

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

**КАФЕДРА ЗИМОВИХ ВИДІВ СПОРТУ**

**ПРОГРАМА  
дисципліни спеціалізації**

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

**II курс**

(назва навчальної дисципліни)

**підготовки** бакалавр  
(рівень вищої освіти)

**галузь знань** 01 Освіта  
(шифр і назва напрямку)

**спеціальності** 017 Фізична культура і спорт  
(шифр і назва спеціальності)

**Львів  
2018**

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

III – IV семестр

Розробник: Казмірук А.В., Зіньків О.В., Любіжанін Ю.Г.

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. 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 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 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 ТіМОВСу 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. Основи методики навчання техніки класичних ходів, основи методики навчання техніки ковзанярських ходів. основні аспекти побудови 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. 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. Позмінний двокроковий хід. Основні помилки у ковзаючому кроці, позмінному двокроковому ході і шляхи їх усунення. Одночасний безкроковий хід. Одночасний однокроковий хід. Методика навчання класичних ходів. Позмінний двокроковий хід.

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

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

**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'язової. Сенситивні періоди розвитку рухових якостей.

**Змістовий модуль 2.** Основи спортивного тренування в лижному спорті.

**Тема 7.** Завдання спортивного тренування. Методи і засоби спортивного тренування. Планування тренувальних навантажень.

Основні поняття спортивного тренування. Фактори які визначають спорт. Засоби і методи тренування у зимових видах спорту. Принципи спортивного тренування. Планування тренувальних навантажень.

**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

#### 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. Зациорский В. М. Физические качества спортсмена / В. М. Зациорский. – Москва : Физкультура и спорт, 1966. – 200 с.
13. 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.
14. 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.

15. 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.
16. 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.
17. 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.
18. Келлер В. С. Теоретико-методичні основи підготовки спортсменів / Келлер В. С., Платонов В. М. – Львів : УСА, 1992. – 270 с.
19. 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.
20. 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).
21. 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.
22. Лижні гонки : правила змагань / уклад. В. М. Нечаєв, Ю. І. Байцар, О. М. Стефанишин [та ін.]. – Львів, 2006. – 80 с.
23. Музика Ф. В. Анатомія людини : навч. посіб. / Музика Ф. В., Гриньків М. Я., Куцериб Т. М. – Львів : ЛДУФК, 2014. – 360 с.
24. 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.



25. 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.
26. 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](http://www.fis-ski.com)
2. [Електронний ресурс]. – Режим доступу: [www.sfu.org.ua](http://www.sfu.org.ua)
3. [Електронний ресурс]. – Режим доступу: [www.rider.kiev.ua](http://www.rider.kiev.ua)
4. [Електронний ресурс]. – Режим доступу: [www.snowboard.com.ua](http://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](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](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](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\\_omb\\_comp\\_rules\\_ukr](http://www.sfu.org.ua/official_documents/ukrainian_rules/ski_jumping_and_nordic_omb_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](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](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. Ковзаючий класичний крок
34. Ковзаючий 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.