МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

ІМ. ІВАНА БОБЕРСЬКОГО

Кафедра зимових видів спорту

РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Теорія і методика обраного виду спорту та спортивно педагогічне вдосконалення

ІІ - 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 2024

Робоча 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: **Ченікало О.В ,.**

Робоча програма затверджена на засіданні кафедри зимових видів спорту

Протокол від "___"_____ 2024 року № _____

Завідувач кафедри зимових видів спорту

_____ (Казмірук А.В)

(підпис) (прізвище та ініціали)

Робоча програма затверджена на засіданні Ради факультету фізичної культури і спорту

Протокол від. "____"_____20__ року № ___

Голова _____ (Росторгуй М.С)

(підпис) (прізвище та ініціали)

©_____, 20__ рік

© _____, 20__рік

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

<table>
<tr><td rowspan="2">Найменування показників</td><td rowspan="2">Спеціальність, рівень вищої освіти</td><td colspan="2">Характеристика навчальної дисципліни</td></tr>
<tr><td>денна форма навчання</td><td>заочна форма навчання</td></tr>
<tr><td rowspan="2">Кількість кредитів – 10</td><td></td><td colspan="2" rowspan="2">Дисципліна спеціалізації зимові види спорту</td></tr>
<tr><td></td></tr>
<tr><td>Модулів – 2</td><td rowspan="5">Спеціальність (професійне спрямування):
<u>017 Фізична культура і спорт</u></td><td colspan="2">Рік підготовки:</td></tr>
<tr><td>Змістових модулів – 4</td><td>2-й</td><td>2-3 й</td></tr>
<tr><td>Індивідуальне науково-дослідне завдання
_____
(назва)</td><td colspan="2">Семестр</td></tr>
<tr><td rowspan="2">Загальна кількість годин – 300</td><td>3-4й</td><td>4-5-6й</td></tr>
<tr><td colspan="2">Лекції</td></tr>
<tr><td rowspan="9">Тижневих годин для денної форми навчання:
аудиторних – 8
самостійної роботи студента – 3</td><td rowspan="9">Рівень вищої освіти:
бакалавр</td><td>20 год.</td><td>4 год.</td></tr>
<tr><td colspan="2">Практичні, семінарські</td></tr>
<tr><td>204 год.</td><td>16 год.</td></tr>
<tr><td colspan="2">Лабораторні</td></tr>
<tr><td>-</td><td>-</td></tr>
<tr><td colspan="2">Самостійна робота</td></tr>
<tr><td>76 год.</td><td>10 год.</td></tr>
<tr><td colspan="2">Індивідуальні завдання: -</td></tr>
<tr><td colspan="2">Вид контролю: залік</td></tr>
</table>

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, 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.

Завдання:

- 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 ТіМОВС та СПВ;
- сприяти розвитку рухових якостей та ознайомлення з спортивним відбором, спортивною обдарованістю, основами спортивного тренування у зимових видах спорту.

У результаті вивчення навчальної дисципліни студент повинен

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.

3. Програма навчальної дисципліни «ТіМОВС та СПВ»

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. 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. Методика навчання класичних ходів. Поперемінний двокроковий хід. Основні помилки у ковзному кроці, поперемінному двокроковому ході і шляхи їх усунення. Одночасний безкроковий хід. Одночасний однокроковий хід, основні помилки у фазі відштовхування одночасного однокрокового класичного лижного ходу.

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

Методика навчання техніці ковзанярських ходів. Завдання, засоби навчання, методичні вказівки, засоби вдосконалення поперемінного двокрокового ковзанярського ходу. Фазова структура одночасного однокрокового ковзанярського ходу. Одночасний двокроковий ковзанярський хід. (на прикладі подолання підйомів). Одночасний двокроковий ковзанярський хід. (на прикладі подолання рівнини)

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. Структура тренувальних навантажень. Періодизація в зимових видах спорту.

Основні поняття спортивного тренування. Засоби і методи тренування у зимових видах спорту. Принципи спортивного тренування. Структура побудови 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.

