МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИНОЇ КУЛЬТУРИ
ІМЕНІ ІВАНА БОБЕРСЬКОГО

КАФЕДРА ЗИМОВИХ ВИДІВ СПОРТУ

Теорія і методика обраного виду спорту та спортивно педагогічне вдосконалення
IV - курс

(назва навчальної дисципліни)

ПРОГРАМА
дисципліни спеціалізації
підготовки бакалавр
(рівень вищої освіти)
галузь знань 1 Освіта
(шифр і назва напряму)
Спеціальності 014.11 Середня освіта (фізична культура)
(шифр і назва спеціальності)

Інститут,факультет, **014.11 Середня освіта (Фізична культура)**
(назва інституту,факультету,відділення)

Львів
2024 рік

НАВЧАЛЬНА ПРОГРАМА З ДИСЦИПЛІНИ «ТЕОРІЯ І МЕТОДИКА ОБРАНОГО ВИДУ СПОРТУ ТА СПОРТИВНО ПЕДАГОГІЧНЕ ВДОСКОНАЛЕННЯ» ДЛЯ СТУДЕНТІВ СПЕЦІАЛЬНІСТЮ 014.11 СЕРЕДНЯ ОСВІТА (ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА)

VII - VIII С.

РОЗРОБНИКИ: КЛЕМБА А.О. КОВЦУН В.В.

НАВЧАЛЬНА ПРОГРАМА ЗАТВЕРДЖЕНА НА ЗАСІДАННІ КАФЕДРИ ЗИМОВИХ ВИДІВ СПОРТУ

ПРОТОКОЛ ВІД "____" СЕРПНЯ 2024 РОКУ № ___

ЗАВІДУВАЧ КАФЕДРИ ЗИМОВИХ ВИДІВ СПОРТУ

_____ (КАЗМІРУК А.В.)

(ПІДПИС) (ПРІЗВИЩЕ ТА ІНІЦІАЛИ)

НАВЧАЛЬНА ПРОГРАМА ЗАТВЕРДЖЕНА НА ЗАСІДАННІ РАДИ ФАКУЛЬТЕТУ ПЕДАГОГІЧНОЇ ОСВІТИ

ПРОТОКОЛ ВІД. "____"_____20__ РОКУ № ___

ГОЛОВА _____ (ОСТРОВСЬКИЙ М.В.)

(ПІДПИС) (ПРІЗВИЩЕ ТА ІНІЦІАЛИ)

ВСТУП

Програма вивчення навчальної дисципліни “Теорія і методика обраного виду спорту та спортивно педагогічне вдосконалення» складена відповідно до освітньо-професійної програми підготовки магістрів спеціальності 014.11 Середня освіта (фізична культура).

Предметом вивчення навчальної дисципліни є оволодіння теорією і методикою обраного виду спорту та спортивно педагогічним вдосконаленням.

Міждисциплінарні зв’язки: анатомія, біохімія, фізіологія, гігієна, біомеханіка, загальна теорія підготовки спортсменів, фізичне виховання.

Програма навчальної дисципліни складається з таких змістових модулів:

Змістовий модуль 1. Методичні аспекти оздоровчих занять на лижах.

Змістовий модуль 2. Науково-дослідна робота студентів.

Змістовий модуль 3. Особливості професійно-педагогічної діяльності викладача з фізичного виховання та спорту.

Змістовний модуль 4. Система планування навчально-тренувального процесу в спортивних школах,клубах та профільних навчальних закладах .

1. Мета та завдання навчальної дисципліни

1.1 Метою викладення навчальної дисципліни «Теорія і методика обраного виду спорту та спортивно-педагогічного вдосконалення» є підготовка кваліфікованих фахівців з фізичного виховання та спорту, яка включає оволодіння необхідними для професійної діяльності знаннями, вміннями і навичками, організації і проведення конвенційних занять з лижних видів спорту, з особами різних вікових груп, статі, стану здоров’я та фізичною підготовленістю.

