

**ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ**



ЛИЖНІ ПЕРЕГОНИ

навчальна програма

2007

АБОНЕМЕНТ ЛДУФК

Міністерство України у справах сім'ї, молоді та спорту

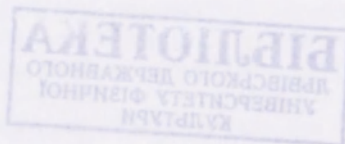
Львівський державний університет фізичної культури

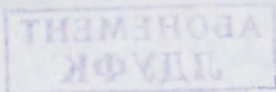
Ухвалено Вченою радою факультету
фізичного виховання Львівського
державного університету фізичної культури
Протокол № 2 від 18.11.2006 р.

ЛИЖНІ ПЕРЕГОНИ

НАВЧАЛЬНА ПРОГРАМА

з дисципліни «Спортивно-педагогічне вдосконалення»
для студентів I-IV курсів ЛДУФК зі спеціальності
7.01.02.01 – «Фізичне виховання» та 8.01.02.03 – «Олімпійський і
професійний спорт», які навчаються
за європейською кредитно-трансферною системою (ECTS)





Лижні перегони:

Навчальна програма підготовлена для студентів I-IV курсів Львівського державного університету фізичної культури, які навчаються за кредитно-модульною системою відповідно до вимог Болонської декларації.

Програму склав: *Крупський В.П.*, кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент кафедри ТiМ СВС.

Рецензенти: доцент, кандидат педагогічних наук *Бусол В.А.*, доцент, кандидат педагогічних наук *Рибак О.Ю.*, завідуючий кафедрою теорії і методики сезонних видів спорту *Зубрицький Л.С.*

Програма розроблена на основі рішення Колегії Міністерства освіти і науки України від 28 лютого 2003 року щодо впровадження кредитно-модульної системи організації навчального процесу (КМСОНП) у вищих навчальних закладах III-IV рівнів акредитації.

Затверджено на засіданні кафедри ТiМ сезонних видів спорту ЛДУФК, протокол №2 від 18.11.2006р.



ЗМІСТ

	Ст.
1. Вступ.....	4
2. Навчальна програма I-IV рік.....	5
3. Робоча навчальна програма першого року навчання.....	11
4. Методичні вказівки до проведення семінарських занять згідно робочої навчальної програми.....	24
5. Матеріали самостійної роботи.....	28
6. Навчальна програма для студентів II курсу.....	32
7. Робоча навчальна програма для студентів II курсу СПВ.....	36
8. Методичні вказівки до проведення семінарських занять згідно робочої навчальної програми.....	50
9. Матеріали самостійної роботи.....	57

ВСТУП

Подальші соціально-економічні й політичні зміни в суспільстві, зміцнення державності України, входження її в цивілізоване світове співтовариство неможливі без структурної реформи національної системи вищої освіти, спрямованої на забезпечення мобільності, працевлаштування та конкурентноспроможності фахівців з фізичного виховання і спорту.

Однією із передумов входження України до єдиної Європейської зони вищої освіти є досягнення системою вищої освіти України цілей Болонського процесу.

Метою упровадження кредитно-модульної системи організації навчального процесу є підвищення якості вищої освіти фахівців з фізичного виховання і спорту та забезпечення на цій основі конкурентноспроможності випускників та престижу української вищої освіти у світовому освітньому просторі.

Основними завданнями кредитно-модульної системи організації навчального процесу є:

- адаптація ідей Європейської кредитно-трансферної системи навчання до системи вищої освіти України для забезпечення мобільності студентів у процесі навчання та гнучкості підготовки фахівців, враховуючи швидкозмінні вимоги національного та міжнародного ринків праці;
- забезпечення можливості навчання студентів за індивідуальною варіативною частиною освітньо-професійної програми, що сформована за вимогами замовників та побажання студента і сприяє його саморозвитку і відповідно підготовці до життя у вільному демократичному суспільстві;
- стимулювання учасників навчального процесу з метою досягнення високої якості вищої освіти;
- унормування порядку надання можливості студенту отримання професійних кваліфікацій відповідно до ринку праці.

Формами організації процесу в умовах кредитно-модульної системи організації навчального процесу є: лекційні, практичні, семінарські, лабораторні та індивідуальні заняття, всі види практик та консультацій, виконання самостійних завдань студентам та інші види навчальної та науково-дослідницької діяльності студентів.

Організаційно-методичне забезпечення кредитно-модульної системи організації навчального процесу передбачає використання всіх документів, регламентованих чинною нормативною базою щодо вищої освіти, адаптованих і доповнених з урахуванням особливостей цієї системи.

НАВЧАЛЬНА ПРОГРАМА
З ДИСЦИПЛІНИ "СПОРТИВНО-ПЕДАГОГІЧНЕ
ВДОСКОНАЛЕННЯ"
ДЛЯ СТУДЕНТІВ I-IV курсів
ЗІ СПЕЦІАЛЬНОСТІ 7.01.02.01 "ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ" ТА
8.01.02.03 "ОЛІМПІЙСЬКИЙ ТА ПРОФЕСІЙНИЙ СПОРТ"

Пояснювальна записка

Центральне місце в навчальних планах підготовки педагога з фізичної культури та спорту займають професійно-орієнтовні дисципліни, від якості засвоєння яких суттєво залежить становлення професіоналізму майбутнього фахівця. Серед професійно-орієнтованих дисциплін найважливіше значення має дисципліна СПОРТИВНО-ПЕДАГОГІЧНЕ ВДОСКОНАЛЕННЯ (СПВ), яка об'єднує спортивно-педагогічні дисципліни з знаннями, отриманими при вивченні природничо-наукових дисциплін (анатомії, біохімії, фізіології, біомеханіки, гігієни та інших) в єдину систему з орієнтацією на цілісну професійну діяльність.

СПВ викладається для студентів I-IV курсів факультету фізичного виховання (702 години) та студентів I-II курсів факультету спорту (396 годин).

Програма розкриває зміст, структуру та обсяг навчальної дисципліни, конкретні форми проведення навчальних занять, форми та засоби проведення поточного й підсумкового контролю для студентів кафедри теорії та методики сезонних видів спорту.

Мета викладання дисципліни: формування освіченої, гармонійно розвиненої особистості, її професійно-педагогічних знань, вмінь, навичок, які забезпечують теоретичну та практичну підготовку висококваліфікованих тренерів з сезонних видів спорту, які зможуть забезпечити вдосконалення спортивної майстерності фахівців сезонних видів спорту, здатних до постійного оновлення знань, професійної майстерності, мобільної та швидкої адаптації до змін у соціально-культурній сфері, в системі управління та організації, в теорії та методиці, технології праці.

Завдання викладання дисципліни:

- сформувати розуміння ролі фізичної культури в розвитку особистості і підготовки її до професійної діяльності, мотиваційно-цінного ставлення до фізичної культури, встановлення на здоровий спосіб життя, фізичне вдосконалення і самовиховання, потреби в регулярних заняттях фізичними вправами і спортом;
- ознайомити студентів з необхідними теоретичними положеннями про застосування спеціальних вправ лижника в системі фізичної культури, олімпійського та професійного спорту, з технікою рухів способів пересування на лижах, з методикою спостереження за правильною технікою виконання вправ;
- сформувати професійно-педагогічні вміння для вирішення завдань

початкового навчання в сезонних видах спорту, спортивного тренування, оздоровлення, фізичної реабілітації, в різних ланках спортивного руху;
- позитивно впливати на розвиток творчих здібностей студентів, на їх подальшу професійну орієнтацію.

Форми організації навчання:

Лекції. Цільове спрямування – інформаційне забезпечення теоретичного матеріалу. Методичне забезпечення лекційного курсу. Контрольні заходи: підсумковий контроль, контроль засвоєння студентами теоретичного матеріалу, семестровий залік.

Практичні заняття. Цільове спрямування – формування професійних вмінь та навичок практичного застосування основних теоретичних положень. Методичне забезпечення: методичні вказівки та матеріали (контрольні питання, тести для виявлення ступеня оволодіння необхідними теоретичними положеннями; завдання для практичного застосування теоретичних положень шляхом індивідуального їх виконання).

Контрольні заходи: а) поточний контроль: контрольні перевірки, тестування ступеня оволодіння теоретичними положеннями та рівня формування професійних вмінь та навичок; б) підсумковий контроль – семестровий залік (оцінка рівня засвоєння навчального матеріалу на підставі виконання робіт (завдань) на практичних заняттях).

Семінарські заняття. Цільове спрямування – формування освітніх, професійних вмінь та навичок ведення науково-методичної та науково-дослідної роботи (вміння написання тез для виступів за результатами виконання індивідуальних завдань, виступу з доповіддю, участі в дискусії). Методичне забезпечення: методичний матеріал (плани семінарських занять, завдання для практичного індивідуального виконання, методичні рекомендації для написання тез, виступу, основ лекторської майстерності та порядку ведення дискусії. Контрольні заходи – поточний контроль (перевірка рівня формування освітніх та професійних вмінь та навичок).

Індивідуальні заняття (самостійна робота студентів). Цільове спрямування – підвищення рівня індивідуальної підготовки, розкриття індивідуальних творчих здібностей. Методичне забезпечення: методичні матеріали. Контрольні заходи – біжучий контроль.

Консультації. Цільове спрямування – розширення знань, підвищення певних теоретичних положень або аспектів їх практичного застосування.

Навчальна практика доповнює і поглиблює теоретичні знання студентів, пов'язує навчання з майбутньою діяльністю студента. Характерним для цієї форми занять є поєднання теоретичного і практичного змісту програмного матеріалу і на цій основі формування у студентів професійно-педагогічних умінь і навичок. В процесі навчальної практики студенти складають документи планування та обліку з обраного виду спорту, проводять заняття з вивчення техніки сезонних видів спорту, приймають участь в організації та проведенні змагань. Навчальна практика студентів

проходить в реальних умовах навчального процесу загально-освітніх шкіл, масового навчання лижному спорту, тренувального процесу ДЮСШ.

Кваліфікаційні та дипломні роботи передбачають: систематизацію, закріплення, розширення теоретичних і практичних знань зі спеціальності та застосування їх при вирішенні конкретних наукових, технічних та інших завдань; розвиток навичок самостійної роботи і оволодіння методикою дослідження та експерименту, пов'язаних з темою роботи. Студенту надається право обрати тему кваліфікаційної роботи, визначеної випускаючими кафедрами, або запропонувати свою з обґрунтуванням доцільності її розробки.

В результаті вивчення дисципліни студенти повинні:

- знати сучасний стан і тенденції розвитку сезонних видів спорту, основи техніки способів пересування на лижах, основи методики навчання, засоби і методи навчання, методику організації і проведення занять з навчання техніки лижного спорту осіб, які орієнтовані на досягнення високих спортивних результатів, організацію занять з сезонних видів спорту в оздоровчих таборах, ДЮСШ і різних навчальних закладах, основи спортивного тренування, методики розвитку фізичних якостей осіб різного віку;- уміти організувати і проводити заняття з навчання і вдосконалення техніки сезонних видів спорту, заняття з ЗФП і СФП, визначати рівень розвитку фізичних якостей, застосовувати засоби і методи їх розвитку, визначати і усувати помилки і недоліки в технічній підготовці лижників, застосовувати і вести документи обліку, контролю та планування навчально-тренувального процесу з сезонних видів спорту.

РОЗПОДІЛ ГОДИН ПО РОКАХ НАВЧАННЯ ТА ФОРМАХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАНЯТЬ З ДИСЦИПЛІНИ «СПОРТИВНО- ПЕДАГОГІЧНЕ ВДОСКОНАЛЕННЯ»

№ п/п	курс	ТЕМИ ЗАНЯТЬ	Лекції	семінарські	Практичні або ораторські	Самостійна робота	Всього годин
		<i>СПВ в системі підготовки спеціалістів фізкультурного профілю</i>					
1.1	I	Вступ до навчальної дисципліни спортивно-педагогічне вдосконалення (СПВ)	4		10	6	20
1.2		Педагогічна суть професійної діяльності викладача-тренера у фізичному вихованні та спорті	4		14	4	22
1.3		Спортивна підготовка як модель для засвоєння професійних умінь і навичок (основи техніки лижного спорту)	4		27	16	47
1.4		Основи спортивного тренування у сезонних видах спорту	4		39	22	65
1.5		Організація і проведення змагань у зимових					

		вилах спорту	4	4	28	8	44
		Всього:	20	4	118	56	198
		<i>Основи навчання</i>					
2.1	II	Науково-дослідна робота студентів ЛДДФК	4	4	10	16	34
2.2		Георетико-методичні основи навчання у сезонних вилах спорту	4	4	16	8	32
2.3		Розвиток рухових якостей (на прикладі лижного спорту)	4	4	40	8	60
2.4		Основи техніки та методики навчання класичних лижних ходів	2	2	12	8	24
2.5		Основи техніки та методики навчання ковзанярських лижних ходів	2	2	12	8	24
2.6		Періодизація тренувального процесу у лижному спорті	4	4	8	8	24
			Всього:	20	20	102	56
		<i>Основи спортивного тренування</i>					
3.1	III	Науково-дослідна робота в лижному спорті	4	4	10	10	28
3.2		Методика тренування в обраному виді лижного спорту	4	4	20	10	38
3.3		Основи побудови тренувального процесу юних лижників	4	4	20	8	36
3.4		Анатомо-фізіологічна характеристика школярів різних вікових груп та особливості методики проведення занять з лижної підготовки	4	4	8	6	22
3.5		Методичні аспекти оздоровчого тренування на лижах	4	4	10	6	24
3.6		Контроль в лижному спорті	4	4	10	10	28
3.7		Матеріально-технічне, наукове і організаційно-педагогічне забезпечення	4	4	10	6	24
		Всього	28	28	86	56	198
		<i>Планування навчального процесу</i>					
4.1		Науково - дослідна робота в лижному спорті студентів ЛДДФК	4	4		20	28

IV

4.2	Спортивний відбір у лижному спорті	4	4	4	7	19
4.3	Методика проведення занять з жінками у лижному спорті	4	4	4	7	19
4.4	Методика проведення занять з лижного спорту з особами середнього та старшого віку	4	4	4	7	19
4.5	Система планування навчального процесу фізичного виховання і спорту студентів навчальних закладів III-IV рівнів акредитації із зимових видів спорту	4	4		15	23
Всього:		20	20	12	56	108
РАЗОМ:		88	72	318	224	702

ЗМІСТ НАВЧАЛЬНОГО МАТЕРІАЛУ ЗА ТЕМАМИ

Тема №1. Вступ до навчальної дисципліни СПВ

Предмет навчання, завдання та зміст дисципліни «Спортивно-педагогічне вдосконалення», методика викладання лижного спорту. Місце зимових видів спорту у системі фізичного виховання і спорту. Специфіка вивчення дисципліни у фізкультурних навчальних закладах України. Характеристика занять у зимових видах лижного спорту: навчальна, спортивна, наукова і суспільно-виховна діяльність студентів. Удосконалення спортивно-технічної підготовленості студентів в обраному виді спорту на заняттях з підвищення спортивної майстерності.

