

**ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ
імені Івана Боберського**

КАФЕДРА ЗИМОВИХ ВИДІВ СПОРТУ

СИЛАБУС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

«Фізичне виховання (лижні види спорту)»

Рівень вищої освіти – Перший (бакалаврський) рівень

Ступінь вищої освіти – бакалавр

Галузь знань - 24 «Сфера обслуговування»

Спеціальність – 241 «Готельно-ресторанна справа»

Освітня програма – «Готельно-ресторанна справа»

Кількість кредитів – 6 – 180 год., із них: аудиторних – 60 год.; самостійна робота – 120 год.

Форма навчання – денна, заочна

Рік підготовки – 1, семестр –1-2

Компонент освітньої програми – вибіркова.

Дні занять – відповідно до розкладу.

Консультації – відповідно до графіку навчального процесу.

Мова викладання – українська.

Керівники курсу:

Ковцун Віталій Васильович – старший викладач

Контактна інформація:

Адреса: 79000, вул. Під Голоском 25, м. Львів.

e-mail: kovcunvitalij@gmail.com

Опис дисципліни

Дисципліна «Фізичне виховання (лижні види спорту)» включає засвоєння теорії та методики навчання видів лижних ходів, що входять до програми фізичного виховання середніх шкіл, професійно-технічних училищ, середніх та вищих навчальних закладів, а також для проведення секційних занять на етапі початкової спортивної підготовки. На практичних заняттях студенти вивчають техніку лижних ходів, пізнають комплекси загально-розвиваючих і спеціальних вправ, формують професійно-педагогічні навички, необхідні для самостійної роботи.

Мета курсу - викладення навчальної дисципліни «Фізичне виховання (лижні види спорту)» є формування професійних та організаційних знань, вмінь з основних видів лижного спорту необхідних у навчальній, спортивній та оздоровчій діяльності.

Завдання курсу – набуття навичок проведення організаційних знань та вмінь в лижному спорті. Оволодіти основами знань техніки та методики навчання в лижному спорті, а також сприяння розвитку основних фізичних якостей для занять лижним спортом.

Навчальний контент

Назви змістових тем	Розподіл годин				Результати навчання. Знати:
	разом	л	с	с.р.	
Модуль 1. Теоретико-методичні основи лижного спорту.					
Змістовий модуль 1. Основи навчання техніки імітації в лижному спорті.					
ТЕМА 1. Вивчення техніки імітації лижних ходів.	30	-	10	20	<ul style="list-style-type: none"> • техніку імітації класичних лижних ходів. Техніку двокрокового поперемінного та двокрокового одночасного лижного ходу. • техніку безкрокового та однокрокового одночасних лижних ходів. • техніку ковзанярських лижних ходів. Техніку двокрокового ковзанярського лижного ходу • техніку одночасно однокрокового та поперемінного ковзанярських лижних ходів;
ТЕМА 2. Підготовка документації і технічного обладнання, підготовка лижного спорядження.	18	-	8	10	<ul style="list-style-type: none"> • техніку безпеки на заняттях з лижного спорту; • індивідуальний підбір спортивного спорядження під антропометричні данні спортсмена.
Змістовий модуль 2. Основи методики навчання лижного спорту.					
ТЕМА 1. Організація занять та спортивно масових заходів в ЗВС. Основи навчання в лижному спорті.	21	-	6	15	<ul style="list-style-type: none"> - побудову навчальних занять та підготовка та організація спортивно-масових заходів в ЗВС; - техніку лижних ходів; - основи методики навчання лижного спорту;
ТЕМА 2. Фізична підготовленість і рухові якості. Основні засоби і методи розвитку рухових якостей.	21	-	6	15	<ul style="list-style-type: none"> - засоби розвитку рухових якостей в ЗВС» - як провести рівномірне тренування.
Модуль 2. Організація та проведення змагань з лижних перегонів.					
Змістовий модуль 1. Загальні положення і правила проведення змагань.					
ТЕМА 1. Способи подолання підйомів, поворотів на місці та в русі, способи гальмування.	20	-	10	10	<ul style="list-style-type: none"> • стройові вправи з лижами на місці; • способи транспортування лиж; - техніку поворотів з лижами на місці; - способи поворотів, спуску, гальмування, підйомів на лижах.

ТЕМА 2. Функціональні обов'язки суддів. Підготовка лижної траси до проведення занять та спортивно- масових заходів.	25	-	5	20	• основи організації та проведення спортивно-масових заходів в ЗВС.
Змістовий модуль 2. Розвиток фізичних якостей. Побудова навчальних занять.					
ТЕМА 1. Вдосконалення техніки лижних ходів, методи принципи навчання, профілактика травм і обморожень на заняттях лижним спортом.	25	-	10	15	-техніку класичних та ковзанярських лижних ходів; -способи надання першої медичної допомоги
ТЕМА 2. Планування та облік в групах оздоровчого спрямування. Методи самоконтролю у процесі оздоровчих занять на лижах.	20	-	5	15	• особливості проведення занять з зимових видів спорту на вулиці. -специфіку спорядження, одягу, температурні режими, особливості температурного режиму для занять в різні періоди року з ЗВС.
Усього годин	180		60	120	

Формування програмних компетентностей:

Здатність підтримувати належний рівень фізичної активності й здоров'я для ведення активної соціальної та професійної діяльності.

