

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

Форма навчання – денна, заочна

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-к.п.н. доцент

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

студентами.					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.
Модуль 2. Особливості системи планування навчального процесу та діяльності тренера-викладача з фізичного виховання та спорту у зимових видах спорту					
Змістовий модуль 1. Особливості професійно-педагогічної діяльності тренера – викладача з фізичної культури і спорту (зимові види спорту)					
ТЕМА 5. Функції тренера – викладача на заняттях у зимових видах спорту (ЗВС)	34	2	20	18	- як визначити загальні функції тренера – викладача, цілі, прогнозування, планування, розробка і прийняття управлінського рішення, організацію дій, облік, контроль і оцінка діяльності, робота з передовою інформацією.
ТЕМА 6. Стили, типи та досвід тренера – 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.
Змістовий модуль 2. Система планування навчально-тренувального процесу в спортивних школах, клубах та профільних навчальних закладах.					
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).
Усього годин	270	16	144	110	

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

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

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

РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА

1. 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;
2. 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.
3. Герцик М.С., Вацеба О.М. “Вступ до спеціальності галузі “Фізичне виховання і спорт”. – Львів, 2002.
4. 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 спротивного профілю сноубординг». Київ 2011р. ст.-92.
5. 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.
6. 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;
7. 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.
8. Казмірук А.В., Козачук Н. Взаємовідносини в жіночому хокейному колективі залежно від амплуа // Студентська наука – секція 3, ЛДУФК 2017. – С.86-88.
- 9.
10. 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.
11. 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. Байцар Ю.І., Зубрицький Л.С., Стефанишин О.М., Любіжанін Ю.Г. «Оздоровчий вплив занять лижною підготовкою на організм людини. // Здоровий спосіб життя». зб. наукових статей №9. Львів, 2006, 78с. С. 5-6.
2. Бутин И.М. Лыжный спорт / Бутин И.М. – Москва : Просвещение, 1988.
3. Запорожанов В.А. Контроль в спортивной тренировке. – Киев.:Здоров'є, 1988. – 144 с.
4. 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.
5. 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 фізичної культури (фізична культура і спорт) Серія 15. – Київ. 2015. - Вип. 10 (65) 15. – С. 65-69.
6. Крупський В.П., Зубрицький Л.С., Стефанишин О.М., Байцар Ю.І., Любіжанін Ю.Г. // Режим навантажень лижників-ветеранів у підготовчому періоді річного циклу тренувань. «Молода спортивна наука України: збірник наукових праць в галузі фізичної культури, спорту і здоров'я». Випуск 17. Львів 2013 р. Том 1. с. 97-101.
7. Крупський В.П., Ченікало О., Стефанишин Н., Занько І.І. // Порівняльний аналіз обсягу та інтенсивності тренувальних навантажень лижників-перегонців 15 та 16 років. «Молода спортивна наука України: збірник наукових праць в галузі фізичної культури, спорту і здоров'я». Випуск 17. Львів 2013 р. Том 1. с. 102-106.
8. Крупський В.П., Зубрицький Л.С., Стефанишин О.М., Любіжанін Ю.Г., Байцар Ю.І. «Вплив циклічних засобів тренування на фізичний стан організму лижників-гонщиків ветеранів». Молода спортивна наука України. Зб. наукових праць в галузі фізичного виховання та спорту. м. Львів 2012р.

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