фізична культура)**

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

**Кількість кредитів – 9 – 270 год., із них: аудиторних – 160 год.; самостійної  
роботи студента – 110 год.**

**Форма навчання – денна.**

**Рік підготовки – 4, семестр – 7-8**

**Компонент освітньої програми – на вибір.**

**Дні занять – відповідно до розкладу.**

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

**Мова викладання – українська.**

**Керівник курсу:**

**Клемба Анатолій Олександрович – доцент кафедри зимових видів спорту**

**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» спрямована на опанування на відповідному теоретичному, практичному рівні, знань, умінь, навичок які потрібні для спеціаліста у галузі фізична культура і спорт у зимових видах спорту. Студент має оволодіти належним розвитком фізичних якостей, техніко-тактичним арсеналом, методикою проведення навчально – тренувальних занять. Навчитися та практично застосовувати знання для проведення та участі у змаганнях (правила змагань, склад суддівської колегії тощо). Здобувач вищої освіти зможуть використовувати у своїй майбутній професійній діяльності набуті теоретичні знання, практичні вміння та навички під час навчально-тренувального процесу в зимових видах спорту з людьми різного віку та статі, фізичної та 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, умінь, навичок. Забезпечити теоретичну та практичну підготовку висококваліфікованих викладачів-тренерів та інструкторів з зимових видів спорту, які зможуть сформувати 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, навчити використовувати інформаційні і комунікаційні технології у зимових видах спорту.

**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	пр. /с	с.р.	
<b>Модуль 1. Теоретико-методичні основи лижного спорту VII семестр</b>					
<b>Змістовий модуль 1. Методичні аспекти оздоровчих тренувань на лижах</b>					
ТЕМА 1. Основні (фізіологічні, педагогічні) аспекти оздоровчого впливу занять у зимових видах спорту. Методика, планування та дозування навантаження в оздоровчих заняттях у зимових видах спорту.	38	2	16	14	<ul style="list-style-type: none"> <li>- методичні аспекти оздоровчо-тренувального впливу занять у зимових видах спорту (ЗВС) ;</li> <li>- основні фізіологічні, педагогічні аспекти оздоровчого впливу занять у ЗВС;</li> <li>- методику, планування та дозування навантаження в оздоровчих заняттях у ЗВС;</li> <li>- рухові вправи та особливості їх використання на заняттях (аналітичний огляд);</li> <li>- характеристику фізіологічного впливу рухових вправ на організм людини у ЗВС;</li> <li>- педагогічні аспекти оздоровчого заняття у ЗВС;</li> <li>- методику проведення кондиційних занять і їх спрямованість;</li> <li>- максимально допустима ЧСС при фізичних навантаженнях у ЗВС;</li> </ul>
ТЕМА 2. Передумови виникнення, хронологія змагань та нозологічні групи учасників змагань зимових Паралімпійських ігор.	26	2	14	8	<ul style="list-style-type: none"> <li>- загальну характеристику Паралімпійського руху, періодизацію Паралімпійських Ігор;</li> <li>- нозологічні групи спортсменів на Паралімпійських Іграх;</li> <li>- особливості проведення масових змагань для осіб з особливими потребами;</li> <li>- склад суддівської колегії і послідовність її роботи у змаганнях для осіб з особливими потребами;</li> <li>- планування змагань (календар, положення, програма) для осіб з особливими потребами;</li> </ul>
<b>Змістовий модуль 2. Науково-дослідна робота студентів.</b>					
ТЕМА 3. Характеристика методів дослідження, особливості написання наукової роботи.	30	2	16	8	<ul style="list-style-type: none"> <li>- характеристику методів дослідження, особливості написання наукової роботи;</li> <li>- теоретичний аналіз і узагальнення, особливості педагогічного тестування;</li> <li>- медико-біологічні методи дослідження (антропометрія);</li> <li>- соціологічні методи (опитування, анкетування);</li> <li>- педагогічне спостереження, методи математичної статистики, педагогічний експеримент, психодіагностичні методи;</li> <li>- аспекти вибору методів дослідження.</li> </ul>
ТЕМА 4. Організація і	42	2	18	12	<ul style="list-style-type: none"> <li>- аналіз літератури (документів) і передової</li> </ul>

проведення власних наукових досліджень студентами.					практики; - вибір теми; визначення завдань дослідження; розробка гіпотези; складання плану проведення дослідження; підбір досліджуваних; підбір методів дослідження; - організація умов проведення досліджень; збір матеріалів дослідження; математична і статистична обробка матеріалів; оформлення результатів дослідження.
<b>Модуль 2. Особливості системи планування навчального процесу та діяльності викладача з фізичного виховання та спорту у зимових видах спорту</b>					
<b>Змістовий модуль 1. Особливості професійно-педагогічної діяльності тренера – викладача з фізичної культури і спорту (зимові види спорту)</b>					
ТЕМА 5. Функції викладача на заняттях у зимових видах спорту (ЗВС)	34	2	20	18	- як визначити загальні функції викладача, цілі, прогнозування, планування, розробка і прийняття управлінського рішення, організацію дій, облік, контроль і оцінка діяльності, робота з передовою інформацією.
ТЕМА 6. Стилi, типи та досвід викладача на заняттях з зимових видів спорту (ЗВС)	28	2	20	16	- особливості педагогічної діяльності на заняттях з ЗВС; - соціально-психологічну характеристику педагога з фізичного виховання і спорту (ЗВС); - особливості використання погодних умов для залучення до здорового способу життя.
<b>Змістовий модуль 2. Система планування навчального процесу з фізичного виховання студентів у навчальних закладах III – IV рівнів акредитації з зимових видах спорту</b>					
ТЕМА 7. Основи планування у фізичному вихованні та спорті. Предмет, види і методи планування.	32	2	20	16	- види планування (перспективне та поточне); - основні види робіт при плануванні занять; - цілі та правила при плануванні навчального процесу в сфері фізичної культури і спорту.
ТЕМА 8. Планування в системі фізичного виховання, облік в системі фізичного виховання.	32	2	20	18	- основи планування на заняттях з зимових видів спорту (ЗВС) - облік та аспекти обліку в системі фізичного виховання та спорту; - вимоги до показників контролю; - оцінка і контроль за рівнем розвитку фізичних якостей; - загальні поняття контролю; - тестовий контроль (на прикладі тренування у зимових видів спорту (ЗВС).
<b>Усього годин</b>	<b>270</b>	<b>16</b>	<b>144</b>	<b>110</b>	