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. Основи навчання в лижному спорті III семестр.						
Змістовий модуль 1. Практичні аспекти навчання.						
Тема 1. Основні поняття в сфері навчання, психо – педагогічні особливості формування рухових навичок.	18	4	6	-	-*	8*
Тема 2. Етапи навчання в лижному спорті, їх завдання та зміст, природа помилок та методичні рекомендації щодо їх усунення**.**	28	2	16	-	-*	10*
Разом за змістовим модулем 1	**46**	**6**	**22**	-	-*	18*
Змістовий модуль 2. Методи, принципи навчання. Використання імітаційних та підвідних вправ.						
Тема 3. Аналіз техніки класичних лижних ходів, методика навчання техніці класичних лижних ходів.	46	2	36	-	-*	8*
Тема 4. Аналіз техніки ковзанярських лижних ходів**,** методика навчання ковзанярських лижних ходів.	48	2	36	-	-*	10*
Разом за змістовим модулем 2	**94**	**4**	**72**	-	-*	18*

Усього годин	***140***	***10***	***94***	-	-*	36*
Модуль 2. Основи спортивного тренування в лижному спорті. IV семестр						
Змістовий модуль 1. Спортивний відбір у лижному спорті.						
Тема 5. Основні термінологічні поняття. Етапи відбору та їх зміст.	60	4	48	-	-*	8*
Тема 6. Спортивна обдарованість. Ознаки обдарованості по генотипу та фенотипу.	36	6	20	-	-*	10*
Разом за змістовим модулем 1	**86**	**10**	**68**	-	-*	18*
Змістовий модуль 2. Основи спортивного тренування в лижному спорті.						
Тема 7. Завдання спортивного тренування. Методи і засоби спортивного тренування. Планування тренувальних навантажень.	46	6	24	-	-*	16*
Тема 8. Матеріально-технічне, організаційно-педагогічне забезпечення навчально-тренувального процесу у зимових видах спорту.	28	4	18	-	-*	6*
Разом за змістовим модулем 2	**74**	**10**	**42**	-	-*	22*
Усього годин	**160**	**10**	**98**	-	**-***	**40***
Усього за рік	**300**	**20**	**204**	-	**-***	**76***
ІНДЗ	-	-	-	-	-*	-*

* Самостійні та індивідуальні заняття поза сіткою годин.

5. Теми лекційних занять

Модуль 1 Основи навчання в лижному спорті.

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1.	Основні поняття в сфері навчання, психо – педагогічні особливості формування рухових навичок.	4
2.	Етапи навчання в лижному спорті, їх завдання та зміст, природа помилок та методичні рекомендації щодо їх усунення**.**	2
3.	Аналіз техніки класичних лижних ходів, методика навчання техніці класичних лижних ходів.	2
4.	Аналіз техніки ковзанярських лижних ходів**,** методика навчання ковзанярських лижних ходів.	2
	Разом	**10**

Модуль 2 Основи спортивного тренування в лижному спорті.

5.	Основні термінологічні поняття. Етапи відбору та їх зміст.	2
6.	Спортивна обдарованість. Ознаки обдарованості по генотипу та фенотипу.	2
7.	Завдання спортивного тренування. Методи і засоби спортивного тренування. Планування тренувальних навантажень.	4
8.	Матеріально-технічне, організаційно – педагогічне забезпечення навчально-тренувального процесу у зимових видах спорту.	2
	Разом	**10**

6. Теми практичних та семінарських занять

Модуль 1

№ з/п	Назва теми	Кількість Годин
1.	*Основи навчання в лижному спорті.*	*2*
2	*Навчання у галузі фізичного виховання та спорту (апарат, умови, мета, спрямованість).*	*2*

