

ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Кафедра зимових видів спорту

РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

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

III курс

(шифр і назва навчальної дисципліни)

галузь знань 01 Освіта

(шифр і назва)

спеціальність: 017 Фізична культура і спорт

(шифр і назва спеціальності)

інститут, факультет, відділення: факультет фізичної культури і спорту

(назва інституту, факультету, відділення)

рівень освіти: бакалавр

ЛЬВІВ 2018

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

V - VI семестр

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

Навчальна програма затверджена на засіданні кафедри зимових видів спорту

Протокол від “ ___ ” _____ 2018 року № _____

Завідувач кафедри зимових видів спорту

_____ (Стефанишин О.М.)

(підпис)

(прізвище та ініціали)

Навчальна програма затверджена на засіданні Ради факультету спорту

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

Голова _____ (_____)

(підпис)

(прізвище та ініціали)

© _____, 20__ рік

© _____, 20__ рік

1. Опис навчальної дисципліни «ТІМОВС та СПВ» III курс

Найменування показників	Спеціальність, рівень вищої освіти	Характеристика навчальної дисципліни	
		денна форма навчання	заочна форма навчання
Кількість кредитів – 10		Дисципліна спеціалізації зимові види спорту	
Модулів – 2	Спеціальність (професійне спрямування): <u>017 Фізична культура і спорт</u>	Рік підготовки:	
Змістових модулів – 4		3-й	6-7-8-й
Індивідуальне науково-дослідне завдання _____ (назва)		Семестр	
Загальна кількість годин – 315		5-6 й	7-8-9 й
		Лекції	
Тижневих годин для денної форми навчання: аудиторних – 8 самостійної роботи студента – 2	Рівень вищої освіти: бакалавр	20 год.	--- год.
		Практичні, семінарські	
		212 год.	--- год.
		Лабораторні	
		-	-
		Самостійна робота	
		83 год.	
		Індивідуальні завдання: -	
Вид контролю: залік			

2. Мета та завдання навчальної дисципліни «ТіМОВС та СПВ»

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.

Завдання :

- 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.

У результаті вивчення навчальної дисципліни студент повинен:

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.

3. Програма навчальної дисципліни «ТіМОВС та СПВ»**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 погодньо – 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.

4. Структура навчальної дисципліни

Назви змістових модулів і тем	Кількість годин					
	денна форма					
	усього	у тому числі				
		л	пр/ сем	лаб	інд	с.р.
1	2	3	4	5	6	7
Модуль 1 Теоретико – методичні основи у зимових видах спорту V семестр						
Змістовий модуль 1. Методика проведення науково-дослідної роботи						
Тема 1. Вивчення методів дослідження.	34	4	12	-	-*	18*
Тема 2. Організація наукових досліджень.	30	2	16	-	-*	12*
Разом за змістовим модулем 1	64	6	28	-	-*	30*
Змістовий модуль 2. Розвиток рухових якостей						
Тема 3. Фізична підготовка і рухові якості у зимових видах спорту	48	4	36	-	-*	8*
Тема 4. Основні засоби та	53	2	44	-	-*	7*

методи розвитку фізичних якостей у зимових видах спорту.						
Разом за змістовим модулем 2	101	6	80	-	-*	15*
<i>Усього годин</i>	<i>165</i>	<i>12</i>	<i>108</i>	-	-*	45*
Модуль 2 Організація та проведення змагань у зимових видах спорту VI семестр						
Змістовий модуль 1. Загальні положення і правила проведення змагань.						
Тема 5. Підготовка документації, технічного обладнання, інвентарю для проведення змагань.	24	2	14	-	-*	8*
Тема 6. Обов'язки і права учасників, тренерів, представників та суддів на змаганнях у зимових видах спорту.	30	2	22	-	-*	6*
Разом за змістовим модулем 1	54	4	36	-	-*	14*
Змістовий модуль 2. Особливості організації проведення змагань у зимових видах спорту						
Тема 7. Організація та проведення змагань у зимових видах спорту.	58	2	46	-	-*	10*
Тема 8. Планування та облік роботи в групах оздоровчого спрямування. Самоконтроль в процесі змагальної діяльності Проведення спортивно-масових заходів.	38	2	22	-	-*	14*
Разом за змістовим модулем 2	96	4	68	-	-*	24*

<i>Усього годин</i>	150	8	104	-	-*	38*
<i>Усього за рік</i>	315	20	212	-	-*	83*
<i>ІНДЗ</i>	-	-	-	-	-*	-*

* Самостійні та індивідуальні заняття поза сіткою годин.

