

**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**

**III 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 рік**

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

V - VI с.

Розробник: Зіньків О.В., Казмірук А.В., Ковцун В.В.

Навчальна програма затверджена на засіданні кафедри зимових видів спорту

Протокол від “ \_\_\_\_ ” серпня 2018 року № \_\_\_\_

Завідувач кафедри теорії спорту та фізичної культури

\_\_\_\_\_  
(підпис)

( Стефанишин О.М. )  
(прізвище та ініціали)

Навчальна програма затверджена на засіданні Ради факультету спорту

Протокол від. “ \_\_\_\_ ” \_\_\_\_\_ 20\_\_ року № \_\_\_\_

Голова \_\_\_\_\_  
(підпис)

( \_\_\_\_\_ )  
(прізвище та ініціали)

## 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. 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 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 оволодіння теоретичними основами розвитку фізичних якостей, організацій 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 ТіМОВСу 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;
- загальні вимоги визначення методів 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 у зимових видах спорту;
- скласти положення про змагання і кошторис витрат у зимових видах спорту;
- підготувати інвентар до занять і змагань у зимових видах спорту.

На вивчення навчальної дисципліни відводиться 315 години 10 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.** Визначення методів дослідження.

Ознайомлення з схемою 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 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 швидкості. 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.** 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 полотна для проведення змагань.

**Тема 6.** Функціональні обов'язки суддів.

Особливості суддівства у зимових видах спорту. Склад суддівської бригади у зимових видах спорту. Суддя на старі, суддя на лінії, суддя на трасі, суддя на фініші,

суддя контролю спортивного спорядження, спортивного одягу. 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 у зимових видах спорту.

Проведення змагань для різних вікових груп у зимових видах спорту. Врахування погодно-кліматичних умов для проведення 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 Проведення спортивно-масових заходів.

Особливості розподілу на 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

### 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. Зіньків, 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](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_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](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 (I – 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 наукової роботи (курсової).
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. Організація та проведення змагань у зимових видах спорту.
18. Характер і види змагань.
19. Положення про змагання.
20. 1. Склад суддівської колегії у зимових видах спорту.
21. Обов'язки суддівської колегії у зимових видах спорту.
22. 1. 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.