Політика оцінювання

Передбачає дотримання принципів доброчесності та студентоцентрованого підходу.

Оцінювання

Оцінювання якості знань студентів здійснюється відповідно до Положень ЛДУФК, робочої програми <http://repository.ldufk.edu.ua/handle/34606048/10275> та порядку оцінювання <http://repository.ldufk.edu.ua/handle/34606048/20428>

РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА

ОСНОВНА

1. Джек Х.Уилмор, Девид Л.Костилли. Физиология спорта и двигательной деятельности // Пер. с англ./.- К.: Олимпийская литература, 1997. – 503 с.
2. Євстратов В.Д. Лыжный спорт/ Євстратов В.Д. – Москва : Физкультура и спорт, 1989.
3. Зіньків О. Вимоги до фізичної підготовленості спортсменів у змагальній діяльності сноубордингу / О.В. Зіньків, А.М.Данча, А.В. Казмірук, Ю.Г. Любіжанін// Національний педагогічний університет ім. М.П. Драгоманова: Науковий часопис Науково – педагогічні проблеми фізичноїкультури (фізична культура і спорт) Серія 15. – Київ. 2015. - Вип. 10 (65) 15. – С. 65-69.
4. Запорожанов В.А. Контроль в спортивной тренировке / Запорожанов В.А. – Киев: Здоровье, 1988. – 144с.
5. 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.
6. Кузнецов В.К. Силовая подготовка лыжника / Кузнецов В.К. – Москва, 1982.
7. Мартынов В.С. Контроль в подготовке лыжника-гонщика / Мартынов В.С. – Москва, 1987.
8. Раменская Т.И. Лижный спорт / Т.И. Раменская, А.Г. Баталов – Москва : Физическая культура, 2005. – 320 с.
9. Ченікало О. В. Структура та регламентація змагальної діяльності в олімпійських дисциплінах з лижних перегонів / Ченікало О. В., Казмірук А. В., Стефанишин О. М., Зіньків О. В. // Вісник Чернігівського національного

педагогічного університету ім.Т.Г.Шевченка. – Чернігів: Чернігівський нац. пед. ун-т ім. Т. Г. Шевченка, 2016. – вип. №139. – С. 279-282.

10. Ченікало О.В., Зіньків О.В., Казмірук А.В., Особливості використання техніки одночасного без крокового класичного лижного ходу в сучасних умовах // Переяслав-Хмельницький держ. педагогічний університет ім. Г. Сковороди: 48 міжнародна науково-практична інтернет-конференція «Проблеми та перспективи розвитку науки на початку третього тисячоліття у країнах Європи та Азії». – 2017. – С. 238-246.
11. Ченікало О.В., Казмірук А.В., Стефанишин О.М. Аналіз суміжних дисциплін у підготовці лижників у літній період // Переяслав-Хмельницький держ. педагогічний університет ім. Г. Сковороди: 48 міжнародна науково-практична інтернет-конференція «Проблеми та перспективи розвитку науки на початку третього тисячоліття у країнах Європи та Азії». – 2019. – С. 57-59.

Допоміжна

1. Запорожанов В.А. Контроль в спортивній тренівковке. – Киев.:Здоров'є, 1988. – 144 с.

•Інформаційні ресурси

- [Електронний ресурс]. – Режим доступу: www.fis-ski.com
- [Електронний ресурс]. – Режим доступу: www.sfu.org.ua
- [Електронний ресурс]. – Режим доступу: www.rider.kiev.ua
- [Електронний ресурс]. – Режим доступу: www.snowboard.com.ua
- Правила змагань з лижних гонок - [Електронний ресурс]. – Режим доступу:http://www.sfu.org.ua/official_documents/ukrainian_rules/ukr_rules_cross-country
- Правила змагань з лижних гонок - [Електронний ресурс]. – Режим доступу:http://www.sfu.org.ua/official_documents/ukrainian_rules/ukr_rules_cross-country
- Правила змагань з фрістайлу - [Електронний ресурс]. – Режим доступу: http://www.sfu.org.ua/official_documents/ukrainian_rules/freestyle_rules
- 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
- Правила змагань з гірськолижного спорту - [Електронний ресурс]. – Режим доступу: http://www.sfu.org.ua/official_documents/ukrainian_rules/pravila-zmagan-z-grskolizhnogo-sportu-fist
- Правила змагань з сноубордингу - [Електронний ресурс]. – Режим доступу: http://www.sfu.org.ua/official_documents/ukrainian_rules/pravila-zmagan-zi-snoubordingu

ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Ім. І.БОБЕРСЬКОГО

КАФЕДРА ЛЕГКОЇ АТЛЕТИКИ

Силабус курсу

ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ (ЛЕГКА АТЛЕТИКА)

Освітній ступінь – бакалавр

Галузь знань: 24 «Сфера обслуговування»,

07 «Управління та адміністрування»

Спеціальність: 241- «Готельно-ресторанна справа», 073 – «Менеджмент».

