

Львівський Державний Університет Фізичної Культури

Кафедра Зимових видів спорту

“ЗАТВЕРДЖУЮ”

Декан факультету фізичного виховання
Петрина Р.Л.

“ _____ ” _____ 20__ року

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

напря́м підготовки 0102 - фізичне виховання, спорт і здоров'я людини

спеціальність 7.01020101 – фізичне виховання (за видами діяльності)

Львів – 2015 рік

Робоча програма ТІМОВС V курс для студентів
(назва навчальної дисципліни)
за напрямом підготовки ФС , ФФВ
„ ” , 20 року- с.

Доцент канд. Наук фізичного виховання і спорту Зіньків О.В
Розробники: (вказати авторів, їхні посади, наукові ступені та вчені звання)

Програма затверджена на засіданні кафедри зимових видів спорту

Протокол від « » 20 р.

Завідувач кафедри зимових видів спорту

 (Стефанишин О.М.)

« » 20 року

1. Опис навчальної дисципліни «ТІМОВС»

Найменування показників	Галузь знань, напрям підготовки, освітньо-кваліфікаційний рівень	Характеристика навчальної дисципліни	
		денна форма навчання	заочна форма навчання
Кількість кредитів – 3	Галузь знань <u>0102</u> (шифр і назва)	Обов'язкова нормативна <i>Денна</i>	
	Напрямок підготовки <u>7.01020101</u> (шифр і назва)		
Модулів – 2	Спеціальність (професійне спрямування): <u>фізичне виховання і спорт</u>	Рік підготовки:	
Змістових модулів – 6		5-й	5-й
Індивідуальне науково-дослідне завдання _____ (назва)		Семестр	
Загальна кількість годин - 150		9-й	10-й
Тижневих годин для денної форми навчання: аудиторних – самостійної роботи студента -	Освітньо-кваліфікаційний рівень: спеціаліст	Лекції	
		6 год.	6 год.
		Практичні, семінарські	
		22 год.	20 год.
		Лабораторні	
		2 год.	4 год.
		Самостійна робота*	
		25 год.	25 год.
Індивідуальні завдання*			
20 год.	20 год.		
Вид контролю: іспит			

Примітка.

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

для денної форми навчання – 48 %

для заочної форми навчання – 1:1

2. Мета та завдання навчальної дисципліни

Мета :

Метою викладання навчальної дисципліни ТІМОВС V-курсу ФС є всебічна підготовка кваліфікованих фахівців, яка включає необхідні знання проведення тренувального процесу та управління ним, періодизація та структура тренувального процесу, методика тренування в лижному спорті, основи тренування юних лижників-гонщиків, методика проведення занять з жінками старшого, похилого віку та неповносправними, особливості тренування з жінками в лижному спорті.

Завдання :

- навчити основами побудови тренувального процесу та управління ним;
- навчити методики тренування в обраному виді лижного спорту;
- тренувати юних лижників-гонщиків;
- проведення змагань з особами середнього, старшого, похилого віку та неповносправними;
- навчити методики занять з жінками в лижному спорті.

У результаті вивчення навчальної дисципліни студент повинен

знати:

- загальні основи та особливості побудови тренувального процесу лижників-гонщиків та юних лижників-гонщиків;
- характеристику і завдання періодів та етапів підготовки лижників-гонщиків;
- структуру мікро і мезоциклів і дозування тренувальних навантажень;
- знати характеристики періодів вікового розвитку дітей;
- методику проведення занять з особами середнього, старшого, похилого віку та неповносправними у лижному спорті;
- знати методику проведення тренувань з жінками в лижному спорті.

уміти:

- аналізувати навантаження різної величини та спрямованості в тренуванні лижників та юних лижників-гонщиків;
- оцінити функціональний стан спортсменів їх реакція на навантаження;
- вміти побудувати тренувальний процес на різних етапах підготовки лижників;
- вміти провести контроль за тренувальним процесом;
- планувати навантаження на уроці з лижної підготовки і дозування фізичних навантажень на заняттях з особами різних вікових груп лижним спортом;
- вміти проводити тренувальні заняття з жінками в різні періоди місячного циклу;
- підготувати інвентар до занять та змагань.

