

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ
КАФЕДРА ЗИМОВИХ ВИДІВ СПОРТУ**

**Теорія і методика обраного виду спорту та спортивно
педагогічне вдосконалення**

III - курс

(назва навчальної дисципліни)

ПРОГРАМА

дисципліни спеціалізації

підготовки бакалавр

(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 «Теорія і методика обраного виду спорту та спортивно педагогічне вдосконалення» для студентів спеціальністю 014.11 Середня освіта (Фізична культура) V - VI семестр.

Розробник: Клемба А.О., Ковцун В.В.

Навчальна програма затверджена на засіданні кафедри зимових видів спорту

Протокол від “____” серпня 2024 року № ____

Завідувач кафедри теорії спорту та фізичної культури

(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 магістрів спеціальності 014.11 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. Методика проведення науково-дослідної роботи.

Змістовий модуль 2. Розвиток рухових якостей.

Змістовий модуль 3. Загальні положення і правила проведення змагань.

Змістовний модуль 4. Особливості організації проведення змагань у зимових видах спорту.

1. Мета та завдання навчальної дисципліни

1.1 Метою викладення навчальної дисципліни «Теорія і методика обраного виду спорту та спортивно-педагогічного вдосконалення» є формування освідченої, 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 оволодіння теоретичними основами розвитку фізичних якостей, організації та проведення змагань різного рівня з лижних перегонів. 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 сучасного світу.

1.2. Основними завданнями вивчення дисципліни

- оволодіти основам проведення наукових досліджень;
- навчитись основам розвитку рухових якостей та функціональних можливостей у зимових видах спорту;
- оволодіти методикою проведення заключної частини заняття з TiMOBCy та СПВ;
- навчити методам проведення змагань у зимових видах спорту.

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

знати:

- теоретичні основи розвитку рухових якостей у зимових видах спорту;
- правила проведення змагань у зимових видах спорту;
- основи і зміст методики тренування у зимових видах спорту;
- основні методи дослідження у зимових видах спорту.

вміти:

- аналізувати спеціальну літературу у зимових видах спорту;
- формулювати завдання, добирати відповідні методи дослідження у зимових видах спорту;
- методично правильно провести заняття по розвитку рухових якостей на заняттях з лижних перегонів;
- скласти положення про змагання і кошторис витрат у зимових видах спорту;
- підготувати інвентар до занять і змагань.

На вивчення навчальної дисципліни відводиться 330 години 11 кредити ECTS.

2. Інформаційний обсяг навчальної дисципліни

Модуль 1

Теоретико - методичні основи зимових видів спорту.

Змістовий модуль 1. Методика проведення науково-дослідної роботи.

Тема 1. Методи наукових досліджень в зимових видах спорту.

Ознайомлення з методикою проведення наукових досліджень. Аспекти у виборі методів дослідження. Педагогічні методи дослідження. Аналіз і узагальнення письмових і документальних матеріалів. Педагогічний експеримент. Педагогічне спостереження.

Тема 2. Організація наукових досліджень.

Види педагогічних експериментів. Педагогічний експеримент (види, мета завдання та способи проведення). Біомеханічні методи дослідження. Медико – біологічні методи дослідження у зимових видах спорту.

Змістовий модуль 2. Розвиток рухових якостей

Тема 3. Фізична підготовка і рухові якості у зимових видах спорту.

Основи фізичної підготовки у зимових видах спорту. Методика розвитку циклічних і ациклічних рухів. Швидкісні якості та їх розвиток. Основні методичні вимоги до розвитку швидкісних якостей. Прояв силових якостей у зимових видах спорту. Витривалість та особливості її прояву у зимових видах спорту. Координаційні здібності та особливості їх прояву у зимових видах спорту.

Тема 4. Основні засоби та методи розвитку фізичних якостей у зимових видах спорту.

Методика розвитку простої та складної реакції. Методика визначення фізичних навантажень для розвитку швидкісних якостей. Методичні помилки та шляхи їх виправлення. Методи та засоби розвитку сили у зимових видах

спорту. Методи та засоби розвитку витривалості. Методи та засоби розвитку координаційних здібностей.

Модуль 2

Організація та проведення змагань у зимових видах спорту

Змістовий модуль 1. Загальні положення і правила проведення змагань.

Тема 5. Проведення спортивно – масових заходів.

Підготовка документації, технічного обладнання, інвентарю для проведення змагань. Класифікація змагань. Планування календаря, положення та програми змагань. Особливості обладнання у зимових видах спорту, їх види та впровадження під час змагань. Особливості підготовки сніжного покриття для проведення змагань.

Тема 6. Функціональні обов'язки суддів.

Особливості суддівства у зимових видах спорту. Склад суддівської бригади у зимових видах спорту. Специфіка обробки та заповнення протоколів. Медичне забезпечення змагань.

Змістовий модуль 2. Особливості організації проведення змагань у зимових видах спорту

Тема 7. Організація та проведення змагань із зимових видів спорту.

Проведення змагань для різних вікових груп у зимових видах спорту. Врахування погодно – кліматичних умов при проведенні змагань. Особливості спортивних споруд в зимових видах спорту (обмеження та вимоги до міжнародних правил змагань).

Тема 8. Планування та облік роботи в групах оздоровчого спрямування. Самоконтроль в процесі змагальної діяльності.