Освітня програма: 241- «Готельно-ресторанна справа», 073 – «Менеджмент».

Кількість кредитів – 2 кредити

Рік підготовки, семестр – II рік підготовки (I-II семестр)

Компонент освітньої програми: вибіркова

Дні занять: відповідно до розкладу.

Консультації: відповідно до графіку навчального процесу.

Мова викладання: українська

Керівник курсу

канд. наук з фіз. виховання і спорту, доц. Свищ Я. С.

Контактна інформація – тел. 032-276-84-06, e-mail la@ldufk.edu.ua

Опис дисципліни

Мета навчальної дисципліни – набуття студентами теоретичних і практичних знань, умінь, навичок видів легкої атлетики, організація та проведення змагань, використання отриманих знань у професійній діяльності.

Завданнями дисципліни є: вивчення історії розвитку, класифікації та сучасного стану легкої атлетики, вивчення теорії, методики та організаційних засад легкої атлетики; опанування ефективною технікою видів легкої атлетики, навчання техніки спортивної ходьби, бігу, стрибків та метань, оздоровлення студентів.

У результаті вивчення навчальної дисципліни студент повинен знати особливості проведення навчальних занять з легкої атлетики з різними віковими групами, історію розвитку легкої атлетики, класифікацію та сучасний стан легкої атлетики, методику навчання видів легкої атлетики, правила проведення змагань з легкої атлетики. Вміти технічно правильно виконувати спортивну ходьбу, різновиди бігу, стрибків, метань.

Навчальний контент

	<i>Теми</i>	<i>Результати навчання</i>
<i>I рік навчання</i>		
1.	Історія розвитку легкої атлетики.	Знати: <ul style="list-style-type: none"> • Розвиток легкої атлетики від Стародавньої Греції до сьогодення. • Розвиток легкої атлетики на території України в різні часи. • Успіхи українських легкоатлетів на Олімпійських іграх.
2.	Діяльність міжнародних та українських організацій, які займаються розвитком легкої атлетики.	Знати: <ul style="list-style-type: none"> • Діяльність Світової легкої атлетики. • Діяльність Федерації легкої атлетики України та Львівської області. • Виступи українських легкоатлетів на міжнародній арені.
3.	Аналіз та методика навчання техніки спортивної ходьби	Знати: <ul style="list-style-type: none"> • Історію розвитку спортивної ходьби та досягнення в спортивній ходьбі. • Аналіз техніки спортивної ходьби. • Методику навчання техніки спортивної ходьби • Правила змагань зі спортивної ходьби.
4.	Аналіз та методика навчання техніки бігу на короткі дистанції	Знати: <ul style="list-style-type: none"> • Історію виникнення бігу на короткі дистанції та видатні спринтери. • Аналіз техніки бігу на короткі дистанції. • Методику навчання техніки бігу на короткі дистанції. • Основні правила та вимоги до місця проведення змагань з бігу на короткі дистанції.
<i>II рік навчання</i>		
5.	Класифікація видів легкої атлетики.	Знати: <ul style="list-style-type: none"> • Класифікацію та загальну характеристику легкоатлетичних вправ. • Вплив легкоатлетичних вправ на організм людини.

6.	Особливості проведення навчально-тренувальних занять з легкої атлетики з різними віковими групами.	Знати: <ul style="list-style-type: none"> • Організацію та проведення занять легкою атлетикою з дітьми, підлітками та юнаками. Програму «Дитяча атлетика IAAF». • Використання легкоатлетичних засобів з особами зрілого віку. • Особливості проведення занять легкою атлетикою з людьми похилого віку. • Особливості проведення занять легкою атлетикою з жінками.
7.	Аналіз та методика навчання техніки метання списа (гранати).	Знати: <ul style="list-style-type: none"> • Історію розвитку та еволюцію техніки метання списа (гранати). • Аналіз техніки (вихідне положення, розбіг, фінальне зусилля, збереження рівноваги після закінчення метання). • Методику навчання техніки метання списа (гранати) (завдання, засоби, методичні вказівки). • Правила змагань з метання списа (гранати)
8.	Аналіз та методика навчання техніки стрибка у довжину	Знати: <ul style="list-style-type: none"> • Історію виникнення стрибка у довжину. • Аналіз техніки стрибка у довжину. Характеристика способів виконання стрибка у довжину. • Методику навчання техніки стрибка у довжину (засоби, помилки та шляхи їх усунення). • Основні правила змагань та вимоги до місць проведення стрибків у довжину.
9.	Основні правила змагань з легкоатлетичних видів	Знати: <ul style="list-style-type: none"> • Вимоги до місць змагань та інвентарю. • Основні правила змагань з ходьби, бігу, стрибків та метань.

Формування програмних компетентностей:

Здатність підтримувати належний рівень фізичної активності й здоров'я для ведення активної соціальної та професійної діяльності.

