

“ЗАТВЕРДЖУЮ”  
Декан факультету спорту  
Ріпак І.М.

“ \_\_\_\_\_ ” \_\_\_\_\_ 20\_\_ року

**РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ  
(ТІМОВС ІІІ курс лижні перегони)**

галузь знань 0102 - фізичне виховання , спорт і здоров'я людини.

напрямок підготовки бакалавр 6.010202 спорт,

6.010201 фізичне виховання

інститут, факультет, відділення ЛДУФК , ФС, ФВ, каф. ЗВС

Робоча програма ТІМОВС - СПВ III курс \_\_\_\_\_ для студентів

(назва навчальної дисципліни)

за напрямом підготовки ФФВ і ФС

„\_\_\_” \_\_\_\_\_, 2018 року \_\_ с.

Казмірук А. В. ст. викладач, к. фіз. вих.

Розробники: (вказати авторів, їхні посади, наукові ступені та вчені звання)

Робоча програма затверджена на засіданні кафедри (предметної комісії) \_\_\_\_\_

Протокол від. “\_\_\_” \_\_\_\_\_ 20\_\_ року № \_\_\_

Завідувач кафедри (циклової, предметної комісії) \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ (\_\_\_\_\_)  
(підпис) (прізвище та ініціали)

### 1. Опис навчальної дисципліни «ТІМОВС»

Найменування показників	Галузь знань, напрям підготовки, освітньо-кваліфікаційний рівень	Характеристика навчальної дисципліни	
		денна форма навчання	заочна форма навчання
Кількість кредитів – 3	Галузь знань <u>0102</u> (шифр і назва)	Обов'язкова нормативна <i>Денна</i>	
	Напрям підготовки <u>6.010201</u> (шифр і назва)		
Модулів – 2	Спеціальність (професійне спрямування): <u>фізичне виховання</u>	<b>Рік підготовки:</b>	
Змістових модулів – 4		3-й	3-й
Індивідуальне науково-дослідне завдання _____ (назва)		<b>Семестр</b>	
Загальна кількість годин - 90		5-й	6-й
Тижневих годин для денної форми навчання: аудиторних – 2 самостійної роботи студента - 1	Освітньо-кваліфікаційний рівень: бакалавр	<b>Лекції</b>	
		4 год.	4 год.
		<b>Практичні, семінарські</b>	
		26 год.	22 год.
		<b>Лабораторні</b>	
		-	4 год.
		<b>Самостійна робота*</b>	
		15 год.	11 год.
<b>Індивідуальні завдання*</b>			
- год.	4		
		Вид контролю: залік	

#### Примітка.

Співвідношення кількості годин аудиторних занять до самостійної і індивідуальної роботи становить:

для денної форми навчання – 67 %

для заочної форми навчання -

## 2. Мета та завдання навчальної дисципліни

Мета :

Метою навчальної дисципліни ТІМОВС є всебічна підготовка кваліфікованих фахівців, яка включає необхідні знання проведення наукових досліджень, оволодіння теоретичними основами розвитку фізичних якостей, організацій та проведення змагань різного рівня з лижних перегонів.

Завдання :

- навчити основам проведення наукових досліджень.
- сприяти розвитку рухових якостей та функціональних можливостей.
- навчити методам проведення змагань.

У результаті вивчення навчальної дисципліни студент повинен

**знати:**

- теоретичні основи розвитку рухових якостей;
- правила проведення змагань;
- основи і зміст методики тренування;
- загальні вимоги визначення методів дослідження.

**уміти:**

- аналізувати спеціальну літературу;
- формулювати завдання добирати відповідні методи дослідження;
- методично правильно провести заняття по розвитку рухових якостей;
- скласти положення про змагання і кошторис витрат;
- підготувати інвентар до занять і змагань.

## 3. Програма навчальної дисципліни

### Вступ

Вивчення студентами навчального матеріалу програми сприяє формуванню кваліфікації фахівців із фізичного виховання і спорту, виховує стіцкій інтерес до обраної професії надає комплекс необхідних умінь та навичок.

