

**ЦЕНТРАЛЬНОУКРАЇНСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ ВОЛОДИМИРА ВИННИЧЕНКА**

Факультет Фізичного виховання

Кафедра Теорії та методики олімпійського і професійного спорту



ТЕОРІЯ І МЕТОДИКА ВИКЛАДАННЯ ЗИМОВИХ ВИДІВ СПОРТУ

2021 – 2022 навчальний рік

Силабус це персоніфікована програма викладача для навчання студентів з кожного предмета, що оновлюється на початок кожного навчального року.

Силлабус розробляється відповідно до освітньо-професійної програми підготовки фахівця відповідного рівня та згідно навчального і робочого навчального планів, з врахуванням логічної моделі викладання дисципліни.

Силабус розглянутий на засіданні кафедри теорії та методики олімпійського і професійного спорту.

Протокол від «1» вересня 2021 року № 1

В.О. зав. кафедри _____ (підпис) (Бабаліч В.А.) (ініціали та прізвище)

Розробник: кандидат педагогічних наук, старший викладач кафедри теорії та методики олімпійського і професійного спорту Брояковський О.В.

ПШ

Ел. адреса: Електронна адреса: a.broyakovsky@gmail.com

Інша контактна інформація: Моб. тел. +380501068448

2. Опис навчальної дисципліни

Назва дисципліни:	МОДЕЛЮВАННЯ І ПРОГНОЗУВАННЯ У СИСТЕМІ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ
Спеціальність:	017 Фізична культура і спорт
Освітньо-професійна програма:	Фізична культура і спорт
Рівень вищої освіти:	Магістр
Форма навчання:	Денна
Курс:	1
Семестр:	1

Найменування показників	Характеристика навчальної дисципліни
Тип дисципліни	Вибіркова
Кількість кредитів –	
Блоків (модулів) –	2
Загальна кількість годин –	90
Тижневих годин для денної форми навчання:	4
Лекції	10год.
Практичні, семінарські	12год.
Лабораторні	-
Самостійна робота	56 год.
Індивідуальне науково-дослідне завдання (есе, аналітичний звіт, тези тощо)	-
Вид підсумкового контролю:	залік
Сторінка дисципліни на сайті університету	
Зв'язок з іншими дисциплінами.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Теорія і методика фізичного виховання; 2. Рухливі вміння та навички; 3. Принципи навчання; 4. Методика навчання; 5. Форми організації навчання; 6. Засоби технічного навчання; 7. Періодизація спортивних тренувань; 8. Особливості спортивного тренування. 9. Валеологія,

3-4. Мета та завдання навчальної дисципліни

Метою вивчення дисципліни є підготовка студентів до вузівської системи навчання і майбутньої професійної діяльності
Провідними завданнями дисципліни є:

Розкрити соціальну значущість праці фахівців в галузі фізичного виховання і спорту, показуючи роль в житті суспільства.

Забезпечити студентів необхідним обсягом інформації, що сприяє прискоренню їх адаптації до умов життя і навчання у вузі.

Створити цілісне уявлення у студентів про викладання зимових видів спорту.

Сформувати у студентів комплекс знань, умінь і навичок ведення самостійної і науково-дослідної роботи, що забезпечує безперервну освіту.

У результаті вивчення навчальної дисципліни студент повинен

знати:

мету і завдання навчання у ВНЗ III-IV рівня акредитації; особливості навчання на факультеті фізичного виховання; права і обов'язки студентів.

вміти:

повноцінно і швидко адаптуватися до особливостей навчання на факультеті фізичного виховання;

реалізовувати уміння та навички самостійної навчальної роботи спланувати та органічно поєднувати навчальний та тренувальний процеси протягом першого року навчання.

сформовані компетентності:

- Знання історії розвитку зимових видів спорту.
- Знати і аналізувати техніку лижних ходів.
- Володіти методикою навчання у зимових видах спорту.
- Вміти організовувати заняття з зимових видів спорту.

закріплені компетентності:

-Загальні компетентності:

- Здатність проведення досліджень на відповідному рівні, пошуку, оброблення та аналізу інформації з різних джерел
- Здатність впливати на формування цілей команди, її соціально-психологічний клімат в потрібному для досягнення цілей напрямку.
- Навички здійснення безпечної діяльності в умовах професії.
- Здатність приймати нестандартні рішення
- Готовність брати на себе відповідальність за свої рішення в рамках професійної компетенції.
- Здатність діяти соціально відповідально та свідомо.

-Спеціальні (фахові) компетентності:

- Цілісне уявлення про сучасну теорію і методика підготовки спортсменів різної кваліфікації.
- Спроможність застосовувати досягнення сучасної науки в ході аналізу процесу підготовки спортсменів.
- Здатність вирішувати нестандартні проблеми в процесі підготовки спортсменів.