1.2. Основними завданнями вивчення дисципліни

- оволодіти методикою проведення оздоровчих занять на лижах;
- ознайомитись з особливостями планування навантаження в лижних гонках в навчальному році у загально освітніх школах;
- оволодіти системою планування навчально-тренувального процесу – як основи професійної діяльності в зимових видах спорту.

1.3. Згідно з вимогами освітньо-професійної програми студенти повинні

знати:

- методичні аспекти оздоровчо-тренувального впливу занять на лижах;
- особливості професійно-педагогічної діяльності викладача з фізичного виховання;
- систему планування навчально-тренувального процесу в спортивних школах,клубах та профільних навчальних закладах ;

вміти:

- методично правильно навчити техніці класичних і ковзанярських ходів;
- використовувати методичні прийоми навчання і їх використання на заняттях з лижної підготовки;
- організовувати і проводити власні дослідження;
- проводити аналіз результатів наукових досліджень.

На вивчення навчальної дисципліни відводиться 270 години 9 кредити ECTS.

2. Інформаційний обсяг навчальної дисципліни

Модуль 1

Теоретико-методичні основи лижного спорту

Змістовий модуль 1. Методичні аспекти оздоровчих занять на лижах.

Тема 1. Основні (фізіологічні, педагогічні) аспекти оздоровчого впливу занять з лижних видів спорту. Методика, планування та дозування навантаження в оздоровчих заняттях на лижах.

Рухові вправи та особливості їх використання на заняттях (аналітичний огляд). Характеристика фізіологічного впливу рухових вправ на організм людини. Педагогічні аспекти оздоровчого заняття на лижах. Методика проведення кондиційних занять і їх спрямованість. Максимально допустима ЧСС при фізичних навантаженнях на лижах. Система тіловиховання та її структура.

Тема 2. Передумови виникнення, хронологія змагань та нозологічні групи учасників змагань зимових Паралімпійських ігор.

Загальна характеристика Паралімпійського руху, періодизація Паралімпійських Ігор, нозологічні групи спортсменів на Паралімпійських Іграх. Особливості проведення масових змагань для осіб з інвалідністю. Склад суддівської колегії і послідовність її роботи. Планування змагань (календар, положення, програма).

Змістовий модуль 2. Науково-дослідна робота студентів.

Тема 3. Характеристика методів дослідження. Вимоги до написання наукової роботи.

Теоретичний аналіз і узагальнення, педагогічне тестування, медико-біологічні методи дослідження (антропометрія), соціологічні методи (опитування, анкетування), педагогічне спостереження, методи математичної статистики, педагогічний експеримент, психодіагностичні. Деякі аспекти у виборі методів дослідження.

Тема 4. Організація і проведення власних наукових досліджень студентами.

Аналіз літератури (документів) і передової практики; вибір теми; визначення завдань дослідження; розробка гіпотези; складання плану проведення дослідження; підбір досліджуваних; підбір методів дослідження; організація умов проведення досліджень; збір матеріалів дослідження; математична і статистична обробка матеріалів; оформлення результатів дослідження.

Модуль 2

Особливості системи планування навчального процесу та діяльності викладача з фізичного виховання та спорту

Змістовий модуль 1. Особливості професійно-педагогічної діяльності викладача з фізичного виховання та спорту.

Виховна робота, як важлива складова в проведення занять на лижах. Основні форми і методи виховної роботи. Планування виховної роботи. Сучасні вимоги до педагога. Педагогічні здібності викладача.

Тема 5. Завдання та функції викладача. Вимоги до особистості.

Загальні функції: визначення цілі, прогнозування, планування, розробка і прийняття управлінського рішення, організація дій, облік, контроль і оцінка діяльності, робота з інформацією.

Спеціальні функції: експертно-консультативна, виховна, представницька.

