

**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 – 11 – 330 год., із них: аудиторних – 208 год.;
самостійної роботи студента – 122 год.

Форма навчання – денна, заочна

Рік підготовки – 3, семестр – 5-6

Компонент освітньої програми – на вибір.

Дні занять – відповідно до розкладу.

Консультації – відповідно до графіку навчального процесу.

Мова викладання – українська.

Керівник курсу:

Клемба Анатолій Олександрович – кандидат педагогічних наук, доцент.

Контактна інформація:

Адреса: 79020, вул. Під Голоском 25 , 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 - навчальної дисципліни «Теорія і методика обраного виду спорту та спортивно-педагогічного вдосконалення» є формування освіченої, гармонічно розвиненої особистості, її професійно-педагогічних знань, вмінь, навичок, які забезпечують теоретичну та практичну підготовку висококваліфікованих викладачів-тренерів та інструкторів з зимових видів спорту. Цей курс забезпечує постійне 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 сучасного світу.

Завдання курсу – оволодіти основам проведення наукових досліджень; навчитись основам розвитку рухових якостей та функціональних можливостей у зимових видах спорту; оволодіти методикою проведення заключної частини заняття з теорії і методики обраного виду спорту та спеціального педагогічного вдосконалення; ознайомити з правилами проведення змагань у зимових видах спорту.

1. Навчальний контент

Назви змістових модулів і тем	Кількість годин					
	денна форма					
	усього	у тому числі				
		л	пр/ сем	лаб	інд	с.р.
1	2	3	4	5	6	7
Модуль 1. Теоретико – методичні основи у зимових видах спорту V семестр						
Змістовий модуль 1. Методика проведення науково-дослідної роботи						
Тема 1. Методи наукових досліджень в зимових видах спорту.	36	6	12	-	-*	18*
Тема 2. Організація наукових досліджень.	26	-	14	-	-*	12*
Разом за змістовим модулем 1	62	6	26	-	-*	30*
Змістовий модуль 2. Розвиток рухових якостей						
Тема 3. Фізична підготовка і рухові якості у зимових видах спорту	60	6	34	-	-*	20*
Тема 4. Основні засоби та методи розвитку фізичних якостей у зимових видах спорту.	54	-	40	-	-*	14*
Разом за змістовим модулем 2	114	6	74	-	-*	34*
Усього годин	176	12	100	-	-*	64*
Модуль 2 Організація та проведення змагань у зимових видах спорту VI семестр						
Змістовий модуль 1. Загальні положення і правила проведення змагань.						

Тема 5. Проведення спортивно – масових заходів	32	4	14	-	-*	14*
Тема 6. Функціональні обов'язки суддів. Особливості суддівства у зимових видах спорту. Специфіка обробки та заповнення протоколів. Медичне забезпечення змагань	32	-	22	-	-*	10*
Разом за змістовим модулем 1	64	4	36	-	-*	24*
Змістовий модуль 2. Особливості організації проведення змагань у зимових видах спорту						
Тема 7. Організація та проведення змагань із зимових видів спорту.	59	4	40	-	-*	15*
Тема 8. Планування та облік роботи в групах оздоровчого спрямування. Самоконтроль в процесі змагальної діяльності.	31	2	10	-	-*	19*
Разом за змістовим модулем 2	90	6	50	-	-*	34*
Усього годин	154	10	86	-	-*	58*
Усього за рік	330	22	186	-	-*	122*
ІНДЗ	-	-	-	-	-*	-*

* Самостійні та індивідуальні заняття поза сіткою годин.

Формування програмних компетентностей

- здатність вчитися та оволодівати сучасними знаннями;

- здатність працювати в команді;
- здатність планувати та управляти часом;
- здатність спілкуватися державною мовою як усно, так і письмово.
- здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.
- 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 зміцнювати здоров'я людини шляхом використання рухової активності, раціонального харчування та інших чинників здорового способу життя.
- здатність проводити біомеханічний аналіз рухових дій людини.
- здатність використовувати спортивні споруди, спеціальне обладнання та інвентар.

Політика оцінювання

Передбачає дотримання принципів доброчесності та студентоцентрованого підходу.

Оцінювання

Оцінювання якості знань студентів здійснюється відповідно до:

Положення ЛДУФК -----(посилання на сторінку, репозитарій ЛДУФК)

Робочої програми -----(посилання на сторінку, репозитарій ЛДУФК)

Порядку оцінювання----- (посилання на сторінку, репозитарій ЛДУФК)

РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА

Основна

1. Булатова М.М. Енциклопедія олімпійського спорту в запитаннях і відповідях. Друге видання. – Київ: Олімп. літ., 2011. – 400 с.

2. Герцик М.С., Вацеба О.М. “Вступ до спеціальності галузі “Фізичне виховання і спорт”. – Львів, 2002.
3. Ефективність використання зв’язуючих вправ у навчанні техніці лижних ходів (на прикладі позмінного чотири крокового класичного ходу) [Електронний ресурс] / Клемба А., Гайдаш Л., Зіньків О. Любіжанін Ю. // Проблеми та перспективи розвитку науки на початку третього тисячоліття у країнах СНД : матеріали X Міжнар. наук.-практ. інтернет-конф. – Переяслав-Хмельницький, 2013. – С. 307 – 309.
4. Єрмолова В.М. 10 уроків із П’єром де Кубертенем: метод. посіб. / В.М. Єрмолова. – К., 2016. – 236 с.
5. 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.
6. 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.
7. Передумови виникнення та розвиток лижних марафонів Visma Ski Classics / Ченікало О. В., Казмірук А. В., Зіньків О. В., Стефанишин Н. І. // Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 15, Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : зб. наук. пр. – Київ, 2022. – Вип. 1(145). – С. 126–130. (*IndexCopernicus*).
8. 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.

Допоміжна

3. Клемба А. Основні положення теорії навчання і їх реалізація на заняттях з лижного спорту // Учбово-методичний посібник для викладачів, тренерів, студентів «Основи навчання в лижному спорті» / Під ред. Г.Чернишова. – Львів, 1992. – С.7-13.
4. 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.

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 фрістайлу - [Електронний ресурс]. – Режим доступу: http://www.sfu.org.ua/official_documents/ukrainian_rules/freestyle_rules
7. 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
8. Правила змагань з гірськолижного спорту - [Електронний ресурс]. – Режим доступу: http://www.sfu.org.ua/official_documents/ukrainian_rules/pravila-zmagan-z-grskolizhnogo-sportu-fist
9. Правила змагань з сноубордингу - [Електронний ресурс]. – Режим доступу: http://www.sfu.org.ua/official_documents/ukrainian_rules/pravila-zmagan-zi-snoubordingu