

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ  
ІМЕНІ ІВАНА БОБЕРСЬКОГО**

**КАФЕДРА ЗИМОВИХ ВИДІВ СПОРТУ**

**СИЛАБУС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ**

«Теорія, методика та практика обраного виду спорту»

**Рівень вищої освіти** – Другий рівень

**Ступінь вищої освіти** – магістер

**Галузь знань** – 01 «Освіта»

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

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

**Кількість кредитів** – 6 – 180 год., із них: аудиторних – 104 год.;  
самостійної роботи студента – 76 год.

**Форма навчання** – денна

**Рік підготовки** – 5, семестр – 1; 2.

**Компонент освітньої програми** – на вибір.

**Дні занять** – відповідно до розкладу.

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

**Мова викладання** – українська.

**Керівник курсу:**

Казмірук Андрій васильович – кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент.

**Контактна інформація:**

Адреса: вул. Костюшка, 11, м. Львів

e-mail: ldufk.zyma@gmail.com

## Опис дисципліни

Вивчення студентами навчального матеріалу програми «Спортивно-педагогічне вдосконалення» сприяє формуванню кваліфікації фахівців із фізичного виховання і спорту, виховує стійкий інтерес до обраної професії, надає комплекс необхідних умінь та навичок. Програма передбачає проведення навчальних занять у формі лекцій, практичних занять, семінарських, лабораторних, а також самостійної роботи студентів.

Згідно навчального плану у IX семестрі передбачено детальне ознайомлення студентів з побудовою та періодизацією тренувального процесу, методикою тренування в обраному виді спорту.

У X семестрі розглядається питання змісту функціональних систем організму дітей різних вікових груп, об'єктивність планування навантажень під час тренувань в зимових видах спорту, особливості тренувальних занять в різні періоди підготовки річного циклу, вплив фізичних навантажень на жіночий організм. Динаміка працездатності у жінок в місячному циклі і різні фази ОМЦ (овулярного менструального циклу).

**Мета курсу** - Метою викладання навчальної дисципліни «Спортивно-педагогічного вдосконалення» є формування в магістрантів фундаментальних знань, вмінь та навичок стосовно підготовки кваліфікованих спортсменів в зимових видах, що базуються на сучасних досягненнях провідних українських і іноземних вчених та світової практики.

**Завдання курсу** – оволодіти основами побудови тренувального процесу та управління ним; оволодіти методикою тренування в обраному виді спорту, тренувати юних спортсменів; проведення змагань з особами середнього, старшого, похилого віку та неповносправними; оволодіти методикою занять з жінками в зимових видах спорту.

**Об'єктом дослідження** – є навчально-тренувальні заняття з різних видів лижного спорту.

## Навчальний контент

Назви змістових модулів і тем	Кількість годин					
	денна форма					
	усього	у тому числі				
		л	пр. - сем.	лаб	с.р.*	інд*
1	2	3	4	5	6	7
<b>Модуль 1</b> Теоретико-методичні основи в зимових видах спорту спорту ІХ семестр						
<b>Змістовий модуль 1.</b> Загальні основи побудови та управління тренувальним процесом.						
Тема 1. Мезоцикл і мікроцикл, їх завдання. Типи та структура. Чергування навантажень різної величини.	16	4	6	-	6*	-
Тема 2. Реакція організму спортсмена на навантаження. Особливості поєднання тренувальних навантажень в структурі мікроциклу.	14	-	4	-	10*	-
Разом за змістовим модулем 1	30	4	10	-	16*	-
<b>Змістовий модуль 2.</b> Періодизація тренувального процесу в зимових видах спорту.						
Тема 1. Структура тренувального процесу в зимових видах спорту. Характеристика і завдання періодів і етапів підготовки.	20	2	10	-	8*	-
Тема 2. Етап безпосередньої підготовки до змагань. Багаторічна підготовка спортсмена. Зміст та завдання етапів підготовки.	10	-	6	-	4*	-
Разом за змістовим модулем 2	30	2	16	-	12*	-

<b>Змістовий модуль 3.Методики тренувань в зимових видах спорту.</b>						
Тема 1.Періодизація спортивного тренування в зимових видах спорту. Загальна структура багаторічної підготовки спортсменів.	17	4	8	-	5*	-
Тема 2. Спрямованість тренувального процесу. Дозування тренувальних навантажень. Контроль за тренувальним процесом.	13	-	8	-	5*	-
Разом за змістовим модулем 3	30	4	16	-	10*	-
Усього годин	90	10	42	-	38*	-
<b>Модуль 2 Теоретико-методичні основи в зимових видах спорту. X семестр</b>						
<b>Змістовий модуль 1. Основи побудови тренувального процесу юних спортсменів.</b>						
Тема 1. Характеристика періодів вікового розвитку дітей. Реалізація принципів спортивного тренування в процесі підготовки юних спортсменів.	14	2	8	-	4*	-
Тема 2. Основи побудови тренування юних спортсменів. Особливості періодів розвитку дітей.	16	-	8	-	8*	-
Разом за змістовим модулем 1	30	2	16	-	12*	-
<b>Змістовий модуль 2. Методика проведення занять в зимових видах спорту з особами, середнього, похилого віку та людей з інвалідністю.</b>						