3. Програма навчальної дисципліни

Вступ

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

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

Згідно навчального плану у IX семестрі передбачено детальне ознайомлення студентів з побудовою та періодизацією тренувального процесу, методикою тренування в обраному виді спорту.

У X семестрі розглядається питання змісту функціональних систем організму дітей різних вікових груп, об'єктивність планування навантажень під час тренування лижної підготовки, особливості тренувальних занять в різні періоди підготовки річного циклу, вплив фізичних навантажень на жіночий

організм. Динаміка працездатності у жінок в місячному циклі і різні фази ОМЦ (овулярного менструального циклу).

Модуль 1

Теоретико-методичні основи лижного спорту.

Змістовий модуль 1.

Загальні основи побудови та управління тренувальним процесом.

Тема 1. Мезоцикл і мікроцикл, їх завдання. Типи та структура. Чергування навантажень різної величини.

Тема 2. Реакція організму спортсмена на навантаження. Особливості поєднання тренувальних навантажень в структурі мікроциклу.

Змістовий модуль 2.

Періодизація тренувального процесу в лижному спорті.

Тема 1. Структура тренувального процесу в лижному спорті. Характеристика і завдання періодів і етапів підготовки.

Тема 2. Етап безпосередньої підготовки до змагань. Багаторічна підготовка лижника. Зміст та завдання етапів підготовки.

Змістовий модуль 3.

Методики тренувань в обраному виді спорту.

Тема 1. Періодизація спортивного тренування. Загальна структура багаторічної підготовки спортсменів лижників.

Тема 2. Направленість тренувального процесу. Дозування тренувальних навантажень. Контроль за тренувальним процесом.

Модуль 2

Теоретико-методичні основи лижного спорту.

Змістовий модуль 1.

Основи побудови тренувального процесу юних лижників .

Тема 1. Характеристика періодів вікового розвитку дітей. Реалізація принципів спортивного тренування в процесі підготовки юних лижників.

Тема 2. Основи побудови тренування юних лижників. Особливості періодів розвитку дітей.

Змістовий модуль 2.

Методика проведення занять з лижного спорту з особами, середнього, похилого віку та неповносправними.

Тема 1. Особливості проведення занять з особами різних вікових груп. Вплив фізичних навантажень на людей середнього та старшого віку.

Тема 2. Педагогічний контроль , планування, дозування фізичних навантажень.

Змістовий модуль 3.

Методика занять з жінками в лижному спорті.

Тема 1. Анатомо-морфологічні, фізіологічні, психічні особливості жіночого організму. Вплив фізичних навантажень на жіночий організм.

Тема 2. Застосування фізичних навантажень в різні фази ОМЦ (овулярного менструального циклу). Динаміка працездатності у жінок в місячному циклі.

4. Структура навчальної дисципліни

Назви змістових модулів і тем	Кількість годин						
	денна форма						
	усього	у тому числі					
		л	п	с	лаб	с.р.*	інд*
1	2	3	4	5	6	7	8
Модуль 1 Теоретико-методичні основи лижного спорту ІХ семестр							
Змістовий модуль 1. Загальні основи побудови та управління тренувальним процесом.							
Тема 1. Мезоцикл і мікроцикл, їх завдання. Типи та структура. Чергування навантажень різної величини.	6	2	2	2	-	4*	5*
Тема 2. Реакція організму спортсмена на навантаження. Особливості поєднання тренувальних навантажень в структурі мікроциклу.	4	-	2	-	2	4*	5*
Разом за змістовим модулем 1	10	2	4	2	2	8*	10*
Змістовий модуль 2. Періодизація тренувального процесу в лижному спорті.							
Тема 1. Структура тренувального процесу в лижному спорті. Характеристика і завдання періодів і етапів підготовки.	6	2	2	2	-	4*	-
Тема 2. Етап безпосередньої підготовки до змагань. Багаторічна підготовка лижника. Зміст та завдання етапів підготовки.	4	-	4	-	-	4*	-
Разом за змістовим модулем 2	10	2	6	2	-	8*	-