Програма передбачає проведення навчальних занять у формі лекцій, семінарських, лабораторних та практичних занять, а також самостійної роботи студентів.

Згідно навчального плану у V семестрі передбачено детальне ознайомлення студентів з науково-дослідною роботою.

У VI семестрі розглядається питання змісту методики тренування в обраному виді лижного спорту.

### Модуль 1

#### Теоретико-методичні основи лижного спорту.

**Змістовий модуль 1.** Методика проведення науково-дослідної роботи.

**Тема 1.** Визначення методів дослідження.

**Тема 2** Організація наукових досліджень.

**Змістовий модуль 2.** Розвиток рухових якостей.

**Тема 1.** Фізична підготовленість і рухові якості.

**Тема 2.** Основні засоби та методи розвитку рухових якостей.

## **Модуль 2**

**Організація та проведення змагань з лижних перегонів.**

**Змістовий модуль 1.** Загальні положення і правила проведення змагань.

**Тема 1.** Підготовка документацій технічного, обладнання, інвентарю для проведення змагань.

**Тема 2** Функціональні обов'язки суддів.

**Змістовий модуль 2.** Особливості організації проведення змагань з лижних перегонів

**Тема 1.** Планування та облік роботи у групах оздоровчого спрямування.

**Тема 2.** Методика самоконтролю у процесі змагальної діяльності.

#### 4. Структура навчальної дисципліни

Назви змістових модулів і тем	Кількість годин						
	денна форма						
	усього	у тому числі					
л		п	с	лаб	інд	с.р.	
1	2	3	4	5	6	7	8
<b>Модуль 1</b> Теоретико-методичні основи лижного спорту V семестр							
<b>Змістовий модуль 1.</b> Методика проведення науково-дослідної роботи							
Тема 1. Вивчення методів дослідження.	12	2	-	4	-	-	6*
Тема 2. Організація наукових досліджень.	10	-	-	6	-	-	4*
Разом за змістовим модулем 1	22	2	-	10	-	-	10*
<b>Змістовий модуль 2.</b> Розвиток рухових якостей							
Тема 1. Фізична підготовленість і рухові якості.	8	-	4	2		-	2*
Тема 2. Основні засоби та методи розвитку фізичних якостей.	15	2	10	-		-	3*
Разом за змістовим модулем 2	23	2	14	2		-	5*
Усього годин за модулем 1	45	4	14	12		-	15*
<b>Модуль 2</b> Організація та проведення змагань з лижних перегонів VI семестр							
<b>Змістовий модуль 1.</b> Загальні положення і правила проведення змагань.							
Тема 1. Підготовка документації, технічного обладнання, інтентарю для проведення змагань.	13	2	2	4	2	-	3*
Тема 2. Функціональні обов'язки суддів.	4	-	2	2		-	-*
Разом за змістовим модулем 1	17	2	4	6	2	-	3*

<b>Змістовий модуль 2. Особливості організації проведення змагань з лижних перегонів</b>							
Тема 1. Організація та проведення змагань в лижних видах спорту.	18	2	4	2	2	4*	4*
Тема 2. Планування та облік роботи в групах оздоровчого спрямування. Самоконтроль в процесі змагальної діяльності Проведення спортивно-масових заходів.	10	-	4	2	-	-	4*
Разом за змістовим модулем 2	28	2	8	4	2	4*	8*
Усього годин за модулем 2	45	4	12	10	4	4*	11*
<b>Усього за рік</b>	90	8	26	22	4	4*	26*
<b>ІНДЗ</b>			-	-	-	-	-

\* Самостійні та індивідуальні заняття поза сіткою годин.

