

**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** – 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 – 240 год.; самостійної роботи студента – 90 год.

**Форма навчання** – денна

**Рік підготовки** – 1, семестр – 1, 2

**Компонент освітньої програми** – на вибір.

**Дні занять** – відповідно до розкладу.

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

**Мова викладання** – українська.

**Керівник курсу:**

Зіньків Ольга Володимирівна – кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент.

**Контактна інформація:**

Адреса: вул. Костюшка, 11, м. Львів

e-mail: ldufk.zyma@gmail.com

## Опис дисципліни

Дисципліна «Теорія, методика та практика обраного виду спорту» зорієнтована на оволодіння теорією, методикою та практикою обраного виду спорту. Зміст дисципліни передбачає ознайомлення з теоретичними основами зимових видів спорту, зокрема з технікою способів руху в різних видах лижного спорту, поглиблення знань в сфері анатомо-фізіологічних особливостей дітей різних вікових груп, моніторингу на уроках лижної підготовки в загальноосвітніх навчальних закладах та заняттях в спортивних секціях, тощо. Оволодіння програмою навчальної дисципліни надасть можливість здобувачам вищої освіти використовувати у своїй майбутній професійній діяльності набуті теоретичні знання, практичні вміння та навички під час навчально-тренувального процесу в обраному виді спорту з людьми різного віку та статі, фізичної й технічної підготовленості.

**Мета курсу** - навчальної дисципліни «Теорія, методика та практика обраного виду спорту» 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, які зможуть забезпечити 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, в системі управління та організації, в теорії та методиці, технології праці в умовах ринкової економіки.

**Завдання курсу** – оволодіти основами знань техніки способів руху на лижах, методики навчання та проведення наукових досліджень в зимових видах спорту; навчитися техніки лижних ходів, способів поворотів, подолання підйомів та спусків на лижах; оволодіти методикою проведення підготовчої частини заняття з ТМТПОВС сприяти розвитку рухових якостей та функціональних можливостей студентів засобами зимових видів 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	інд	с.р.
1	2	3	4	5	6	7
<b>Модуль 1. Теоретико – методичні основи лижного спорту I семестр.</b>						
<b>Змістовий модуль 1. Вступ до навчальної дисципліни ТМТПОВС</b>						
Тема 1. Вступ до навчальної дисципліни ТМТПОВС.	26	4	8	-	-*	14*
Тема 2. Основи техніки лижного спорту.	40	2	32	-	-*	6*
<b>Разом за змістовим модулем 1</b>	<b>66</b>	<b>6</b>	<b>40</b>	-	-*	20*
<b>Змістовий модуль 2. Вивчення техніки лижних ходів.</b>						
Тема 3. Основи техніки класичних ходів.	40	2	28	-	-*	10*
Тема 4. Основні техніки ковзанярських ходів.	38	2	26	-	-*	10*
<b>Разом за змістовим модулем 2</b>	<b>78</b>	<b>4</b>	<b>54</b>	-	-*	20*
<i><b>Усього годин</b></i>	<i><b>144</b></i>	<i><b>10</b></i>	<i><b>94</b></i>	-	-*	40*
<b>Модуль 2. Контроль на заняттях у зимових видах спорту II семестр</b>						
<b>Змістовий модуль 1. Морфологічний розвиток спортсменів, учнів різних вікових груп.</b>						
Тема 5. Сенситивні періоди розвитку рухових якостей.	48	4	28	-	-*	16*

Тема 6. Анатоомо - фізіологічні особливості спортсменів, учнів різних вікових груп. Фізичний розвиток спортсменів, учнів різних вікових груп.	44	2	32	-	_*	10*
<b>Разом за змістовим модулем 1</b>	<b>92</b>	<b>6</b>	<b>60</b>	-	_*	26*
<b>Змістовий модуль 2. Контроль на заняттях фізичної підготовки.</b>						
Тема 7. Педагогічний контроль на заняттях лижної підготовки у зимових видах спорту.	58	2	38	-	_*	18*
Тема 8. Медико-біологічний контроль на заняттях лижної підготовки у зимових видах спорту.	36	2	26	-	_*	6*
<b>Разом за змістовим модулем 2</b>	<b>94</b>	<b>4</b>	<b>66</b>	-	_*	24*
<i>Усього годин</i>	<b>186</b>	<b>10</b>	<b>126</b>	-	_*	<b>50*</b>
<i>Усього за рік</i>	<b>330</b>	<b>20</b>	<b>220</b>	-	_*	<b>90*</b>
<i>ІНДЗ</i>	-	-	-	-	_*	_*

\* Самостійні та індивідуальні заняття поза сіткою годин.

### **Формування програмних компетентностей**

- організувати і проводити заняття з обраного виду спорту;
- виявляти і усувати помилки в техніці способів руху в різних видах лижного спорту;
- планувати навантаження в навчально-тренувальному занятті з урахуванням функціональних можливостей дітей різного віку;

## Політика оцінювання

Передбачає дотримання принципів доброчесності та студентоцентрованого підходу.

### Оцінювання

Оцінювання якості знань студентів здійснюється відповідно до:

#### I семестр

Поточне тестування та самостійна робота I семестр				Сума
Змістовий модуль №1		Змістовий модуль № 2		
T1	T2	T1	T2	100
15	35	25	25	

#### II семестр

Поточне тестування та самостійна робота II семестр				Сума
Змістовий модуль №1		Змістовий модуль № 2		
T1	T2	T1	T2	100
25	25	25	25	

#### 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 ТМТПОВС для студентів I курсу I семестр

№		К-сть балів	
1	Відвідування занять	= 15 балів	заняття – 0,25 б.
2	Опитування та доповнення	= 30 балів	повна відповідь – 2 б. доповнення – 1 б.
3	Письмова робота	= 20 балів	реферат
4	Навчальна практика	= 10 балів	конспект – 5 б. проведення – 5 б.
5	Участь у спортивно – масових заходах та змаганнях	= 25 балів	

## КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ ЗНАНЬ

з навчальної дисципліни ТМТПОВС для студентів I курсу II семестр

№		К-сть балів	
1	Відвідування занять	= 15 балів	заняття – 0,2 б.
2	Опитування та доповнення	= 30 балів	повна відповідь – 2 б. доповнення – 1 б.
3	Письмова робота	= 20 балів	реферат
4	Навчальна практика	= 10 балів	конспект – 5 б. проведення – 5 б.
5	Участь у спортивно – масових заходах та змаганнях	= 25 балів	

## 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. Герцик М. С., Вацеба О. М. Вступ до спеціальності галузі “Фізичне виховання і спорт” / Герцик М. С., Вацеба О. М. – Львів, 2002.
4. Єрмолова В. М. 10 уроків із П’єром де Кубертенем: метод. посіб. / В.М. Єрмолов. – Київ, 2016. – 236 с.
5. 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.
6. 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.
7. 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.
8. 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.
9. 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.
10. 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.
11. 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.

12. 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.
13. 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.
14. 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**

### **15. 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)