Літературні джерела

Основні

1. Артющенко О. Ф. Легка атлетика : навчальний посібник для студентів ф-тів фіз. культури / О. Ф. Артющенко, А. І. Стеценко. – Черкаси : Вид. Вовчок О. Ю., 2006. – 424 с.
2. Ахметов Р. Ф. Легка атлетика: Підручник / Ахметов Р. Ф., Максименко Г. М., Кутек Т. Б. – Житомир: Житомирський державний університет імені Івана Франка, 2010. – 320 с.
3. Бачинський Й. В. Легка атлетика. – Львів: Друкарня фірми "Таля", 1996. – 97 с.
4. Бизин В.П. Обучение легкоатлетическим метаниям. – Харьков: Основа, 1995. – 172 с.
5. Гогін О. В. Легка атлетика : курс лекцій для студ. ф-ту фіз. виховання пед. навч. закл. / О. В. Гогін. – Х. : ОВС, 2001. – 112 с.
6. Жилкин А. И. Легкая атлетика : учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / А. И. Жилкин, В. С. Кузьмин, Е. В. Сидорчук. – [изд.]. – М. : Академия, 2008. – 464 с.
7. Жордочко Р. В., Поліщук В. Д. Легка атлетика. – К.: Здоров'я, 1994. – 179 с.
8. Захожа Н. Я. Легка атлетика у фізичному вихованні студентів [Текст] : навч.-метод. посіб. для студ. вищ. навч. закл. / Н. Я. Захожа, О. П. Митчик, В. В. Пантік ; Волин. нац. ун-т ім. Л. Українки. – Луцьк : РВВ Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки, 2010. – 192 с.
9. Креер В. А., Попов В. Б. Легкоатлетические прыжки. – М. : Физическая культура и спорт, 1986. – 177 с.
10. Криличенко О.В. Історія розвитку та методика викладання видів легкої атлетики: навч. посіб./ О.В. Криличенко, О.І. Форостян . – К.: Олімп. л-ра, 2012. – 108 с.
11. Кутек Т. Б. Сучасна спортивна підготовка кваліфікованих спортсменок, які спеціалізуються в легкоатлетичних стрибках: Монографія. – Ж. : Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2014. – 280 с.

12. Легка атлетика : з методикою викладання : навч. посібник / уклад. : Семенов А. А., Осадченко Т. М., Масєвський М. І., Ільченко С. С. – Умань : ВПЦ «Візаві», 2014. – 207 с.

13. Легка атлетика: правила змагань на 2010-2011 рр.. За ред.: Конестяпіна В.Г., Лемешка В.Й., Дацківа П.П., Прокопенка В.І., Чорненької Г.В. – Л.: ЛДУФК, 2011. – 258 с.

14. Легка атлетика: теорія, навчання, тренування. – За ред. Конестяпіна В.Г., Дацківа П.П., Чорненької Г.В./ Львів: СПОЛОМ, 2006. – 180 с.

15. Легкая атлетика : учеб. / [под общ. ред. М. Е. Кобринского, Т. П. Юшкевича, А. Н. Конникова]. – Мн. : Тесей, 2005. – 336 с.

16. Легкая атлетика : учеб. / [под общ. ред. Н. Н. Чеснокова, В. Г. Никитушкина]. – М. : Физ. Культура, 2010. – 448 с.

17. Легкая атлетика : учебник / Аврутин С. Ю., Артюшенко А. Ф., Беца Н. Н. и др., под общ. ред. В. И. Бобровника, С. П. Совенко, А. В. Колота]. – К. : Логос, 2017. – 759 с.

18. Легкая атлетика. Учебник для институтов физической культуры / Под ред. Н. Г. Озоліна, В. Н. Воронина, Ю. Н. Примакова. – М: Физкультура и спорт, 1989. – 671 с.

19. Легкоатлетичні горизонтальні стрибки : навч.-метод. посіб. / Тетяна Дух, В'ячеслав Лемешко, Антоніна Дунець-Лесько, Ярослав Свищ. – Львів : ЛДУФК, 2018. – 112 с.

20. Лемешко В. Й. Методика навчання легкоатлетичних видів // В. Й. Лемешко / метод. посіб. – Л., 2011. – 106 с.

21. Лемешко В.Й. Легка атлетика – основа оздоровлення, навчання та виховання студентів вищих навчальних закладів / Лемешко В.Й., Приставський Т.Г., Дух Т.І., Л., ЛДУФК. 2014. – 248 с.

22. Оптимізація фізичної та технічної підготовки у швидко-силових видах легкої атлетики : монографія / авт. кол.: Воронін Д. М. [та ін.]. ; за заг. ред. В. Конестяпіна та Я. Свища. – Львів : ЛДУФК, 2016. – 220 с.

23. Попов В.Б. 555 специальных упражнений в подготовке легкоатлетов. – М.: 2002. – 208 с.

24. Правила соревнований на 2016-2017 год [Электронный ресурс] : по данным Международной ассоциации легкоатлетических федераций. – М. : Московский региональный Центр развития ИААФ, 2015. – 279 с. режим доступа : [http : // www/ iaaf/](http://www/iaaf/).

