ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ
імені Івана Боберського

СИЛАБУС

навчальної дисципліни

«ТЕОРІЯ І МЕТОДИКА ОБРАНОГО ВИДУ СПОРТУ, СПОРТИВНО-ПЕДАГОГІЧНЕ ВДОСКОНАЛЕННЯ»

Освітній ступінь – бакалавр

Галузь знань: 01 – Освіта/ Педагогіка

Спеціальність: 014.11 Середня освіта

Освітня програма: 014.11 Середня освіта (Фізична культура)

Кількість кредитів – 6 – загальна кількість – 300 год., із них: аудиторних – 204 год., самостійної роботи студента – 76 год.

Рік підготовки, семестр – ІІ рік підготовки (3 та 4 семестр)

Компонент освітньої програми: вибіркова

Дні занять: відповідно до розкладу**.**

Консультації: відповідно до графіку навчального процесу**.**

Мова викладання: українська

Керівники курсу:

Ченікало Олександр Володимирович – викладач

Контактна інформація: Адреса: 79020, вул. Під Голоском 25, м. Львів. **e-mail:** chenikalko@gmail.com;

Опис дисципліни

Дисципліна “Теорія і методика обраного виду спорту та спортивно педагогічне вдосконалення» є оволодіння теорією і методикою обраного виду спорту та спортивно педагогічним вдосконаленням. Дана дисципліна спрямована на опанування на відповідному теоретичному рівні, належним розвитком фізичних якостей, оволодіння техніко-тактичним арсеналом, методикою проведення тренувальних занять, участі, проведення та суддівства змагань з зимових видів. Вивчення на відповідному рівні навчальної дисципліни надасть можливість здобувачам вищої освіти використовувати у своїй майбутній професійній діяльності набуті теоретичні знання, практичні вміння та навички під час навчально-тренувального процесу в обраному виді спорту з людьми різного віку та статі, фізичної й технічної підготовленості.

Мета курсу - 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. Забезпечити 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 курсу – оволодіти методикою проведення оздоровчих занять у

зимових видах спорту; ознайомитись з особливостями планування навантаження в навчально-тренувальному році у спортивних школах, клубах тощо; оволодіти системою планування навчально-тренувального процесу – як основи професійної діяльності в зимових видах спорту.

Навчальний контент

	Теми	*Результати навчання*
ІІ рік навчання (3-4 семестр), Модуль 1		
1.	Основні поняття в сфері навчання, психо-педагогічні особливості формування рухових навичок • Мультимедійна лекція • Семінар (робота в малих групах) • Самостійна робота студента	Знати: • Загальну характеристику форм організацій занять. • Теоретичне обгрунтування структури занять у фізичному вихованні. • Урочні форми організації занять.Типова структура уроку. • Класифікація занять фізичними вправами неурочного типу.
2.	Етапи навчання в лижному спорті, їх завдання та зміст, природа помилок та методичні рекомендації щодо їх усунення. • Мультимедійна лекція • Семінар (робота в малих групах) • Самостійна робота студента	Знати: • Врахування вікових особливостей дітей при заняттях зимовими видами спортом. • Форми роботи з лижної підготовки з учнями. • Характеристика заннять, підготовка, організація, основні вимоги до проведення та структура занять з лижної підготовки.

3.	Аналіз техніки класичних лижних ходів, методика навчання техніці класичних лижних ходів. • Мультимедійна лекція • Семінар (робота в малих групах) • Самостійна робота студента	Знати: • Одночасний безкроковий хід. • Попеременний двокроковий хід. • Методика навчання класичних ходів. • Основні помилки у ковзному кроці, попеременному двокроковому ході і шляхи їх усунення.
4.	• Аналіз техніки ковзанярських лижних ходів, методика навчання ковзанярських лижних ходів. • Мультимедійна лекція • Семінар (робота в малих групах) • Самостійна робота студента	Знати: • Методику навчання техніці ковзанярських ходів. • Фазова структура попеременного двокрокового ковзанярського ходу. • Одночасний двокроковий ковзанярський хід. • Одночасний однокроковий ковзанярський хід. • Завдання, засоби навчання, методичні вказівки, засоби вдосконалення.
II рік навчання (4 семестр) Модуль 2		
5.	Основні термінологічні поняття. Етапи відбору та їх зміст • Мультимедійна лекція • Семінар (робота в малих групах) • Самостійна робота студента	Знати: • Поняття “спортивний відбір”, “спортивна орієнтація”, “спортивна селекція”. • Етапи спортивного відбору в зимових видах спорту • Основні завдання етапів відбору. Методи відбору. Особливості відбору у зимових видах спорту на заняттях .
6.	Спортивна обдарованість. Ознаки обдарованості по генотипу та фенотипу. • Мультимедійна лекція • Семінар (робота в малих групах) • Самостійна робота студента	Знати: • Спортивна обдарованість. Анатомо-фізіологічні особливості, або задатки. Рівні розвитку здібностей. Об’єм і інтенсивність навантажень. • Генотип, фенотип. Особливості успадкування анатомо-морфологічних особливостей будови тіла. • Сенситивні періоди розвитку рухових якостей.