Змістовий модуль 3.Методики тренувань в обраному виді спорту.							
Тема 1.Періодизація спортивного тренування. Загальна структура багаторічної підготовки спортсменів лижників.	6	2	4	-	-	5*	5*
Тема 2. Направленість тренувального процесу. Дозування тренувальних навантажень. Контроль за тренувальним процесом.	4	-	2	2	-	4*	5*
Разом за змістовим модулем 3	10	2	6	2	-	9*	10*
Усього годин	30	6	16	6	2	25*	20*
Модуль 2 Теоретико-методичні основи лижного спорту. X семестр							
Змістовий модуль 1. Основи побудови тренувального процесу юних лижників .							
Тема 1. Характеристика періодів вікового розвитку дітей. Реалізація принципів спортивного тренування в процесі підготовки юних лижників.	6	2	2	2	-	4*	5*
Тема 2. Основи побудови тренування юних лижників. Особливості періодів розвитку дітей.	6	-	4	-	2	4*	5*
Разом за змістовим модулем 1	12	2	6	2	2	8*	10*
Змістовий модуль 2. Методика проведення занять з лижного спорту з особами, середнього, похилого віку та неповносправними.							

Тема 1. Особливості проведення занять з особами різних вікових груп, та неповносправними спортсменами.	6	2	4	-	-	4*	5*
Тема 2. Педагогічний контроль , планування, дозування фізичних навантажень.	6	-	2	2	2	4*	5*
Разом за змістовим модулем 2	12	2	6	2	2	8*	10*
Змістовий модуль 3 Методика занять з жінками в лижному спорті.							
Тема 1. Анатомо-морфологічні, фізіологічні, особливості організму. психічні жіночого організму. Вплив фізичних навантажень на жіночий організм.	4	2	2	-	-	4*	-
Тема 2. Застосування фізичних навантажень в різні фази ОМЦ (овулярного менструального циклу).Динаміка працездатності у жінок в місячному циклі.	2	-	-	2	-	5*	-
Разом за змістовим модулем 3	6	2	-	2	-	9*	-
Усього годин	30	6	14	6	4	25*	20
Усього за рік	60 + 90 *	12	30	12	6	50*	40
ІНДЗ	150						

* Самостійні та індивідуальні заняття поза сіткою годин.

4. Теми лекційних занять

Модуль 1

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1	Мезоцикл і мікроцикл, їх завдання. Типи та структура. Чергування навантажень різної величини.	2
2	Структура тренувального процесу в лижному спорті. Характеристика і завдання періодів і етапів підготовки.	2
3	Періодизація спортивного тренування. Загальна структура багаторічної підготовки спортсменів лижників.	2

Модуль 2

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1	Характеристика періодів вікового розвитку дітей. Реалізація принципів спортивного тренування в процесі підготовки юних лижників.	2
2	Особливості проведення занять з особами різних вікових груп, та неповносправними спортсменами.	2
3	Анатомо-морфологічні, фізіологічні, психічні особливості жіночого організму. Вплив фізичних навантажень на жіночий організм.	2

5. Теми семінарських занять

Модуль 1

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1	Структура мікро і мезо циклів в залежності від кількості тренування на протязі дня. Спрямованість навантажень на етапі підготовки лижників.	2
2	Кількість і різноманітність чинників тренувального процесу. Побудова тренувального процесу на різних етапах багаторічної підготовки лижників.	2
3	Методика тренування в обраному виді спорту,(контроль за тренувальним процесом, дозування тренувальних навантажень).	2