Тема №2. Особливості професійної діяльності викладача-тренера з лижного спорту

Основні функції викладача-тренера. Роль особливості тренера-викладача у виховній роботі з лижниками. Формування педагогічної майстерності викладача-тренера. Постійне підвищення та вдосконалення ділових якостей. Роль викладача в організації обліку та контролю за тренувальним навантаженням школярів на заняттях по СПВ.

Тема №3. Основи техніки лижного спорту

Класифікація способів пересування на лижах. Основні поняття з техніки лижного спорту, їх характеристика. Зовнішня та внутрішня структура рухових дій лижника (сила ваги, реакція опори, опір повітря, тертя, сила м'язової тяги та пасивної протидії). Параметри, які характеризують дії лижника під час відштовхування рукою і ногою. Застосування техніки залежно від умов місцевості, стану трас, умов ковзання тощо. Вимоги до раціональної та ефективної техніки залежно від умов ковзання.

Тема №4. Основи спортивного тренування у сезонних видах спорту

Основні поняття спортивного тренування у сезонних видах спорту. Мета і завдання тренування спортсменів у зимових видах спорту. Періодизація процесу спортивного тренування у річному циклі підготовки. Періоди та етапи річного макроциклу підготовки, їх характеристика спортсменів. Провідні методи підготовки спортсменів-лижників. Динаміка річного обсягу фізичного навантаження. Загальні принципи та положення змагальної діяльності спортсменів сезонних видів спорту.

Тема №5. Організація та проведення змагань в зимових видів лижного спорту

Загальні положення і правила проведення змагань. Складання положення про змагання. Порядок фінансування та складання кошторису витрат. Медичне обслуговування. Групи учасників змагань. Підготовка документів, технічного обладнання, інвентарю для проведення змагань. Головна суддівська колегія та їх склад. Особливості проведення змагань з видів лижного спорту.

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.- Л.: Українська Спортивна Асоціація, 1993.- 267 с.
4. Лыжный спорт. Учеб. Для ин-тов физ. культ./ Под общ. Ред. М.А.Аграновского.- М.: ФиС, 1980.-386 с.
5. Лыжный спорт: Учеб. для ин-тов и техн.. физ. культ./ Под ред. В.Д.Евстратова и др.- М.: ФиС, 1989.- 318 с.
6. Манжосов В.Н. Тренировка лыжников-гонщиков.- М.: ФиС, 1986.- 123 с.
7. Платонов В.М. Общая подготовка спортсменов в олимпийском спорте: Учеб. Для вузов физ. восп. и спортв.- К.: Олимпийская литература, 1997.- 583 с.

РОБОЧА НАВЧАЛЬНА ПРОГРАМА
з дисципліни
СПОРТИВНО-ПЕДАГОГІЧНЕ ВДОСКОНАЛЕННЯ

(для студентів першого курсу факультету фізичного виховання)
(кредитно-модульна система організації навчання)

Загальна кількість годин	- 198
Лекційних	- 20
Практичних	- 122
Самостійної роботи	- 56

Пояснювальна записка

Навчальна дисципліна «Спортивно-педагогічне вдосконалення» (СПВ) призначена для студентів I курсу, котрі навчаються за напрямом підготовки 01.02- фізичне виховання і спорт за спеціальністю 6.010200.

Мета навчальної дисципліни – формування професійних, організаційних та методичних знань, умінь і навичок, які необхідні у подальшій діяльності спеціаліста.

Завдання: сформувати розуміння ролі фізичної культури в розвитку особистості і підготовки її до професійної діяльності, а також потреби в регулярних заняттях фізичними вправами і спортом.

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

Згідно навчального плану у I семестрі передбачено докладне ознайомлення з дисципліною СПВ, а також відводиться особлива роль професійної діяльності викладача-тренера у фізичному вихованні та спорті. Основний обсяг годин присвячується проблемі – основи техніки лижного спорту та розвитку фізичних якостей.

У II семестрі студенти I курсу мають специфічну спрямованість. На заняттях з СПВ вивчають основи спортивного тренування, засобами загальної, спеціальної, технічної та психологічної підготовки.

А щоб професійно та ефективно проводити навчально-тренувальний процес, студенти оволодівали знаннями та первинними навичками підготовки, організації і особливостями проведення змагань у сезонних видах спорту.

За усіма формами занять спортивно-педагогічного вдосконалення ведеться контроль і оцінка засвоєного матеріалу з теоретичного розділу програми, а також набутих умінь і навичок професійно-прикладної підготовки.

Студент повинен знати:

- особливості педагогічної і професійної діяльності викладача-тренера;
- специфіку організації навчального процесу з СПВ;

- характеристику масових видів спортивної діяльності;
- основні засоби і методи тренування;
- основи управління навчально-тренувальним процесом;
- особливості організації і проведення змагань із масових видів лижного спорту;
- основи техніки і методики навчання лижному спорту;
- правила суддівства змагань з обраного виду спорту;
- основні вимоги до техніки безпеки.

Студент повинен **уміти**:

- володіти технікою класичних та ковзанярських ходів, підйомів, спусків і поворотів;
- підготувати інвентар до занять;
- організувати та провести змагання;
- методично правильно провести прорух з обраного виду спорту;
- самостійно працювати зі спеціальною літературою.

РОЗПОДІЛ НАВЧАЛЬНИХ ГОДИН ЗА МОДУЛЯМИ

№ п/п	Теми модулів	Лекції	Семінари	Практичні	Самостійна робота	Максимальна кількість балів за модуль
МОДУЛЬ 1 І С Е М Е С Т Р						
1	Вступ до навчальної дисципліни «Спортивно-педагогічне вдосконалення»	4		10	6	100 балів
2	Педагогічна суть професійної діяльності викладача-тренера у фізичному вихованні	4		14	4	
3	Основи техніки лижного спорту	4		27	16	
МОДУЛЬ 2 І І С Е М Е С Т Р						
4	Основи спортивного тренування у сезонних видах	4		39	22	

	спорту					
5	Організація і проведення змагань у зимових видах спорту	4	4	28	8	100 балів
<i>Разом</i>		20	4	118	56	

ПРОГРАМНИЙ ЗМІСТ НАВЧАЛЬНОГО МАТЕРІАЛУ ЗА

МОДУЛЯМИ

Модуль № 1

“Спортивно педагогічне вдосконалення” (СПВ) в системі підготовки спеціалістів фізкультурного профілю

Мета: Оволодіти знаннями та первинними навичками організації та проведення занять із сезонних видів спорту.

Завдання:

1. Засвоїти основні поняття предмета, його зміст та завдання, правила змагань.
2. Ознайомитися зі специфікою організації та проведення занять із сезонних видів спорту.
3. Оволодіти навичками виконання способів руху в сезонних видах спорту, проведення загальних та спеціальних вправ підготовчої частини заняття.

ТЕМИ ТА КОРОТКИЙ ЗМІСТ ЛЕКЦІЙ

Тема 1. Вступ до навчальної дисципліни СПВ (4 год)

Предмет навчання, завдання та зміст дисципліни СПВ, історія розвитку лижного спорту, методика викладання, місце зимових видів спорту у системі олімпійського і професійного спорту, специфіка вивчення дисципліни у фізкультурних навчальних закладах України. Характеристика занять у зимових видах спорту: навчальна, спортивна, наукова і суспільно-виховна діяльність студентів. Вдосконалення спортивно-технічної підготовленості студентів в обраному виді спорту на заняттях з підвищення спортивної майстерності (ПСМ).

Тема 2. Педагогічна суть професійної діяльності викладача-тренера у фізичному вихованні та спорті (4 год)

Основні професійні функції тренера-викладача з урахуванням специфічних особливостей, характерних для сезонних видів спорту. Методи і засоби виховної роботи. Впровадження набутого досвіду тренера-викладача в практичну роботу зі спортсменами. Планування виховної роботи, сучасні вимоги до педагога-фахівця. Педагогічні здібності педагога-тренера.

Тема 3. Основи техніки лижного спорту (4 год)

Уявлення про техніку з лижного спорту. Класифікація способів пересування на лижах. Залежність техніки від індивідуальних морфо-функціональних особливостей та інших чинників. Зовнішня та внутрішня структура рухових дій лижника (сила ваги, реакція опори, опір повітря, тертя). Параметри, які характеризують дії лижника під час відштовхування рукою і ногою. Характеристика основних елементів і способів виконання вправ. Поперемінні та інші класичні ходи, ковзанярські, комбіновані ходи, підйоми, спуски, гальмування, повороти та динамічні характеристики.

**ТЕМИ І ЗМІСТ СЕМІНАРСЬКИХ (ЛАБОРАТОРНИХ,
ПРАКТИЧНИХ) ЗАНЯТЬ**

Тема 1. Вступ до навчальної дисципліни спортивно-педагогічне вдосконалення (СПВ) (10 год)

Завдання та зміст дисципліни «Спортивно-педагогічне вдосконалення». Завдання, методи та засоби СПВ. Місце зимових видів спорту у системі фізичного виховання і спорту. Специфіка вивчення дисципліни у фізкультурних навчальних закладах України. Характеристика занять у зимових видах лижного спорту: навчальна, спортивна, наукова і суспільно-виховна діяльність студентів. Вдосконалення спортивно-технічної підготовленості студентів в обраному виді спорту на заняттях з ПСМ.

Тема 2. Педагогічна суть професійної діяльності викладача-тренера у фізичному вихованні і спорті (14 год)

Добір і комплектування груп і відділень в олімпійських видах лижного спорту. Підготовка місць для тренувальних занять, організація роботи щодо забезпечення лижників необхідним лижним інвентарем, спорядженням для занять літньо-осінньою та зимовою порою року. Організація та проведення тренувальних занять. Тестування лижників, підготовка до контрольних і змагальних тренувань, організація та проведення навчально-тренувальних зборів.

Формування спеціальних психолого-педагогічних умінь і навичок викладача-тренера для роботи з юними лижниками та лижниками вищої кваліфікації.

Тема 3. Основи техніки лижного спорту (26 год)

Загальні основи техніки. Класифікація способів пересування на лижах. Основні поняття з техніки, їх характеристика. Параметри, які характеризують дії лижника під час відштовхування рукою і ногою. Вишкільні вправи з лижами і на лижах. Техніка виконання лижних ходів. Вивчення та удосконалення техніки способів пересування на лижах. Лижні ходи: класичні (позмінний двокроковий, одночасний безкроковий, одночасний однокроковий (стартовий та дистанційний варіант), одночасний двокроковий, позмінний чотирикроковий ходи; ковзанярські ходи: одночасний однокроковий, одночасний двокроковий, напівковзанярський, позмінний ковзанярський. Способи подолання підйомів: ковзаючим кроком, ковзаючим бігом «ялинкою», «напівялинкою», драбинкою. Способи спусків у різних стійках: основній, високій, низькій стійці. Способи поворотів на місці: переступанням (навколо, п'яток лиж), махом (назад, через лижу вперед та назад), стрибком (з опорою та без опори на лижні палиці). Способи гальмування лижами: плугом, упором, з упору боковим ковзанням. Способи поворотів у русі: переступанням, плугом, упором, з упору і на паралельних лижах.

ТЕМИ ТА ЗМІСТ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ СТУДЕНТІВ

Тема 1. Вступ до навчальної дисципліни спортивно-педагогічне вдосконалення (СПВ) (6 год)

Предмет навчання, завдання та зміст дисципліни СПВ. Місце лижного спорту в системі фізичного виховання і спорту. Зв'язок лижного спорту з іншими видами спорту. Лижна підготовка у загальноосвітніх школах і закладах I-IV рівнів акредитації. Матеріально-технічне та наукове забезпечення навчального процесу з лижного спорту у вузі. Забезпечення спортивним інвентарем, обладнанням, спортивною формою мастилами для лиж по видам лижного спорту.

Тема 2. Педагогічна суть професійної діяльності викладача-тренера у фізичному вихованні та спорті (4 год)

Основні функції викладача-тренера. Добір і комплектування груп. Складання робочої документації та її ведення. Проведення навчальної практики (підготовчої частини). Підготовка місць для учбово-тренувальних занять. Складання фінансових облікових та звітних документів щодо організації та забезпечення навчально-тренувальних зборів. Роль викладача в організації обліку та контролю за тренувальним і змагальним навантаженням спортсменів-лижників.

Тема 3. Основи техніки лижного спорту (16 год)

Класифікація способів пересування на лижах. Основні поняття з техніки лижного спорту, їх характеристика.

Вибір бігових, гірськолижних і стрибкових лиж. Ставлення кріплень на бігові, гірськолижні та стрибкові лижі. Підготування лижного інвентарю до занять і змагань. Змащування бігових, гірськолижних та стрибкових лиж. Індивідуальне зберігання лижного інвентарю у зимових і літніх умовах. Виконання профілактичних заходів під час підготовки лижних палиць, спортивного взуття, а також іншого спорядження та обладнання.

