

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИНОЇ КУЛЬТУРИ ІМ. ІВАНА
БОБЕРСЬКОГО
КАФЕДРА ЗИМОВИХ ВИДІВ СПОРТУ

Теорія і методика обраного виду спорту та спортивно
педагогічне вдосконалення
II - курс
(назва навчальної дисципліни)

ПРОГРАМА
дисципліни спеціалізації
підготовки бакалавр
(рівень вищої освіти)
галузь знань 01 Освіта
(шифр і назва напрямку)
спеціальності 014 Середня Освіта
(шифр і назва спеціальності)

Навчальна програма з дисципліни «Теорія і методика обраного виду спорту та спортивно педагогічне вдосконалення» для студентів II курсу за спеціальністю 014 Середня освіта

III – IV семестр

Розробник: Ченікало О.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 педагогічної освіти

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

Голова _____
(підпис)

(Островський М.В.)
(прізвище та ініціали)

© _____, 20__ рік

© _____, 20__ рік

ВСТУП

Програма вивчення навчальної дисципліни «Теорія і методика обраного виду спорту та спортивно педагогічне вдосконалення» складена відповідно до освітньо-професійної програми підготовки бакалавра спеціальності 014 Середня освіта (Фізична культура).

Предметом вивчення навчальної дисципліни є оволодіння теорією і методикою обраного виду спорту та спортивно педагогічним вдосконаленням.

Міждисциплінарні зв'язки: анатомія, біохімія, фізіологія, гігієна, біомеханіка, загальна теорія підготовки спортсменів, фізичне виховання.

Програма навчальної дисципліни складається з таких змістових модулів:

Змістовий модуль 1. Практичні аспекти навчання.

Змістовий модуль 2. Методи, принципи навчання. Використання імітаційних та підвідних вправ.

Змістовий модуль 3. Спортивний відбір у лижному спорті.

Змістовий модуль 4. Основи спортивного тренування в лижному спорті.

1. Мета та завдання навчальної дисципліни

1.1.Метою викладення навчальної дисципліни «Теорія і методика обраного виду спорту та спортивно-педагогічного вдосконалення» є формування освіченої, гармонійно розвиненої особистості, її професійно-педагогічних знань, вмінь, навичок, які забезпечують теоретичну та практичну підготовку висококваліфікованих вчителів-педагогів 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 вимог сучасного світу.

1.2. Основними завданнями вивчення дисципліни

- оволодіти основами знань в сфері навчання, психо – педагогічними особливостям формування рухових навичок у зимових видах спорту;
- навчитися техніки лижних ходів, методам, принципам навчання, використання імітаційних та підвідних вправах, оволодіти методикою проведення основної частини заняття з TiMOVСу та СПВ;
- сприяти розвитку рухових якостей та ознайомлення з спортивним відбором, спортивною обдарованістю, основами спортивного тренування у зимових видах спорту.

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

знати: основні поняття у сфері навчання (умови, мета, спрямованість) особливості формування рухових навичок, етапи навчання, завдання, зміст, виявлення помилок та методичні рекомендації щодо їх усунення, аналіз техніки лижних ходів методика навчання; етапи відбору, основні термінологічні поняття, спортивна обдарованість, основні положення спортивного тренування, методи засоби, планування тренувальних навантажень, матеріально-технічне, організаційно-педагогічне забезпечення начального – тренувального процесу у зимових видах спорту.

вміти: застосувати основні поняття навчання в організації та проведенні заняття з техніки зимових видів спорту, заняття з загальної фізичної підготовки і спеціальної фізичної підготовки, визначати етапи навчання та застосування імітаційних та підвідних вправ при аналізі техніки лижних ходів; визначати етапи спортивного відбору, визначати його зміст, спортивну обдарованість та її ознаки, використовувати методи та засоби спортивного тренування в поєднанні з особливостями забезпечення організаційно - педагогічного процесу, планування тренувальних навантажень у зимових видах спорту.

На вивчення навчальної дисципліни відводиться 300 години 10 кредити ECTS.

1. Інформаційний обсяг навчальної дисципліни

Модуль 1

Основи навчання в лижному спорті.

Змістовий модуль 1. Практичні аспекти навчання.

Тема 1. Основні поняття в сфері навчання, психо–педагогічні особливості формування рухових навичок.

Навчання у галузі фізичного виховання та спорту (апарат, умови, мета, спрямованість). Загальна характеристика форм організації занять. Теоретичне обґрунтування структури занять у фізичному вихованні. Урочні форми організації занять. Типова структура уроку. Загальна характеристика занять позаурочного типу. Класифікація занять фізичними вправами неурочного типу.

Тема 2. Етапи навчання в лижному спорті, їх завдання та зміст, природа помилок та методичні рекомендації щодо їх усунення.

Врахування вікових особливостей дітей при заняттях зимовими видами спортом на уроках фізичної культури. Форми роботи з лижної підготовки з учнями. Характеристика уроків, підготовка, організація, основні вимоги до проведення та структура занять з лижної підготовки.

