

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ**

КАФЕДРА ЗИМОВИХ ВИДІВ СПОРТУ

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

I курс

(назва навчальної дисципліни)

ПРОГРАМА

дисципліни спеціалізації

підготовки бакалавр

(рівень вищої освіти)

галузь знань 01 Освіта

(шифр і назва напрямку)

спеціальності 017 Фізична культура і спорт

(шифр і назва спеціальності)

Навчальна програма з дисципліни «Теорія і методика обраного виду спорту та спортивно педагогічне вдосконалення» для студентів I курсів за спеціальністю 017 Фізична культура і спорт

I – II семестр

Розробник: Казмірук О.М., Зіньків О.В., Стефанишин О.М.

Навчальна програма затверджена на засіданні кафедри зимових видів спорту

Протокол від “ ___ ” _____ 2018 року № _____

Завідувач кафедри зимових видів спорту

(підпис)

(Стефанишин О.М.)

(прізвище та ініціали)

Навчальна програма затверджена на засіданні Ради факультету спорту

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

Голова _____
(підпис)

(_____)
(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 017 Фізична культура і спорт.

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. Вступ до навчальної дисципліни TiMOBC та СПВ.

Змістовий модуль 2. Вивчення техніки лижних ходів.

Змістовий модуль 3. Морфологічний розвиток учнів різних вікових груп.

Змістовий модуль 4. Контроль на заняттях фізичної підготовки.

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, 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.

1.2. Основними завданнями вивчення дисципліни

- 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 ТiМОВСу та СПВ;
- сприяти розвитку рухових якостей та функціональних можливостей студентів засобами зимових видів спорту.

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

знати: сучасний стан і тенденції розвитку зимових видів спорту, основи техніки, основи методики навчання, засоби і методи навчання, методику організації і проведення занять з зимових видів спорту, які орієнтовані на досягнення високих спортивних результатів, організацію занять з зимових видів спорту в оздоровчих таборах, спортивних школах, навчальних закладах різних видів та рівнів підготовки, основи спортивного тренування, методики розвитку фізичних якостей осіб різного віку;

вміти: організовувати і проводити заняття з навчання і вдосконалення техніки обраного виду спорту, заняття з загальної фізичної підготовки і спеціальної фізичної підготовки, визначати рівень розвитку фізичних якостей, застосовувати засоби і методи їх розвитку, визначати і усувати помилки і недоліки в технічній підготовці, застосовувати і вести документи обліку, контролю та планування навчально-тренувального процесу в зимових видах спорту.

На вивчення навчальної дисципліни відводиться 360 години 12 кредити ECTS.

2. Інформаційний обсяг навчальної дисципліни

Модуль 1

Теоретико-методичні основи лижного спорту.

Змістовий модуль 1. Вступ до навчальної дисципліни ТiМОВС та СПВ.

Тема 1. Вступ до навчальної дисципліни ТiМОВС та СПВ.

Педагогічна сутність професійної діяльності викладача, тренера у фізичному вихованні та спорті. Технологія навчання студентів професійній діяльності в процесі спортивно-педагогічного вдосконалення. ТіМОВС та СПВ як наукова та навчальна дисципліна. Системна побудова навчання студентів професійної діяльності. Вміння та навички, якими повинен володіти студент після вивчення дисципліни ТіМОВС та СПВ. Організація навчального процесу з ТіМОВС та СПВ. Визначення предмету. Завдання, зміст і організація вивчення дисципліни ТіМОВС та СПВ.

Тема 2. Основи техніки лижного спорту.

Техніка лижного спорту як система рухів. Варіативність техніки лижних ходів. Техніка як теоретична (біомеханічна, педагогічна) модель. Вимоги, що пред'являються до техніки пересування на лижах. Ефективність, економічність, варіативність, стабільність техніки. Термінологічні поняття в техніці лижного спорту. Посадка лижника. Загальний центр ваги (ЗЦВ). Система руху. Загальна структура рухів. Цикл руху. Темп рухів. Ритм рухів. Траєкторія руху. Загальна узгодженість рухів лижника.

Змістовий модуль 2. Вивчення техніки лижних ходів.

Тема 3. Основи техніки класичних ходів.

Фазова структура класичних ходів. Одночасні лижні ходи. Поперемінні лижні ходи. Аналіз техніки класичних лижних ходів. Одночасний безкроковий хід. Цикл ходу ковзання на двох лижах, одночасне відштовхуванням руками. Методика навчання класичних ходів. Основні помилки у ковзаючому кроці, позмінному двокроковому ході і шляхи їх усунення.

Тема 4. Основи техніки ковзанярських ходів.

Фазова структура позмінного двокрокового ковзанярського ходу. Методика навчання ковзанярських лижних ходів. Одночасний двокроковий ковзанярський хід. Одночасний однокроковий ковзанярський хід. Позмінний ковзанярський хід.

Модуль 2

Контроль на уроках з лижної підготовки.

Змістовий модуль 1. Морфологічний розвиток учнів різних вікових груп.

Тема 5. Фізичний розвиток учнів різних вікових груп.