Модуль 2

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1	Характеристика періодів вікового розвитку дітей. Основи побудови тренування юних лижників.	2
2	Впливи фізичних навантажень на людей середнього, похилого і старшого віку. Планування дозування фізичних навантажень і особливості проведення занять з людьми різних вікових груп.	2
3	Анатомо-морфологічні, фізіологічні, психічні особливості підготовки жіночого організму. Динаміка працездатності у місячному циклі.	2

6. Теми практичних занять модуль 1

№ з/п	Назва теми	Кількість Годин
Модуль 1		
1	Мезоцикли і мікроцикли, їх завдання, типи та структура. Чергування навантаження різної величини та спрямованості в тренуванні лижника.	2
2	Реакція організму спортсмена на навантаження. Поєднання навантажень і їх особливості в тренування лижника-гонщика.	2
3	Структура тренувального процесу в лижному спорті. Характеристика і завдання періодів і етапів підготовки лижника-гонщика.	4
4	Етапи безпосередньої підготовки до змагань. Зміст та завдання етапів багаторічної підготовки.	4
5	Періодизація спортивного тренування. Загальна структура багаторічної підготовки.	2
6	Дозування тренувальних навантажень. Контроль за тренувальним процесом.	2
Модуль 2		
1	Характеристика періодів вікового розвитку дітей. Реалізація принципів спортивного тренування в процесі підготовки юних лижників-гонщиків.	2
2	Побудова тренування юних лижників.	2

3	Особливості проведення занять з особами середнього та старшого віку. Вплив навантажень та педагогічний контроль при проведенні занять з особами різних вікових груп.	2
4	Планування, дозування фізичних навантажень на заняттях з особами середнього і старшого віку.	2
5	Особливості проведення тренувальних занять в різні періоди річного циклу.	2
6	Вплив фізичних навантажень на жіночий організм. Застосування великих фізичних навантажень в різні фази ОМЦ.	2
7	Динаміка працездатності жінок в місячному циклі. Анатомо-морфологічні, фізіологічні, психічні особливості жіночого організму.	2

№ з/п	Назва теми	Кількість Годин
Модуль 1		
1	Мезоцикли і мікроцикли, їх завдання, типи та структура. Чергування навантаження різної величини та спрямованості в тренуванні лижника.	4
2	Реакція організму спортсмена на навантаження. Поєднання навантажень і їх особливості в тренування лижника-гонщика.	2
3	Структура тренувального процесу в лижному спорті. Характеристика і завдання періодів і етапів підготовки лижника-гонщика.	4
4	Етапи безпосередньої підготовки до змагань. Зміст та завдання етапів багаторічної підготовки.	4
5	Періодизація спортивного тренування. Загальна структура багаторічної підготовки.	4
6	Дозування тренувальних навантажень. Контроль за тренувальним процесом.	4
Модуль 2		
1	Характеристика періодів вікового розвитку дітей. Реалізація принципів спортивного тренування в процесі підготовки юних лижників-гонщиків.	2
2	Побудова тренування юних лижників.	4

3	Особливості проведення занять з особами середнього та старшого віку. Вплив навантажень та педагогічний контроль при проведенні занять з особами різних вікових груп.	2
4	Планування, дозування фізичних навантажень на заняттях з особами середнього і старшого віку.	4
5	Вплив фізичних навантажень на жіночий організм.	2
6	Особливості проведення тренувальних занять в різні періоди річного циклу.	4
7	Застосування великих фізичних навантажень в різні фази ОМЦ.	2
8	Динаміка працездатності жінок в місячному циклі. Анатомо-морфологічні, фізіологічні, психічні особливості жіночого організму.	2

7. Теми лабораторних занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин	Семестри
1	Підготовка спортивного інвентарю до практичних занять (лижоролери, палиці).	2	Модуль 1
2	Матеріально-технічне забезпечення занять і змагань з лижного спорту (підбір лижного спорядження).	4	Модуль 2