Тема 6. Стилі, типи та досвід викладача на заняттях з лижних видів спорту.

Особливості педагогічної діяльності на заняттях з лижного спорту. Соціально-психологічна характеристика педагога з фізичного виховання і спорту, вимоги до взаємин у системі «викладач – студент».

Змістовий модуль 2. Система планування навчально-тренувального процесу в зимових видах спорту .

Матеріально технічне забезпечення занять з лижного спорту. Тренажери та їх призначення на заняття з лижного спорту. Наукове забезпечення занять з лижних перегонів.

Тема 7. Основи планування у фізичному вихованні та спорті. Предмет, види і методи планування (на прикладі зимових видів спорту).

Види планування (перспективне та поточне). Основні види робіт при плануванні занять. Яких цілей потрібно досягти та яких правил слід дотримуватись при плануванні навчального процесу в сфері фізичного виховання та спорту.

Тема 8. Облік в системі фізичного виховання та спорту (на прикладі зимових видів спорту).

Основи планування на заняттях з лижного спорту Що слід розуміти під «обліком» та які аспекти потрібно враховувати в системі фізичного виховання та спорту. Вимоги до показників контролю. Оцінка і контроль за рівнем розвитку фізичних якостей. Загальні поняття контролю. Тестовий контроль (на прикладі конвенційного тренування на лижах).

Рекомендована література

Базова

1. Келлер В. С. Функція управління у системі підготовки спортсменів / Теорія та практика фіз. культури, 2015. № 6. С. 57–58.

2. 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. 2012.-т.1.-389 с.

3. 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.

4 Передерій А. В. Теоретико-методичні підходи до періодизації багаторічної підготовки спортсменів у адаптивному спорті / Передерій А. В., Розторгуй М. С. // Спортивний вісник Придніпров'я. –2016. – № 1. – С. 91–95. 5.

5 Розторгуй М. Підготовка спортсменів з інвалідністю на етапі спортивно-реабілітаційної підготовки в силових видах спорту / Марія Розторгуй, Аліна Передерій // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. – 2018. − № 1(41). – С. 61–66.

6 Organizational basics implementation of the programs of Special Olympics / Yevgenij Prystupa, Alina Perderiy, Yuriy Briskin, Maryan Pityn // Harvard Journal of Fundamental and Applied Studies. − 2015, − N 1(7), Vol. 8. – P. 266−272.

7 Roztorhui M. The training system of athletes with disabilities in strength sports / Mariia Roztorhui, Alina Perederiy, Yuriy Briskin, Olexandr Tovstonoh // Sportlogia. – Banja Luka, 2018. – T. 14, N 1. – P. 98–106.

8 Ефективність використання зв'язуючих вправ у навчанні техніці лижних ходів (на прикладі позмінного чотирикрокового класичного ходу) [Електронний ресурс] / Клемба А., Гайдаш Л., Зіньків О. Любіжанін Ю. // Проблеми та перспективи розвитку науки на початку третього тисячоліття у країнах СНД : матеріали X Міжнар. наук.- практ. інтернет-конф. – Переяслав-Хмельницький, 2013. – С. 307 – 309.

9 Лапутін А.М. Біомеханіка спорту / А.М. Лапутін, В.В. Гамалій, О.А. Архипов, В.О. Кашуба, М.О. Носко, Т.О. Хабінець – К., 2001. – 318 с.

10 Виноградський Б.А. Визначні постаті олімпійських конкурсів мистецтв / Б.А. Виноградський, А. І. Литвинець, І. О. Литвинець, О. В. Зіньків : Вісник Чернігівсього нац. пед. ун–ту ім. Т. Г. Шевченка. – Чернігів. 2015. - Вип. 129, т. 4. – С. 113 – 118.

14. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів Ч.2 Тернопіль: навчальна книга - Богдан; 2002-248с.

15 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.