### 5. Теми лекційних занять

#### Модуль 1

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1	Методи наукових досліджень в спорті	2
2	Основні методи та засоби розвитку рухових якостей	2

#### Модуль 2

1	Організація та проведення змагань злижних видів спорту	2
2	Планування та облік роботи в групах оздоровчого спрямування	2

**6. Теми семінарських занять****Модуль 1**

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1	Деякі аспекти вибору методів дослідження.	2
2	Характеристика методів дослідження в зимових видах спорту.	2
3	Тематичний підбір літератури та аналіз літературних джерел.	2
4	Організація наукових досліджень	2
5	Структура та зміст написання наукової роботи	2
6	Методика розвитку фізичних якостей.	2

**Модуль 2**

1	Особливості організації змагань з лижних перегонів.	2
2	Характер і види змагань. Положення про змагання.	2
3	Склад і обов'язки суддівської колегії.	2
4	Особливості загальної діяльності індивідуальних і командних видів змагань.	2
5	Особливості змагальної діяльності у різних вікових групах. Самоконтроль в процесі змагальної діяльності	2



**7. Теми практичних занять**  
**Модуль 1**

№ з/п	Назва теми	Кількість Годин
1	Аналіз вправ загальної фізичної підготовки для розвитку фізичних якостей.	2
2	Аналіз вправ спеціальної фізичної підготовки для розвитку фізичних якостей.	2
3	Аналіз та практичне застосування засобів та методів розвитку силових якостей.	2
4	Аналіз та практичне застосування засобів та методів розвитку швидкості.	2
5	Аналіз та практичне застосування засобів та методів розвитку загальної та спеціальної витривалості.	2
6	Аналіз та практичне застосування засобів та методів розвитку гнучкості.	2
7	Аналіз та практичне застосування засобів та методів розвитку координаційних якостей.	2

**Модуль 2**

1	Порядок стартів і жеребкування, обов'язки та права учасників змагання	2
2	Робота суддів на старті. Робота суддів на фініші.	2
3	Підготовка місць для змагань. Підготовка трас для різних видів техніки (стилю). Місце та види стартів.	2
4	Підбиття підсумків змагань, оформлення суддівських документів.	2
5	Проведення масових стартів.	4

**8. Теми лабораторних занять**

№ з/п	Назва теми	Кількість годин	Семестри
1	Підготовка лижних палиць і лижоролерів до тренувальних занять.	2	Модуль 2
2	Матеріально-технічне забезпечення занять і змагань з лижного спорту (Вибір лиж і лижних палиць для класичних і ковзанярських ходів, способи встановлення лижних кріплень, лижні мастила та парафін).	2	Модуль 2

**9. Самостійна робота  
Модуль 1**

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1	Робота над темою курсової роботи, підбір методів дослідження.	6
2	Проаналізувати 10-12 літературних джерел з виду спорту.	4
3	Написання реферату згідно робочої програми.	2
4	Скласти конспект тренувального заняття з розвитку однієї з фізичних якостей.	3

**Модуль 2**

1	Складання положення про змагання.	2
2	Складання кошторису витрат.	1
3	Організація та проведення змагань з виду спорту.	4
4	Особливості планування та обліку роботи в групах оздоровчого спрямування.	2
5	Особливості виконання вимог самоконтролю.	2

**10. Індивідуальні завдання**

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1	Прийняти участь в масових змаганнях з лижних перегонів.	4
-	Разом	90

**11. Методи навчання**

У процесі навчання з ТiMOBC використовуються традиційні і нетрадиційні засоби і методи.

Добір методів і засобів здійснюється за розсудом викладачів з урахування спортивних інтересів та індивідуальних особливостей студентів, наявності умов для занять.

### 12. Методи контролю

Поточне та підсумкове тестування.