ФОРМИ ПОСЕМЕСТРОВОГО ПОТОЧНОГО КОНТРОЛЮ

I семестр:

1. Відвідування занять – 0-26 балів.
2. Опитування (відповідь чи доповнення) – 0-9 балів.
3. Письмова робота (характеристика обраного виду спорту) – 0-8 балів.
4. Складання контрольних нормативів – 0-30 балів.
5. Навчальна практика – 0-15 балів.
6. Участь у змаганнях (4-5) – 0-12 балів.
7. Залік по дисципліні.

Максимальна сума балів за модуль – 100.

Мінімальна сума балів за модуль – 56.

ПЕРЕЛІК КОНТРОЛЬНИХ ПИТАНЬ МОДУЛЯ

Теоретичні питання

1. Особливості професії викладача-тренера.
2. Знання, уміння, навички викладача фізичної культури та тренера.
3. Функції, якими повинен володіти викладач-тренер.
4. Педагогічні здібності фахівця з фізичної культури і спорту.
5. Основні категорії здібностей викладача-тренера.
6. Методи й засоби виховної роботи, які використовуються у педагогічній діяльності тренером.
7. Основи методичної майстерності викладача фізичної культури, тренера з олімпійських видів спорту.
8. Загальна характеристика спорту.
9. Класифікація видів спорту.
10. Основні чинники і тенденції розвитку спортивних досягнень.
11. Соціальні функції спорту і основні напрямки спортивного руху.
12. Специфіка функцій спорту.
13. Єдність і особливості різних напрямків спортивного руху.
14. Характеристика поняття моделі в сезонних видах спорту.
15. Основні параметри модельних характеристик в олімпійських видах лижного спорту.

16. Специфіка діяльності ДЮСШ і клубів з масових видів лижного спорту.
17. Головні фактори функціонування олімпійських та масових видів спорту.

Принципи багаторічної підготовки в олімпійських та масових видах спорту

Практичні нормативи

1. Продемонструвати на оцінку комплекс вправ для загального розвитку.
2. Скласти конспект занять підготовчої частини.
3. Провести прорух в обраному виді спорту.
4. Виконати комплекс спеціальних вправ з обраного виду спорту.
5. Скласти контрольні нормативи з фізичної підготовки.

СИСТЕМА ОЦІНЮВАННЯ

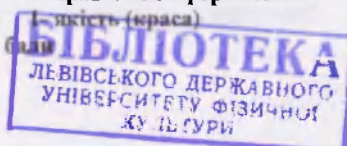
Кількість балів за підсумками всіх модулів	Оцінка на іспиті
86 - 100	5 (відмінно)
71 - 85	4 (добре)
56 - 70	3 (задовільно)
1-55	2 (незадовільно)

КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ ЗНАНЬ З НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ «СПОРТИВНО – ПЕДАГОГІЧНЕ ВДОСКОНАЛЕННЯ» ДЛЯ СТУДЕНТІВ І КУРСУ

Оцінка знань студентів проводиться на теоретичних та практичних заняттях за модульною системою навчання.

Після вивчення певних розділів модулів проводиться контрольно – облікове заняття у вигляді модульного контролю. Оцінювання знань студентів на таких заняттях проводиться за 100 бальною системою.

1. Відвідування занять = 26 балів
1 бал за 1 лекцію
0,5 за практичне заняття
2. Опитування та доповнення = 9 балів
0,5 за 1 виступ
3. Письмова робота = 8 балів
3- відповідність теми
3- обсяг
1- правильне оформлення
4. Контрольні нормативи = 30 балів
1- кількість (краса)



5. Навчальна практика = 15 балів
 від 1 до 3 балів
 (за проведення одного
 заняття з написанням
 конспекту)

6. Участь у змаганнях (4-5) = 12 балів
 3- за участь
 5- призерам

Примітка. Здача державних тестів обов'язкова умова для отримання заліку, екзамену.

КОНТРОЛЬНІ НОРМАТИВИ ЗА І СЕМЕСТР

2	Біг	М – 3 км Ж – 2 км	12.00 – «11»; 12.30 – «9»; 13.00 – «6»; більше 13.00 – «2». 9.40 – «11»; 10.10 – «9»; 11.00 – «6»; більше 11.00 – «2».
3	Біг	М – 400 м Ж – 400 м	65 с. – «11»; 70 с. – «9»; 80 с. – «6»; більше 80 с. – «2». 75 с. – «11»; 85 с. – «9»; 95 с. – «6»; більше 95 с. – «2».
4	Підтягування на перекладині – Ч:		12 – «8»; 10 – «6»; 8 – «4»; менше 8 – «2»
5	Згинання і розгинання рук в упорі лежачи – Ж:		24 – «8»; 22 – «6»; 20 – «4»; менше 20 – «2»

ЛІТЕРАТУРА

1. Джек Х.Уилмор, Девид Л.Костилли. Физиология спорта и двигательной деятельности // Пер. с англ./.- К.: Олимпийская литература, 1997. – 503 с.
2. Кейлер 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

ДОДАТКОВА ЛІТЕРАТУРА

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

ПРОГРАМНИЙ ЗМІСТ НАВЧАЛЬНОГО МАТЕРІАЛУ ЗА МОДУЛЯМИ

Модуль № 2

«Основи спортивного тренування, організація та проведення змагань звидів лижного спорту»

Мета модуля: оволодіти знаннями та первинними навичками організації та проведення спортивних тренувань у сезонних видах спорту.

Завдання:

1. Ознайомитися із специфікою організації та проведення занять в сезонних видах спорту.
2. Оволодіти навичками виконання технічних прийомів і проведення загальних та спеціальних вправ в підготовчій частині заняття.
3. Набути необхідних та практичних умінь в організації та проведення змагань в обраному виді спорту.

ТЕМИ ТА КОРОТКИЙ ЗМІСТ ЛЕКЦІЙ

Тема 1. Основи спортивного тренування у сезонних видах спорту (4 год)

Основні поняття спортивного тренування у сезонних видах спорту. Мета і завдання тренування спортсменів у зимових видах спорту. Періодизація процесу спортивного тренування у річному циклі підготовки. Періоди та етапи річного макроциклу підготовки, їх характеристика спортсменів. Провідні методи підготовки спортсменів-лижників. Динаміка річного обсягу фізичного навантаження. Загальні принципи та положення змагальної діяльності спортсменів сезонних видів спорту.

Тема 2. Організація та проведення змагань із зимових видів лижного спорту (4 год)

Загальні положення і правила проведення змагань. Складання положення про змагання. Порядок фінансування та складання кошторису витрат. Медичне обслуговування. Групи учасників змагань. Підготовка документів, технічного обладнання, інвентарю для проведення змагань. Головна суддівська колегія та її склад. Особливості проведення змагань з видів лижного спорту.

ТЕМИ ЗМІСТ СЕМІНАРСЬКИХ (ЛАБОРАТОРНИХ, ПРАКТИЧНИХ) ЗАНЯТЬ

Тема 1. Запобіжні заходи попередження травм і обморожень (10 год)

Вибір місця занять та добір спортивного інвентарю. Неправильна послідовність при вивченні запланованого матеріалу. Недостатня загальна фізична підготовка. Втома. Відсутність дисципліни на занятті.

Тема 2. Основи спортивного тренування у сезонних видах спорту (36 год)

Засоби загальної і спеціальної фізичної підготовки. Засоби спеціальної рухової підготовки. Засоби спеціальної технічної підготовки. Засоби психологічної підготовки. Спортивне тренування як основна форма підготовки спортсмена. Методи тренування. Методи, спрямовані на формування рухових умінь і навичок, а також на розвиток рухових якостей.

Тема 3. Організація та проведення змагань із зимових видів лижного спорту (26 год)

Види змагань у лижному спорті, їх характеристика. Загальні правила змагань з лижного спорту. Порядок старту та проведення жеребкування. Головна суддівська колегія, її функції щодо обслуговування змагань з видів лижного спорту. Підбиття підсумків змагань, оформлення суддівських документів. Особливості змагальної діяльності спортсменів-лижників в індивідуальних і командних видах змагань. Особливості змагальної діяльності юнаків і дівчат, чоловіків і жінок у видах лижного спорту.

ТЕМИ ТА ЗМІСТ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ СТУДЕНТІВ

Тема 1. Основи спортивного тренування у сезонних видах спорту (20 год)

Особливості роботи зі спеціальною літературою при підготові рефератів і домашніх завдань. Складання комплексу вправ для загального

розвитку, конспекту занять підготовчої частини. Змащування лижного інвентарю до занять та змагань. Періодизація процесу спортивного тренування у річному циклі.

Тривалість тренування та його побудова, частота занять на тиждень, зміст засобів технічної і фізичної підготовки, обсяг та інтенсивність навантаження. Ведення щоденника тренувань. Провідні методи підготовки лижників.

Тема 2. Організація та проведення змагань із зимових видів лижного спорту (12 год)

Організація та проведення спортивно-масових заходів, різноманітні оздоровчі прогулянки, туристичні мандрівки. Особливості планування та обліку роботи в групах оздоровчого спрямування. Особливості виконання вимог самоконтролю тими, хто тренується у групах оздоровчого спрямування.

Складання положення про змагання. Попередні та основні заявки на участь у змаганнях. Складання кошторису витрат. Головна суддівська колегія.

ФОРМИ ПОСЕМЕСТРОВОГО ПОТОЧНОГО КОНТРОЛЮ

II семестр:

1. Відвідування занять – 0-20 балів.
2. Усна співбесіда, опитування чи доповнення – 0-5 балів.
3. Письмова робота – 0-6 балів.
4. Складання контрольних нормативів – 0-30 балів.
5. Навчальна практика – 0-12 балів.
6. Участь у змаганнях – 0-12 балів.
7. Техніка лижних ходів (5) – 0-15 балів.

Максимальна сума балів за модуль – 100.

Мінімальна сума балів за модуль – 56.

ПЕРЕЛІК КОНТРОЛЬНИХ ПИТАНЬ МОДУЛЯ

Теоретичні питання

1. Етапи багаторічної підготовки та її особливості.
2. Інформативні показники планування навантаження.
3. Поняття про зовнішнє і внутрішнє навантаження.

4. Прогнозування як частина управління тренувальним процесом.
5. Зміст щоденника тренувальних навантажень.
6. Характеристика і визначення інтенсивності тренувальних навантажень.
7. Характеристика засобів загальної і спеціальної фізичної підготовки.
8. Засоби спеціальної технічної підготовки.
9. Спортивне тренування – основна форма підготовки спортсмена.
10. Етапи підготовки та спортивного вдосконалення, їх характеристика.
11. Поняття «змагальна діяльність спортсмена».
12. Види і характеристика змагань.
13. Загальні правила змагань.
14. Документація, що є необхідною для проведення змагань.
15. Робота суддівських бригад, головної суддівської колегії змагань з олімпійських видів спорту.
16. Зміст положення про змагання.
17. Оформлення підсумкових суддівських документів змагань.
18. Медичне забезпечення і лікарський контроль.
19. Зміст робочих документів до проведення масових змагань.

Практичні нормативи

1. Виконати комплекс спеціальних вправ з лижної підготовки.
2. Скласти конспект підготовчої частини заняття.
3. Демонстрація техніки класичних і ковзанярських лижних ходів.

СИСТЕМА ОЦІНЮВАННЯ

<i>Кількість балів за підсумками всіх модулів</i>	<i>Оцінка на іспиті</i>
86 - 100	5 (відмінно)
71 - 85	4 (добре)
56 - 70	3 (задовільно)
1-55	2 (незадовільно)

КОНТРОЛЬНІ НОРМАТИВИ ЗА ІІ СЕМЕСТР

2	Біг	М – 3 км	12.00 – «6»; 12.30 – «4»; 13.00 – «3»; більше 13.00 – «2».
		Ж – 2 км	9.40 – «6»; 10.10 – «4»; 11.00 – «3»; більше 11.00 – «2».
3	Біг	М – 400 м	65 с. – «5»; 70 с. – «4»; 80 с. – «3»; більше 80 с. – «2».
		Ж – 400 м	75 с. – «5»; 85 с. – «4»; 95 с. – «3»; більше 95 с. – «2».
4	Підтягування на перекладині – Ч:		12 – «4»; 10 – «3»; 8 – «2»; менше 8 – «1»

5	Згинання і розгинання рук в упові лежачи – Ж:	24 – «4»; 22 – «3»; 20 – «2»; менше 20 – «1»
---	---	--

ТЕХНІЧНА ПІДГОТОВКА

№ п/ч	Лижні ходи	Оцінка за виконання
1	<i>Класичні лижні ходи</i>	«3» - без помилок
	1. Позмінний двокроковий 2. Одночасний однокроковий (старт.) 3. Одночасний двокроковий	«2» - з незначними помилками
	<i>Ковзанярські лижні ходи</i>	«1» - зі значними помилками
	1. Одночасний двокроковий 2. Позмінний ковзанярський	«0,5» - з грубими помилками (порушення основ техніки та елементів техніки)

ЛІТЕРАТУРА

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

ДОДАТКОВА ЛІТЕРАТУРА

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.

МЕТОДИЧНІ ВКАЗІВКИ ДО ПРОВЕДЕННЯ СЕМІНАРСЬКИХ ЗАНЯТЬ ЗГІДНО РОБОЧОЇ НАВЧАЛЬНОЇ ПРОГРАМИ

Тема 1. Організація і проведення змагань у зимових видах спорту (4

год)

План:

1. Характеристика змагальної діяльності лижника і її види.
2. Планування змагань (календар, положення, програма).
3. Підготовка обладнання і місця змагань.
4. Склад суддівської колегії і послідовність її роботи.
5. Основні положення з правил змагань (обов'язки і права учасників змагань, представників і тренерів).
6. Особливості організації проведення масових змагань.