Змістовий модуль 2. Методи, принципи навчання. Використання імітаційних та підвідних вправ.

Тема 3. Аналіз техніки класичних лижних ходів, методика навчання техніці класичних лижних ходів.

Особливості та методичні прийоми навчання техніці лижних ходів. Одночасний безкроковий хід. Поперемінний двокроковий хід. Основні помилки у ковзному кроці, поперемінному двокроковому ході і шляхи їх усунення. Одночасний однокроковий хід. Одночасний двокроковий хід. Методика навчання класичних ходів.

Тема 4. Аналіз техніки ковзанярських лижних ходів, методика навчання ковзанярських лижних ходів.

Методика навчання техніці ковзанярських ходів. Фазова структура поперемінного двокрокового ковзанярського ходу. Одночасний двокроковий

ковзанярський хід. Одночасний однокроковий ковзанярський хід. Завдання, засоби навчання, методичні вказівки, засоби вдосконалення.

Модуль 2

Основи спортивного тренування в лижному спорті.

Змістовий модуль 1. Спортивний відбір у лижному спорті.

Тема 5. Основні термінологічні поняття. Етапи відбору та їх зміст.

Поняття “спортивний відбір”, “спортивна орієнтація”, “спортивна селекція”. Етапи спортивного відбору в зимових видах спорту (попередній відбір учнів у спортивні секції). Основні завдання етапів відбору. Методи відбору. Особливості відбору у зимових видах спорту на уроках фізичної культури.

Тема 6. Спортивна обдарованість. Ознаки обдарованості по генотипу та фенотипу.

Спортивна обдарованість. Анатомо-фізіологічні особливості, або задатки. Рівні розвитку здібностей. Генотип, фенотип. Особливості успадкування анатомо-морфологічних особливостей будови тіла, серцево-судинної системи, дихальної та м'язевої. Сенситивні періоди розвитку рухових якостей.

Змістовий модуль 2. Основи спортивного тренування в лижному спорті.

Тема 7. Завдання фізичного виховання. Методи і засоби фізичного виховання.

Планування навантаження на уроках фізичної культури.

Основні поняття фізичного виховання. Фактори які визначають фізичну культуру. Засоби і методи тренування у зимових видах спорту. Принципи фізичного виховання. Планування навантажень на уроках фізичної культури.

Тема 8. Матеріально-технічне, організаційно-педагогічне забезпечення навчально-тренувального процесу у зимових видах спорту.

Особливості проведення занять з зимових видів спорту на вулиці. Специфіка спорядження, одягу, температурний режим, особливості температурного режиму для занять в різні періоди року.

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
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

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

1. Опитування.
2. Перевірка завдань для самостійної роботи.
3. Перевірка матеріалів самопідготовки.
4. Виконання завдань практичних занять.

Підсумковий контроль – залік (III – IV семестр – денна форма навчання).

Залікові вимоги теоретичної підготовки

1. Визначення поняття «навчання».
2. Види готовності до навчання.
3. Ступені пізнання, оволодіння рухом.
4. Формування знань.
5. Формування уявлень.
6. Формування вмінь. Визначення поняття.
7. Формування навичок.

8. Етапи навчання.

9. Завдання і мета першого етапу.

10. Зміст навчання на першому етапі. Типові помилки на першому етапі.

11. Другий етап навчання.

12. Мета, завдання другого етапу навчання.

13. Методи навчання на другому етапі.

14. Етап закріплення і подальшого вдосконалення.

15. Мета, завдання, методи навчання третього етапу.

16. Типові помилки на третьому етапі.

17. Методичні рекомендації по виправленню помилок.

18. Особливості навчання на заняттях з лижного спорту.

19. Засоби навчання техніці лижних ходів.

20. Послідовність навчання техніці лижних ходів.

21. Методи навчання лижних ходів.

22. Послідовність вправ для навчання техніці поперемінного двокрокового класичного ходу.

23. Помилки, які виникають при навчанні техніці двокрокового поперемінного ходу.

24. Методика навчання техніки класичних ходів (етапи, виправлення помилок).

25. Методики навчання техніки ковзанярських ходів (етапи, виправлення помилок).

26. Використання імітаційних, підвідних вправ при навчанні техніки класичних лижних ходів.

27. Особливості проведення заняття з навчання техніки класичних ходів на снігу.

28. Використання імітаційних, підвідних вправ при навчанні техніки ковзанярських ходів.

29. Особливості проведення заняття з навчання техніки ковзанярських ходів на снігу.

30. Демонстрація імітаційних, підвідних вправи для оволодіння технікою лижних ходів.
31. Основи методики навчання техніки класичних ходів
32. Основи методики навчання техніки ковзанярських ходів
33. Ковзний класичний крок
34. Ковзний ковзанярський крок
35. Методика навчання техніки одночасних класичних ходів
36. Методика навчання техніки поперемінних класичних ходів
37. Методика навчання техніки одночасних ковзанярських ходів.
38. Методика навчання техніки позмінних ковзанярських ходів.