5. Теми лекційних занять

Модуль 1 Теоретико-методичні основи у зимових видах спорту V семестр

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1.	Методи наукових досліджень в спорті	4
2.	Основні методи та засоби розвитку рухових якостей	2
3.	Фізична підготовка і рухові якості у зимових видах спорту	4
4.	Основні засоби та методи розвитку фізичних якостей у зимових видах спорту.	2
	Разом	12

Модуль 2 Організація та проведення змагань у зимових видах спорту

VI семестр

5.	Підготовка документації, технічного обладнання, інвентарю для проведення змагань.	2
6.	Функціональні обов'язки суддів.	2
7.	Організація та проведення змагань у зимових видах спорту.	2
8.	Планування та облік роботи в групах оздоровчого спрямування. Проведення спортивно-масових заходів.	2
	Разом	8

6. Теми практичних та семінарських занять

Модуль 1

№ з/п	Назва теми	Кількість Годин
1.	Аспекти вибору методів дослідження у зимових видах спорту.	4
2	Характеристика методів дослідження в зимових видах спорту.	8
3	Тематичний підбір літератури та аналіз літературних джерел.	4
4	Організація наукових досліджень в зимових видах спорту (вибір теми та опрацювання літерних джерел)	10
5	Структура та зміст написання наукової роботи	2
6	Фізичні якості у зимових видах спорту	6
7	Загальна фізична підготовка у зимових видах спорту	4
8	Спеціальна фізична підготовка у зимових видах спорту	4
9	Аналіз вправ загальної фізичної підготовки для розвитку фізичних якостей в зимових видах спорту.	6
10	Аналіз вправ спеціальної фізичної підготовки для розвитку фізичних якостей в зимових видах спорту.	16
11	Засоби та методи розвитку фізичних якостей у зимових видах спорту	4
12	Аналіз та практичне застосування засобів та методів розвитку силових якостей у зимових видах спорту.	8
13	Аналіз та практичне застосування засобів та методів розвитку швидкості у зимових видах спорту.	8
14	Аналіз та практичне застосування засобів та методів розвитку загальної та спеціальної витривалості зимових видах спорту.	8
15	Аналіз та практичне застосування засобів та методів розвитку гнучкості зимових видах спорту.	8
16	Аналіз та практичне застосування засобів та методів розвитку координаційних якостей у зимових видах	8

	спорту.	
	Разом	108

Модуль 2

1	Загальні положення та правила проведення змагань у зимових видах спорту.	4
2	Характер і види змагань. Положення про змагання.	4
3	Матеріально-технічне забезпечення занять і змагань.	6
4	Особливості змагальної діяльності індивідуальних і командних видів змагань.	8
5	Склад і обов'язки суддівської колегії.	4
6	Обов'язки і права учасників, тренерів, представників команд на змаганнях у зимових видах спорту.	6
7	Підбиття підсумків змагань, оформлення суддівських документів.	4
8	Особливості організації змагань у зимових видах спорту	6
9	Порядок стартів і жеребкування, обов'язки та права. Розробка програми змагань (на прикладі зимових видів спорту).	6
10	Робота суддів на старті. Робота суддів на фініші. Робота суддів на змагальній території.	4
11	Особливості ведення документації секретаря змагань. Написання звіту технічного делегата, головного судді у зимових видах спорту.	6
12	Підготовка місць для змагань. Врахування погодно кліматичних умов.	4
13	Підготовка трас для різних видів техніки (стилю). Місце та види стартів	4
14	Особливості спортивних споруд у зимових видах спорту.	8
15	Матеріально-технічне забезпечення занять і змагань в зимових видах спорту.	8
16	Планування та облік роботи в групах оздоровчого	4

	спрямування.	
17	Проведення спортивно-масових заходів (змагань та фізичних активностей). Особливості проведення змагань в залежності від часу дня та погодних умов для різних груп оздоровлення.	10
18	Особливості змагальної діяльності у різних вікових групах.	4
19	Самоконтроль в процесі змагальної діяльності (особливості ведення щоденника самоконтролю, застосування сучасних технологій пульсометр для самоконтролю).	4
	Разом	104

7. Самостійна робота

Модуль 1

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1.	Робота над темою курсової роботи, підбір методів дослідження.	9
2	Проаналізувати сучасну науково – методичну літературу в зимових видах спорту.	9
3.	Організація наукових досліджень	12
4	Фізична підготовка та рухові якості у зимових видах спорту	8
5	Написання реферату згідно робочої програми. Реферат на тему « Методика розвитку домінуючих фізичних якостей в обраному виді спорту».	4
	Скласти та обґрунтувати конспекти заняття з розвитку провідних фізичних якостей у зимових видах спорту	3
	Разом	45