ЛІТЕРАТУРА

1. Архіпов А.О. Змагання по лижному спорту.- К.: Здоров'я, 1990.- 120 с.
2. Лыжный спорт: Учеб. для ин-тов и техникумов физической культуры /Под ред. В.Д.Евстратова и др. – М.: ФИС.- 1989.- 319 с.
3. Лыжный спорт: Учеб. для ин-тов физ. культуры /Под ред. Аграновского М.А.- М.: ФИС.- 1980.- 368 с.

МЕТОДИЧНІ ВКАЗІВКИ ДО ПРОВЕДЕННЯ ПРАКТИЧНИХ ЗАНЯТЬ І ВИКОНАННЯ ЛАБОРАТОРНИХ РОБІТ

Тема 1. Вступ до навчальної дисципліни спортивно-педагогічне вдосконалення (СПВ) (10 год)

Мета: формування у студентів професійних умінь та навичок, які забезпечують теоретичну та практичну підготовку висококваліфікованих викладачів-тренерів із сезонних видів спорту.

Завдання:

1. Сформувати розуміння ролі фізичної культури в розвитку особистості і підготовки до її професійної діяльності;
2. Залучити студентів до регулярних занять фізичними вправами і спортом.

У результаті проведених занять студент повинен **знати**: завдання та зміст дисципліни лижного спорту. Залікові вимоги по семестрах та роках навчання у вузі; **уміти** – самостійно працювати зі спеціальною літературою.

Контрольні вимоги:

1. Зародження видів лижного спорту.
2. Еволюція лижного інвентарю, спорядження та обладнання.

Тема 2. Особливості професійної діяльності викладача-тренера з лижного спорту (14 год)

Мета. оволодіти професійними рисами викладача-тренера з лижного спорту.

Завдання:

1. Набути знання про професійні особливості – якості викладача-тренера;
2. Формувати вміння кваліфіковано вирішувати навчальні завдання на заняттях з обраного виду (на прикладі лижної підготовки);
3. Формувати навички вміло застосовувати основні педагогічні прийоми, реалізувати принципи лижного спорту на заняттях лижної підготовки.

У результаті проведених занять студент повинен **знати**: особливості педагогічної діяльності викладача-тренера; **уміти** – визначити ЧСС під час виконання фізичного навантаження (пальпаторно) з урахуванням засобів тренування, умов рельєфу місцевості, ковзання лиж.

Зміст роботи та вимоги охорони праці і техніки безпеки

Професійна діяльність викладача-тренера (на прикладі сезонних видів спорту). Формування педагогічної майстерності тренера-викладача на заняттях з лижної підготовки. Професійно-педагогічна майстерність викладача при вирішенні виховних завдань. Формування взаємин педагог – тренер на основі професійних якостей.

Техніка безпеки

Підготовка лижеролерів і лижного спорядження до занять. Вибір безпечного місця для занять.

Перелік необхідного обладнання і апаратури:

Лижеролери, лижне спорядження, секундомір.

Контрольні вимоги:

1. Складання конспекту проведення підготовчої частини.
2. Демонстрація професійної педагогічної майстерності.

Тема 3. Основи техніки лижного спорту (27 год)

Мета: навчити студентів методам і прийомам навчання техніки лижних ходів.

Завдання:

Ознайомити з фазовою структурою лижних ходів;

Навчити техніки імітаційних вправ;

Оволодіти методикою навчання техніки лижних ходів.

У результаті проведених занять студент повинен **знати**: основні закономірності руху лижника; **уміти**: володіти технікою класичних і ковзанярських ходів.

Зміст роботи та вимоги охорони праці і техніки безпеки

Методика навчання техніки лижних ходів, та її особливості. Використання підвідних та імітаційних вправ у навчанні лижним ходом. Зовнішня та внутрішня структура рухових дій лижника (сила ваги, реакція опори, опір повітря, тертя). Параметри, які характеризують дії лижника під час відштовхування рукою і ногою. Використання спортсменом техніки рухових дій, залежно від якості лижного інвентарю та спорядження у видах лижного спорту. Поперемінні та інші класичні, ковзанярські, комбіновані ходи, підйоми, спуски, гальмування, повороти. Кінематичні та динамічні характеристики.

Перелік необхідного обладнання і апаратури:

Лижні палиці, лижеролери, лижі, гумові джгути, рулетка, секундомір, ручки, протоколи.

Техніка безпеки

Забезпечити справність лижного інвентарю, навчити користуватися секундоміром. Провести попередній інструктаж по техніці безпеки.

Контрольні вимоги:

Техніка лижних ходів (класичних, ковзанярських).

Техніка виконання кросової стрибкової імітації двокрокового попереминого лижного ходу на місці та у русі.

Тема 4. Основи спортивного тренування у сезонних видах спорту (39 год)

Мета: оволодіти методикою спортивного тренування у сезонних видах спорту.

Завдання:

Побудова тренувальних занять у річному циклі підготовки;

Оволодіти методикою розвитку рухових якостей спортсменів-лижників;

Навчити студентів проводити контроль за тренувальним процесом.

У результаті проведених занять студент повинен **знати**: основи методики навчання, володіти основами спортивного тренування, набути навичок розвитку фізичних якостей; **уміти** – володіти технікою класичних та ковзанярських лижних ходів. Проводити підготовчу частину тренувального заняття (навчальна практика).

Зміст роботи та вимоги охорони праці і техніки безпеки

Періодизація спортивного тренування у лижному спорті (підготовчий, змагальний і перехідний періоди). Основні показники спортивного навантаження. Об'єм і інтенсивність, довжина пробігаючи відрізків і число

повторень її характер відпочинку. Силові якості та їх розвиток. Особливості розвитку загальної та спеціальної витривалості у лижних перегонах. Засоби і методи тренувальних навантажень. Контроль за тренувальним процесом.

Перелік необхідного обладнання і апаратури:

Лижні палиці, лижеролери, лижі, гумові джгути, рулетка, секундомір, пульсометри, ручки, протоколи.

Техніка без пеки

Забезпечити справність лижного обладнання, навчити користуватися секундоміром та пульсометром. Провести попередній інструктаж по техніці безпеки.

Контрольні вимоги:

Засоби і методи спортивного тренування.

Дозування спортивного тренування.

Роль і значення розминки у процесі тренувальних занять.

Тема 5. Організація та проведення змагань з зимових видів лижного спорту (28 год)

Мета: підготувати кваліфікованих суддів з обраного виду спорту і лижних перегонів.

Завдання:

Ознайомити студентів з правилами змагань, положенням та календарем;

Навчити студентів оформляти робочу документацію, розробляти календар і положення про змагання;

Навчити студентів навичок судити змагання.

У процесі проведених занять студент повинен **знати:** правила проведення змагань, обов'язки суддів та учасників; **уміти** – скласти кошторис витрат на організацію та проведення змагань. Складання первинної документації (заявки на участь у змаганнях). Розподіл учасників на групи за віком і статтю. Підготувати лижі до занять та змагань.

Зміст роботи та вимоги охорони праці і техніки без пеки

Характеристика змагальної діяльності у зимових видах спорту. Календар, положення про змагання, програма, нормативні документи для проведення змагань. Підготовка місця проведення змагань. Організація змагань з лижних перегонів (або вибраного виду спорту). Суддівська колегія та суддівські бригади. Функціональні обов'язки суддів.

Техніка без пеки

Справність лижного інвентарю. Вибір лижної траси. Проведення інструктажу з учасниками змагань.

Перелік необхідного обладнання і апаратури:

Хронометри, вказівки старту і фінішу, розмітка дистанції, лижне спорядження.

Контрольні вимоги:

Підготувати змагання з лижних перегонів.

Провести змагання у якості судді.

Змашування лиж до змагань.

МАТЕРІАЛИ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ (ЗГІДНО РОБОЧОЇ НАВЧАЛЬНОЇ ПРОГРАМИ)

Тема 1. Вступ до навчальної дисципліни СПВ (6 год)

Історія розвитку зимових видів спорту на Україні. Лижний спорт в системі фізичної культури і спорту (школи, ДЮСШ, клуби, спортивні товариства тощо). Завдання та зміст навчальної дисципліни СПВ. Форми занять.

Завдання студенту: класифікація видів лижного спорту.

Рекомендована література:

Лыжный спорт: Учеб. для ин-тов физической культуры. Под ред. Аграновский М.М.- М.: ФиС, 1980.- 388 с.

Лыжный спорт: Учеб. для ин-тов и техникумов физкультуры. Под ред. Евстратова В.Д. и др. – М.: ФиС, 1989.- 316 с.

Герцик М.С., Вацеба О.М. Вступ до спеціальності галузі «фізичне виховання і спорт».- Л., 2002.

Форми контролю: усна співбесіда, залік.

Тема 2. Особливості професійної діяльності викладача-тренера з лижного спорту (4 год)

Основні функції викладача-тренера з лижного спорту. Формування професійної майстерності викладача-тренера. Сучасні вимоги до фахівця.

Завдання студенту: складання фінансових облікових та світових документів щодо організації та забезпечення навчально-тренувальних засобів.

Рекомендована література:

Лыжный спорт: Учеб. для ин-тов и техникумов физкультуры. Под ред. Евстратова В.Д. и др. – М.: ФиС, 1989.- 316 с.

Деркач А.А., Исаев А.А. Педагогическое мастерство тренера.- М., 1981.- 375 с.

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

Форма контролю: усна співбесіда, оцінка за складання облікових та фінансових документів щодо проведення навчально-тренувальних зборів.

Тема 3. Основи техніки лижного спорту (16 год)

Методика навчання техніки лижних ходів, та її особливості. Використання підвідних та імітаційних вправ у навчанні лижним ходом.

Параметри, які характеризують дії лижника під час відштовхування рукою і ногою.

Завдання студенту: вивчення техніки класичних лижних ходів.

Рекомендована література:

Лыжный спорт: Учеб. для ин-тов и техникумов физкультуры. Под ред.

Евстратова В.Д. и др. – М.: ФиС, 1969.- 316 с.

Лыжный спорт: Учеб. для ин-тов физ. культуры. Под ред. Аграновского

М.М.- М.: ФиС, 1980.- 386 с.

Форми контролю: демонстрація техніки класичних лижних ходів.

Тема 4. Основи спортивного тренування у сезонних видах спорту (22 год)

Періодизація спортивного тренування у лижному спорті. Основні показники спортивного навантаження. Засоби і методи тренувальних навантажень.

Завдання студенту: побудова тренувальних занять у мікроциклі підготовчого періоду.

Рекомендована література:

Лыжный спорт: Учеб. для ин-тов и техникумов физкультуры. Под ред.

Евстратова В.Д. и др. – М.: ФиС, 1989.- 316 с.

Филин В.П. Тим юношеского спорта: Уч. для ин-тов физ. культуры.- М. 1983.- 28 с.

Платонов В.Н., Сахновский К.П. Подготовка юного спортсмена.- К.: Рад. Школа, 1988.- 176 с.

Форма контролю: усна співбесіда, залік.

Тема 5. Організація та проведення змагань із зимових видів лижного спорту (8 год)

Календар, положення про змагання, програма, нормативні документи для проведення змагань. Суддівська колегія та суддівські бригади. Функціональні обов'язки суддів.

Завдання студенту: скласти положення про змагання. Функціональні обов'язки суддів.

Рекомендована література:

Архипов А.А. Соревнования по лыжному спорту.- К.: Здоров'я, 1990.- 120 с.

Лыжный спорт: Учеб. для ин-тов и техникумов физкультуры. Под ред.

Евстратова В.Д. и др. – М.: ФиС, 1989.- 316 с.

Форми контролю: усна співбесіда, залік.

Опитування студента з дисципліни СПВ.

1. Визначення кількості форм контролю, що будуть використовуватися для оцінки навчальних досягнень студентів з дисципліни, та їх коефіцієнтів вагомості (КВ форми контролю).

Експертні з начущості форм контролю

1	Опитування (тест)	0,1
2	Письмова робота	0,1
3	Самостійна робота	0,1
4	Навчальна практика	0,2
5	Практичний норматив	0,2
6	Участь у змаганнях (4 змаг.)	0,1
7	Суддівство змагань	0,05
8	Участь у масових заходах	0,05
9	Відвідування	0,1

Модуль № 1

1	Опитування (тест)	0,1
2	Письмова робота	0,1
3	Самостійна робота	0,1
4	Навчальна практика	0,2
5	Практичний норматив	0,2
6	Відвідування	0,1

КВ опитування = $0,1 / 0,1 + 0,1 + 0,1 + 0,2 + 0,1 = 0,1 / 0,8 = 0,12$

КВ письмова робота = $0,1 / 0,1 + 0,1 + 0,1 + 0,2 + 0,2 + 0,1 = 0,1 / 0,8 = 0,12$

КВ самостійна робота = $0,1 / 0,8 = 0,12$

КВ навчальна практика = $0,2 / 0,8 = 0,25$

КВ практичн. норматив = $0,2 / 0,8 = 0,25$

КВ відвідування = $0,1 / 0,8 = 0,13$

Модуль № 2

1	Опитування (тест)	0,1
2	Письмова робота	0,1
3	Самостійна робота	0,1
4	Навчальна практика	0,2
5	Практичний норматив	0,2
6	Участь у змаганнях (4 змаг.)	0,1
7	Суддівство змагань	0,05
8	Участь у масових заходах	0,05
9	Відвідування	0,1

КВ опитування = $0,1 / 0,1 + 0,1 + 0,1 + 0,2 + 0,2 + 0,1 + 0,05 + 0,05 + 0,1 = 0,1 / 1 = 0,1$

КВ письмова робота = $0,1 / 1 = 0,1$

КВ самостійна робота = $0,1 / 1 = 0,1$

КВ навчальна практика = $0,2 / 1 = 0,2$

КВ практичн. норматив = $0,2 / 1 = 0,2$
 КВ участь у змаганнях = $0,1 / 0,1 = 0,1$
 КВ суддівство змагань = $0,05 / 1 = 0,05$
 КВ участь у масових заходах = $0,05 / 1 = 0,05$
 КВ відвідування = $0,1 / 0,8 = 0,13$