Характеристика періодів вікового розвитку дітей. Молодший шкільний вік. Середній шкільний або підлітковий вік. Юнацький вік.

Тема 6. Анатомо-фізіологічні особливості учнів різних вікових груп.

Серцево-судинна система, дихальна система, ендокринна система, центрально-нервова система, опорно-руховий апарат, м'язова система. Сенситивні періоди розвитку їх рухових якостей. Особливості проведення, фізичні якості. Принципи тренування. Засоби загальної та спеціальної фізичної підготовки.

Змістовий модуль 2. Контроль на заняттях фізичної підготовки.

Тема 7. Педагогічний контроль на заняттях лижної підготовки.

Види контролю в лижному спорті. Вимоги до показників спортивного контролю. Види контролю. Показники контролю. Вимоги до контролю. Контроль технічної підготовленості. Контроль розвитку фізичних якостей. Контроль тактичної підготовленості. Контроль психологічної підготовленості. Контроль тренувальних і змагальних навантажень. Тестування на заняттях лижної підготовки

Тема 8. Медико-біологічний контроль на уроках лижної підготовки.

Визначення основних показників серцево-судинної системи, дихальної системи, м'язової системи, центрально-нервової системи на заняттях лижної підготовки.

Рекомендована література

Основна:

1. Амосов М. Физическая активность и сердце / Амосов М., Бендет Я. – Киев : Здоровье, 1989.
2. Аулик Н. В. Определение физической работоспособности в клинике и спорте / Аулик Н. В. – 2-е изд., перераб. и доп. – Москва : Медицина, 1990. – 192 с.
3. Бутин И. М. Лыжный спорт / Бутин И. М. – Москва : Просвещение, 1988.
4. Евстратов В.Д. Коньковый ход. Не только / Евстратов В.Д., Виролайнен П. М., Чукардин Г. Б. – Москва : Физкультура и спорт, 1988.
5. Евстратов В. Д. Лыжный спорт / Евстратов В. Д. – Москва : Физкультура и спорт, 1989.
6. Запорожанов В. А. Контроль в спортивной тренировке / Запорожанов В. А. – Киев : Здоровье, 1988. – 144 с.
7. Зіньків О. В. Передумови виникнення сноубордингу та його розвиток / О. В. Зіньків // Актуальні проблеми розвитку фізичного виховання, спорту і туризму у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. в галузі фіз. культури та спорту. – Івано-Франківськ, 2008. – С. 83–88.
8. Зіньків О. В. Історичні аспекти становлення та розвитку сноубордингу / О. В. Зіньків // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – Харків, 2002. – № 14. – С. 53–56.
9. Лыжный спорт : учебник для ин-тов физ. культуры / под общ. ред. М. А. Аграновского. – Москва : Физкультура и спорт, 1980. – 386 с.
10. Тер-Ованесян А. А. Педагогические основы физического воспитания / А. А. Тер-Ованесян. – Москва : Физкультура и спорт, 1978.
11. Тер-Ованесян А. А. Педагогика спорта / А. А. Тер-Ованесян, И. А. Тер-Ованесян. – Москва : Советский спорт, 1992.

Допоміжна:

12. Гриньків М. Я. Спортивна морфологія з основами вікової морфології : навч. посіб. / Мирослава Гриньків, Любомир Вовканич, Федір Музика. – Львів : ЛДУФК, 2015. – 304 с.

13. Заняття на лижах як один із засобів оздоровлення / Ю. І. Байцар, О. М. Стефанишин, Ю. І. Любіжанін, Н. І. Стефанишин // Здоровий спосіб життя : зб. наук. ст. – Львів, 2009. – Вип. 44. – С. 5–6.
14. Зациорский В. М. Физические качества спортсмена / В. М. Зациорский. – Москва : Физкультура и спорт, 1966. – 200 с.
15. Зіньків О. Техніко-тактичні дії спортсмена на стартовому відрізку у дисциплінах сноубордингу / Ольга Зіньків // Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фіз. культури та спорту. – Львів, 2007. – Вип. 11, т. 3. – С. 139–142.
16. Зіньків О. Технічні дії кваліфікованих спортсменів у альпійських дисциплінах сноубордингу / Ольга Зіньків // Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фіз. культури та спорту. – Львів, 2004. – Вип. 8, т. 1. – С. 164–166.
17. Зіньків О. Технічні пристрої в тренувальному процесі сноубордистів / Ольга Зіньків // Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фіз. культури та спорту. – Львів, 2009. – Вип. 13, т. 1. – С. 109–113.
18. Імас Є. Організаційно-методичні засади розвитку студентського спорту / Євгеній Імас, Мирослав Дутчак, Уляна Катерина // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2018. – № 2. – С. 89–97.
19. Казмірук А. Оцінювання значущості основних компонентів та психологічних якостей структури особистості спортсмена в лижному двоборстві / Андрій Казмірук // Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фіз. культури та спорту. – Львів, 2010. – Вип. 14, т. 1. – С. 101–105.
20. Казмірук А. Шляхи побудови психограми особистості спортсмена в лижному спорті / Андрій Казмірук // Молода спортивна наука України: зб. наук. пр. з галузі фіз. культури та спорту. – Львів, 2009. – Вип. 13, т. 1. – С. 132–136.
21. Келлер В. С. Теоретико-методичні основи підготовки спортсменів / Келлер В. С., Платонов В. М. – Львів : УСА, 1992. – 270 с.
22. Критерії відбору кваліфікованих спортсменів у сноубордингу до головних змагань / Ольга Зіньків, Юрій Любіжанін, Орест Стефанишин [та ін.] // Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фіз. виховання, спорту і здоров'я людини / за заг. ред. Євгена Приступи. – Львів, 2015. – Вип. 19, т. 1. – С. 285 – 289.