Модуль 2

1	Складання положення про змагання.	8
2	Складання кошторису витрат.	6
3	Участь в організації та проведенні змагань з виду спорту.	10
4	Особливості планування та обліку роботи в групах оздоровчого спрямування.	8
5	Самоконтроль в процесі змагальної діяльності (особливості ведення щоденника самоконтролю, застосування сучасних технологій пульсометр для самоконтролю).	6
	Разом	38

8. Методи контролю

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

- Опитування.
- Перевірка завдань самостійної роботи.
- Перевірка матеріалів самопідготовки.
- Виконання завдань практичних занять.

Підсумковий контроль – залік (IV, VI семестр – денна форма).

9. Залікові вимоги практичної підготовки

1. Методичні прийоми для розвитку силових якостей у зимових видах спорту.
2. Провести підготовчу частину для розвитку силових якостей у зимових видах спорту.
3. Провести основну частину для розвитку силових якостей у зимових видах спорту.
4. Методичні прийоми для розвитку швидкісних якостей у зимових видах спорту.

5. Провести підготовчу частину для розвитку швидкісних якостей у зимових видах спорту.
6. Провести основну частину для розвитку швидкісних якостей у зимових видах спорту.
7. Методичні прийоми для розвитку загальної витривалості у зимових видах спорту.
8. Провести підготовчу частину для розвитку загальної витривалості у зимових видах спорту.
9. Провести основну частину для розвитку загальної витривалості у зимових видах спорту.
10. Методичні прийоми для розвитку спеціальної витривалості у зимових видах спорту.
11. Провести підготовчу частину для розвитку спеціальної витривалості у зимових видах спорту.
12. Провести основну частину для розвитку спеціальної витривалості у зимових видах спорту.
13. Методичні прийоми для розвитку гнучкості у зимових видах спорту.
14. Провести підготовчу частину для розвитку гнучкості у зимових видах спорту.
15. Провести основну частину для розвитку гнучкості у зимових видах спорту.
16. Методичні прийоми для розвитку координаційних якостей у зимових видах спорту.
17. Провести підготовчу частину для розвитку координаційних якостей у зимових видах спорту.
18. Провести основну частину для розвитку координаційних якостей у зимових видах спорту.
19. Проведення контрольного тренування у зимових видах спорту.
20. Використання самоконтролю на заняттях з зимових видів спорту.

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.

10. Розподіл балів, які отримують студенти

III семестр

Поточне тестування та самостійна робота III семестр				Сума
Змістовий модуль №1		Змістовий модуль № 2		
T1	T2	T1	T2	100
15	35	25	25	

IV семестр

Поточне тестування та самостійна робота IV семестр				Сума
Змістовий модуль №1		Змістовий модуль № 2		
T1	T2	T1	T2	100
25	25	25	25	

Шкала оцінювання: національна та ECTS

Сума балів за всі види навчальної діяльності	Оцінка ECTS	Оцінка за національною шкалою	
		для екзамену, курсового проекту (роботи), практики	для заліку
90 – 100	A	відмінно	зараховано
82-89	B	добре	
75-81	C	задовільно	
68-74	D		
61-67	E		
35-60	FX	незадовільно з можливістю повторного складання	не зараховано з можливістю повторного складання
0-34	F	незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни	не зараховано з обов'язковим повторним вивченням дисципліни

КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ ЗНАТЬ

з навчальної дисципліни ТiМОВС та СПВ для студентів II курсу III семестр

№		К-сть балів	
1	Відвідування занять	= 15 балів	заняття – 0,25 б.
2	Опитування та доповнення	= 30 балів	повна відповідь – 2 б. доповнення – 1 б.

3	Письмова робота	= 20 балів	реферат
4	Навчальна практика	= 10 балів	конспект – 5 б. проведення – 5 б.
5	Участь у спортивно – масових заходах та змаганнях	= 25 балів	

КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ ЗНАТЬ

з навчальної дисципліни ТiМОВС та СПВ для студентів II курсу IV семестр

№		К-сть балів	
1	Відвідування занять	= 15 балів	заняття – 0,27 б.
2	Опитування та доповнення	= 30 балів	повна відповідь – 2 б. доповнення – 1 б.
3	Письмова робота	= 20 балів	реферат
4	Навчальна практика	= 10 балів	конспект – 5 б. проведення – 5 б.
5	Участь у спортивно – масових заходах та змаганнях	= 25 балів	

11.Методичне забезпечення

I семестр

МОДУЛЬ 1

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.

