

Львівський Державний Університет Фізичної Культури

Кафедра (циклова комісія) зимових видів спорту

“ЗАТВЕРДЖУЮ”

Декан факультету фізичного виховання
Петрина Р.Л.

“ _____ ” _____ 20__ року

ТіМОВС IV курс
(назва навчальної дисципліни)

ПРОГРАМА
нормативної навчальної дисципліни

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

напрямок підготовки 6.010201 - фізичне виховання

інститут, факультет, відділення ЛДУФК, ФФВ, ЗВС.

Львів – 2015 рік

РОЗРОБЛЕНО ТА ВНЕСЕНО:

Львівський Державний Університет Фізичної Культури
(повне найменування вищого навчального закладу)

РОЗРОБНИКИ ПРОГРАМИ: Стефанишин М.В. викладач кафедри ЗВС.

Програма затверджена на засіданні кафедри зимових видів спорту.

Протокол від «27» серпня 2015 р.

Завідувач кафедри зимових видів спорту

_____ (Стефанишин О.М.)

ВСТУП

Програма вивчення нормативної навчальної дисципліни “ТіМОВС ІV ФФВ” складена відповідно до освітньо-професійної програми підготовки бакалавр напряму “фізичне виховання”.
(*назва освітньо-кваліфікаційного рівня*) (*спеціальності*)

Предметом вивчення навчальної дисципліни є оволодіння теорією та методикою обраного виду спорту

Міждисциплінарні зв'язки: анатомія, біохімія, фізіологія, гігієна, біомеханіка.

Програма навчальної дисципліни складається з таких змістових модулів:

1. Функції викладача на заняттях з лижних видів спорту
2. Стилї, типи та досвід викладача на уроках фізичного виховання.
3. Основи планування у фізичному вихованні. Предмет, види і методи планування.
4. Планування в системі фізичного виховання, облік в системі фізичного виховання.

1. Мета та завдання навчальної дисципліни

1.1. Метою викладання навчальної дисципліни “ТіМОВС ІV курс ФФВ” є: підготовка кваліфікованих фахівців з фізичного виховання, яка включає оволодіння необхідними для професійної діяльності знаннями, вміннями і навичками, організації і проведення конвенційних занять з лижних видів спорту, з особами різних вікових груп, статі, стану здоров'я та фізичною підготовленістю.

1.2. Основними завданнями вивчення дисципліни “ТіМОВС ІV курс ФФВ” є

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

1.3. Згідно з вимогами освітньо-професійної програми студенти повинні:

знати:

- методичні аспекти оздоровчого впливу занять на лижах;
- особливості професійно-педагогічної діяльності викладача з фізичного виховання;
- систему планування навчального процесу фізичного виховання у навчальних закладах III – IV рівнів акредитації з лижних видів спорту;

вміти:

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

На вивчення навчальної дисципліни відводиться 90 години 3 кредитів ECTS.

2. Інформаційний обсяг навчальної дисципліни

Модуль 1

Теоретико-методичні основи лижного спорту

Змістовий модуль 1. Методичні аспекти оздоровчого заняття на лижах.

Тема 1. Основні (фізіологічні, педагогічні) аспекти оздоровчого впливу тренувань з лижних видів спорту. Методика, планування та дозування навантаження в оздоровчих тренуваннях на лижах. 16 год.

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

Змістовий модуль 2. Науково-дослідна робота студентів.

Тема 1. Характеристика методів дослідження, особливості написання наукової роботи. 4 год.

Тема 2. Організація і проведення власних наукових досліджень студентами 4 год.

Модуль 2

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

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

Тема 1. Функції викладача на заняттях з лижних видів спорту. 8 год.

Тема 2. Стилi, типи та досвід викладача на уроках фізичного виховання. Передумови виникнення, хронологія змагань та нозологічні групи спортсменів у зимових видах Паралімпійських ігор. 4 год.

Змістовий модуль 2. Система планування навчального процесу фізичного виховання студентів у навчальних закладах III – IV рівнів акредитації з лижних видів спорту.

Тема 1. Основи планування у фізичному вихованні. Предмет, види і методи планування. 6 год.

Тема 2. Планування в системі фізичного виховання, облік в системі фізичного виховання. 4 год.

3. Рекомендована література

1. Амосов Н. М. Энциклопедия Амосова. Алгоритм здоровья. Человек и общество / Н. М. Амосов. – М.: Сталкер, 2003. – 464 с.
2. Баталов А.Г. Спортивный дневник как форма учета и контроля спортивной нагрузки квалифицированных лыжников-гонщиков: методические разработки для студентов ИФК / А.Г. Баталов, А.В. Кубеев. – М.: РГАФК, 1995. – 95 с.
3. Бутин И.М. Лыжный спорт: учеб. для сред. учеб. заведений / И.М. Бутин. – М.: ВладосПресс, 2003. – 192 с.
4. Климович Б.В. Лижна підготовка: навчально-методичний посібник.; Львів: ЛВІ, 2006.
5. Котляр С.М. Теорія і методика лижного спорту для студентів 1-2 загального курсу (за кредитно-модульною системою) / С.М.Котляр, В.В.Мулик, Т.В.Сидорова; ХДАФК. – Х., 2007.
6. Круцевич Т. Ю. Рекреация у фізичній культурі різних груп населення: Навчальний посібник / Т. Ю. Круцевич, Г. В. Безверхня. – К.: Олімпійська література, 2010. – 248 с.
7. Линець М. М. Витривалість, здоров'я, працездатність / М. М. Линець, Г. М. Андрієнко. – Львів, 1993. – 130 с.
8. Макаров А.Г. Организация и судейство соревнований по лыжным гонкам: учебное пособие / А.Г. Макаров, С.Г. Сорокин. - Омск: Сиб.ГУФК, 2008. – 140
9. Приступа Є. Н. Фізична рекреація: Навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів фізичного виховання і спорту / Є. Н. Приступа, О. М. Жданова, О. М. Линець та інші; за наук. ред. Є. Н. Приступи. – Дрогобич: Коло, 2010. – 243 с.
10. Раменская Т.И. Лыжный спорт: учебник для высш. учеб. заведений / Т.И. Раменская, А.Г. Баталов. – М.: Физическая культура, 2005. – 320 с.
11. Рибковський А. Г. Системна організація рухової активності людини / А. Г. Рибковський, С. М. Канішевський. – Донецьк: ДонНУ, 2003. – 436 с.
12. Рубцова И. В. Оптимальная двигательная активность: Учебно-методическое пособие для вузов / Сост.: И. В. Рубцова, Т. В. Кубышкина, Е. В. Алаторцева, Я. В. Готовцева. – Воронеж, 2007.
13. Румянцева Н.В. Анализ техники и методика обучения коньковым лыжным ходам: учеб.-метод. пособие / сост. Н.Н. Мелентьев, Н.В. Румянцева. – М.: Советский спорт, 2011. – 168 с.
14. Рябуха О. І. Вчення про здоров'я / О. І. Рябуха. – Львів: Ліга-Прес, 2001. – 112 с.
15. Чешихина В. В. Физическая культура и здоровый образ жизни студенческой молодежи: Учебное пособие / В. В. Чешихина. – М.: Союз, 2000. – 250 с

4. Форма підсумкового контролю успішності навчання залік, екзамен

5. Засоби діагностики успішності навчання поточний контроль