8. Самостійна робота

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
Модуль 1		
1	Написати план-конспект основної частини тренувань.	8
2	Провести тренування з лижної підготовки з лижниками початківцями.	8
3	Скласти комплекс спеціальних вправ з лижної підготовки на розвиток швидкісно-силової підготовки	9
Модуль 2		
1	Написати план-конспект тренування з лижної підготовки початківців.	8
2	Скласти комплекс спеціальних вправ (12-14).	8
3	Провести тестовий контроль на навантаження лижника	9

9. Індивідуальні завдання

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1	Прийняти участь в тренуванні школярів різної вікової групи.	20
2	Прийняти участь в масових змаганнях з лижних перегонів	20

10. Методи навчання

У процесі навчання з ТiМОВС використовуються традиційні і нетрадиційні засоби і методи навантаження.

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

11. Методи контролю

Поточне та підсумкове опитування.

12. Розподіл балів, які отримують студенти I семестр

Поточне опитування та самостійна робота									Сума за модулі	Іспит	Сума
Змістовий модуль 1			Змістовий модуль 2			Змістовий модуль 3			50	50	100
T1	T2	T3	T1	T2	T3	T1	T2	T3			
6	6	5	6	6	5	6	5	5			

T1, T2, T3 – теми змістових модулів

Шкала оцінювання: національна та ECTS

Сума балів за всі види навчальної діяльності	Оцінка ECTS	Оцінка за національною шкалою	
		для екзамену, курсового проекту (роботи), практики	для заліку
90 – 100	A	відмінно	зараховано
82-89	B	добре	
75-81	C		
68-74	D	задовільно	
61-67	E		
35-60	FX	незадовільно з можливістю повторного складання	не зараховано з можливістю повторного складання
0-34	F	незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни	не зараховано з обов'язковим повторним вивченням дисципліни

КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ ЗНАНЬ

з навчальної дисципліни TiMOBC для студентів V курсу у IX семестрі

1. Конспектування лекцій та виконання практичних занять = 17 балів
 - 2 бали за 1 лекцію
 - 1 бал за практичне заняття
2. Опитування та доповнення = 6 балів
 - 2 бали за 1 виступ
 - 1 бали за доповнення
3. Письмова робота (реферат) = 10 балів
4. Навчальна практика = 10 балів
 - від 1 до 6 балів
 - (за проведення одного заняття з написанням конспекту)
5. Скласти тестові вимоги = 5 балів
 - від 1 до 5 балів
6. Іспит = 50 балів

13. Методичне забезпечення

Курс ТiМОВС забезпечується:

- методичними вказівками, підручниками, підручниками і навчальними посібниками;
- інструктивно-методичними матеріалами з організації самостійних занять студентів;
- системою питань для перевірки й оцінки знань і умінь в галузі фізичного виховання.

Рекомендована 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 /Т.И.Раменская., А.Г.Баталов.- М.: Физическая культура, 2005. – 320 с.
4. Лыжный спорт: Учебник для ин-тов и техн. физической культуры/ 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 с.
6. Платонов В.Н. Периодизация спортивной тренировки / В.Н.Платонов.- К.:Олимпийская литература, 2013.-624 с.:ил.
7. Теорія і методика фізичного виховання : підручник для студентів вищ.навч..закл. фіз.виховання і спорту / за ред. Т.Ю.Круцевич.-К.: Олимпийская литература. 2008.-т.1.-391 с.

Допоміжна

1. Архипов А.А. Соревнования по лыжному спорту.- К.: Здоров'я, 1990.- 120 с.
2. Раменская Т.И. Специальная подготовка лыжника / Учебная книга.- М.:СпортАкадемПресс, 2001.-228 с.
3. Манжосов В.Н. Тренировка лыжников-гонщиков.- М.: ФиС, 1986.- 123 с.

15. Інформаційні ресурси

Інтернет ресурси :

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

- бібліотеки ЛДУФК
- бібліотека ім.Стефаніка
- бібліотека ЛНУ