Практичне заняття.

Використання науково-методичного забезпечення на заняттях.

Самостійна робота. Визначення методів дослідження. Проаналізувати сучасну науково- методичну літературу в зимових видах спорту.

Тема 2 Організація наукових досліджень.

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

Практичне заняття

Проведення педагогічного спостереження з використанням науково-методичної літератури, проведення опитування, анкетування для визначення проблематики у зимових видах спорту.

Самостійна робота.

Аналіз мережі інтернет для пошуку сучасної науково – методичної літератури 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.

Практичне заняття. Загальна та спеціальна фізична підготовка у зимових видах спорту. Аналіз вправ загальної фізичної підготовки для розвитку фізичних якостей в зимових видах спорту. Аналіз вправ спеціальної фізичної підготовки для розвитку фізичних якостей в зимових видах спорту. Засоби та методи розвитку фізичних якостей у зимових видах спорту. Аналіз та практичне застосування засобів та методів розвитку силових якостей, швидкості, загальної

та спеціальної витривалості, гнучкості та координаційних якостей у зимових видах спорту.

Самостійна робота.

Підготувати реферат за темою: «методика розвитку домінуючих фізичних якостей в обраному виді спорту».

Вимоги до реферату: Структура реферату

1. Титульний аркуш:
 - назва навчального закладу;
 - кафедра;
 - назва реферату;
 - виконавець (П.І.П., група, факультет);
 - місто, рік.
2. Зміст (план).
3. Вступ.

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.

Практичне заняття.

Аналіз та практичне застосування засобів та методів розвитку загальної та спеціальної витривалості зимових видах спорту. Аналіз та практичне застосування засобів та методів розвитку силових якостей, швидкості, гнучкості та координаційних якостей у зимових видах спорту.

Самостійна робота.

Скласти та обґрунтувати конспекти заняття з розвитку провідних фізичних якостей у зимових видах спорту.

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.

Практичне заняття. Загальні положення та правила проведення змагань у зимових видах спорту. Характер і види змагань. Положення про змагання. Матеріально-технічне забезпечення занять і змагань. Особливості змагальної діяльності індивідуальних і командних видів змагань. Склад і обов'язки суддівської колегії. Обов'язки і права учасників, тренерів, представників команд на змаганнях у зимових видах спорту. Підбиття підсумків змагань, оформлення суддівських документів.

Самостійна робота.

Скласти положення про змагання. Скласти кошторис витрат 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.

Практичне заняття

Порядок стартів і жеребкування, обов'язки та права. Розробка програми змагань (на прикладі зимових видів спорту). Робота суддів на старті. Робота суддів на фініші. Робота суддів на змагальній території. Особливості ведення документації секретаря змагань. Написання звіту технічного делегата, головного судді у зимових видах спорту. Підготовка місць для змагань. Врахування погодно

кліматичних умов. Підготовка трас для різних видів техніки (стилю). Місце та види стартів.

Самостійна робота

Написання протоколу у зимових видах спорту. Виконання обов'язків судді на старті, фініш на трасі або на спортивному майданчику.

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.

Практичне заняття

Обов'язки і права учасників, тренерів, представників команд на змаганнях у зимових видах спорту. Підбиття підсумків змагань, оформлення суддівських документів. Особливості організації змагань у зимових видах спорту. Особливості спортивних споруд у зимових видах спорту. Матеріально-технічне забезпечення занять і змагань в зимових видах спорту.

Самостійна робота

Участь в організації та проведенні змагань з зимових видів спорту.

Тема 8. Планування та облік роботи в групах оздоровчого спрямування. Самоконтроль в процесі змагальної діяльності Проведення спортивно-масових заходів.

Практичне заняття

Планування та облік роботи в групах оздоровчого спрямування. Проведення спортивно - масових заходів (змагань та фізичних активностей). Особливості проведення змагань в залежності від часу дня та погодних умов для різних груп оздоровлення. Особливості змагальної діяльності у різних вікових групах.

Самоконтроль в процесі змагальної діяльності (особливості ведення щоденника самоконтролю, застосування сучасних технологій пульсометр для самоконтролю).

Самостійна робота

Розробити графік оздоровчого тренування у зимових видах спорту. Написати приклад (довільна форма) ведення щоденника самоконтролю для оздоровчого тренування різних вікових груп.

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 сноубордінгу / 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 сноубордінгу / 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 Зінків, 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. Зайць, 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. Малезик, 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-zmag-an-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