- Здатність управляти своїм фізичним і психічним станом з метою результативності тренерської діяльності.
- Здатність до попередження та толерантного вирішення міжособистісних конфліктів у спортивній діяльності.
- Здатність розв'язувати практичні проблеми за невизначених умов в окремих напрямках фізичної культури і спорту.

5. Зміст дисципліни. Календарно-тематичний план

Тиж. / дата/ год.	Тема, план	Форма діяльності (заняття)	Література ресурси в Інтернеті	Самостійна робота, завдання, год.	Вага оцінки	Термін виконання
Тиж. 1. 06.09-10.09 2 акад. год.	Тема 1.. Історія розвитку зимових видів спорту. План 1. Історія розвитку у світі 2. Історія розвитку в Україні	Лекція	Література:1-3.			Тиж. 1. 06.09-10.09
Тиж. 2. 13.09-17.09 2 акад. год.	Тема 2. Розвиток лижного спорту. План 1. В Україні 2. Видатні лижники України.	Практичне заняття	Література: 2;4. Інформаційні ресурси:	Опрацювання літературних джерел, підготуватись до усної відповіді на практичному занятті. 3год.	5	Тиж. 2. 13.09-17.09
Тиж. 3. 29.09-24.09 2 акад. год.	Тема 3. Техніка класичних лижних ходів. План 1. Поперемінний двокроковий хід. 2. Методика навчання.	Лекція	Література: 4;7; 8. Інформаційні ресурси:	Повторення матеріалу суміжного з темою лекції. 5 год.		Тиж. 3. 20.09-24.09
Тиж. 4.	Тема 4. Класичні лижні ходи. План	Практичне заняття	Література:7;8;15. Інформаційні ресурси:	Опрацювання літературних	5	Тиж. 4. 27.09-30.09

27.09-30.09 2 акад. год.	1. Поперемінний двокроковий – аналіз техніки.			джерел, підготуватись до усної відповіді на практичному занятті.5год.		
Тиж. 5. 04.10- 8.10 2 акад. год.	Тема 5. Класичні лижні ходи.План 1. Поперемінний чотирьох кроковий. 2. Одночасний однокроковий.	Лекція	Література: 5;8;15.Інформаційні ресурси:	Повторення матеріалу суміжного з темою лекції (міжкурсів дисциплінарні зв'язки та внутрідисциплінарні зв'язки)5год.		Тиж. 5. 04.10-08.10
Тиж. 6. 11.10- 15.10 2 акад. год.	Тема 6. Класичні лижні ходи. План 1. Поперемінний чотирьох кроковий аналіз технік та методика навчання.. 2. Методика використання лижного інвентарю.	Практичне заняття	Література: 9;12; Інформаційні ресурси:	Опрацювання літературних джерел, підготувати повідомлення по темі лекції на практичне заняття.7 год.	5	Тиж. 6. 11.10-15.10
Тиж. 7. 18.10- 22.10 2 акад. год.	Тема7 Техніка поворотів і спусків. План 1.Повороти на місці. 2.Різновиди спусків з схилів.	Лекція	Література 8;15;13. Інформаційні ресурси:	Повторення матеріалу суміжного з темою лекції (міжкурсів дисциплінарні зв'язки та внутрідисциплінарні зв'язки)10год.		Тиж. 7. 18.10-22.10

Тиж. 8. 25.10-29.10 2 акад. год.	Тема 8. Повороти техніка. План <u>1 На місці</u> <u>2 У русі.</u>	Практичне заняття	Література: 10;14. Інформаційні ресурси:	Опрацювання літературних джерел, підготувати презентацію по темі лекції на практичне заняття, 5 год.	5	Тиж. 8. 25.10-29.10
Тиж. 9. 1.11-05.11 2 акад. год.	Тема 9. Техніка підйомів. План 1. Ялинкою, напівялинкою 2. Ступаючий крок .	Практичне заняття	Література: 11;14;16.	Повторення матеріалу суміжного з темою лекції (міжкурсові дисциплінарні зв'язки та внутрідисциплінарні зв'язки) 10 год.	5	Тиж. 9. 01.11-05.11
Тиж. 10. 08.11-12.11 2 акад. год.	Тема 10. Техніка класичних ходів. План 1. Поперемінний чотирьох кроковий 2. Методика навчання	Практичне заняття	Література: 12;16;17. Інформаційні ресурси:	Опрацювання літературних джерел, підготувати реферат по темі лекції на практичне заняття 10 год.	5	Тиж. 10. 08.11-12.11
Тиж. 11. 15.11-19.11 2 акад. год.	Тема 11. Техніка класичних ходів. План 1. Одночасний однокроковий хід 2. Методика навчання.	Практичне заняття	Література: 10;11. Інформаційні Література 7;9;16.	Повторення матеріалу суміжного з темою лекції (міжкурсові дисциплінарні зв'язки та внутрідисциплінарні зв'язки) 10 год.	5	Тиж. 11. 15.11-19.11