25. Сиренко В.А. Подготовка бегунов на средние и длинные дистанции. – К.: Здоровье, 1990. – 144 с.

Допоміжні

1. Волков Л.В. Теория спортивного отбора: способности, одаренность, талант. – К.: Вежа, 1997. – 128 с.

2. Линець М. М. Основи методики розвитку рухових якостей. – Львів: Штабар, 1997. – 207 с.

3. Методика обучения легкоатлетическим упражнениям: Учеб. пособие для ин-тов физ. культуры и фак. физ. воспитания вузов / Под общ. ред. М.П.Кривоносова, Т.П. Юшкевича. - Мн.: Выш. шк., 1986. - 312 с.

4. Платонов В.М., Булатова М.М. Фізична підготовка спортсмена: Навч. Посібник. – К.: Олімпійська література, 1995. – 326 с.

5. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Частина I. Тернопіль: Навчальна книга - Богдан, 2001. – 272 с.

6. Шиян Б. М. Теорія та методика фізичного виховання школярів. Частина II. Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2002. – 248 с.

Політика оцінювання

- **Політика щодо дедлайнів та перескладання:** Роботи, які здаються із порушенням термінів без поважних причин, оцінюються на нижчу оцінку (75% від можливої максимальної кількості балів за вид діяльності балів). Перескладання модулів відбувається із дозволу деканату за наявності поважних причин (наприклад, лікарняний).
- **Політика щодо академічної доброчесності:** Списування під час контрольних робіт заборонені (в т.ч. із використанням мобільних девайсів).
- **Політика щодо відвідування:** Відвідування занять є обов'язковим компонентом оцінювання, за яке нараховуються бали. За об'єктивних причин (наприклад: хвороба, працевлаштування, міжнародне стажування) навчання може відбуватись в он-лайн формі за погодженням із керівником курсу.

Оцінювання
Нормативи для студентів

Вид/бали	15	10	5
Спортивна ходьба 1200 м (чол.)	Досконале володіння технікою	Володіння технікою	Демонстрація техніки
Спортивна ходьба 800 м (жін.)	Досконале володіння технікою	Володіння технікою	Демонстрація техніки
Біг 100 м (сек, чол.)	13,0	13,5	14,0
Біг 100 м (сек, жін.)	15,6	15,8	16,0
Метання гранати (м, чол.)	35	30	25
Метання гранати (м, жін.)	28	25	20
Метання списа (800 гр, м, чол.)	28	24	20
Метання списа (600 гр, м, жін.)	18	17	16
Стрибок довжину (м, чол.)	4,75	4,40	4,00
Стрибок у довжину (м, жін.)	3,80	3,65	3,50

У модулі студенти можуть отримати 100 балів за такі види робіт:

1. Складання контрольних нормативів (один норматив – 15 балів) – 60 балів.
2. Відвідування занять – 10 балів.
3. Написання двох контрольних робіт (конспектів самопідготовки або рефератів) (одна робота – 5 балів) – 10 балів.
4. Усне чи письмове опитування (тестування) – 20 балів.

Тематика контрольних робіт

(студент обирає дві теми на вибір
для написання рефератів або конспектів самопідготовки)

Теми 1. Історія розвитку легкої атлетики та класифікація її видів.

План

1. Легкої атлетики у Стародавній Греції.
2. Легка атлетика на сучасному етапі розвитку.
3. Класифікація видів легкої атлетики.

Теми 2. Діяльність міжнародних організацій, які займаються розвитком легкої атлетики у Світі та Європі.

План

1. Діяльність Світової легкої атлетики.
2. Діяльність Європейської асоціації легкоатлетичних федерацій.

3. Види легкої атлетики, які входять до програми Олімпійських ігор.

Теми 3. Аналіз техніки та методика навчання метання списа.

План

1. Аналіз техніки метання списа.
2. Методика навчання техніки метання списа.
3. Спосіб визначення переможців у метання списа.

Теми 4. Аналіз техніки та методика навчання спортивної ходьби.

План

1. Аналіз техніки спортивної ходьби.
2. Методика навчання техніки спортивної ходьби.
3. Спосіб визначення переможців у спортивній ходьбі на дистанції 20 км.

Теми 5. Аналіз техніки та методика навчання бігу на короткі дистанції.

План

1. Аналіз техніки бігу на короткі дистанції.
2. Методика навчання техніки бігу на короткі дистанції.
3. Способи визначення переможців у бігу на 100 м.

Теми 6. Аналіз техніки та методика навчання метання гранати.

План

1. Аналіз техніки метання гранати.
2. Методика навчання техніки метання гранати.
3. Спосіб визначення переможців у метання гранати.

Теми 7. Аналіз техніки та методика навчання стрибка у довжину.

План

1. Аналіз техніки стрибка у довжину.
2. Методика навчання техніки стрибка у довжину.
3. Спосіб визначення переможців у стрибках у довжину.