16 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

17 Герцик М. С., Вацеба О. М. Вступ до спеціальності галузі “Фізичне виховання і спорт” / Герцик М. С., Вацеба О. М. – Львів, 2002.

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

19 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.

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: https://paralympic.org.ua/ua

5[Електронний ресурс]. – Режим доступу: https://www.ukrinform.ua/rubric-sports/3899294-paralimpijski-igri-dla-ukraini-istoria-geroizmu-paraatletiv-ta-voli-do-peremogi.html

6[Електронний ресурс]. – Режим доступу:https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%A1%D0%BF%D0%B8%D1%81%D0%BE%D0%BA_%D0%BF%D0%B0%D1%80%D0%B0%D0%BB%D1%96%D0%BC%D0%BF%D1%96%D0%B9%D1%81%D1%8C%D0%BA%D0%B8%D1%85_%D1%87%D0%B5%D0%BC%D0%BF%D1%96%D0%BE%D0%BD%D1%96%D0%B2_%D0%A3%D0%BA%D1%80%D0%B0%D1%97%D0%BD%D0%B8

7 [Електронний ресурс]. – Режим доступу: https://paralympic.org.ua/ua/news/nacionalna-paralimpijska-zbirna-komanda-ukrayini-na

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

1. Опитування.

2. Перевірка завдань для самостійної роботи.

3. Перевірка матеріалів самопідготовки.

4. Виконання завдань практичних занять.

Підсумковий контроль – VII семестр – залік, VIII семестр – екзамен (денна форма навчання).

Залікові вимоги теоретичної підготовки

1. Теоретичні методи дослідження.
2. Емпіричні методи дослідження в ЗВС.
3. Форми представлення результатів власних досліджень.
4. Зміст висновків по роботі.
5. Визначення поняття «здоров'я».
6. Завдання оздоровчих занять на лижах.
7. Фізіологічні аспекти оздоровчих занять на лижах.
8. Переваги кондиційних занять на лижах.
9. Дозування навантаження в оздоровчих заняттях.
10. Допустима величина інтенсивності в залежності від віку і статі.
11. Визначення поняття «фізичне виховання».
12. Програми оздоровчих занять на лижах.
13. Планування в лижному спорті.
14. Види планів і методи планування.
15. Планування в системі фізичного виховання.
16. Планово-звітна документація викладача.
17. Плани, план-конспекти, конспекти занять з лижного спорту.
18. Особливості професійно-педагогічної діяльності викладача в лижному спорті.
19. Соціально-психологічні якості особистості.
20. Виховна робота викладача.
21. Типи темпераменту і їх прояв у різних видах лижного спорту.
22. Управлінська діяльність викладача на заняттях.

Залікові вимоги практичної підготовки

1. Відвідування занять.
2. Опитування та доповнення
3. Письмова робота
4. Навчальна практика
5. Участь у спортивно – масових заходах та змаганнях
6. Конспект лекцій та виконання практичних завдань