3	*Загальна характеристика форм організації занять. Теоретичне обґрунтування структури занять у фізичному вихованні.*	*2*
4	*Етапи навчання в зимових видах спорту та їх завдання.*	*8*
5	Загальна фізична підготовка (спортивні ігри, естафети, кроси, походи).	4
6	*Природа помилок в процесі навчання техніки в зимових видах спорту та методичні рекомендації щодо їх усунення.*	*6*
7	*Основи методики навчання техніки класичних ходів*	*4*
8	*Основні аспекти побудови занять у фізичному вихованні.*	*2*
9	Основи методики навчання техніки класичних ходів. Ковзний класичний крок (імітаційні, підвідні вправи)	*6*
10	*Імітаційні, підвідні вправи для оволодіння технікою лижних ходів.*	*2*
11	Методика навчання техніки одночасних класичних ходів.	*6*
12	Методика навчання техніки поперемінних класичних ходів.	*10*
13	Використання додаткових засобів для вивчення техніки класичних лижних ходів (лижеролери, роликові ковзани, імітаційні вправи з лижними палицями, гумовими жгутами та інше).	*8*
14	*Основи методики навчання техніки ковзанярських ходів.*	*4*
15	Основи методики навчання техніки ковзанярських ходів. Ковзний ковзанярський крок (імітаційні, підвідні вправи).	*4*
16	Методика навчання техніки одночасного двох крокового ковзанярського лижного ходу.	6
17	Методика навчання техніки одночасного одно крокового ковзанярського лижного ходу.	6
18	Методика навчання переходу з класичних на ковзанярські ходи, та навпаки.	2
19	Використання додаткових засобів для вивчення техніки ковзанярських лижних ходів (лижеролери, роликові ковзани, імітаційні вправи з лижними палицями, гумовими жгутами та інше).	4
20	Вправи без лиж, які спрямовані на розвиток спеціальної витривалості (зимових видів спорту) з використанням різноманітних тренажерів	6
	Разом	**94**

Модуль 2

1	*Основні термінологічні поняття. Етапи відбору та їх зміст.*	*2*
2	*Основні завдання етапів відбору. Методи відбору. Особливості відбору у зимових видах спорту.*	*6*
3	*Сенситивні періоди розвитку рухових якостей у зимових видах спорту.*	*2*
4	Тестування рівня розвитку провідних рухових якостей у зимових видах спорту.	*14*
5	Розробка план – конспекту (основна частина) навчально-тренувального заняття у зимових видах спорту.	*4*
6	Проведення навчально-тренувальних занять по розвитку провідних рухових якостей у зимових видах спорту.	*20*
7	*Спортивна обдарованість. Ознаки обдарованості по генотипу та фенотипу.*	*4*
8	*Анатомо-фізіологічні особливості, або задатки. Рівні розвитку здібностей. Генотип, фенотип. Особливості успадкування генофонду.*	*4*
9	*Основні поняття системи спортивного тренування*	*2*
10	*Методи і засоби спортивного тренування у зимових видах спорту*	*4*
11	*Планування тренувальних навантажень.*	*2*
12	*Навантаження, втома, відновлення і адаптація, як основи спортивного тренування у зимових видах спорту.*	*4*
13	*Принципи спортивного тренування.*	*2*
14	Спеціальні та додаткові засоби тренування у процесі технічної, тактичної, психологічної та теоретичної підготовки у зимових видах спорту.	*18*
15	*Матеріально-технічне, організаційно-педагогічне забезпечення навчально-тренувального процесу у зимових видах спорту*	*4*
16	Ознайомлення з матеріально – технічною базою спортивних шкіл по підготовці у зимових видах спорту.	*4*
17	Лижні траси та їх підготовка.	*4*
18	Спортивний інвентар в зимових видах спорту та його	*6*

	підготовка до змагань і тренувань.	
19	Підготовка лиж до практичних занять. Перевірка справності лиж, кріплень і палиць. Обробка лиж парафінами, змащування мазями ковзної поверхні.	*4*
	Разом	**110**

7. Самостійна робота

Модуль 1

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1.	Основи навчання у зимових видах спорту. Реферат на тему: Форми організації занять у зимових видах спорту (урочні та позаурочні)	10
2	Етапи навчання у зимових видах спорту Реферат на тему: Вікові особливості у навчанні з зимових видів спорту.	12
3.	Використання імітаційних та підвідних вправ у зимових видах спорту. Реферат на тему: Природа помилок та їх усунення у техніці лижних ходів.	12
	Разом	**34**

Модуль 2

1	Спортивний відбір у лижному спорті. Реферат на тему: Завдання, методи та особливості відбору у зимових видах спорту	12
2	Сенситивні періоди розвитку рухових якостей. Реферат на тему: Приклади спортивного «успадкування талантів» у зимових видах спорту.	10
3	Спортивне тренування у зимових видах спорту. Реферат на тему: Принципи спортивного тренування у зимових видах спорту	10
4	Матеріально-технічне забезпечення навчально-тренувального процесу у зимових видах спорту. Реферат на тему: Специфіка спорядження, одягу, температурний режим, особливості температурного режиму для занять в різні періоди року.	10
	Разом	**42**

8. Завдання для студентів, які навчаються за індивідуальним графіком навчання.

