

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

Освітня програма – «Фізична культура і спорт»

Кількість кредитів – 6 – 180 год., із них: аудиторних – 96 год.;
самостійної роботи студента – 84 год.

Форма навчання – денна

Рік підготовки – 5, семестр – 9; 10.

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 сприяє формуванню кваліфікації фахівців із фізичного виховання, 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 навчально-тренувального процесу, а також специфікою методики занять різних груп населення в зимових видах спорту.

У X семестрі розглядається питання змісту функціональних систем організму дітей різних вікових груп, об'єктивність планування навантажень під час навчально-тренувальних занять 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 людей з різних груп населення в зимових видах, що базуються на сучасних досягненнях провідних українських і іноземних вчених та світової практики.

Завдання курсу – навчити основами побудови навчально-тренувального процесу та управління ним з різними групами населення; навчити методики тренування в зимових видах спорту; проведення спортивно-масових заходів з особами середнього, старшого, похилого віку та неповносправними; навчити методики занять з жінками в зимових видах спорту.

Об'єктом дослідження – є навчально-тренувальні заняття різних груп населення з зимових видів 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
Модуль 1 Теоретико-методичні основи в зимових видах спорту спорту ІХ семестр						
Змістовий модуль 1. Загальні основи побудови навчально-тренувального процесу						
Тема 1. Мезоцикл і мікроцикл, їх завдання. Типи та структура. Чергування навантажень різної величини учнів різних вікових груп.	16	4	4	-	8*	-
Тема 2. Реакція організму спортсмена на навантаження. Особливості поєднання навантажень в структурі мікроциклу.	14	-	4	-	10*	-
Разом за змістовим модулем 1	30	4	8	-	18*	-
Змістовий модуль 2. Періодизація навчально-тренувального процесу в зимових видах спорту.						
Тема 1. Структура тренувального процесу в зимових видах спорту. Характеристика і завдання періодів і етапів підготовки учнів різних вікових груп.	20	2	6	-	12*	-
Тема 2. Етап безпосередньої підготовки до змагань. Багаторічна підготовка спортсмена. Зміст та завдання етапів підготовки.	10	-	6	-	4*	-
Разом за змістовим	30	2	12	-	16*	-

модулем 2			-			
Змістовий модуль 3. Методики навчально-тренувальних занять в зимових видах спорту.						
Тема 1.Періодизація спортивного тренування в зимових видах спорту. Загальна структура багаторічної підготовки спортсменів.	17	4	6	-	7*	-
Тема 2. Спрямованість тренувального процесу. Дозування тренувальних навантажень. Контроль за тренувальним процесом.	13	-	8	-	5*	
Разом за змістовим модулем 3	30	4	14	-	10*	-
Усього годин	90	10	34	-	46*	-
Модуль 2 Теоретико-методичні основи в зимових видах спорту. X семестр						
Змістовий модуль 1. Основи побудови тренувального процесу в дітей шкільного віку.						
Тема 1. Характеристика періодів вікового розвитку дітей. Реалізація принципів спортивного тренування в процесі підготовки учнів різних вікових груп.	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*	-
Змістовий модуль 2. Методика проведення занять в зимових видах спорту з особами, середнього, похилого віку та людей з інвалідністю.						

Тема 1. Особливості проведення занять з особами різних вікових груп, та людей з інвалідністю.	16	4	8	-	4*	-
Тема 2. Педагогічний контроль , планування, дозування фізичних навантажень.	14	-	6	-	8*	-
Разом за змістовим модулем 2	30	4	14	-	12*	-
Змістовий модуль 3 Методика занять з жінками в зимових видах спорту.						
Тема 1. Анатомо-морфологічні, фізіологічні, психічні особливості жіночого організму. Вплив фізичних навантажень на жіночий організм.	14	2	6	-	6*	-
Тема 2. 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*	-
Усього годин	58	8	44	-	38*	-
Усього за рік	180	18	78	-	84*	-
ІНДЗ	-	-	-	-	-*	-

* Самостійні та індивідуальні заняття поза сіткою годин.

Формування програмних компетентностей

- Аналізувати навантаження різної величини та спрямованості в тренуванні школярів в зимових видах спорту.
- Оцінити функціональний стан школярів або інших вікових категорій їх реакція на навантаження.

- Вміти побудувати тренувальний процес на різних етапах підготовки спортсменів.
- Вміти провести контроль за навчально-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 спортивно-масових заходів.
- 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:

IX 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	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

КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ ЗНАТЬ 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 запитаннях 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
2. [Електронний ресурс]. – Режим доступу: www.sfu.org.ua
3. [Електронний ресурс]. – Режим доступу: www.rider.kiev.ua
4. [Електронний ресурс]. – Режим доступу: 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

6. Правила змагань з лижних гонок - [Електронний ресурс]. – Режим доступу: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
 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
 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
- Правила змагань з сноубордингу - [Електронний ресурс]. – Режим доступу: http://www.sfu.org.ua/official_documents/ukrainian_rules/pravila-zmagan-zi-snoubordingu