### 13. Розподіл балів, які отримують студентів V-VI семестрі

Розподіл балів за V семестр				Тестування	Сума
Змістовий модуль №1		Змістовий модуль № 2		V семестр	
T1	T2	T1	T2	30	100 (залік)
15	20	15	20		

Розподіл балів за VI семестр				Тестування	Сума
Змістовий модуль №1		Змістовий модуль № 2		VI семестр	
T1	T2	T1	T2	30	100 (залік)
15	20	15	20		

### 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	<b>A</b>	відмінно	зараховано
82-89	<b>B</b>	добре	
75-81	<b>C</b>		
68-74	<b>D</b>	задовільно	
61-67	<b>E</b>		
35-60	<b>FX</b>	незадовільно з можливістю повторного складання	не зараховано з можливістю повторного складання
0-34	<b>F</b>	незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни	не зараховано з обов'язковим повторним вивченням дисципліни

### **КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ ЗНАНЬ**

**з навчальної дисципліни ТiМОВС для студентів III курсу у V семестрі**

1. Конспектування лекцій та виконання практичних занять	15 балів	
2. Опитування та доповнення	25 балів	5 балів за 1 виступ 2 балів за доповнення
3. Письмова робота (реферат)	10 балів	
4. Навчальна практика	20 балів	від 5 до 10 балів (за проведення одного заняття з написанням конспекту)
5. Тестування	30 балів	

### **КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ ЗНАНЬ**

**з навчальної дисципліни ТiМОВС для студентів III курсу у VI семестрі**

1. Конспектування лекцій та виконання практичних занять	15 балів	
2. Опитування та доповнення	25 балів	5 балів за 1 виступ 2 балів за доповнення
3. Письмова робота (реферат)	10 балів	
4. Навчальна практика	20 балів	від 5 до 10 балів (за проведення одного заняття з написанням конспекту)
5. Тестування	30 балів	

### **13. Методичне забезпечення**

Курс ТiМОВС забезпечується:

- державними стандартами Міністерства освіти і науки, молоді та спорту України;
- методичними вказівками, підручниками, підручниками і навчальними посібниками;

- інструктивно-методичними матеріалами з організації самостійних занять студентів;
- системою тестів для перевірки й оцінки знань і умінь в галузі фізичного виховання.

#### **14. Рекомендована література**

##### **Базова**

1. Джек Х.Уилмор, Девид Л.Костилли. Физиология спорта и двигательной деятельности // Пер. с англ./.- К.: Олимпийская литература, 1997. – 503 с.
2. Келлер В.С., Платонов В.М. Теоретико-методичні основи підготовки спортсменів.- Л.: Українська Спортивна Асоціація, 1993. – 267с.
3. Лыжный спорт: Учебник для ин-тов физ.культ./ Под общ. ред. М.А.Аграновского.- М.: ФиС, 1980. – 386 с.
4. Лыжный спорт: Учебник для ин-тов и техн. Физ.культ./ Под ред. В.Д.Евстратова и др. – М.: ФиС, 1989. – 318 с.
5. Платонов В.Н. Общая подготовка спортсменов в олимпийском спорте: Учебн. для вузов. физ.восп. и спорта. – К.: Олимпийская литература, 1997. – 583

##### **Допоміжна**

1. Архипов А.А. Соревнования по лыжному спорту.- К.: Здоров'я, 1990.- 120 с.
2. Лыжный спорт. Учеб. Для ин-тов физ. культ./ Под общ. Ред. М.А.Аграновского.- М.: ФиС, 1980.-386 с.
3. Лыжный спорт: Учеб. для ин-тов и техн.. физ. культ./ Под ред. В.Д.Евстратова и др..- М.: ФиС, 1989.- 318 с.
4. Манжосов В.Н. Тренировка лыжников-гонщиков.- М.: ФиС, 1986.- 123 с.

#### **15. Інформаційні ресурси**

Інтернет ресурси :

- [www.rider.kiev.ua](http://www.rider.kiev.ua)
- [www.ski.lviv.ua](http://www.ski.lviv.ua)
- [www.skier.com.ua](http://www.skier.com.ua)

- бібліотеки ЛДУФК
- бібліотека ім.Стефаника
- бібліотека ЛНУ