1.Використання імітаційних та підвідних вправ у зимових видах спорту.

2.Реферат на тему: Природа помилок та їх усунення у техніці лижних ходів.

3.Матеріально-технічне забезпечення навчально-тренувального процесу у зимових видах спорту.

Реферат на тему: Специфіка спорядження, одягу, температурний режим, особливості температурного режиму для занять в різні періоди року.

9. 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 (III, IV семестр – денна форма).

10. Залікові вимоги практичної підготовки

1. Методика навчання техніки класичних ходів (етапи, виправлення помилок).
2. Методика навчання техніки ковзанярських ходів (етапи, виправлення помилок).
3. Проведення заняття методики навчання техніки класичних ходів. (використання імітаційних вправ, підвідних).
4. Проведення заняття з навчання техніки класичних ходів на снігу.
5. Проведення заняття методики навчання техніки ковзанярських ходів. (використання імітаційних вправ, підвідних).
6. Проведення заняття з навчання техніки ковзанярських ходів на снігу.
7. Демонстрація імітаційних, підвідних вправи для оволодіння технікою лижних ходів.
8. Основи методики навчання техніки класичних ходів.
9. Основи методики навчання техніки ковзанярських ходів.
10. Ковзний класичний крок.
11. Ковзний ковзанярський крок.
12. Методика навчання техніки одночасних класичних ходів.

13. Методика навчання техніки поперемінних класичних ходів.
14. Методика навчання техніки одночасних ковзанярських ходів.
15. Методика навчання техніки поперемінних ковзанярських ходів.

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. Ковзний класичний крок
34. Ковзний ковзанярський крок
35. Методика навчання техніки одночасних класичних ходів
36. Методика навчання техніки попеременних класичних ходів
37. Методика навчання техніки одночасних ковзанярських ходів.
38. Методика навчання техніки попеременних ковзанярських ходів.

11. Розподіл балів, які отримують студенти

III семестр

Поточне тестування та самостійна робота III семестр				Сума
Змістовий модуль №1		Змістовий модуль № 2		
Т1	Т2	Т1	Т2	100
15	35	25	25	

IV семестр

Поточне тестування та самостійна робота IV семестр				Сума
Змістовий модуль №1		Змістовий модуль № 2		
Т1	Т2	Т1	Т2	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**		
68-74	**D**	задовільно	
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 ЗНАНЬ

з навчальної дисципліни «ТіМОВС та СПВ» для студентів ІІ курсу ІІІ 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 ЗНАНЬ

з навчальної дисципліни «ТіМОВС та СПВ» для студентів ІІ курсу ІV 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	

11.Методичне забезпечення

І семестр

МОДУЛЬ 1

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. 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.

Самостійна робота. Основи навчання у зимових видах спорту.

Реферат на тему: Форми організації занять у зимових видах спорту (урочні та позаурочні)

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.
4. Основні розділи і підрозділи реферату з посиланнями на літературні джерела наведені у списку літератури (у квадратних дужках, наприклад [3], де «3» - порядковий номер джерела).
5. Висновки.

Захист реферату.

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.

Практичне заняття. Основи навчання у лижному спорті. Навчання у галузі фізичного виховання та спорту. Загальна характеристика форм організації занять.

Теоретичне обґрунтування структури занять у фізичному вихованні. Використання загальної фізично підготовки у навчанні з лижного спорту. Використання додаткових засобів підготовки спрямованих на розвиток спеціальної витривалості у зимових видах спорту.

Самостійна робота.