2. Визначення коефіцієнтів вагомості модулів (КВ модуль)

Модуль №	Експертні значущості (КВ)	Години модулів
1	0,2	154
2	0,1	44
3	0,1	96
4	0,1	102
5	0,1	92
6	0,2	106
7	0,1	58
8	0,1	50

Добуток експертних значущостей і годин

Модуль № 1 = $0,6 \times 154 = 92,4$

Модуль № 2 = $0,4 \times 44 = 17,6$

КВ мод. № 1 = $92,4 / 92 + 17,6 = 92,4 / 110 = 0,84$

КВ мод. № 2 = $17,6 / 110 = 0,16$

3. Розрахунок оцінки студента за навчальні модулі

Оцінка студента – Е1

Модуль № 1 (154 год. – 77 занять)	Еталон
Е опит. = $28/43 \times 100 = 65 \times 0,12 = 78$	12 балів
Е письм. робота = $3/5 \times 100 = 60 \times 0,12 = 7,2$	12 балів
Е сам. робота = $4/5 \times 100 = 80 \times 0,13 = 10,4$	13 балів
Е навч. практи. = $3/5 \times 100 = 60 \times 0,25 = 15$	25 балів
Е практи. норм. = $4/5 \times 100 = 80 \times 0,25 = 20$	25 балів
Е відвідування – $51/ \times 100 = 66 \times 0,13 = 8,6$	13 балів
Е мод. №1 = $(8,45 + 7,8 + 10,4 + 15 + 20 + 8,6) \times 0,84 = 59$	100 б. $\times 0,84 = 84$

Модуль № 2 (44 год. – 22 занять)	Еталон
Е опит. = $19/30 \times 100 = 63 \times 0,1 = 6,3$	10 балів
Е письм. робота = $3/5 \times 100 = 60 \times 0,1 = 6$	10 балів
Е сам. робота = $4/5 \times 100 = 80 \times 0,1 = 8$	10 балів
Е навч. практи. = $4/5 \times 100 = 80 \times 0,2 = 16$	20 балів
Е практи. норм. = $3/5 \times 100 = 60 \times 0,2 = 12$	20 балів
Е участь у змаганнях – $3/4 \times 100 = 75 \times 0,1 = 7,5$	10 балів

Е суддіство змагань = $3/5 \times 100 = 60 \times 0,05 = 3$	5 балів
Е участь в масових заходах = $1/2 \times 100 = 50 \times 0,05 = 2,5$	5 балів
Е відвідування = $16/22 \times 100 = 73 \times 0,1 = 7,3$	10 балів
Е мод. №2 = $(6,3+6+8+16+12+7,5+3+2,5+7,3) \times 0,16 = 68,6 \times 0,16 = 11$	

№ з/п	Експертні оцінки (КВ)	Середнє значення
1	0,5	0,5
2	0,1	0,1
3	0,1	0,1
4	0,1	0,1
5	0,1	0,1
6	0,5	0,5
7	0,1	0,1
8	0,1	0,1

НАВЧАЛЬНА ПРОГРАМА З ДИСЦИПЛІНИ

«СПОРТИВНО-ПЕДАГОГІЧНЕ ВДОСКОНАЛЕННЯ» (для студентів II курсу факультету фізичного виховання та факультету спорту)

Пояснювальна записка

Центральне місце в навчальних планах підготовки педагога з фізичної культури та спорту займають професійно-орієнтовні дисципліни, від якості засвоєння яких суттєво залежить становлення професіоналізму майбутнього фахівця. Серед професійно-орієнтованих дисциплін найважливіше значення має дисципліна СПОРТИВНО-ПЕДАГОГІЧНЕ ВДОСКОНАЛЕННЯ (СПВ), яка об'єднує спортивно-педагогічні дисципліни з знаннями отриманими при вивченні природничо-наукових дисциплін (анатомії, біохімії, фізіології, біомеханіки, гігієни та інших) в єдину систему з орієнтацією на цілісну професійну діяльність.

Програмний матеріал з дисципліни (СПВ) для студентів II курсу факультетів ФВ і ФС включає обсяг навчального навантаження 198 год. Із них: лекцій – 20 год., семінарських – 20 год., практичні – 102 год., самостійних – 56 год.

Мета дисципліни: всебічна підготовка кваліфікованих фахівців з фізичного виховання та олімпійського і професійного спорту, яка включає володіння необхідними знаннями, вміннями і навичками організації і проведення різних форм занять з сезонних видів спорту з особами різних вікових груп, статі, стану здоров'я і фізичної підготовленості.

Завдання дисципліни:

- оволодіти основами знань техніки способів руху на лижах, методики навчання в сезонних видах спорту;
- навчитися техніки лижних ходів, способів повороту, подолання підйомів та спусків на лижах;
- сприяти розвитку рухових якостей та функціональних можливостей студентів засобами сезонних видів спорту;
- сформувати професійно – педагогічні вміння для вирішення завдань початкового навчання в сезонних видах спорту, спортивного тренування, оздоровлення, фізичної реабілітації, у різних ланках спортивного руху.

Для контролю ефективності навчального процесу передбачено проведення оперативного, поточного і етапного контролю. Зокрема заплановані наступні форми контролю: семінарські заняття, навчальна практика, тестування ступеня оволодіння теоретичними положеннями та рівня формування професійних умінь та навичок, семестровий залік – оцінка рівня засвоєння навчального матеріалу на підставі виконання робіт (завдань) на практичних заняттях.

По завершенню навчального процесу з дисципліни (СПВ) студент повинен **знати:**

- сучасний стан і тенденції розвитку сезонних видів спорту;
- основні теоретичні положення теорії навчання;
- систему планування навчального процесу;
- методику проведення занять з лижного спорту з особами різного віку та статі;
- методику розвитку фізичних якостей;
- правила організації та проведення змагань з обраного виду спорту;
- особливості професійно-педагогічної діяльності викладача тренера;

уміти:

- демонструвати техніку лижних ходів, способів подолання підйомів, спусків, поворотів;
- навчати студентів способів руху на лижах;
- визначати рівень розвитку рухових якостей;

- визначати і усувати помилки і недоліки в технічній підготовці лижників;
- організувати та провести змагання з лижного спорту.

РОЗПОДІЛ ГОДИН ЗА ТЕМАМИ

№ п/п	курс	ТЕМИ ЗАНЯТЬ	Лекції	семінарськ	Практичні лабораторні	Самостійна робота	Всього годин
		<i>Основи навчання</i>					
1	II	Науково-дослідна робота студентів ЛДДФК	4	4	10	16	34
2		Теоретико-методичні основи навчання у сезонних видах спорту	4	4	16	8	32
3		Розвиток рухових якостей (на прикладі лижного спорту)	4	4	40	8	60
4		Основи техніки та методики навчання класичних лижних ходів	2	2	12	8	24
5		Основи техніки та методики навчання ковзанярських лижних ходів	2	2	12	8	24
6		Періодизація тренувального процесу у лижному спорті	4	4	8	8	24
Всього:			20	20	102	56	198

ЗМІСТ НАВЧАЛЬНОГО МАТЕРІАЛУ ЗА ТЕМАМИ

Тема 1. Науково-дослідна робота студентів ЛДДФК

Зміст науково-дослідної роботи студентів. Вибір теми наукової роботи. Формулювання гіпотези та завдань. Аналіз літературних джерел. Аналіз проблем за даними літературних джерел. Методи та методики проведення науково-дослідної роботи у лижному спорті. Загальні вимоги щодо визначення різних методів дослідження: педагогічні спостереження, експерименти, хронометрування, анкетування, контрольні випробування, аналіз документальних матеріалів тощо. Оформлення результатів дослідження.

Тема 2. Теоретико-методичні основи навчання у сезонних видах спорту

Основні поняття. Педагогічні та психологічні основи теорії навчання. Характеристика етапів навчання та їх реалізація на заняттях з лижної підготовки. Причини помилок та рекомендації щодо їх усунення.

Особливості процесу навчання на заняттях з лижної підготовки.
Документальне забезпечення навчального процесу з лижної підготовки.

Тема 3. Розвиток рухових якостей (на прикладі лижного спорту)

Фізична підготовленість і рухові якості. Розвиток силових якостей лижника. Витривалість та особливості її розвитку у лижному спорті. Швидкісні якості та їх розвиток. І нучкість, координаційні якості та методика їх розвитку.

Тема 4. Основи техніки та методики навчання класичних лижних ходів

Завдання і ціль методики навчання класичних лижних ходів. Особливості методики навчання техніки класичних лижних ходів. Характеристика підвідних та імітаційних вправ для оволодіння технікою класичних лижних ходів. Навчальний майданчик для навчання техніки класичних лижних ходів. Особливості методики вдосконалення техніки лижних ходів. Індивідуальний підхід в процесі вдосконалення техніки. Навчальна практика.

Тема 5. Основи техніки та методики навчання ковзанярських лижних ходів

Основні поняття з техніки лижного спорту , їх характеристика. Особливості методики навчання техніки ковзанярських лижних ходів. Підвідні та імітаційні вправи для оволодіння технікою ковзанярських лижних ходів. Навчальний майданчик для заняття технікою методики вдосконалення ковзанярських лижних ходів. Особливості методики вдосконалення техніки ковзанярських лижних ходів. Індивідуальний підхід у процесі навчання техніки. Навчальна практика.

Тема 6. Періодизація тренувального процесу у лижному спорті

Мета, завдання тренування спортсменів у зимових видах спорту. Періодизація процесу спортивного тренування у річному циклі підготовки. Періоди та етапи річного макроциклу підготовки, їх характеристика. Етапи підготовки спортивного вдосконалення спортсменів-лижників. Провідні методи підготовки лижників-гонщиків. Динаміка річного обсягу фізичного навантаження. Загальні принципи, та положення змагальної діяльності спортсменів сезонних видів спорту.

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.- Л.: Українська Спортивна Асоціація, 1993.- 267 с.
4. Лыжный спорт. Учеб. Для ин-тов физ. культ./ Под общ. Ред. М.А.Аграновского.- М.: ФиС, 1980.-386 с.
5. Лыжный спорт: Учеб. для ин-тов и техн.. физ. культ./ Под ред. В.Д.Евстратова и др.- М.: ФиС, 1989.- 318 с.
6. Манжосов В.Н. Тренировка лыжников-гонщиков.- М.: ФиС, 1986.- 123 с.
7. Платонов В.М. Общая подготовка спортсменов в олимпийском спорте: Учеб. Для вузов физ. восп. и спортв.- К.: Олимпийская література, 1997.- 583 с.

РОБОЧА НАВЧАЛЬНА ПРОГРАМА
 з дисципліни
СПОРТИВНО-ПЕДАГОГІЧНЕ ВДОСКОНАЛЕННЯ
 (для студентів другого курсу факультету фізичного виховання)
 (кредитно-модульна система організації навчання)

Загальна кількість годин	- 198
Лекційних	- 20
Семінарських	- 20
Практичних	- 102
Самостійної роботи	- 56

Пояснювальна записка

Згідно плану початкової програми з дисципліни «спортивно-педагогічне вдосконалення» (СПВ) у III семестрі передбачено детальне ознайомлення із науково-дослідною роботою студентів. Після лекційних, семінарських і самостійних занять студенти проводять пошук літературних джерел за темою своєї курсової роботи і пишуть завдання і план.

У цьому семестрі основний обсяг годин присвячується проблемі – основи навчання у сезонних видах спорту, імітаційним та підвідним вправам, розвитку рухових фізичних якостей (на прикладі лижного спорту).

Заключний IV семестр II курсу має специфічну спрямованість. На заняттях більш детально проходять ознайомлення із методикою навчання класичних та ковзанярських ходів, як основних способів руху на лижах. Також особлива увага приділяється періодизації тренувального процесу у лижному спорті. Основні методичні положення навчання та тренування спортсменів-лижників. Дотримання педагогічних принципів у заняттях студентів – річний мікроцикл, періоди та етапи підготовки.

Мета дисципліни: всебічна підготовка кваліфікованих фахівців з фізичного виховання та олімпійського і професійного спорту, необхідних для роботи у спортивних школах, викладача ФВ в ПТУ, технікумах та вищих закладах освіти.

Завдання:

- дати знання з основ техніки способів руху на лижах, методики навчання в сезонних видах спорту;
- сприяти розвитку рухових якостей та функціональних можливостей засобами сезонних видів спорту.

Програмний матеріал дисципліни СПВ тісно пов'язаний з дисциплінами (теорія і методика фізичного виховання, анатомія, фізіологія, педагогіка, психологія, біомеханіка та інших).

Наприкінці семестру студент повинен **знати:**

- основні теоретичні положення теорії навчання;
- методику розвитку фізичних якостей;
- правила організації та проведення змагань з обраного виду спорту.

уміти:

- володіти навичками роботи з літературними джерелами;
- демонструвати техніку способів руху на лижах;
- визначати та усувати помилки і недоліки у технічній підготовці лижників;
- організувати та провести змагання з лижних перегонів.
- проведення підготовчої частини уроку;

РОЗПОДІЛ НАВЧАЛЬНИХ ГОДИН ЗА МОДУЛЯМИ

№ п/п	Теми модулів	лекції	семінари	практичні	Самостійна робота	Максимальна кількість балів за модуль	
МОДУЛЬ 1		ІІІ С Е М Е С Т Р					
1	Науково-дослідна робота студентів ЛДФК.	4	4	10	8	100 балів	
2	Теоретико-методичні основи навчання у сезонних видах спорту (імітаційні підвідні вправи)	4	4	10	8		
3	Розвиток рухових якостей (на прикладі лижного спорту)	4	4	28	8		
МОДУЛЬ 2		ІV С Е М Е С Т Р					
4	Основи техніки та методики навчання класичних лижних ходів	2	2	12	8	100 балів	
5	Основи техніки та методики навчання ковзанярських лижних ходів	2	2	12	8		
6	Періодизація тренувального процесу у лижному спорті	4	4	30	16		
<i>Всього</i>		8	8	54	32		
<i>Разом</i>		20	20	102	56		

ПРОГРАМНИЙ ЗМІСТ НАВЧАЛЬНОГО МАТЕРІАЛУ ЗА МОДУЛЯМИ

МОДУЛЬ 1

«ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧНІ ОСНОВИ НАВЧАННЯ ТА РОЗВИТОК РУХОВИХ ЯКОСТЕЙ»

Мета: оволодіти необхідними знаннями, вміннями і навичками організації проведення різних форм занять у сезонних видах спорту.