Шкала оцінювання результатів підсумкового контролю (національна та ECTS)

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

Завдання для підсумкового контролю

1. Класифікація видів легкої атлетики.
2. Аналіз частин техніки стрибка у довжину.
3. Аналіз частин техніки метання гранати.
4. Аналіз частин техніки спортивної ходьби.
5. Аналіз частин техніки бігу на короткі дистанції.
6. Аналіз техніки низького старту в бігу на короткі дистанції.
7. Фактори, від яких залежить швидкість в ходьбі і бігу.
8. Фактори, від яких залежить дальність польоту в легкоатлетичних метаннях.
9. Методика навчання техніки спортивної ходьби.
10. Методика навчання техніки стрибка у довжину.
11. Методика навчання техніки бігу на короткі дистанції.
12. Послідовність навчання техніки легкоатлетичних вправ.
13. Охарактеризуйте основні завдання та зміст підготовчої частини заняття бігунів.
14. Охарактеризуйте основні завдання та зміст підготовчої частини заняття стрибунів.
15. Охарактеризуйте основні завдання та зміст підготовчої частини заняття металників.
16. Види легкої атлетики, які входять до програми Олімпійських ігор.
17. Успіхи українських легкоатлетів на міжнародній арені.

18. Оздоровче значення занять легкою атлетикою.
19. Міжнародні організації, які займаються розвитком легкої атлетики у світі та Європі.
20. Організації та їх функції, які займаються розвитком легкої атлетики України та у Львівській області.
21. Дайте характеристику циклічним, ациклічним та змішаним видам легкої атлетики.
22. Значення та місце спеціальних бігових вправ у навчанні техніки бігу.
24. Аналіз частин техніки стрибка у довжину.
25. Особливості проведення навчальних занять з легкої атлетики з різними віковими групами.

ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ
ІМЕНІ ІВАНА БОБЕРСЬКОГО
КАФЕДРА СПОРТИВНИХ ТА РЕКРЕАЦІЙНИХ ІГОР

Силабус курсу

ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ (СПОРТИВНІ ІГРИ)

Освітній ступінь – бакалавр

Галузь знань: 01 – Освіта/ педагогіка

Спеціальність: 241- «Готельно-ресторанна справа».

Освітня програма: 241- «Готельно-ресторанна справа».

Кількість кредитів – 3 кредити

Рік підготовки, семестр – III рік підготовки (I семестр)

Компонент освітньої програми: нормативна.

Дні занять: відповідно до розкладу.

Консультації: відповідно до графіку навчального процесу.

Мова викладання: українська

Керівник курсу:

канд. наук з фіз. виховання і спорту, доц.

Пасічник Вікторія Михайлівна

Контактна інформація – тел. 032-276-78-63, e-mail si@ldufk.edu.ua

Опис дисципліни

Мета навчальної дисципліни – набуття студентами теоретичних і практичних знань, умінь, навичок видів спортивних ігор, організація та проведення змагань, використання отриманих знань у професійній діяльності.

Завданнями дисципліни є: формування знань про історію виникнення і етапи розвитку спортивних ігор, зокрема історію розвитку дартсу, фрізбі, корфболу, стрітболу; формування необхідних знань та умінь у виконанні технічних прийомів і тактичних дій у дартсі, фрізбі, корфболі, стрітболі; формування знань про правила гри дартсу, фрізбі, корфболу, стрітболу та

вміння судити гру; формування знань та практичних умінь, необхідних для організації та проведення змагань із дартсу, фрізбі, корфболу, стрітболу.

У результаті вивчення навчальної дисципліни студент повинен

знати: історію виникнення і етапи розвитку спортивних ігор, історію розвитку дартсу, фрізбі, корфболу та стрітболу у світі і в Україні; основні прийоми техніки і тактики гри і методику їх навчання; основні правила гри та методику суддівства.

вміти: правильно показати виконання основних технічних прийомів і тактичних дій в спортивних іграх; методично грамотно навчати основним прийомам техніки і тактики гри; судити гру, показуючи суддівські жести.

Навчальний контент

Назви змістових тем	Розподіл годин				Результати навчання. Знати:
	разом	л	с	с.р.	
Модуль 1					
Змістовий модуль 1. Теорія і методика дартсу					
ТЕМА 1. Історія виникнення і розвиток гри в дартс. Правила гри і методика суддівства.	9	-	5	4	Розвиток дартсу від стародавніх часів до сьогодні. Розвиток дартсу на території України в різні часи. Основні правила гри в дартс та його різновиди. Методику суддівства гри в дартс.
ТЕМА 2. Основи техніки і тактики гри в дартс. Методика їх навчання.	13	-	10	3	Аналіз технічних прийомів (кидок дротика) в дартсі. Методику навчання техніки кидка дротика в дартсі.
Змістовий модуль 2. Теорія і методика фрізбі					
ТЕМА 1. Історія виникнення і розвиток гри в фрізбі. Правила гри і методика суддівства.	9	-	5	4	Історію виникнення гри фрізбі у світі. Діяльність Федерації фрізбі України та Львівської області. Виступи українських фрізбістів на міжнародній арені.