Підготувати реферат за темою: «Вікові особливості у навчанні з зимових видів 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.
4. Основні розділи і підрозділи реферату з посиланнями на літературні джерела наведені у списку літератури (у квадратних дужках, наприклад [3], де «3» - порядковий номер джерела).
5. Висновки.

Захист реферату.

Тема 3. Аналіз техніки класичних лижних ходів, методика навчання техніці класичних лижних ходів.

Особливості та методичні прийоми навчання техніці лижних ходів. Методика навчання класичних ходів. Попеременний двокроковий хід. Основні помилки у ковзному кроці, попеременному двокроковому ході і шляхи їх усунення. Одночасний безкроковий хід. Одночасний однокроковий хід.

Практичне заняття. Основи методики навчання техніки класичних ходів. Основні аспекти побудови занять у фізичному вихованні. Основи методики навчання техніки класичних ходів. Ковзний класичний крок (імітаційні, підвідні вправи). Імітаційні, підвідні вправи для оволодіння технікою лижних ходів. Методика навчання техніки одночасних класичних ходів. Методика навчання техніки попеременних класичних ходів. Використання додаткових засобів для

вивчення техніки класичних лижних ходів (лижеролери, роликові ковзани, імітаційні вправи з лижними палицями, гумовими жгутами та інше).

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

Методика навчання техніці ковзанярських ходів. Завдання, засоби навчання, методичні вказівки, засоби вдосконалення поперемінного двокрокового ковзанярського ходу. Фазова структура поперемінного двокрокового ковзанярського ходу. Одночасний двокроковий ковзанярський хід. Одночасний однокроковий ковзанярський хід.

Практичне заняття. Основи методики навчання техніки ковзанярських ходів. Ковзний ковзанярський крок (імітаційні, підвідні вправи). Методика навчання техніки одночасного двох крокового ковзанярського лижного ходу. Методика навчання техніки одночасного одно крокового ковзанярського лижного ходу. Методика навчання переходу з класичних на ковзанярські ходи, та навпаки. Використання додаткових засобів для вивчення техніки ковзанярських лижних ходів (лижеролери, роликові ковзани, імітаційні вправи з лижними палицями, гумовими жгутами та інше). Вправи без лиж, які спрямовані на розвиток спеціальної витривалості (зимових видів спорту) з використанням різноманітних тренажерів.

Самостійна робота.

Підготувати реферат за темою: «Природа помилок та їх усунення у техніці лижних ходів».

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.
4. Основні розділи і підрозділи реферату з посиланнями на літературні джерела наведені у списку літератури (у квадратних дужках, наприклад [3], де «3» - порядковий номер джерела).
5. Висновки.

Захист реферату.

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.

Практичне заняття. Основні термінологічні поняття. Етапи відбору та їх зміст. Основні завдання етапів відбору. Методи відбору. Особливості відбору у зимових видах спорту. Спортивна обдарованість. Ознаки обдарованості по генотипу та фенотипу. Тестування рухових здібностей дітей. Розробка план - конспекту навчально-тренувального заняття у зимових видах спорту.

Самостійна робота.

Підготувати реферат за темою: «Завдання, методи та особливості відбору у зимових видах 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.
4. Основні розділи і підрозділи реферату з посиланнями на літературні джерела наведені у списку літератури (у квадратних дужках, наприклад [3], де «3» - порядковий номер джерела).
5. Висновки.

Захист реферату.

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.

Практичне заняття. Спортивна обдарованість. Ознаки обдарованості по генотипу та фенотипу. Анатомо-фізіологічні особливості, або задатки. Рівні розвитку здібностей. Генотип, фенотип. Особливості успадкування генофонду. Сенситивні періоди розвитку рухових якостей. Проведення навчально-тренувальних занять по розвитку провідних рухових якостей у зимових видах спорту.

Самостійна робота.

Підготувати реферат за темою: «Приклади спортивного «успадкування талантів» у зимових видах 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.
4. Основні розділи і підрозділи реферату з посиланнями на літературні джерела наведені у списку літератури (у квадратних дужках, наприклад [3], де «3» - порядковий номер джерела).
5. Висновки.

Захист реферату.

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.