Завдання:

1. Дати знання з основ техніки способів руху на лижах та методики розвитку рухових якостей.
2. Сформувати у студентів вміння і навички проведення початкового навчання у сезонних видах спорту.

ТЕМИ ТА КОРОТКИЙ ЗМІСТ ЛЕКЦІЙ

Тема 1. Науково-дослідна робота студентів ЛДДФК

Зміст науково-дослідної роботи студентів. Вибір теми наукової роботи. Формулювання гіпотези та завдань. Аналіз літературних джерел. Аналіз проблем за даними літературних джерел. Методи та методики проведення науково-дослідної роботи у лижному спорті. Загальні вимоги щодо визначення різних методів дослідження: педагогічні спостереження, експерименти, хронометрування, анкетування, контрольні випробування, аналіз документальних матеріалів тощо. Оформлення результатів дослідження.

Тема 2. Теоретико-методичні основи навчання у сезонних видах спорту

Основні поняття. Педагогічні та психологічні основи теорії навчання. Характеристика етапів навчання та їх реалізація на заняттях з лижної підготовки. Причини помилок та рекомендації щодо їх усунення. Особливості процесу навчання на заняттях з лижної підготовки. Документальне забезпечення навчального процесу з лижної підготовки.

Тема 3. Розвиток рухових якостей (на прикладі лижного спорту)

Фізична підготовленість і рухові якості. Розвиток силових якостей лижника. Витривалість та особливості її розвитку у лижному спорті. Швидкісні якості та їх розвиток. Гнучкість, координаційні якості та методика їх розвитку.

ТЕМИ І ЗМІСТ СЕМІНАРСЬКИХ (ЛАБОРАТОРНИХ, ПРАКТИЧНИХ) ЗАНЯТЬ (10 год)

Тема 1. Науково-дослідна робота студентів ЛДДФК

Організація та проведення наукових досліджень. Вибір теми наукової роботи. Формування гіпотези та завдань. Аналіз літературних джерел.

Складання плану досліджень. Тематичний підбір літератури. Загальні вимоги щодо визначення різних методів дослідження: педагогічні спостереження, експерименти, хронометрування, анкетування, контрольні тести, аналіз документальних матеріалів тощо. Написання рефератів згідно робочої програми.

Тема 2. Теоретико-методичні основи навчання у сезонних видах спорту (10 год)

Вивчення та вдосконалення техніки способів пересування на лижах. Лижні ходи: класичні, ковзанярські. Способи подолання підйомів: ковзним кроком, ковзним бігом, напівялинкою, «ялинкою», «драбинкою», ковзанярським і напівковзанярським ходами. Способи спусків: основний, високий, низький та відпочинку. Способи гальмування лижами: «плугом» упором, боковим ковзанням. Способи поворотів на місці: переступанням (навколо носків, п'яток лиж; махом (назад, через лижу і вперед); стрибком (з опорою та без опори на лижні палки). Способи поворотів у русі: переступання (вправо і вліво, рулюванням, «плугом», упором, на паралельних лижах).

Використання імітаційних вправ на місці і в русі, з лижними палками та без них. Пересування на лижеролерах, роликівих ковзанах.

Тема 3. Розвиток рухових якостей (на прикладі лижного спорту (28 год)

Вправи із загальної та спеціальної фізичної підготовки для розвитку фізичних якостей: біг, імітація лижних ходів, пересування на лижах і лижеролерах, спеціальні вправи на тренажерах, а також плавання, веслування, велосипедний спорт, стрибкові вправи та спортивні ігри. Розвиток силових якостей: використання неграничних, граничних обтяжень, а також (статичних) вправ. Розвиток швидкості: (швидкісні вправи). Методи повторних та перемінних вправ, інтервали та характер відпочинку, кількість повторень тощо. Розвиток витривалості: абсолютна інтенсивність вправи, тривалість навантаження та інтервалів відпочинку, кількість повторень. Основні засоби та методи розвитку гнучкості та координаційні якості.

ТЕМИ ТА ЗМІСТ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ СТУДЕНТІВ

Тема 1. Науково-дослідна роботи студентів ЛДІФК (8 год)

Аналіз літературних джерел. Складання плану досліджень. Написання рефератів згідно робочої програми. Вибір теми наукової роботи. Тематичний підбір літератури.

Тема 2. Теоретико-методичні основи навчання у сезонних видах спорту (8 год)

Підготовка лиж та лижного спорядження до занять і змагань. Вибір та підготовка тренувальних лижних трас. Проведення підготовчої частини тренувального заняття. Вдосконалення техніки способів пересування на лижах.

Тема 3. Розвиток рухових якостей (на прикладі лижного спорту) (8 год)

Скласти конспект підготовчої частини тренувального заняття. Підготовка лижних палиць і лижеролерів до тренувальних занять та змагань. Уміти визначати рівень розвитку рухових якостей. Написання контрольних робіт з найбільш актуальних питань теми. Вдосконалення розвитку тих рухових якостей, які недостатньо розвинуті.

ФОРМИ ПОСЕМЕСТРОВОГО ПОТОЧНОГО КОНТРОЛЮ

III СЕМЕСТР:

1. Відвідування занять	- 0-20 балів;
2. Опитування (відповідь чи доповнення)	- 0-6 балів;
3. Письмова робота	- 0-6 балів;
4. Складання контрольних нормативів	- 0-30 балів;
5. Навчальна практика	- 0-25 балів;
6. Участь у змаганнях	- 0-13 балів;
7. Залік з дисципліни	
<i>Максимальна сума балів за модуль</i>	<i>- 100 балів</i>
<i>Мінімальна сума балів за модуль</i>	<i>- 56 балів</i>

ПЕРЕЛІК КОНТРОЛЬНИХ ПИТАНЬ МОДУЛЯ

Форми посеместрового поточного контролю для студентів, які навчаються за індивідуальним планом-графіком:

III семестр - усна співбесіда, написання реферату, тестова перевірка знань, залік.

ТЕОРЕТИЧНІ ПИТАННЯ

1. Значення НДРС у процесі підготовки студентів у вузі.
2. Організація та проведення наукової роботи з обраного виду спорту зі студентами вузу.
3. Методи досліджень, що використовуються у практиці науково-методичної роботи в галузі лижного спорту.
4. Порядок організації та проведення експериментів у процесі НДРС з обраного виду спорту.
5. Методи педагогічних спостережень за виконанням техніки способів пересування на лижах.
6. Виконання зйомки техніки лижника за допомогою відеокамери.
7. Вимоги до літературно-графічного оформлення результатів дослідження у галузі лижного спорту.
8. Заходи безпеки для проведення занять у видах лижного спорту за різних умов місцевості.
9. Словесні методи, які використовуються у практиці навчання та тренування в обраному виді спорту.
10. Наочні методи, що використовуються у роботі.
11. Провідні методи навчання.
12. Поняття та сутність цілісного методу навчання в обраному виді спорту.
13. У чому полягає різниця між імітаційними та підвідними вправами лижника?
14. Організація та методика лижної підготовки в школі.
15. Основні фізичні якості, їх характеристика.
16. Засоби та методи розвитку спеціальної витривалості в обраному виді спорту.
17. Засоби та методи розвитку швидкості.
18. Засоби та методи розвитку спеціальних силових якостей.
19. Засоби та методи розвитку гнучкості.
20. Засоби та методи розвитку координаційних можливостей спортсменів.
21. Використання імітаційних вправ з різних видів лижного спорту на місці і в русі.

ПРАКТИЧНІ НОРМАТИВИ

1. Провести комплекс вправ для загального розвитку.
2. Скласти і провести підготовчу частину заняття.
3. Провести прорух в обраному виді спорту.
4. Скласти комплекс спеціальних вправ з лижної підготовки.
5. Виконати техніку лижних ходів.

Література:

8. Архипов А.А. Соревнования по лыжному спорту.- К.: Здоров'я, 1990.- 120 с.
9. Джек Х.Уилмор, Дэвид Л.Костилли. Физиология спорта и двигательной деятельности // Пер. с англ./.-К.: Олимпийская литература, 1997.- 503 с.
10. Лыжный спорт. Учеб. Для ин-тов физ. культ./ Под общ. Ред. М.А.Аграновского.- М.: ФиС, 1980.-386 с.
11. Лыжный спорт: Учеб. для ин-тов и техн.. физ. культ./ Под ред. В.Д.Евстратова и др..- М.: ФиС, 1989.- 318 с.
12. Манжосов В.Н. Тренировка лыжников-гонщиков.- М.: ФиС, 1986.- 123 с.

Додаткова література:

1. Келлер В.С., Платонов В.М. Теоретико-методичні основи підготовки спортсменів.- Л.: Українська Спортивна Асоціація, 1993.- 267 с.
2. Платонов В.М. Общая подготовка спортсменов в олимпийском спорте: Учеб. Для вузов физ. восп. и спортв.- К.: Олимпийская литература, 1997.- 583 с.

СИСТЕМА ОЦІНЮВАННЯ

Кількість балів за підсумками усіх модулів	Оцінка на іспиті
86-100	5 (відмінно)
71-85	4 (добре)
56-70	3 (задовільно)
1-55	2 (незадовільно)

КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ ЗНАТЬ З НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ «СПОРТИВНО – ПЕДАГОГІЧНЕ ВДОСКОНАЛЕННЯ» ДЛЯ СТУДЕНТІВ ІІ КУРСУ У ІІІ СЕМЕСТРІ

Оцінка знань студентів проводиться на теоретичних та практичних заняттях за модульною системою навчання.

Після вивчення певних розділів модулів проводиться контроль – облікове заняття у вигляді модульного контролю. Оцінювання знань студентів на таких заняттях проводиться за 100-бальною системою.

7. Відвідування занять	=	20 балів 1 бал за 1 лекцію 0,5 за практичне заняття
8. Опитування та доповнення	=	6 балів 1 бал за виступ 0,5 балів за доповнення
9. Письмова робота	=	6 балів 2- відповідність теми 2- обсяг 1- правильне оформлення 1- якість (краса)
10. Контрольні нормативи	=	30 балів
11. Навчальна практика	=	25 балів від 1 до 4 балів (за проведення одного заняття з написанням конспекту)
12. Участь у змаганнях (4x5)	=	13 балів 3- за участь 5- призерам

КОНТРОЛЬНІ НОРМАТИВИ

1	Біг	М – 3 км	11.50 – «12»; 12.20 – «9»; 12.40 – «6»; більше 13.00 – «3».
		Ж – 2 км	9.30 – «12»; 10.00 – «9»; 10.30 – «6»; більше 11.00 – «3».
2	Біг	М – 400 м	63 с. – «10»; 68 с. – «7»; 73 с. – «5»; більше 73 с. – «2».
		Ж – 400 м	73 с. – «10»; 78 с. – «7»; 83 с. – «5»; більше 83 с. – «2».
3	Підтягування на перекладині – Ч:		14 – «8»; 12 – «6»; 10 – «4»; менше 10 – «2»
4	Згинання і розгинання рук в упорі лежачи – Ж:		25 – «8»; 20 – «6»; 16 – «4»; 14 – «2»; менше 14 – «0»

ЗМІСТ НАВЧАЛЬНОГО КУРСУ ЗА МОДУЛЯМИ

МОДУЛЬ 2

«ОСНОВИ ТЕХНІКИ, МЕТОДИКИ НАВЧАННЯ ТА СТРУКТУРА ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ У ЛИЖНИХ ПЕРЕГОНАХ»

Мета модуля: формування професійних організаційних та методичних знань, умінь і навичок для вирішення завдань тренувального процесу, оздоровлення, фізичної реабілітації в різних ланках спортивного руху.

Завдання:

1. Дати знання з основ техніки способів руху на лижах, методики навчання в сезонних видах спорту.
2. Дати знання з специфіки організації та проведення початкового навчання у сезонних видах спорту.
3. Сформувати професійно-педагогічні уміння процесу спортивного тренування у річному циклі підготовки.

ТЕМИ ТА КОРОТКИЙ ЗМІСТ ЛЕКЦІЙ

Тема 4. Основи техніки та методики навчання класичних лижних ходів

Завдання і ціль методики навчання класичних лижних ходів. Особливості методики навчання техніки класичних лижних ходів. Характеристика підвідних та імітаційних вправ для оволодіння технікою класичних лижних ходів. Навчальний майданчик для навчання техніки класичних лижних ходів. Особливості методики вдосконалення техніки лижних ходів. Індивідуальний підхід в процесі вдосконалення техніки. Навчальна практика.

Тема 5. Основи техніки та методики навчання ковзанярських лижних ходів

Основні поняття з техніки лижного спорту, їх характеристика. Особливості методики навчання техніки ковзанярських лижних ходів. Підвідні та імітаційні вправи для оволодіння технікою ковзанярських лижних ходів. Навчальний майданчик для заняття технікою методики вдосконалення ковзанярських лижних ходів. Особливості методики вдосконалення техніки ковзанярських лижних ходів. Індивідуальний підхід у процесі навчання техніки. Навчальна практика.

Тема 6. Періодизація тренувального процесу у лижному спорті

Мета, завдання тренування спортсменів у зимових видах спорту. Періодизація процесу спортивного тренування у річному циклі підготовки. Періоди та етапи річного макроциклу підготовки, їх характеристика. Етапи підготовки спортивного вдосконалення спортсменів-лижників. Провідні методи підготовки лижників-гонщиків. Динаміка річного обсягу фізичного навантаження. Загальні принципи та положення змагальної діяльності спортсменів сезонних видів спорту.