<b>Тема 1.</b> Особливості проведення занять з особами різних вікових груп, та людей з інвалідністю.	16	4	8	-	4*	-
<b>Тема 2.</b> Педагогічний контроль , планування, дозування фізичних навантажень.	14	-	6	-	8*	-
Разом за змістовим модулем 2	30	4	14	-	12*	-
<b>Змістовий модуль 3</b> Методика занять з жінками в зимових видах спорту.						
<b>Тема 1.</b> Анатомо-морфологічні, фізіологічні, психічні особливості жіночого організму. Вплив фізичних навантажень на жіночий організм.	14	2	6	-	6*	-
<b>Тема 2.</b> Застосування фізичних навантажень в різні фази ОМЦ (овулярного менструального циклу). Динаміка працездатності у жінок в місячному циклі.	16	-	8	-	8*	-
Разом за змістовим модулем 3	30	2	14	-	14*	-
<b>Усього годин</b>	58	8	44	-	38*	-
<b>Усього за рік</b>	180	18	86	-	76*	-
<b>ІНДЗ</b>	-	-	-	-	-*	-

\* Самостійні та індивідуальні заняття поза сіткою годин.

### **Формування програмних компетентностей**

- Аналізувати навантаження різної величини та спрямованості в тренуванні юних спортсменів.

- оцінити функціональний стан спортсменів їх реакція на навантаження.

- вміти побудувати тренувальний процес на різних етапах підготовки спортсменів.
- вміти провести контроль за тренувальним процесом. Планувати навантаження в зимових видах спорту і дозування фізичних навантажень на заняттях з особами різних вікових груп .
- вміти проводити тренувальні заняття з жінками в різні періоди циклу.
- підготувати інвентар до занять та змагань складати плани тренувальних занять, мікро-, мезо- і макроциклів підготовки кваліфікованих спортсменів з урахуванням закономірностей адаптації до тренувальних і змагальних навантажень;
- здійснювати вибір адекватних засобів і методів підготовки та контролю;
- формувати мотивацію спортивної діяльності.

### **Політика оцінювання**

Передбачає дотримання принципів доброчесності та студентоцентрованого підходу.

### **Оцінювання**

Оцінювання якості знань студентів здійснюється відповідно до:

### **ІХ семестр**

Поточне опитування та самостійна робота									Сума
Змістовий модуль 1			Змістовий модуль 2			Змістовий модуль 3			100
T1	T2	T3	T1	T2	T3	T1	T2	T3	
12	12	10	12	12	10	12	10	10	

## X семестр

Поточне опитування та самостійна робота									Сума
Змістовий модуль 1			Змістовий модуль 2			Змістовий модуль 3			100
T1	T2	T3	T1	T2	T3	T1	T2	T3	
12	12	10	12	12	10	12	10	10	

### 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	<b>A</b>	відмінно	зараховано
82-89	<b>B</b>	добре	
75-81	<b>C</b>		
68-74	<b>D</b>	задовільно	
61-67	<b>E</b>		
35-60	<b>FX</b>	незадовільно з можливістю повторного складання	не зараховано з можливістю повторного складання
0-34	<b>F</b>	незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни	не зараховано з обов'язковим повторним вивченням дисципліни

**КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ ЗНАНЬ**  
з навчальної дисципліни СПВ для студентів V курсу у IX семестрі

№		К-сть балів	
1	Конспект лекцій та виконання практичних завдань	= 20 балів	заняття – 0,25 б.
2	Опитування та доповнення	= 12 балів	повна відповідь – 2 б. доповнення – 1 б.
3	Письмова робота	= 20 балів	реферат
4	Навчальна практика	= 20 балів	конспект – 5 б. проведення – 5 б.
5	Участь у спортивно – масових заходах та змаганнях	= 15 балів	від 1 до 5 балів в одному заході
6	Відвідування занять	= 13 балів	0,5 бала

**КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ ЗНАНЬ**  
з навчальної дисципліни ТіМОВС та СПВ для студентів V курсу у X семестрі

№		К-сть балів	
1	Конспект лекцій та виконання практичних завдань	= 20 балів	заняття – 0,25 б.
2	Опитування та доповнення	= 12 балів	повна відповідь – 2 б. доповнення – 1 б.
3	Письмова робота	= 20 балів	реферат
4	Навчальна практика	= 20 балів	конспект – 5 б. проведення – 5 б.
5	Участь у спортивно – масових заходах та змаганнях	= 15 балів	від 1 до 5 балів в одному заході
6	Відвідування занять	= 13 балів	0,5 бала

**Рекомендована література**

**Базова**

1. Біомеханіка спорту / А. М. Лапутін, В. В. Гамалій, О. А. Архипов, В. О. Кашуба, М. О. Носко, Т. О. Хабінець – Київ , 2001. – 318 с.