					Правила гри в алтімат фрісбі.
ТЕМА 2. Основи техніки і тактики гри в фрізбі. Методика їх навчання.	13	-	10	3	Основні прийоми техніки гри в алтімат фрісбі. Методику навчання основних технічних прийомів (ловля, передача диску) в алтімат фрісбі. Основні прийоми тактики гри в алтімат фрісбі.
Змістовий модуль 3. Теорія і методика корфболу					
ТЕМА 1. Історія виникнення і розвиток гри в корфбол. Правила гри і методика суддівства.	9	-	5	4	Історію виникнення та розвиток корфболу у світі та Європі. Розвиток корфболу на території України. Основні правила та вимоги до місця проведення змагань в корфболу. Методику суддівства гри в корфбол.
ТЕМА 2. Основи техніки і тактики гри в корфбол. Методика їх навчання.	14	-	10	4	Основні прийоми техніки гри в корфбол. Методику навчання основних технічних прийомів (ловля, передача, кидок м'яча) в корфболі. Основні прийоми тактики гри у корфболі.
Змістовий модуль 4. Теорія і методика стрітболу					
ТЕМА 1. Історія виникнення і розвиток гри в стрітбол. Правила гри і методика суддівства.	9	-	5	4	Історію виникнення та розвиток стрітболу у світі та Європі. Розвиток стрітболу на території України. Виступи українських стрітболістів на міжнародній арені. Основні правила та вимоги до місця проведення змагань з стрітболу. Методику суддівства у стрітболі.
ТЕМА 2. Основи техніки і тактики гри в стрітбол. Методика їх навчання.	14	-	10	4	Основні прийоми техніки гри в стрітбол. Методику навчання основних технічних прийомів (ловля, передача, ведення, кидок м'яча) в стрітболі. Основні прийоми тактики гри стрітбол.

Усього годин	90		60	30	

Формування програмних компетентностей:

Здатність підтримувати належний рівень фізичної активності й здоров'я для ведення активної соціальної та професійної діяльності.

Політика оцінювання

Передбачає дотримання принципів доброчесності та студентоцентрованого підходу.

Оцінювання

Оцінювання якості знань студентів здійснюється відповідно до:

Положення ЛДУФК – <http://ldufk.edu.ua/index.php/navchalna-robota.html>

Робочої програми – <http://repository.ldufk.edu.ua/handle/34606048/25126>

Порядку оцінювання – <http://repository.ldufk.edu.ua/handle/34606048/25124>

Рекомендована література

Основна:

1. Галицкий А. Путешествие в страну игр / Галицкий А., Переплетчиков Л. – Москва : Физкультура и спорт, 1971. – 145 с.
2. Казаков С. В. Спортивные игры. Энциклопедический справочник / С. В. Казаков. – Ростов на Дону : Феникс, 2004. – 448 с.
3. Никитин А. А. Дартс. Руководство для начинающих / А. А. Никитин. – Москва : Эксмо, 2004. – 64 с.
4. Олинова В. Люди и игры : у истоков современного спорта / В. Олинова. – Москва : Физкультура и спорт, 1985. – 240 с.
5. Пасічник В. Рекреаційні ігри : навч. посіб. / Вікторія Пасічник, Валерій Мельник. – Львів : ЛДУФК, 2018. – 106 с.
6. Пасічник В. Теорія і методика викладання баскетболу : навч. посіб. / Вікторія Пасічник. – Львів : ЛДУФК, 2015. – 78 с.
7. Петрова І. В. Дозвілля в зарубіжних країнах : підручник / І. В. Петрова. – Київ : Кондор, 2005. – 408 с.
8. Приступа Є. Рекреаційні ігри / Є. Приступа, О. Жданова, П. Мартин // Фізична рекреація : навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і

- спорту / Приступа Є. Н., Жданова О. М., Линець М. М. [та ін.] ; за наук. ред. Євгена Приступи. – Дрогобич : Коло, 2010. – Ч. 2, розд. 4. – С. 276 – 305.
9. Приступа Є. Українські народні рухливі ігри, розваги та забави: методологія, теорія і практика / Приступа Є., Слімаковський О., Лук'янченко М. – Дрогобич : Вимір, 1999. – 449 с.
10. Фізична рекреація: навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту / авт. кол. : Приступа Є. Н., Жданова О. М., Линець М. М. [та ін.] ; за наук. ред. Євгена Приступи. – Л. : ЛДУФК, 2010. – 447 с.
11. Музыка Ф. В. Анатомія людини : навч. посіб. / Музыка Ф. В., Гриньків М. Я., Куцериб Т. М. – Львів : ЛДУФК, 2014. – 360 с.
12. Effectiveness of integral-developmental balls use in complex development of physical and mental abilities of senior preschool age children / Pasichnyk Viktoria, Melnyk Valeryi, Levkiv Volodymyr, Kovtsun Vasyl // Journal of Physical Education and Sport. – 2015. – Vol. 15, is. 4. – P. 775–780.