ТЕМИ ТА КОРОТКИЙ ЗМІСТ СЕМІНАРСЬКИХ (ЛАБОРАТОРНИХ, ПРАКТИЧНИХ) ЗАНЬ

Тема 4. Основи техніки та методики навчання класичних лижних ходів (12 год)

Особливості методики навчання техніки класичних лижних ходів. Класичні лижні ходи: позмінний, двокроковим, одночасний безкроковий, одночасний однокроковий (стартовий та дистанційний варіант), одночасний двокроковим, позмінний чотирьохкроковий ходи. Характеристика підвідних та імітаційних вправ для оволодіння технікою класичних лижних ходів. Навчальний майданчик для навчання техніки класичних лижних ходів. Особливості методики вдосконалення техніки лижних ходів. Індивідуальний підхід в процесі вдосконалення техніки.

Навчальна практика.

Тема 5. Основи техніки та методики навчання ковзанярських лижних ходів (12 год)

Основні поняття з техніки лижного спорту, їх характеристика. Особливості методики навчання техніки ковзанярських лижних ходів. Ковзанярські ходи: одночасний однокроковий, одночасний двокроковий, напівковзанярський, позмінний ковзанярський. Підготовчі вправи швидко-силової спрямованості з використанням тренажерних приладів. Підвідні вправи, які використовуються у безсніжний період: пересування на лижеролерах, на лижах по штучній лижні, імітаційні вправи на місці і в русі, крокова і стрибкова імітація з палками під гору, пересування на роликкових ковзанах.

Навчальна практика.

Тема 6. Періодизація тренувального процесу у лижному спорті (30 год)

Мета, завдання тренування спортсменів у зимових видах спорту. Періодизація процесу спортивного тренування у річному циклі підготовки. Етапи підготовки спортивного вдосконалення спортсменів-лижників. Провідні методи підготовки. Динаміка річного обсягу фізичного навантаження. Основні показники фізичного навантаження. Обсяг та інтенсивність, відпочинок. Розвиток фізичних якостей. Дозування тренувальних навантажень. Педагогічний контроль за тренувальним процесом.

ТЕМИ І ЗМІСТ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ СТУДЕНТІВ

Тема 4. Основи техніки та методики навчання класичних лижних ходів (8 год)

Вибір бігових, гірськолижних лиж. Підготовка лижного інвентарю до занять і змагань. Змащування бігових лиж. Виконання профілактичних заходів під час підготовки лижних палиць, спортивного взуття, а також іншого спорядження та обладнання. Ставлення кріплень на бігові лижі.

Тема 5. Основи техніки та методики навчання ковзанярських лижних ходів (8 год)

Використання підвідних та імітаційних вправ у навчанні ковзанярських ходів. Підбір лижного спорядження: лиж, лижних палок, черевик та іншого спорядження. Підготовка лижного інвентарю до занять та змагань вільним стилем. Чистка та змащування ковзанярських лиж. Ставлення різних «марок» кріплень на бігові лижі.

Тема 6. Періодизація тренувального процесу у лижному спорті (16 год)

Вивчення рекомендованої літератури. Складання методичних рекомендацій, планів тренувальних занять. Заповнення та аналіз індивідуального щоденника тренування. Проведення педагогічних спостережень. Виконання домашніх завдань (по техніці та розвитку рухових якостей). Підготовка лижного інвентарю та спорядження до занять та змагань. Вибір спортивного майданчика до навчально - тренувальних занять.

ФОРМИ ПОСЕМЕСТРОВОГО ПОТОЧНОГО КОНТРОЛЮ

IV СЕМЕСТР:

- | | |
|--|---------------|
| 1. Відвідування занять | - 0-15 балів; |
| 2. Усна співбесіда. опитування чи доповнення | - 0-5 балів; |
| 3. Письмова робота | - 1-5 балів; |
| 4. Складання контрольних нормативів | - 0-16 балів; |
| 5. Навчальна практика | - 5-17 балів; |
| 6. Участь у змаганнях | - 0-15 балів; |
| Контрольна гонка на 5 км. | - 0-6 балів; |
| 7. Техніка лижних ходів (7) | - 0-21 балу; |
| 8. Залік | |

Максимальна сума балів за модуль - 100 балів

Мінімальна сума балів за модуль - 56 балів

ПЕРЕЛІК КОНТРОЛЬНИХ ПИТАНЬ МОДУЛЯ

Форми посеместрового поточного контролю для студентів, які навчаються за індивідуальним планом-графіком:

IV семестр - усна співбесіда, письмова робота, написання реферату (за вимогою викладача) демонстрація техніки лижних ходів, тестова перевірка знань, залік.

ТЕОРЕТИЧНІ ПИТАННЯ

1. Основні поняття техніки обраного виду спорту.
2. Провідні способи пересування на лижах класичними ходами.
3. Характеристика техніки способів підйомів на лижах.
4. Техніка способів подолання схилів під час спуску на лижах.
5. Способи поворотів на лижах.
6. Характеристика техніки способів гальмування на лижах.
7. Техніка ковзанярських і напівковзанярських ходів на лижах.
8. Правила ефективного використання м'язових сил під час пересування на лижах (різними способами).
9. Параметри, що характеризують дії лижника під час відштовхування рукою і ногою в класичних і ковзанярських лижних ходах.
10. Індивідуальні особливості техніки пересування на лижах класичним і ковзанярським ходом.
11. Характеристика сили тертя у процесі пересування на лижах.
12. Періодизація тренування.
13. Етапи тренування, їх характеристика.

14. Засоби тренування.
15. Методи тренування.
16. Облік пульсового режиму
17. Обсяг та інтенсивність фізичного навантаження для різних вікових груп.
18. Чергування методів тренування на окремих етапах річного циклу.
19. Роль і значення розминки у процесі тренувальних занять та участі у змаганнях в обраному виді.
20. Організація тренувального процесу та скерованість тренувань.
21. Сутність кумулятивної адаптації організму спортсменів-лижників до великих тренувальних навантажень.

ПРАКТИЧНІ НОРМАТИВИ

1. Демонстрація техніки класичних та ковзанярських лижних ходів.
2. Складання конспекту і проведення підготовчої частини тренувального заняття.
3. Складання комплексу спеціальних вправ з лижної підготовки.
4. Уміння визначати та усувати помилки і недоліки у технічній підготовці лижників.

КОНТРОЛЬНІ НОРМАТИВИ ЗА IV СЕМЕСТР

1	Біг М – 3 км	11.45 – «6»; 12.20 – «4»; 12.40 – «3»; більше 13.00 – «2».
	Ж – 2 км	9.25 – «6»; 10.05 – «4»; 10.50 – «3»; більше 10.50 – «2».
2	Підтягування на перекладині – Ч:	12 – «5»; 10 – «4»; 8 – «3»; менше 8 – «2».
3	Згинання і розгинання рук в упорі лежачи – Ж:	25 – «5»; 23 – «4»; 20 – «3»; менше 20 – «2».
4	Десятискок - Ч:	14 – «5»; 13 – «4»; 12 – «3»; менше 12 – «2».
	Шестискок: - Ж:	12 – «5»; 11 – «4»; 10 – «3»; менше 10 – «2».
5	Лижна гонка - Ч:	19.30 – «6»; 20.15 – «4»; 21.30 – «3»; більше 21.30 – «2».
	- Ж:	18.00 – «6»; 19.10 – «4»; 20.10 – «3»; більше 20.10 – «2».

ТЕХНІЧНА ПІДГОТОВКА

Лижні ходи	Оцінка за виконання
<i>Класичні лижні ходи</i>	«3» - без помилок

4. Позмінний двокроковий	«2» - з незначними помилками
5. Одночасний однокроковий (старт.)	«1» - зі значними помилками
6. Одночасний двокроковий	«0,5» - з грубими помилками (порушення основ техніки та елементів техніки)
7. Одночасний безкроковий	
<i>Ковзанярські лижні ходи</i>	
13. Одночасний двокроковий	
14. Одночасний однокроковий	
15. Позмінний ковзанярський	
<i>Примітка:</i> Здача державних тестів - обов'язкова умова отримання заліку, екзамену.	

МЕТОДИЧНІ ВКАЗІВКИ ДО ПРОВЕДЕННЯ СЕМІНАРСЬКИХ ЗАНЯТЬ ЗГІДНО РОБОЧОЇ НАВЧАЛЬНОЇ ПРОГРАМИ

Тема 1. Науково-дослідна робота студентів ЛДІФК (4 год)

План:

1. Скласти план і схему проведення дослідження.
2. Вибір методів дослідження.
3. Педагогічні методи досліджень.
4. Біомеханічні методи досліджень.
5. Медико-біологічні методи досліджень.

Література:

1. Ашмарін Б.Л. Теорія і методика педагогічних досліджень у фізичному вихованні.- М.: ФіС, 1978.- 222 с.
2. Аулик И.В. Как определить тренированность спортсмена.- М.. ФиС, 1977.- 99 с.
3. Демба А.Г. Спортивная медицина и лечебная физкультура.- М.: ФиС, 1973.- С. 81-114.

Тема 2. Теоретико-методичні основи навчання у сезонних видах спорту (4 год)

План:

1. Основні поняття навчання (апарат, умови, мета, спрямованість).
2. Психолого-педагогічні особливості формування рухових навиків.
3. Етапи навчання в лижному спорті, їх завдання та зміст.
4. Природа помилок та методичні рекомендації щодо їх усунення.

5. Особливості навчання на заняттях з лижного спорту та основні дидактичні принципи.

Література:

1. Лыжный спорт: Учебник для ин-тов и техникумов физ. культ./ Под ред. Евстратова В.Д. и др.- М.: 1989.- 318 с.
2. Лыжный спорт: Учебник для ин-тов физ.культ. // Под ред. Фомина С.К.: Здоров'я.- К., 1988.- 210 с.
3. Боген М.М. Обучение двигательным действиям.- М.: 1985.

Тема 3. Розвиток рухових якостей (на прикладі лижного спорту) (4 год)

План:

1. Фізична підготовленість і рухові якості.
2. Швидкісні якості та їх розвиток.
3. Розвиток силових якостей лижника.
4. Витривалість та особливості її розвитку в лижному спорті.
5. Гнучкість, координаційні якості. Методика розвитку.

Література:

1. Лыжный спорт: Учебник для ин-тов и техникумов физ. культ./ Под ред. Евстратова В.Д. и др.- М.: 1989.- 318 с.
2. Келлер В.С., Платонов В.М. Теоретико-методичні основи підготовки спортсменів: Навчальний посібник для інститутів фіз. культ.- Л.: УСА, 1992.- 270 с.
3. Теория спорта: Учебник для институтов физ. культ. / Под ред. В.М. Платонова.- К.: 1987.- 424 с.

Тема 4. Основи техніки та методики навчання класичних лижних ходів (2 год)

План:

1. Аналіз техніки поперемінних класичних лижних ходів.
2. Аналіз техніки одночасних класичних лижних ходів.
3. Аналіз техніки подолання підйомів, спусків, гальмування та поворотів на місці і в русі.
4. Методика навчання класичних лижних ходів.

Література:

1. Лыжный спорт: Учебник для ин-тов и техникумов физ. культ./ Под ред. Евстратова В.Д. и др.- М.: 1989.- 318 с.

2. Основи навчання у лижному спорті. – Методичний посібник / Під ред. Кафедри зимових видів спорту.- Л., 1992.- 85 с.
3. Бутин И.М. Лыжный спорт.- М.: Просвещение.- 1988.- 216 с.

Тема 5. Основи техніки та методики навчання ковзанярських лижних ходів (2 год)

План:

1. Аналіз техніки двокрокового, однокрокового одночасного лижного ходу.
2. Аналіз техніки напівковзанярського лижного ходу.
3. Техніка позмінного ковзанярського ходу.
4. Методика навчання ковзанярських лижних ходів.

Література:

1. Лыжный спорт: Учебник для ин-тов и техникумов физ. культ./ Под ред. Евстратова В.Д. и др.- М.: 1989.- 318 с.
2. Келлер В.С., Платонов В.М. Теоретико-методичні основи підготовки спортсменів: Навчальний посібник для інститутів фіз. культ.- Л.: УСА, 1992.- 270 с.
3. Коньковый ход? Не только. Евстратов В.Д. и др. – ФиС, 1988.- 188 с.

Тема 6. Періодизація тренувального процесу у лижному спорті (4 год)

План:

1. Структура тренувального процесу в лижному спорті.
2. Характеристика і завдання періодів та етапів підготовки.
3. Етапи безпосередньої підготовки до змагань.
4. Багаторічна підготовка лижника. Зміст та завдання етапів багаторічної підготовки.
5. Побудова тренувального процесу на різних етапах багаторічної підготовки.

Література:

1. Лыжный спорт: Учебник для ин-тов и техникумов физ. культ./ Под ред. Евстратова В.Д. и др.- М.: 1989.- 318 с.
2. Келлер В.С., Платонов В.М. Теоретико-методичні основи підготовки спортсменів: Навчальний посібник для інститутів фіз. культ.- Л.: УСА, 1992.- 270 с.
3. Теория спорта: Учебник для институтов физ. культ. // Под ред. В.Н. Платонова.- К., 1987.- 424 с.

МЕТОДИЧНІ ВКАЗІВКИ ДО ПРОВЕДЕННЯ ПРАКТИЧНИХ ЗАНЯТЬ І ВИКОНАННЯ ЛАБОРАТОРНИХ РОБІТ

Тема 1. Науково-дослідна робота студентів ЛДІФК (10 год).

Мета: ознайомити студентів з організацією та проведенням експериментальних досліджень.

Завдання:

1. Ознайомити студентів із методами наукових досліджень;
2. Навчити студентів організовувати дослідження;
3. Навчити оформлювати протоколи досліджень та обробляти їх.

У результаті проведення занять студент повинен **знати:**

- основи ведення науково-дослідної роботи студентів;
- підбір та вивчення літературних джерел;

уміти:

- скласти план роботи;
- підібрати методи дослідження;
- організувати і провести дослідження.

