

Львівський Державний Університет Фізичної Культури

Кафедра (циклова комісія) Зимових видів спорту

**“ЗАТВЕРДЖУЮ”**  
Декан факультету спорту  
Ріпак І.М.

“ \_\_\_\_\_ ” \_\_\_\_\_ 20\_\_ року

ТІМОВС V курс (лижні перегони)

(назва навчальної дисципліни)

**ПРОГРАМА**

**нормативної навчальної дисципліни**

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

(назва освітньо-кваліфікаційного рівня)

спеціальності 7.01020201 - спорт (за видами)

(шифр і назва спеціальності)

Львів  
2015 рік

РОЗРОБЛЕНО ТА ВНЕСЕНО: Львівський Державний Університет Фізичної Культури  
(повне найменування вищого навчального закладу)

РОЗРОБНИКИ ПРОГРАМИ: доцент Зіньків О.В.  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Програма затверджена на засіданні кафедри зимових видів спорту

Протокол від «    » \_\_\_\_\_ 2015 р.

Завідувач кафедри зимових видів спорту

\_\_\_\_\_ (Стефанишин О.М.)

«    » \_\_\_\_\_ 20   року

## ВСТУП

Програма вивчення нормативної навчальної дисципліни “ТіМОВС V ФС” складена відповідно до освітньо-професійної програми підготовки спеціаліст напрямку (спеціальності) “фізичне виховання і спорт”

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

**Міждисциплінарні зв'язки:** анатомія, педагогіка, психологія.

Програма навчальної дисципліни складається з таких змістових модулів:

1. Загальні основи побудови тренувального процесу та управління ним.
2. Періодизація тренувального процесу в лижному спорті.
3. Методика тренування в обраному виді лижного спорту.
4. Основи побудови тренувального процесу юних лижників.
5. Методика проведення занять з лижного спорту з особами середнього і похилого віку.
6. Методика занять з жінками в лижному спорті.

### 1. Мета та завдання навчальної дисципліни

1.1. Метою викладання навчальної дисципліни “ТіМОВС V курс 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 та похилого віку та особливості тренування з жінками в лижному спорті.

1.2. Основними завданнями вивчення дисципліни “ТіМОВС V курс ФС” є

- 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 та похилого віку
- навчити методики занять з жінками в лижному спорті

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

**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 та похилого віку лижним спортом
- Знати методику проведення тренувань з жінками в лижному спорті

**вміти :**

- 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 циклу
- Підготувати інвентар до занять та змагань

На вивчення навчальної дисципліни відводиться 90 години 3 кредитів ECTS.

## 2. Інформаційний обсяг навчальної дисципліни

### Модуль 1

#### Змістовий модуль 1.

<u>Загальні основи побудови тренувального процесу та управління ним.</u>	10 годин
Тема 1. Мезоцикл і мікроцикл, їх завдання. Типи та структура. Чергування навантажень різної величини.	6 годин
Тема 2. Реакція організму спортсмена на навантаження. Особливості поєднання тренувальних навантажень в структурі мікроциклу.	4 години

#### Змістовий модуль 2.

<u>Періодизація тренувального процесу в лижному спорті.</u>	10 годин
Тема 1. Структура тренувального процесу в лижному спорті. Характеристика і завдання періодів і етапів підготовки.	6 годин
Тема 2. Етап безпосередньої підготовки до змагань. Багаторічна підготовка лижники. Зміст та завдання етапів підготовки	4 години

#### Змістовний модуль 3.

<u>Методики тренувань в обраному виді спорту.</u>	10 годин
Тема 1. Періодизація спортивного тренування. Загальна структура багаторічної підготовки спортсменів лижників	6 годин
Тема 2. Направленість тренувального процесу. Дозування тренувальних навантажень. Контроль за тренувальним процесом	4 години

### Модуль 2

#### Змістовий модуль 1.

<u>Основи побудови тренувального процесу юних лижників.</u>	12 годин
Тема 1. Характеристика періодів вікового розвитку дітей. Реалізація принципів спортивного тренування в процесі підготовки юних лижників.	6 годин
Тема 2. Основи побудови тренування юних лижників. Особливості періодів розвитку дітей.	6 години

#### Змістовний модуль 2.

<u>Методика проведення занять з лижного спорту з особами, середнього, похилого віку та неповносправними.</u>	12 годин
Тема 1. Особливості проведення занять з особами різних вікових груп та неповносправними спортсменами.	6 години
Тема 2. Педагогічний контроль, планування, дозування фізичних навантажень	6 години

#### Змістовий модуль 3.

<u>Методика проведення занять з лижного спорту з жінками</u>	6 годин
Тема 1. Анатомо-морфологічні, фізіологічні, психічні особливості жіночого організму. Вплив фізичних навантажень на жіночий організм	4 години
Тема 2. Застосування фізичних навантажень в різні фази ОМЦ (Овулярного менструального циклу). Динаміка працездатності у жінок в місячному циклі.	2 години

### 3. Рекомендована література

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

4. Форма підсумкового контролю успішності навчання \_\_\_\_\_ залік , іспит \_\_\_\_\_

Засоби діагностики успішності навчання \_\_\_\_\_ поточний контроль \_\_\_\_\_