Допоміжна:

1. Дидактичні ігри з м'ячами : навч. посіб. / авт. кол. : Приступа Є. Н., Петришин Ю. В., Виноградський Б. А. [та ін.]. – Львів : ЛДУФК, 2014. – 206 с.
2. Келлер В. С. Факторы результативности соревновательной деятельности при розыгрыше стандартных положений / В. С. Келлер, Е. Н. Приступа // Проблемы повышения мастерства спортсменов : тез. докл. науч.-практ. конф. – Чебоксары, 1989. – С. 71.
3. Музыка Ф. Вплив специфіки тренувального процесу на морфо-функціональні показники спортсменів різних спеціалізацій / Федір Музыка // Сучасні проблеми розвитку теорії та методики гімнастики : зб. наук. матеріалів. – Львів, 2001. – С. 53–56.
4. Музыка Ф. В. Морфо-функціональні показники спортсменів різних спеціалізацій / Музыка Ф. В. // Сучасні проблеми розвитку теорії та методики гімнастики : зб. наук. пр. – Львів, 2000. – С. 25–26.
5. Пасічник В. Інтегровано-розвивальні м'ячі як чинник гармонійного розвитку фізичних і розумових здібностей дітей віком 5 років / Вікторія Пасічник // Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фіз. виховання, спорту і здоров'я людини / за заг. ред. Євгена Приступи. – Львів, 2011. – Вип. 15, т. 2. – С. 191–194.
6. Пасічник В.М. Сучасні ігрові технології з елементами видів спорту у фізичному вихованні дітей дошкільного віку / Пасічник В.М., Пітин М. П., Згоба В. Л. // Науковий часопис нац. пед. ун-ту імені М. П. Драгоманова. Серія 15, Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : зб. наук. пр. / за ред. О. В. Тимошенка. – Київ, 2016. – Вип. 10(80)16. – С. 88–93.
7. Пасічник В. Проблема класифікації ігор у фізичному вихованні дітей дошкільного віку / В. Пасічник, М. Пітин // Фізична культура, спорт та здоров'я нації : зб. наук. пр. ВПУ імені Михайла Коцюбинського. – Вінниця, 2016. – Вип. 2. – С. 319–326.

8. Пасічник В. Можливості використання елементів спортивних ігор з м'ячем для розвитку фізичних якостей дітей старшого дошкільного віку / Вікторія Пасічник, Валерія Пасічник // Теоретико-методичні засади спортивних та рекреаційних ігор : зб. наук. ст. – Львів, 2016. – С. 101–105.

9. Пасічник В. М. Удосконалення фізичних і розумових здібностей у фізичному вихованні дітей старшого дошкільного віку з використанням інтегрально-розвивальних м'ячів : автореф. дис. ... канд. наук. з фіз. виховання та спорту : [спец.] 24.00.02 "Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення" / Пасічник Вікторія Михайлівна ; Львів. держ. ун-т фіз. культури. – Львів, 2014. – 20 с.

10. Приступа Є. Н. До питання про генезу українських народних ігор : метод. матеріали на допомогу вчителю фіз. культури / Є. Н. Приступа ; за заг. ред. Л. О. Мазура. – Львів : ЛОИМО, 1995. – 9 с.

11. Приступа Є. Н. Традиції української національної фізичної культури / Є. Н. Приступа, В. С. Пилат. – Львів : Троян, 1991. – 102 с.

12. Приступа Є. Н. Становлення і розвиток педагогічних основ української народної фізичної культури : автореф. дис. ... д-ра пед. наук : [спец.] 13.00.01 "Теорія та історія педагогіки" / Приступа Євген Никодимович ; Ін-т педагогіки АПН України. – Київ, 1996. – 48 с.

13. Спортивные игры и методика преподавания : учебник / под ред. Портных Ю. И. – Москва : Физкультура и спорт, 1985.

14. Турчин И. Е. Стратегия игры / И. Е. Турчин. – Киев : Молодь, 1988.

Інформаційні ресурси інтернет:

1. Електронний каталог ЛДУФК імені Івана Боберського [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://3w.ldufk.edu.ua/>

2. Електронний репозитарій ЛДУФК імені Івана Боберського [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://repository.ldufk.edu.ua/>

3. Пасічник В. Напрями удосконалення змісту фізичного виховання дітей дошкільного віку за допомогою ігрових засобів [Електронний ресурс] / Вікторія Пасічник // Спортивна наука України. – 2016. – № 4(74). – С. 17–25. – Режим доступу: <http://repository.ldufk.edu.ua/handle/34606048/9855>

4. Ігри : анот. трьома мовами бібліогр. покажч. автореф. дис. галузі фіз. культури та спорту [Електронний ресурс] / уклад. Ірина Свістельник. – Львів : [б. в.], 2016. – 24 с. - (Серія „Інформаційне забезпечення фізичного виховання, спорту і туризму” ; вип. 2). – Режим доступу: <http://repository.ldufk.edu.ua/handle/34606048/3962>

5. Сайт Міжнародної федерації корфболу [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://ikf.org>

6. Сайт Української федерації фрісбі [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://www.ufdf.org>

7. Сайт Всеукраїнської федерації дартсу [Електронний ресурс]. – Режим доступу: udf.in.ua