Практичне заняття. Методи і засоби спортивного тренування. Планування тренувальних навантажень. Принципи спортивного тренування. Матеріально-технічне, організаційно-педагогічне забезпечення навчально-тренувального процесу у зимових видах спорту. Тестування рухових здібностей дітей Розробка план - конспекту навчально-тренувального заняття у зимових видах спорту. Проведення навчально-тренувальних занять по розвитку провідних рухових якостей у зимових видах спорту

Самостійна робота. Спортивне тренування у зимових видах спорту.

Реферат на тему: «Принципи спортивного тренування у зимових видах 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.
4. Основні розділи і підрозділи реферату з посиланнями на літературні джерела наведені у списку літератури (у квадратних дужках, наприклад [3], де «3» - порядковий номер джерела).
5. Висновки.

Захист реферату.

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.

Практичне заняття. Ознайомлення з матеріально – технічною базою спортивних шкіл по підготовці у зимових видах спорту. Лижні траси та їх підготовка. Лижний інвентар та підготовка лиж до змагань і тренувань.

Тестування рівня розвитку провідних рухових якостей у зимових видах спорту. Підготовка лиж до практичних занять. Перевірка справності лиж, кріплень і палиць. Обробка лиж парафінами, змащування мазями ковзної поверхні. Загальна фізична підготовка (спортивні ігри, естафети, кроси, походи). Використання додаткових засобів підготовки спрямованих на розвиток спеціальної фізичної підготовки у зимових видах спорту (лижеролери, роликові ковзани, імітаційні вправи з лижними палицями, гумовими жгутами та інше).

Самостійна робота. Матеріально-технічне забезпечення навчально-тренувального процесу у зимових видах спорту.

Реферат на тему: «Специфіка спорядження, одягу, температурний режим, особливості температурного режиму для занять в різні періоди року».

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.
4. Основні розділи і підрозділи реферату з посиланнями на літературні джерела наведені у списку літератури (у квадратних дужках, наприклад [3], де «3» - порядковий номер джерела).
5. Висновки.

Захист реферату.

Рекомендована література

Базова

1. Біомеханіка спорту / А. М. Лапутін, В. В. Гамалій, О. А. Архипов, В. О. Кашуба, М. О. Носко, Т. О. Хабінець – Київ , 2001. – 318 с.
2. Булатова М. М. Енциклопедія олімпійського спорту в запитання їх і відповіддях. – 2-ге вид. – Київ : Олімп. літ., 2011. – 400 с.
3. Герцик М. С., Вацеба О. М. Вступ до спеціальності галузі “Фізичне виховання і спорт” / Герцик М. С., Вацеба О. М. – Львів, 2002.

4. Єрмолова В. М. 10 уроків із П’єром де Кубертеном: метод. посіб. / В.М. Єрмолов. – Київ, 2016. – 236 с.
5. Залежність спортивного результату від індивідуальних показників структури особистості лижника-двоборця у стрибках на лижах з трампліну К-90 / А. В. Казмірук, О. В. Зіньків, О. М. Стефанишин, О. М. Банах // Науковий часопис ім. М. П. Драгоманова. Серія 15, Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : зб. наук. пр. – Київ, 2015. – Вип. 10(65)15. – С. 69–72.
6. Зіньків О. В. Етапи та основні чинники становлення гірськолижного спорту / Зіньків О. В., Любіжанін Ю. Г., Ковцун В. В. // Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 15, Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : зб. наук. пр. – Київ, 2019. – Вип. 5К(113)2019. – С. 126–130.
7. Казмірук А. Взаємозв’язок психологічних показників структури особистості та спортивного результату у стрибках на лижах з трампліну К-90 м в кваліфікованих лижників-двоборців / А. Казмірук // Фізична культура, спорт та здоровя нації : зб. наук. пр. Вінницьк. держ. пед. ун-ту імені Михайла Коцюбинського. – Вінниця, 2015. – Вип. 19, т. 2. – С. 144–148.
8. Клемба А. Особливості розвитку здатності оцінювати і управляти ритмічними характеристиками техніки руху на лижах / А. О. Клемба, Ю. Г. Любіжанін, О. В. Ченікало // Проблеми та перспективи розвитку науки на початку третього тисячоліття у країнах Європи та Азії : матеріали XLVIII Міжнар. наук.-практ. конф. – Переяслав-Хмельницький : Переяслав-Хмельницький держ. пед. ун-т ім. Г. Сковороди, 2017.
9. Клемба А. О. Методичні аспекти оздоровчого тренування на лижах / А. О. Клемба, Ю. Г. Любіжанін, О. В. Ченікало // Проблеми та перспективи розвитку науки на початку третього тисячоліття у країнах Європи та Азії : матеріали XLVIII Міжнар. наук.-практ. конф. – Переяслав-Хмельницький : Переяслав-Хмельницький держ. пед. ун-т ім. Г. Сковороди, 2019.

