

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

КАФЕДРА ЗИМОВИХ ВИДІВ СПОРТУ

Спортивно педагогічне вдосконалення

V - курс

(шифр і назва навчальної дисципліни)

ПРОГРАМА

дисципліни спеціалізації

підготовки магістр

(рівень вищої освіти)

галузь знань 01 Освіта

(шифр і назва напрямку)

спеціальності 017 Фізична культура і спорт

(шифр і назва спеціальності)

**Львів
2024 рік**

Навчальна програма з дисципліни «Спортивно-педагогічне вдосконалення»
для студентів 5 курсу за спеціальністю 017 Фізична культура і спорт
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)

Навчальна програма затверджена на засіданні Ради факультету фізичної культури і спорту
Протокол від. “___” _____ 20__ року № _____

Голова _____
(підпис)

(Розторгуй М.С.)
(прізвище та ініціали)

Навчальна програма затверджена на засіданні Ради факультету педагогічної освіти
Протокол від. “___” _____ 20__ року № _____

© _____, 20__ рік

© _____, 20__ рік

ВСТУП

Програма вивчення нормативної навчальної дисципліни «Спортивно-педагогічне вдосконалення» складена відповідно до освітньо-професійної програми підготовки магістр напрям (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-педагогічне вдосконалення V курс» є всебічна підготовка кваліфікованих фахівців, яка включає необхідні знання проведення тренувального процесу та управління ним, періодизація та структура тренувального процесу, методика тренування в зимових видах спорту; Основи тренування юних спортсменів, методика проведення занять з жінками старшого та похилого віку та особливості тренування з жінками в зимових видах спорт.

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

- навчити основами побудови тренувального процесу та управління ним;
- навчити методики тренування в обраному виді спорту;
- тренувати юних спортсменів;
- проведення змагань з особами середнього, старшого та похилого віку
- 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 спортсменів.
- Характеристику і завдання періодів та етапів підготовки спортсменів.
- Структуру мікро і мезоциклів і дозування тренувальних навантажень..
- Знати характеристики періодів вікового розвитку дітей.
- Методику проведення занять з особами середнього, старшого та похилого віку в зимових видах спорту
- Знати методику проведення тренувань з жінками в зимових видах спорту.

Вміти.

- Аналізувати навантаження різної величини та спрямованості в тренуванні спортсменів
- Оцінити функціональний стан спортсменів їх реакція на навантаження.
- Вміти побудувати тренувальний процес на різних етапах підготовки спортсменів.
- Вміти провести контроль за тренувальним процесом.
- Планувати навантаження на уроці і дозування фізичних навантажень на заняттях з особами різних вікових груп в зимових видах спорту.
- Вміти проводити тренувальні заняття з жінками в різні періоди циклу.
- Підготувати інвентар до занять та змагань.

На вивчення навчальної дисципліни відводиться 180 години 6 кредитів ECTS.

2. Інформаційний обсяг навчальної дисципліни

Модуль 1

Теоретико-методичні основи лижного спорту.

Змістовий модуль 1. Загальні основи побудови та управління тренувальним процесом.

Тема 1. Мезоцикл і мікроцикл, їх завдання. Типи та структура. Чергування навантажень різної величини.

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

Змістовий модуль 2. Періодизація тренувального процесу в зимових видах спорту.

Тема 1. Структура тренувального процесу в зимових видах спорту. Характеристика і завдання періодів і етапів підготовки.

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

Змістовий модуль 3. Методики тренувань в зимових видах спорту.

Тема 1. Періодизація спортивного тренування. Загальна структура багаторічної підготовки спортсменів.

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

Модуль 2

Теоретико-методичні основи лижного спорту.

Змістовий модуль 1. Основи побудови тренувального процесу юних спортсменів.

Тема 1. Характеристика періодів вікового розвитку дітей. Реалізація принципів спортивного тренування в процесі підготовки юних спортсменів.

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

Змістовий модуль 2. Методика проведення занять в зимових видах спорту особами, середнього, похилого віку та неповносправними.

Тема 1. Особливості проведення занять з особами різних вікових груп. 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.

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 спортсмена
5. Реакція організму спортсмена 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 тренувального процесу.
13. Дозування тренувальних навантажень в зимових видах спорту.
14. Контроль в тренувальному процесі.
15. Стрілецька підготовка в біатлоні.
16. Характеристика періодів вікового розвитку дітей.
17. Основи побудови тренування юних спортсменів.
18. Особливості проведення занять в зимових видах спорту з особами різних вікових груп.

19. Анатомо-морфологічні, фізіологічні, психічні особливості жіночого організму.

20. Методика занять з жінками в зимових видах спорту.