2. Булатова М. М. Енциклопедія олімпійського спорту в запитання їх і відповідях. – 2-ге вид. – Київ : Олімп. літ., 2011. – 400 с.
3. Єрмолова В. М. 10 уроків із П'єром де Кубертеном: метод. посіб. / В.М. Єрмолов. – Київ, 2016. – 236 с.
4. Залежність спортивного результату від індивідуальних показників структури особистості лижника-двоборця у стрибках на лижах з трампліну К-90 / А. В. Казмірук, О. В. Зіньків, О. М. Стефанишин, О. М. Банах // Науковий часопис ім. М. П. Драгоманова. Серія 15, Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : зб. наук. пр. – Київ, 2015. – Вип. 10(65)15. – С. 69–72.
5. Зіньків О. В. Етапи та основні чинники становлення гірськолижного спорту / Зіньків О. В., Любіжанін Ю. Г., Ковцун В. В. // Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 15, Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : зб. наук. пр. – Київ, 2019. – Вип. 5К(113)2019. – С. 126–130.
6. Казмірук А. Взаємозв'язок психологічних показників структури особистості та спортивного результату у стрибках на лижах з трампліну К-90 м в кваліфікованих лижників-двоборців / А. Казмірук // Фізична культура, спорт та здоров'я нації : зб. наук. пр. Вінницьк. держ. пед. ун-ту імені Михайла Коцюбинського. – Вінниця, 2015. – Вип. 19, т. 2. – С. 144–148.
7. Клемба А. Особливості розвитку здатності оцінювати і управляти ритмічними характеристиками техніки руху на лижах / А. О. Клемба, Ю. Г. Любіжанін, О. В. Ченікало // Проблеми та перспективи розвитку науки на початку третього тисячоліття у країнах Європи та Азії : матеріали XLVIII Міжнар. наук.-практ. конф. – Переяслав-Хмельницький : Переяслав-Хмельницький держ. пед. ун-т ім. Г. Сковороди, 2017.
8. Клемба А. О. Методичні аспекти оздоровчого тренування на лижах / А. О. Клемба, Ю. Г. Любіжанін, О. В. Ченікало // Проблеми та перспективи розвитку науки на початку третього тисячоліття у країнах Європи та Азії :

- матеріали XLVIII Міжнар. наук.-практ. конф. – Переяслав-Хмельницький : Переяслав-Хмельницький держ. пед. ун-т ім. Г. Сковороди, 2019.
9. Теорія і методика фізичного виховання : підручник для студентів вищ. навч. закл. фіз.виховання і спорту / за ред. Т. Ю.Круцевич. – Київ : Олімпійська література. 2008. – т.1. – 391 с.
  10. Теорія і методика лижного спорту (лижні перегони) : навч.-метод. посіб. / Казмірук А.В., Ковцун В.В., Зіньків О.В., [та ін.]. – Львів : ЛДУФК ім. Івана Боберського, 2021. – 124 с.
  11. Ченікало О. В. Особливості використання техніки одночасного без крокового класичного лижного ходу в сучасних умовах / Ченікало О. В., Казмірук А. В., Зіньків О. В. // Проблеми та перспективи розвитку науки на початку третього тисячоліття у країнах Європи та Азії : матеріали XLVIII Міжнар. наук.-практ. конф. – Переяслав-Хмельницький : Переяслав-Хмельницький держ. пед. ун-т ім. Г. Сковороди, 2017.
  12. Ченікало О. В. Аналіз суміжних дисциплін у підготовці лижників гонщиків у літній період / Ченікало О. В., Стефанишин О. М., Казмірук А. В. // Проблеми та перспективи розвитку науки на початку третього тисячоліття у країнах Європи та Азії : матеріали XLVIII Міжнар. наук.-практ. конф. – Переяслав-Хмельницький : Переяслав-Хмельницький держ. пед. ун-т ім. Г. Сковороди, 2019. – С. 57–59.
  13. Ярошик М. Я. Вплив дисципліни „Теорія і методика лижних видів спорту” на емоційний стан студентів ВНЗ сфери фізичного виховання і спорту України / М. Я. Ярошик, М. В. Стефанишин // Спортивна медицина, лікувальна фізкультура та валеологія – 2012 : матеріали XVI Міжнар. наук.-практ. конф. – Одеса, 2012. – С. 192–194.

#### **Допоміжна**

#### **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)
- 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)