23. Ковзанярський спорт : анот. трьома мовами бібліогр. покажч. автореф. дис. галузі фіз. культури та спорту [Електронний ресурс] / уклад. Ірина Свістельник. – Львів : [б. в.], 2015. – 28 с. (Серія „Інформаційне забезпечення фізичного виховання, спорту і туризму”, вип. 2).
24. Лижні гонки : навч. прогр. для спец. навч. закл. спортивного профілю / [прогр. підгот.: В. П. Карленко, В. М. Нестеров, З. Д. Смирнова, О. О. Вінник, В. В. Єфанова, В. М. Корзюк, В. М. Нечаєв, С. Л. Зайєць, А. М. Назаров, О. М. Стефанишин, Н. І. Стефанишин]. – Київ : [б. в.], 2014. – 69 с.
25. Лижні гонки : правила змагань / уклад. В. М. Нечаєв, Ю. І. Байцар, О. М. Стефанишин [та ін.]. – Львів, 2006. – 80 с.
26. Музыка Ф. В. Анатомія людини : навч. посіб. / Музыка Ф. В., Гриньків М. Я., Куцериб Т. М. – Львів : ЛДУФК, 2014. – 360 с.
27. Оцінювання психо-фізіологічних станів у спорті / Георгій Коробейніков, Євген Приступа, Леся Коробейнікова, Юрій Бріскін. – Львів : ЛДУФК, 2013. – 311 с. – ISBN 978-966-2328-59-2.
28. Сноубординг : [навч. прогр. для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності та спеціалізованих навчальних закладів спортивного профілю] / О. В. Зінків, Н. І. Стефанишин, Ю. Г. Любіжанін, В. Ф. Малежик, Ю. О. – Київ, 2011. – 92 с.
29. Ченікало О. Структура та регламентація змагальної діяльності в олімпійських дисциплінах з лижних перегонів / Ченікало Олександр, Казмірук Андрій, Стефанишин Орест // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2016. – № 2. – С. 157–160.
30. Program of personality structure priority component development in Nordic Combined / Andriy Kazmiruk, Orest Stefanyshyn, Viktor Berezhanskyi, Olha Zinkiv, Volodymyr Banakh // Journal of physical education and sport. – 2016. – Vol. 16, is. 2. – P. 374–379.

Інформаційні ресурси інтернет:

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 (I – II семестр – денна форма навчання).

Залікові вимоги теоретичної підготовки

1. Характеристика дисципліни ТіМОВС та СПВ в університеті фізичної культури.
2. Яка роль ТіМОВС та СПВ у професійній підготовці студентів.

3. Який взаємозв'язок між структурою навчання руховим діям і формуванням професійних вмінь педагога з фізичної культури.
4. Яке місце спорту в суспільстві, в системі фізичного виховання.
5. Що являє собою процес підготовки спортсменів, які його складові частини (підсистеми).
6. Дайте характеристику професійних умінь педагога з фізичної культури.
7. Що таке спортивна техніка, які її характеристики та критерії ефективності.
8. Що таке спортивна стратегія та тактика, які їх характеристики та критерії ефективності.
9. Що таке фізичні здібності, кондиційна та координаційна підготовка.
10. Який зв'язок техніки, тактики, фізичних здібностей у процесі змагальної та тренувальної діяльності.
11. Які функції виконує спорт у суспільстві.
12. Дайте характеристику структури педагогічних здібностей тренера-педагога.
13. Дайте характеристику зимовим видам спорту. Які характерні ознаки для цих видів спорту.
14. Лижні види спорту в розрізі історії.
15. Коли розпочалося зародження зимових видів спорту.
16. Охарактеризуйте розвиток та значення зимових видів спорту на кін. 19 - поч. 20 ст.
17. Розкажіть про виступи українських атлетів у зимових видах спорту.
18. Дайте характеристику розвитку зимових видів спорту на території України.
19. Розкажіть про сучасний стан розвитку зимових видів спорту в світі.
20. Розкажіть про заходи безпеки для проведення занять у видах лижного спорту за різних умов місцевості.
21. Організація та методика лижної підготовки в школі.
22. Основні фізичні якості, їх характеристика.
23. Використання імітаційних вправ з різних видів лижного спорту на місці і в русі.
24. Провідні способи пересування на лижах класичними ходами.
25. Характеристика техніки способів підйомів на лижах.
26. Способи поворотів на лижах.

27. Характеристика техніки способів гальмування на лижах.
28. Техніка ковзанярських ходів на лижах.