7.	Завдання фізичного виховання. Методи і засоби фізичного виховання. Планування фізичного навантаження на заняттях у зимових видах спорту. • Мультимедійна лекція • Семінар (робота в малих групах) • Самостійна робота студента	Знати: • Основні поняття фізичного виховання. Фактори які визначають фізичну культуру. • Засоби і методи тренування у зимових видах спорту. • Принципи тренування. Планування тренувального навантаження на заняттях .
8.	Матеріально-технічне, організаційно-педагогічне забезпечення навчально-тренувального процесу у зимових видах спорту. • Мультимедійна лекція • Семінар (робота в малих групах • Самостійна робота студента	Знати: • Особливості проведення занять з зимових видів спорту на вулиці. • Особливості проведення занять з зимових видів спорту на вулиці. • Специфіка спорядження, одягу, температурний режим, особливості температурного режиму для занять в різні періоди року.

Літературні джерела

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. Єрмолова В. М. 10 уроків із П'єром де Кубертеном: метод. посіб. / В.М. Єрмолов. – Київ, 2016. – 236 с.

3. 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.

4. 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.

5. 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 здоров'я нації : зб. наук. пр. Вінницьк. держ. пед. ун-ту імені Михайла Коцюбинського. – Вінниця, 2015. – Вип. 19, т. 2. – С. 144–148.

5. Келлер В.С., Платонов В.М. Теоретико-методичні основи підготовки спортсменів.- Львів: Українська Спортивна Асоціація, 1993. – 267с.

6. 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.

7. 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.

8. Платонов В.М., Булатова М.М. Фізична підготовка спортсмена. – К.: Олімпійська література, 1998. – 293 с.

9. 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.

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. 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.

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. 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

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_c ross-country

6. Правила змагань з лижних гонок - [Електронний ресурс]. – Режим доступу:http://www.sfu.org.ua/official_documents/ukrainian_rules/ukr_rules_c ross-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_no rdic_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

Політика вивчення навчальної дисципліни та оцінювання

Політика щодо дедлайнів та перескладання. Роботи, які студенти здають з порушенням термінів без поважних причин, оцінюються на нижчу оцінку (60% від можливої максимальної кількості балів). Перескладання або дострокове складання окремих робіт чи курсу загалом відбувається з дозволу деканату за наявності поважних причин.

Політика щодо академічної доброчесності. Списування під час контрольних робіт та екзаменів заборонені (в т.ч. із використанням мобільних девайсів). Виконання однакових завдань заборонено. Тексти магістерських робіт мають перевірятися на плагіат та використання штучного інтелекту. Дотримання правил та норм академічної доброчесності, етичної поведінки та корпоративної культури здійснюється відповідно до Положення про дотримання академічної доброчесності ЛДУФК імені Івана Боберського https://www.ldufk.edu.ua/wp-content/uploads/2023/06/polozhennja-pro-dobrochesnist-04-20.pdf

Політика щодо відвідування. Пропущені заняття з поважних причин можна відпрацювати: самостійно ознайомитися з лекціями та допоміжними матеріалами для вивчення курсу та виконати всі практичні завдання, розміщені на СДН.

Політика зарахування результатів неформальної освіти. Студенти, які здобули освітні компонентності, за межами ЛДУФК імені Івана Боберського, при їх відповідності постреквізитам освітньої програми, можна перезарахувати їх результати як виконання зарахованої теми відповідно до Положення про порядок визнання результатів навчання, отриманих у неформальній освіті https://www.ldufk.edu.ua/wp-content/uploads/2023/02/polozhennia_neformalna_osvita.pdf.

Політика використання ШІ (штучного інтелекту) в процесі навчання. Виконані завдання мають бути результатом **власної оригінальної роботи**. Якщо під час виконання практичних робіт використано штучний інтелект (ШІ), слід обов'язково зазначати мовну модель та назву чат бота. Встановлення знань, умінь та навичок студентів, які використали ШІ будуть відбуватися безпосередньою розмовою з кожним з них.

Оцінювання

Поточний контроль здійснюється під час проведення практичних занять в усній та письмовій формах. Підсумковий контроль – залік. Мінімальна оцінка – 61 бал. Всього за курс – 100 балів.

Шкала оцінювання знань студентів за результатами підсумкового контролю з навчальної дисципліни «СПВ»

Сума балів за всі види навчальної діяльності	**Оцінка за шкалою 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