

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ
ІМ. ІВАНА БОБЕРСЬКОГО

КАФЕДРА ЗИМОВИХ ВИДІВ СПОРТУ

Спортивно педагогічне вдосконалення V - курс

ПРОГРАМА
дисципліни спеціалізації
підготовки магістр
(рівень вищої освіти)
галузь знань 01 Освіта
(шифр і назва напрямку)
спеціальності 014.11 Середня освіта (Фізична культура)
(шифр і назва спеціальності)

Львів
2024 рік

Навчальна програма з дисципліни «Спортивно педагогічне вдосконалення»
для студентів 5 курсу за спеціальністю 014.11 Середня освіта (Фізична культура) 9 –
10 семестр

Розробник: Казмірук А.В.

Навчальна програма затверджена на засіданні кафедри зимових видів спорту

Протокол від “ ____ ” _____ 2024 року № ____

Завідувач кафедри зимових видів спорту

(підпис)

(Казмірук А.В.)

(прізвище та ініціали)

Робоча програма затверджена на засіданні Ради факультету педагогічної освіти

Протокол від. “ ____ ” _____ 20__ року № ____

Голова _____

(підпис)

(Островський М.В.)

(прізвище та ініціали)

© _____, 20__ рік

© _____, 20__ рік

ВСТУП

Програма вивчення нормативної навчальної дисципліни «Спортивно-педагогічне вдосконалення» складена відповідно до освітньо-професійної програми підготовки магістр напрямку (спеціальності) «фізична культура і спорт», «середня освіта».

Предметом вивчення навчальної дисципліни є оволодіння теорією та методикою обраного виду спорту

Міждисциплінарні зв'язки: анатомія, педагогіка, психологія.

Програма навчальної дисципліни складається з таких змістових модулів:

1. Загальні основи побудови тренувального процесу та управління ним.
2. Періодизація тренувального процесу в зимових видах спорту.
3. Методика тренування в обраному виді спорту.
4. Основи побудови тренувального процесу юних спортсменів.
5. Методика проведення занять в зимових видах спорту з особами середнього і похилого віку.
6. Методика занять з жінками в зимових видах спорту.

1. Мета та завдання навчальної дисципліни

1.1. 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.

1.2. Основними завданнями вивчення дисципліни «Спортивно-педагогічне вдосконалення V курс» є:

- 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.

1.3. Згідно з вимогами освітньо-професійної програми студенти повинні:

Знати.

- загальні основи та особливості побудови тренувального процесу школярів; характеристику, завдання періодів та етапів підготовки;
- структуру мікро і мезоциклів і дозування тренувальних навантажень;
- знати характеристики періодів вікового розвитку дітей;
- методику проведення занять з особами середнього, старшого, похилого віку та неповносправними у спорті;

- знати методику проведення тренувань з жінками в зимових видах активностей.

- Вміти.

- 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 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.

На вивчення навчальної дисципліни відводиться 180 години 6 кредитів ECTS.

2. Інформаційний обсяг навчальної дисципліни**Модуль 1****Теоретико-методичні основи в зимових видах спорту.****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.

Тема 2. Реакція організму спортсмена (школяра) на навантаження. Особливості поєднання тренувальних навантажень в структурі мікроциклу.

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.

Тема 2. Етап безпосередньої підготовки до змагань. Багаторічна підготовка спортсмена. Зміст та завдання етапів підготовки.

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.

Тема 2. Спрямованість тренувального процесу. Дозування тренувальних навантажень. Контроль за тренувальним процесом.

Модуль 2

Теоретико-методичні основи в зимових видах спорту.

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.

Тема 2. Основи побудови тренування юних спортсменів. Особливості періодів розвитку дітей.

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. Вплив фізичних навантажень на людей середнього та старшого віку.

Тема 2. Педагогічний контроль, планування, дозування фізичних навантажень.

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.

Тема 2. Застосування фізичних навантажень в різні фази ОМЦ (овулярного менструального циклу). Динаміка працездатності у жінок в місячному циклі.

3. 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 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
10. Правила змагань з сноубордингу - [Електронний ресурс]. – Режим доступу: http://www.sfu.org.ua/official_documents/ukrainian_rules/pravila-zmagan-zi-snoubordingu

4. Підсумковий контроль

Форма підсумкового контролю успішності навчання **залік** (І – ІІ семестр – денна форма навчання)

Поточний контроль здійснюється під час проведення практичних та семінарських занять в усній та письмовій формах.

- Опитування.
- Перевірка завдань для самостійної роботи.
- Перевірка матеріалів самопідготовки.
- Виконання завдань практичних занять.

Залікові вимоги практичної підготовки.

1. Відвідування занять.
2. Опитування та доповнення.
3. Письмова робота.
4. Навчальна практика.
5. Участь у спортивно – масових заходах та змаганнях.
6. Конспект лекцій та виконання практичних завдань.

Залікові вимоги теоретичної підготовки.

1. Структура тренувальних мікроциклів і мезоциклів в зимових видах спорту.
2. Структура навчально-тренувального заняття .
3. Варіанти тренувального ефекту в зимових видах спорту.
4. Відновлення організму дітей різних вікових категорій
5. Реакція організму школяра на навантаження.
6. Структура тренувального процесу в зимових видах спорту.
7. Характеристика і завдання періодів та етапів підготовки в обраному виді спорту.
8. Етап безпосередньої підготовки спортсмена до змагань.
9. Багаторічна підготовка спортсмена.
10. Структура тренувального процесу багаторічної підготовки.
11. Періодизація спортивної підготовки в зимових видах спорту.
12. Спрямованість навчально-тренувального процесу.
13. Дозування навчально-тренувальних навантажень в зимових видах спорту.
14. Контроль в навчально-тренувальному процесі.
15. Характеристика періодів вікового розвитку дітей.
16. Основи побудови тренування юних спортсменів.
17. Особливості проведення занять в зимових видах спорту з особами різних вікових груп та людей з інвалідністю.
18. Анатомо-морфологічні, фізіологічні, психічні особливості жіночого організму.
19. Методика занять з жінками в зимових видах спорту.