Особливості комплектування групи оздоровчого спрямування. Планування та дозування навантаження для груп оздоровчого спрямування (в залежності від поставлених завдань). Проведення самоконтролю на заняттях зимових видів спорту.

Рекомендована література

Базова

1. Булатова М.М. Енциклопедія олімпійського спорту в запитання їх і відповідях. Друге видання. – Київ: Олімп. літ., 2011. – 400 с.
2. Герцик М.С., Вацеба О.М. “Вступ до спеціальності галузі “Фізичне виховання і спорт”. – Львів, 2002.
3. Ефективність використання зв’язуючих вправ у навчанні техніці лижних ходів (на прикладі позмінного чотири крокового класичного ходу) [Електронний ресурс] / Клемба А., Гайдаш Л., Зіньків О. Любіжанін Ю. // Проблеми та перспективи розвитку науки на початку третього тисячоліття у країнах СНД : матеріали X Міжнар. наук.-практ. інтернет-конф. – Переяслав-Хмельницький, 2013. – С. 307 – 309.
4. Єрмолова В.М. 10 уроків із П’єром де Кубертенем: метод. посіб. / В.М. Єрмолова. – К., 2016. – 236 с.
5. Жмарьов Н. В. Управлінська та організаторська діяльність тренера. К.: Здоров’я, 2020. 144 с.
6. Келлер В. С. Функція управління у системі підготовки спортсменів / Теорія та практика фіз. культури, 2015. № 6. С. 57–58.
7. Клемба А. Основні положення теорії навчання і їх реалізація на заняттях з лижного спорту // Учбово-методичний посібник для викладачів, тренерів, студентів «Основи навчання в лижному спорті» / Під ред. Г.Чернишова. – Львів, 1992. – С.7-13.
8. Круцевич Т.Ю.Теорія і методика фізичного виховання : підручник для студентів вищ.навч..закл. фіз.виховання і спорту / за ред. Т.Ю. Круцевич. – К.: Олимпийская литература. 2008.-т.1.-391 с.
9. Лапутін А.М. Біомеханіка спорту / А.М. Лапутін, В.В. Гамалій, О.А. Архипов, В.О. Кашуба, М.О. Носко, Т.О. Хабінець – К., 2001. – 318 с.
10. Лижні гонки : правила змагань / укл. В. М. Нечаєв, Ю. І. Байцар, О. М. Стефанишин [та ін.]. – Л., 2006. – 80 с.

11. Линець М.М. Основи методики розвитку рухових якостей: Учбовий посібник. Видавництво “Штабар”, Львів, 1997.
12. Передумови виникнення та розвиток лижних марафонів Visma Ski Classics / Ченікало О. В., Казмірук А. В., Зіньків О. В., Стефанишин Н. І. // Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 15, Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : зб. наук. пр. – Київ, 2022. – Вип. 1(145). – С. 126–130. (*IndexCopernicus*).
13. Платонов В.М., Гуськов С. Олімпійський спорт. 1994. – К: Здоров’я.
14. 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.
15. 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.
16. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів . – Ч 1-2.- Тернопіль: „Навчальна книга – Богдан”, 2006. - 272 с.

Допоміжна

1. Клемба А. Основні положення теорії навчання і їх реалізація на заняттях з лижного спорту // Учбово-методичний посібник для викладачів, тренерів,

студентів «Основи навчання в лижному спорті» / Під ред. Г.Чернишова. – Львів, 1992. – С.7-13.

2. Ченікало О. В. Особливості використання техніки одночасного без крокового класичного лижного ходу в сучасних умовах / Ченікало О. В., Казмірук А. В., Зінків 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.

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 фристайлу - [Електронний ресурс]. – Режим доступу: http://www.sfu.org.ua/official_documents/ukrainian_rules/freestyle_rules
7. 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
8. Правила змагань з гірськолижного спорту - [Електронний ресурс]. – Режим доступу: http://www.sfu.org.ua/official_documents/ukrainian_rules/pravila-zmagan-z-grskolizhnogo-sportu-fist

9. 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 (І – II семестр – денна форма навчання).

Залікові вимоги теоретичної підготовки

1. Підбір методів дослідження
2. Характеристика методів дослідження
3. Педагогічні методи дослідження.
4. Біомеханічні методи досліджень.
5. Медико-біологічні методи.
6. Тематичний підбір літератури.
7. Особливості аналізу літературних джерел.
8. Особливості написання наукової роботи (курсової).
9. Підбір літературних джерел для написання курсової роботи.
10. Структура написання наукової роботи.
11. Зміст написання наукової роботи.
12. Методика розвитку силових якостей у зимових видах спорту.
13. Методика розвитку витривалості у зимових видах спорту.
14. Методика розвитку швидкісних якостей у зимових видах спорту.

15. Методика розвитку координаційних здібностей у зимових видах спорту.
16. Організації змагань у зимових видах спорту.
17. Проведення змагань у зимових видах спорту.
18. Характер і види змагань.
19. Положення про змагання.
20. Склад суддівської колегії у зимових видах спорту.
21. Обов'язки суддівської колегії у зимових видах спорту.
22. Особливості індивідуальної змагальної діяльності у зимових видах спорту.
23. Особливості командної змагальної діяльності у зимових видах спорту.
24. Особливості проведення змагань у різних вікових групах.
25. Самоконтроль в процесі змагальної діяльності у зимових видах спорту.
26. Методи самоконтролю у зимових видах спорту.