л – лекція; пр. – практичне заняття, с- семінар, с.р. – самостійна робота; ЗВС – зимові види спорту

## **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 визначати заходи з фізкультурно-спортивної реабілітації та форми адаптивного спорту для осіб, що їх потребують;
- здатність зміцнювати здоров'я людини шляхом використання рухової активності, раціонального харчування та інших чинників здорового способу життя.

## **Політика оцінювання**

Передбачає дотримання принципів доброчесності та студентоцентрованого підходу.

### **Оцінювання**

Оцінювання якості знань студентів здійснюється відповідно до:

Положення ЛДУФК ім.І.Боберського -----(посилання на сторінку, репозитарій ЛДУФК)

Робочої програми -----( посилання на сторінку, репозитарій ЛДУФК ім.І.Боберського)

Порядку оцінювання----- ( посилання на сторінку, репозитарій ЛДУФК ім.І.Боберського)

## РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА

### ОСНОВНА

1. Герцик М.С., Вацеба О.М. “Вступ до спеціальності галузі “Фізичне виховання і спорт”. – Львів, 2002.
2. Єрмолова В.М. 10 уроків із П’єром де Кубертенем: метод. посіб. / В.М. Єрмоловає. – К., 2016. – 236 с.
3. Круцевич Т.Ю. Теорія і методика фізичного виховання : підручник для студентів вищ.навч.закл. фіз.виховання і спорту / за ред. Т.Ю.Круцевич. – К.: Олимпийская литература. 2008.-т.1.-391 с.

### Допоміжна

1. Основи навчання в лижному спорті під заг. ред. кафедри зимових видів спорту. Л. 1992.
2. Амосов М. Физическая активность и сердце / Амосов М., Бендет Я. – Киев: Здоровье, 1989.
3. Банах В.І., Казмірук А.В., Папуша В.Г., Довгань О.М., Шевченко О.В. Фізична підготовленість студентів I-II курсу // Національний педагогічний університет ім. М.П. Драгоманова: Науковий часопис Науково – педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) Серія 15. – Київ. – 2017. - Вип. 12 (94) 17. – С. 5-7;
4. Байцар Ю.І., Стефанишин О.М., Любіжанін Ю.Г., Стефанишин Н.І. «Заняття на лижах як один із засобів оздоровлення»// Здоровий спосіб життя: зб. наукових статей. Львів 2012– Вип. 44 – с. 5-6.
5. Герцик М.С., Вацеба О.М. “Вступ до спеціальності галузі “Фізичне виховання і спорт”. – Львів, 2002.
6. Євстратов В.Д. Лыжный спорт/ Євстратов В.Д. – Москва : Физкультура и спорт, 1989.

7. Єрмолова В.М. 10 уроків із П'єром де Кубертеном: метод. посіб. / В.М. Єрмоловає. – К., 2016. – 236 с.
8. Зіньків О.В, Стефанишин Н.І., Любіжанін Ю.Г., Малежик В.Ф., Сипаренко Ю.О. «Навчальна програма для ДЮСШ, СДЮСШОР, ШВСМ та спеціалізованих навчальних закладів спортивного профілю сноубординг». Київ 2011р. ст.-92.
9. Зіньків О.В., Куречко Г., Казмірук А.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.
10. Зіньків О. Структура та регламентація змагальної діяльності у дисциплінах гірськолижного спорту / О.В. Зіньків, А. Лопушанська, Ю.Г. Любіжанін, О.В. Ченікало : Національний педагогічний університет ім. М.П. Драгоманова: Науковий часопис Науково – педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) Серія 15. – Київ. – 2017. - Вип. 12 (94) 17. – С. 40-45;
11. Казмірук А.В., Самар О. Взаємовідносини в студентському колективі залежно від спортивної спеціалізації // Збірник тез доповідей за рез. Наук. конф. Студентів ЛДУФК «день студентської науки» - 2016. – С. 14-15.
12. Казмірук А.В., Козачук Н. Взаємовідносини в жіночому хокейному колективі залежно від амплуа // Студентська наука – секція 3, ЛДУФК 2017. – С.86-88.
13. Сергиенко Л.П. Основы спортивной генетики: учеб. пособ. / Сергиенко Л.П. – Киев : Вища шк., 2004. – 631 с.
14. Фармагей О.І. Застосування методів раціонального розяснення 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.
15. 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.

16. 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.

## 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)