10. Теорія і методика фізичного виховання : підручник для студентів вищ. навч. закл. фіз.виховання і спорту / за ред. Т. Ю.Круцевич. – Київ : Олімпійська література. 2008. – т.1. – 391 с.
11. Теорія і методика лижного спорту (лижні перегони) : навч.-метод. посіб. / Казмірук А.В., Ковцун В.В., Зіньків О.В., [та ін.]. – Львів : ЛДУФК ім. Івана Боберського, 2021. – 124 с.
12. Ченікало О. В. Особливості використання техніки одночасного без крокового класичного лижного ходу в сучасних умовах / Ченікало О. В., Казмірук А. В., Зіньків О. В. // Проблеми та перспективи розвитку науки на початку третього тисячоліття у країнах Європи та Азії : матеріали XLVIII Міжнар. наук.-практ. конф. – Переяслав-Хмельницький : Переяслав-Хмельницький держ. пед. ун-т ім. Г. Сковороди, 2017.
13. Ченікало О. В. Аналіз суміжних дисциплін у підготовці лижників гонщиків у літній період / Ченікало О. В., Стефанишин О. М., Казмірук А. В. // Проблеми та перспективи розвитку науки на початку третього тисячоліття у країнах Європи та Азії : матеріали XLVIII Міжнар. наук.-практ. конф. – Переяслав-Хмельницький : Переяслав-Хмельницький держ. пед. ун-т ім. Г. Сковороди, 2019. – С. 57–59.
14. Ярошик М. Я. Вплив дисципліни „Теорія і методика лижних видів спорту” на емоційний стан студентів ВНЗ сфери фізичного виховання і спорту України / М. Я. Ярошик, М. В. Стефанишин // Спортивна медицина, лікувальна фізкультура та валеологія – 2012 : матеріали XVI Міжнар. наук.-практ. конф. – Одеса, 2012. – С. 192–194.

Допоміжна

15. Інформаційні ресурси

Інтернет ресурси :

1. [Електронний ресурс]. – Режим доступу: www.fis-ski.com
2. [Електронний ресурс]. – Режим доступу: www.sfu.org.ua
3. [Електронний ресурс]. – Режим доступу: www.rider.kiev.ua
4. [Електронний ресурс]. – Режим доступу: www.snowboard.com.ua

5. Правила змагань з лижних гонок - [Електронний ресурс]. – Режим доступу:http://www.sfu.org.ua/official_documents/ukrainian_rules/ukr_rules_cross-country
6. Правила змагань з лижних гонок - [Електронний ресурс]. – Режим доступу:http://www.sfu.org.ua/official_documents/ukrainian_rules/ukr_rules_cross-country
7. Правила змагань з фрістайлу - [Електронний ресурс]. – Режим доступу: http://www.sfu.org.ua/official_documents/ukrainian_rules/freestyle_rules
8. Правила змагань зі стрибків на лижах з трампліну та лижного двоборства - [Електронний ресурс]. – Режим доступу: http://www.sfu.org.ua/official_documents/ukrainian_rules/ski_jumping_and_nordic_comb_comp_rules_ukr
9. Правила змагань з гірськолижного спорту - [Електронний ресурс]. – Режим доступу: http://www.sfu.org.ua/official_documents/ukrainian_rules/pravila-zmagan-z-grskolizhnogo-sportu-fist
10. Правила змагань з сноубордингу - [Електронний ресурс]. – Режим доступу: http://www.sfu.org.ua/official_documents/ukrainian_rules/pravila-zmagan-zi-snoubordingu