Тиж. 12. 22.11-26.11 2 акад. год	Тема.12 Техніка поворотів. 1.На місці . 2 В русі.	Практичне заняття	Література: 8-9	Створення презентації. 10 год.	5	Тиж.12 22.11-26.11
Тиж. 13. 29.11-03.12 2 акад. год.	Тема 13. Техніка спусків. 1. Різновиди гальмування.	Практичне заняття	Література:8-11.	Написання реферату. 5 год.	5	Тиж. 13. 29.11-03.12
Тиж. 14. 06.12-10.12 2 акад. год.	Тема.14. Техніка поворотів у русі. 1.Поєднанні з бігом по дистанції.	Практичне заняття.	Література: 10-14.	Презентація. 5 год	5	Тиж. 14. 06.12-10.12
Тиж. 15. 13.12-17.12 2 акад. год.	Тема 15.Біг по дистанції. 1. Поперемінні ходи.	Практичне заняття.	Література.9-12.	Організація занять з зимових видів. Доповідь 5.год	5	Тиж. 15. 13.12-17.12
Тиж. 16. 16.12-20.12 2 акад. год.	Тема 16. Біг по дистанції. 1. Одночасні ходи. 2. Поперемінні ходи.	Практичне заняття	Література: 9-12.	Вплив на організм занять лижним апортом. Доповідь 7 год.	5	Тиж. 16. 16.12-20.12
Тиж. 17.						Тиж. 17. 20.12-24.12

20.12- 24.12 2 акад. год.						
Тиж. 17. 27.12- 31.12 2 акад. год.						Тиж. 18. 27.12-31.12

Навчальні ресурси Оцінювання якості знань студентів в умовах організації навчального процесу за кредитно-модульною системою здійснюється шляхом поточного, модульного, підсумкового (семестрового) контролю за 100-бальною системою оцінювання, за шкалою ECTS та національною шкалою оцінювання.

Контроль у спортивному тренуванні.

1. Навчальна практика = 10 балів
2. Задача техніки лижних ходів: (40 балів.)
 - а) Одночасним однокроковим лижний хід = 10 балів
 - б) Одночасний двокроковий лижний хід = 10 балів
 - в) Двокроковий попере́мний лижний хід = 10 балів
 - г) Способи поворотів в русі = 10 балів
3. Контрольні роботи = 20 балів
4. Опитування та доповнення = 15 балів
5. Залікова гонка = 15 балів

Чол. 5 км – 30.00(хв) старше 35р. – 35.00(хв)
Жін. 3 км – 20.00(хв) старше 35р. – 25.00 (хв)

Рекомендована література

1. Архипов А.А. Соревнования по лыжному спорту.- К.: Здоров'я, 1990, 120 с.
2. Джек Х.Уилмор, Девид Л.Костилли. Физиология спорта и двигательной деятельности // Пер. с англ./.- К.: Олимпийская литература, 1997. – 503 с.
3. Келлер В.С., Платонов В.М. Теоретико-методичні основи підготовки спортсменів.- Львів: Українська Спортивна Асоціація, 1993. – 267с.
4. Кузнецов В.С. Силовая подготовка лыжника. – М.: - М.: Физкультура и спорт, 1982. – 96 с.
5. Лыжный спорт: Учебник для ин-тов физ.культ./ Под общ. ред. М.А.Аграновского.- М.: Физкультура и спорт, 1980. – 386 с.
6. Лыжный спорт: Учебник для ин-тов и техн. физ.культ./ Под ред. В.Д.Евстратова и др. - М.: Физкультура и спорт, 1989. – 318 с.
7. Манжосов В.Н. Тренировка лыжников-гонщиков. – М.: Физкультура и спорт, 1986.- 123 с.
8. Платонов В.Н. общая подготовка спортсменов в олимпийском спорте: Учебн. для вузов.физ.восп. и спорта. – К.: Олимпийская литература, 1997. – 583 с.
9. Платонов В.М., Булатова М.М. Фізична підготовка спортсмена. – К.: Олімпійська література, 1998. – 293 с.
10. Фомин С.К. Лыжный спорт. К.: Здоров'я, 1979. – 216 с.
11. Основи навчання в лижному спорті (лижні перегони, гірські лижі): Учебно-методичний посібник для викладачів, тренерів, студентів інститутів і технікумів. – Львів, 1992. – 91 с.

14. Інформаційні ресурси

Інтернет ресурси :

- www.rider.kiev.ua
- www.ski.lviv.ua
- www.skier.com.ua

Шкала оцінювання

Поточне тестування та самостійна робота									Сума
Блок модуль 1									Практичний норматив
T1	T2	T3	T4	T5	T6	T7	T8	T9	
5	5	5	5	5	5	5	5	5	20

Поточне тестування та самостійна робота									Сума
Блок модуль 2									Практичний норматив
T10	T11	T12							
5	5	5							20

T1, T2 ... T9 – теми змістових модулів.

Особливості перескладання.

У разі коли студент не може вчасно здати залік, перескладання проводяться відповідно до розробленого кафедрою і деканатом графіку.