Екзаменаційні питання

1. Зміст наукової роботи студентів IV курсу кафедри ЗВС. Індивідуальний план виконання наукової роботи.
2. Класифікація спортивно масових - заходів в зимових видах спорту.
3. Методика розвитку спритності в обраному виді спорту.
4. Експериментально-емпіричний рівень дослідження і його зміст в зимових видах спорту.
5. Основні документи планування спортивно - масових заходів.
6. Функції педагога в сфері фізичного виховання.
7. Спостереження як метод дослідження.
8. Характеристика календарного плану спортивно – масових заходів з зимових видів спорту.
9. Соціально-психологічні якості педагога з фізичного виховання та їх роль у зимових видах спорту.
10. Вимірювання – як метод наукового дослідження.
11. Характеристика положення про змагання.
12. Цілеспрямованість і її роль у формуванні звички – самостійне заняття фізичними вправами.
13. Опишіть методи дослідження, які ви використовували у своїй роботі.
14. Характеристика програми спортивно масових заходів (на прикладі зимових олімпійських ігор).
15. Роль емоцій у формуванні мотивів.
16. Науковий експеримент і його види.
17. Обладнання лижного стадіону.
18. Визначення поняття – темперамент і його роль у фізичному вихованні і педагогічній діяльності.
19. Зміст і завдання теоретичних досліджень.
20. Приміщення для учасників спортивно - масових заходів та їх обслуговування .
21. Класифікація видів темпераменту (сила і урівноваженість нервових процесів).
22. Контент-аналіз і його характеристика.
23. Головна суддівська колегія та її склад.
24. Особливості поведінки холериків і флегматиків на заняттях з лижної підготовки.
25. Метод експертних оцінок і його характеристика.
26. Склад суддівської колегії.
27. Особливості поведінки сангвініка на заняттях в обраному виді спорту.
28. Метод теоретичного узагальнення і його зміст.
29. Авторитарний і демократичний стиль педагога і її прояв у обраному виді спорту.
30. Місце методів теоретичного дослідження у вашій роботі.
31. Обов’язки головного секретаря змагань (спортивно масових заходів).
32. Характеристика лижного спорядження.
33. Моделювання і аналогія – як метод наукового дослідження.
34. Підготовка і обладнання лижних трас.
35. Профілактика травматизму.

36. Прудкість – визначення поняття, та її роль у зимових видах спорту.
37. Визначення понять «фізична культура», «фізичне виховання». Лижна підготовка, як засіб фізичного виховання.
38. Профілактика переохолодження і обмороження на заняттях з лижного спорту.
39. Передумови розвитку прудкості (бистрості).
40. Лижна підготовка, як засіб підвищення життєвих сил людини, відпочинку і відновлення.
41. Використання тренажерів на заняттях з лижного спорту.
42. Методичні особливості розвитку прудкості у зимових видах спорту.
43. Вплив кондиційного тренування на лижах на функціональний стан організму.
44. Класифікація тренажерних пристроїв за переважною спрямованістю.
45. Методика розвитку силових якостей.
46. Розвиток рухових якостей на заняттях з лижної підготовки.
47. Використання тренажерів для спряженого розвитку витривалості і вдосконалення в техніці способів руху на лижах.
48. Витривалість, її види, прояв у зимових видах спорту.
49. Лижна підготовка – засіб загартування, профілактики серцево-судинних захворювань.
50. Характеристика навчального майданчика, навчальної і навчально-тренувальної лижні.
51. Силові якості: визначення поняття, види.
52. Заняття на лижах.вплив тренувань на організм людей.
53. Сучасні тенденції вдосконалення спортивного спорядження в обраному виді спорту
54. Методика розвитку силових якостей.
55. Вибір місця проведення занять з лижної підготовки.
56. Зимові Олімпійські ігри в Пекіні 2022р.Досягнення.
57. Характеристика зимових видів спорту на витривалість.
58. Дозування навантаження в оздоровчому тренуванні на лижах.
59. Характеристика конспекту уроку з лижної підготовки (для різних вікових груп).
60. Методи розвитку витривалості в лижних перегонах.
61. Дидактичні принципи і їх реалізація на заняттях лижної підготовки.
62. Зміст основної частини уроку лижної підготовки, спрямованого на розвиток рухових якостей.
63. Визначення поняття гнучкість. Види гнучкості.
64. Характеристика оздоровчих програм з лижної підготовки.
65. Розвиток рухових якостей школярів на уроках лижної підготовки (9,10 кл).
66. Методика розвитку гнучкості засобами обраного виду спорту.
67. Дозування інтенсивності пересування на лижах у заняттях з особами старшого віку.
68. Наукове забезпечення фізичного виховання широких верств населення.
69. Спритність та її роль у зимових видах спорту.
70. Завдання уроків лижної підготовки для дітей шкільного віку.
71. Спеціальні вправи для розвитку провідних якостей в обраному виді спорту.