Зміст роботи та вимоги охорони праці і техніки безпеки.

Вибір теми наукової роботи. Тематичний підбір літератури. Ведення щоденника дослідження. Формулювання гіпотези та завдань. Ознайомлення з методами досліджень у сезонних видах спорту. Набуття навичок роботи з апаратурою під час проведення досліджень за темою. Підготовка місця проведення досліджень та учасників. Протоколи досліджень та їх зміст.

Перелік необхідного обладнання і апаратури:

Лижні палиці, лижеролери, лижі, рулетка, секундомір, заготовлені планшетки, ручки і протоколи.

Техніка безпеки:

Забезпечити справність лижного інвентарю та апаратури, навчити безпечно користуватися нею. До проведення досліджень провести попередній інструктаж по техніці безпеки.

Контрольні вимоги:

1. Розробити план проведення досліджень.
2. Оформити протоколи обстежень, тестувань, спостережень тощо.

Тема 2. Теоретико-методичні основи навчання у сезонних видах спорту (10 год)

Мета: навчити студентів методам і прийомам навчання техніки лижних ходів.

Завдання:

1. Ознайомити із фазовою структурою лижних ходів;
2. Навчити техніці імітаційних та підвідних вправ;

3. Оволодіти методикою навчання техніки лижних ходів.

У результаті проведених занять студент повинен **знати**:

- основні уявлення і закономірності про рух лижника;
- володіти послідовністю у навчанні лижним ходам;
- засвоїти принципи навчання;

уміти:

- володіти технікою лижних ходів.

Зміст роботи та вимоги охорони праці і техніки безпеки.

Основи методики навчання техніки лижних ходів. Використання імітаційних і підвідних вправ. Характеристика етапів навчання та їх реалізація на заняттях у сезонних видах спорту. Значення, вибір і підготовка місць занять. Послідовність у навчанні лижним ходам, підйомам, спуском, гальмуванням і поворотам. Причини помилок та рекомендації щодо їх усунення. Методи та принципи навчання. Структура уроку та його проведення. Частина уроку: підготовча, основна і заключна. Завдання, засоби і методи частини уроку.

Перелік необхідного обладнання і апаратури:

Лижні палиці, лижеролери, лижі, рулетка, секундомір, ручки та папір.

Техніка безпеки:

Забезпечити справність лижного інвентарю. Провести попередній інструктаж по техніці безпеки.

Контрольні вимоги:

1. Техніка лижних ходів (класичних, ковзанярських).
2. Техніка виконання крокової стрибкової імітації з лижними палицями.

Тема 3. Розвиток рухових якостей (на прикладі лижного спорту (28 год)

Мета: оволодіти методами розвитку рухових якостей спортсменів-лижників.

Завдання:

1. Формування у студентів умінь і навичок розвитку рухових якостей.
2. Навчити імітаційним вправам з різних видів лижного спорту.
3. Оволодіти методикою спеціальних вправ для підвищення спортивної працездатності лижників.

У результаті проведених занять студент повинен **знати**:

- методику розвитку фізичних якостей;

уміти:

- використовувати тренажерні прилади для розвитку м'язових груп.

Зміст роботи та вимоги охорони праці і техніки безпеки.

Використання вправ загальнофізичної підготовки з метою розвитку загальних і спеціальних силових якостей, швидкості, загальної витривалості, координації рухів, гнучкості, спритності. Використання імітаційних вправ з

різних видів лижного спорту на місці та в русі, з лижними палицями та без них для розвитку специфічних для лижника якостей. Пересування на лижеролерах, роликкових ковзанах. Використання тренажерних приладів пересування на лижах з різною інтенсивністю.

Перелік необхідного обладнання і апаратури:

Лижні палиці., лижеролери, роликкові ковзани, лижі, гумові джгути, тренажери, секундомір.

Техніка без пеки:

Забезпечити справність лижного інвентарю. Провести попередній інструктаж по техніці безпеки.

Контрольні вимоги:

1. Техніка виконання крокової стрибкової імітації з лижних ходів.
2. Техніка класичних лижних ходів.

Тема 4. Основи техніки та методики навчання класичних лижних ходів (12 год)

Мета: оволодіти технікою класичних лижних ходів.

Завдання:

1. Ознайомити студентів з фазовою структурою класичних лижних ходів.
2. Навчити техніки імітаційних класичних лижних ходів.
3. Оволодіти методикою навчання техніки класичних лижних ходів.

У результаті проведених занять студент повинен **знати:**

- володіти послідовністю у навчанні класичних лижних ходів;
- засвоїти принципи навчання;

уміти:

- володіти технікою класичних лижних ходів.

Зміст роботи та вимоги охорони праці і техніки без пеки.

Навчання поворотів на місці: переступанням, махом, стрибком з опорою на палиці і без опори.

Вивчення способів лижних ходів: позмінний двокроковий, чотирикроковий, одночасний безкроковий, однокроковий одночасний (стрибковий дистанційний варіант, двокроковий одночасний).

Вивчення способів підйомів і спусків, гальмування. Вивчення способів поворотів у русі. Навчальна практика.

Перелік необхідного обладнання і апаратури:

Лижні палиці, лижеролери, лижі, роликкові ковзани.

Техніка без пеки:

Забезпечити справність лижного інвентарю. Провести попередній інструктаж по техніці безпеки.

Контрольні вимоги:

1. Техніка класичних лижних ходів.
2. Техніка підйомів, спусків, гальмування, поворотів у русі.

Тема 5. Основи техніки та методики навчання ковзанярських лижних ходів (12 год)

Мета: оволодіти технікою ковзанярських лижних ходів.

Завдання:

1. Ознайомити студентів із фазовою структурою ковзанярських лижних ходів.
2. Навчити техніці імітаційних ковзанярських лижних ходів.
3. Оволодіти методикою навчання техніки ковзанярських лижних ходів.

У результаті проведених занять студент повинен **знати:**

- володіти послідовністю у навчанні ковзанярських лижних ходів;
- уміти:**
 - володіти технікою ковзанярських лижних ходів.

Зміст роботи та вимоги охорони праці і техніки безпеки.

Основні поняття з техніки лижного спорту. Особливості методики навчання техніки ковзанярських лижних ходів. Підвідні та імітаційні вправи для оволодіння технікою ковзанярських лижних ходів.

Вивчення способів лижних ходів: двокроковий одночасний, однокроковий одночасний, позмінний, ковзанярський, напівковзанярський, ковзанярський хід з махами руками, ковзанярський хід без махів руками. Навчальний майданчик для занять ковзанярськими лижними ходами. Індивідуальний підхід у процесі навчання техніки. Навчальна практика.

Перелік необхідного обладнання і апаратури:

Лижеролери, роликові ковзани, лижі.

Техніка безпеки:

Забезпечити справність лижного інвентарю та спорядження.

Контрольні вимоги:

1. Техніка імітаційних та підвідних вправ.
2. Техніка ковзанярських лижних ходів.

Тема 6. Періодизація тренувального процесу у лижному спорті (30 год)

Мета: оволодіти методикою тренувального процесу у лижному спорті.

Завдання:

1. Побудова тренувальних занять у річному циклі підготовки лижників.
2. Оволодіти методами тренувального процесу.
3. Набути навичок проводити контроль за тренувальним процесом.

У результаті проведених занять студент повинен **знати:**

- періодизацію тренувального процесу ;
- сучасні засоби і методи тренування;

уміти:

- чергувати методи тренувального процесу на окремих етапах річного циклу;

- вести розподіл фізичного навантаження за обсягом та інтенсивністю у річному циклі тренувального процесу для різних вікових груп.

Зміст роботи та вимоги охорони праці і техніки безпеки.

Періодизація тренування. Етапи тренування: весняно-літній, літньо-осінній, осінньо-зимовий, зимовий (змагальний) і їх характеристика.

Засоби тренування. Вправи для загального фізичного розвитку та спеціального; основні вправи (способи пересування на лижах). Методи тренування: рівномірний, перемінний, повторний, інтервальний, контрольний і змагальний. Облік кілометражу і часу. Облік пульсового режиму. Чергування методів тренування на окремих етапах річного циклу. Обсяг та інтенсивність фізичного навантаження для різних вікових груп. Організація тренувального процесу та скерованість тренувань.

Перелік необхідного обладнання і апаратури:

Лижні палиці, лижеролери, роликові ковзани, лижі, гумові джгути, тренажер «візочок», секундомір, пульсометр.

Техніка без пеки:

Забезпечити справність лижного інвентарю та спорядження. Провести попередній інструктаж по техніці безпеки.

Контрольні вимоги:

1. Підвідні вправи, які застосовуються при вдосконаленні лижної техніки.
2. Методи відбору та комплектування навчальних груп.

МАТЕРІАЛИ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ (ЗГІДНО РОБОЧОЇ НАВЧАЛЬНОЇ ПРОГРАМИ)

Тема 1. Науково-дослідна роботи студентів ЛДІФК (8 год)

Консультації з науковим керівником. Вибір теми. Аналіз літературних джерел за темою.

Завдання студенту: проаналізувати за темою п'ять літературних джерел.

Рекомендована література:

1. Ашмарин Б.А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании (пособие для студентов, аспирантов и преподавателей ин-тов физ. культ.).- М., «ФиС», 1978.
2. Келлер В.С., Платонов В.М. Теоретико-методичні основи підготовки спортсменів.- Л.: УІСА, 1983.- 267 с.
3. Лыжный спорт: Учебник для ин-тов и техникумов физ. культ. / Под ред. В.Д.Евстратова и др.- М.: ФиС, 1989.- 318 с.

Тема 2. Теоретико-методичні основи навчання у сезонних видах спорту (8 год)

Використання імітаційних та підвідних вправ. Значення, вибір і підготовка місць занять. Методи та принципи навчання. Структура уроку та його проведення.

Завдання студенту: підготувати комплекс імітаційних вправ для вивчення класичних лижних ходів; написати конспект заняття з підготовчої частини уроку.

Рекомендована література:

1. Лыжный спорт: Учебник для ин-тов физ. культ. / Под общ. ред. М.А.Аграновского.- М.: «ФиС», 1980.- 386 с.
2. Платонов В.Н. Общая подготовка спортсменов в олимпийском спорте: Учебник для вузов физ. воспит. и спорта.- К.: Олимпийская литература, 1997.- 583 с.
3. Фомин С.К. Специальные упражнения лыжника.- К.: Здоров'я, 1988.- 112 с.

Тема 4. Розвиток рухових якостей (на прикладі лижного спорту) (8 год)

Використання загальрозвиваючих та спеціальних вправ. Використання імітаційних вправ з різних видів лижного спорту на місці і в русі. Витривалість та особливості її розвитку.

Завдання студенту: скласти комплекс фізичних вправ для підготовчої частини уроку; написати основні засоби і методи для розвитку загальної витривалості.

Рекомендована література:

1. Келлер В.С., Платонов В.М. Теоретико-методичні основи підготовки спортсменів: Навчальний посібник для інститутів фіз. культ.- Л.: УСА, 1993.- 267 с.
2. Лыжный спорт: Учебник для ин-тов и техникумов физ. культ./ Под ред. Евстратова В.Д. и др.- М.: 1989.- 318 с.
3. Манжосов В.Н. Тренировка лыжников-гонщиков.- М.: ФиС, 1986.- 123 с.

Тема 4. Основи техніки та методики навчання класичних лижних ходів (8 год)

Послідовність навчання класичних лижних ходів. Індивідуальний підхід у процесі навчання техніки. Навчальний майданчик для навчання техніки класичних лижних ходів.

Завдання студенту: Написати реферат, послідовність навчання класичним лижним ходам. Вибір спортивного майданчика для занять класичними ходами.

Рекомендована література:

1. Лыжный спорт: Учебник для ин-тов физ. культ. / Под общ. ред. М.А.Аграновского.- М.: «ФиС», 1980.- 386 с.
2. Лыжный спорт: Учебник для ин-тов и техникумов физ. культ./ Под ред. Евстратова В.Д. и др.- М.: 1989.- 318 с.
3. Фомин С.К. Специальные упражнения лыжника.- К.: Здоров'я, 1988.- 112 с.

Тема 5. Основи техніки та методики навчання ковзанярських лижних ходів (8 год)

Підвідні та імітаційні вправи для оволодіння технікою ковзанярських лижних ходів. Фазова структура ковзанярських лижних ходів.

Завдання студенту: скласти комплекс імітаційних та підвідних вправ для вивчення техніки ковзанярських лижних ходів. Наочна демонстрація ковзанярських лижних ходів.

Рекомендована література:

1. Лыжный спорт: Учебник для ин-тов физ. культ. / Под общ. ред. М.А.Аграновского.- М.: «ФиС», 1980.- 386 с.
2. Лыжный спорт: Учебник для ин-тов и техникумов физ. культ./ Под ред. Евстратова В.Д. и др.- М.: 1989.- 318 с.
3. Евстратов В.Д., Виролайнен П.М., Чукордин Г.Б. Коньковый ход? Не только.- М.: ФиС, 1988.- 128 с.

Тема 6. Періодизація тренувального процесу у лижному спорті (16 год)

Етапи тренування: весняно-літній, літньо-осінній, осінньо-зимовий, зимовий. Засоби, методи тренування. Обсяг та інтенсивність фізичного навантаження для різних вікових груп.

Завдання студенту: описати етапи тренування і їх характеристика. Засоби і методи тренування. Чергування методів тренування на окремих етапах річного циклу.

Рекомендована література:

1. Лыжный спорт: Учебник для ин-тов и техникумов физ. культ./ Под ред. Евстратова В.Д. и др.- М.: 1989.- 318 с.
2. Манжосов В.Н. Тренировка лыжников-гонщиков.- М.: ФиС, 1986.- 123 с.
3. Платонов В.Н. Общая подготовка спортсменов в олимпийском спорте: Учебник для вузов физ. воспит. и спорта.- К.: Олимпийская литература, 1997.- 583 с.