

Львівський Державний Університет Фізичної Культури

Кафедра (циклова комісія) Зимових видів спорту

**“ЗАТВЕРДЖУЮ”**

Декан **факультету спорту**  
Ріпак І.М.

\_\_\_\_\_

“ \_\_\_\_\_ ” \_\_\_\_\_ 20\_\_ року

**РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ  
(ТіМОВС-СПВ І курс лижні перегони)**

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

напрямок: бакалавр 6.010202 спорт, 6.010201 фізичне виховання

інститут, факультет, відділення: ЛДУФК, ФК, ФКіС, ЗВС

Львів – 2017 рік

Робоча програма: ТіМОВС-СПВ для студентів I курсу за напрямками підготовки 6.010202 спорт, 6.010201 фізичне виховання.

„\_\_\_” \_\_\_\_\_, 2017 року

Розробник: Стефанишин М.В. к. н. з фіз. вих. і сп., викладач кафедри зимових видів спорту.

Програма затверджена на засіданні кафедри зимових видів спорту

Протокол від «\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2017 р.

Завідувач кафедри зимових видів спорту

\_\_\_\_\_ (доц. 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 – 2	Галузь знань <b>0102</b> (шифр і назва)	Обов'язкова нормативна <i>Денна</i>	
	Напрямок підготовки <b>6.010202</b> <b>6.010201</b> (шифр і назва)		
Модулів – 2	Спеціальність (професійне спрямування):  <u>фізична культура</u> <u>фізична культура і спорт</u>	<b>Рік підготовки:</b>	
Змістових модулів – 4		1-й	1-й
Індивідуальне науково-дослідне завдання _____ (назва)		<b>Семестр</b>	
Загальна кількість годин – 90		1-й	2-й
Тижневих годин для денної форми навчання: аудиторних – 2 самостійної роботи студента – 1	Освітньо-кваліфікаційний рівень: бакалавр	<b>Лекції</b>	
		6 год.	4 год.
		<b>Практичні, семінарські</b>	
		24 год.	36 год.
		<b>Самостійна робота*</b>	
		15 год.	5 год.
<b>Індивідуальні завдання*</b>			
Вид контролю: залік			

\*- самостійні та індивідуальні заняття поза сіткою годин.

## 2. Опис навчальної дисципліни «СПВ», I курс

Найменування показників	Галузь знань, напрям підготовки, освітньо-кваліфікаційний рівень	Характеристика навчальної дисципліни	
		денна форма навчання	денна форма навчання
Кількість кредитів – 8	Галузь знань <b>0102</b> (шифр і назва)	Обов'язкова нормативна <i>Денна</i>	
	Напрямок підготовки <b>6.010202</b> <b>6.010201</b> (шифр і назва)		
Модулів –	Спеціальність (професійне спрямування): <u>фізичне виховання,</u> <u>спорт</u>	<b>Рік підготовки:</b>	
Змістових модулів		1– й	1 – й
Індивідуальне науково-дослідне завдання _____ (назва)		<b>Семестр</b>	
Загальна кількість годин - 240		1-й	2-й
Тижневих годин для денної форми навчання: практичних – 6-9 самостійної роботи студента –	Освітньо-кваліфікаційний рівень: бакалавр	<b>Практичні, семінарські</b>	
		96 год.	108 год.
		<b>Самостійна робота*</b>	
		16 год.	20 год.
		<b>Індивідуальні завдання*</b>	
		Вид контролю: <b>залік</b>	

\*- самостійні та індивідуальні заняття поза сіткою годин.

### 3. Мета та завдання навчальної дисципліни

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

*Завдання:*

- оволодіти основами знань техніки способів руху на лижах, **методики навчання та проведення наукових досліджень** в сезонних видах спорту;
- навчитися техніки лижних ходів, способів поворотів, подолання підйомів та спусків на лижах; оволодіти методикою проведення підготовчої частини заняття з ТіМОВСу та СПВ;
- сприяти розвитку рухових якостей та функціональних можливостей студентів засобами сезонних видів спорту.

В кінці I семестру студенти **зобов'язані:**

- вміти демонструвати техніку способів руху на лижах;
- розробити план-конспект проведення підготовчої частини заняття з ТіМОВСу;
- оволодіти навичками проведення підготовчої частини заняття.

В кінці II семестру студенти **зобов'язані:**

- вміти навчати техніці способів руху на лижах на уроках лижної підготовки;
- мати конспект з лекційним матеріалом і контрольними роботами.

### 4. Програма навчальної дисципліни

#### Вступ

Згідно плану на I курсі передбачено докладне ознайомлення із технікою лижного спорту, зокрема технікою лижних ходів. Упродовж серії практичних занять головним завданням буде докладне ознайомлення з фазовою структурою основних лижних ходів, кінематичною, динамічною і ритмічною характеристикою різних способів руху на лижах.

Разом з тим I семестр I курсу має специфічну спрямованість. На заняттях з розглядаються питання змісту навчання дітей на уроках лижної підготовки. А щоб професійно та ефективно проводити уроки лижної підготовки, студенти вивчають анатомо-фізіологічну характеристику школярів різних вікових груп та знайомляться з основами відбору в лижному спорті.

## ТЕОРІЯ І МЕТОДИКА ОБРАНОГО ВИДУ СПОРТУ

### Модуль 1

#### Теоретико-методичні основи лижного спорту.

**Змістовий модуль 1.** Вступ до навчальної дисципліни ТіМОВС.

**Тема 1.** Вступ до навчальної дисципліни ТіМОВС.

**Тема 2.** Основи техніки лижного спорту.

**Змістовий модуль 2.** Вивчення техніки лижних ходів.

**Тема 1.** Основи техніки класичних ходів.

**Тема 2.** Основні техніки ковзанярських ходів.

## Модуль 2

### Контроль на уроках з лижної підготовки.

**Змістовий модуль 1.** Визначення морфологічного розвитку дітей шкільного віку.

**Тема 1.** Ознайомитись з фізичним розвитком школярів різних вікових груп.

**Тема 2.** Ознайомитись з анатомо-морфологічним статусом дітей шкільного віку.

**Змістовий модуль 2.** Проведення контролю на уроках фізичної підготовки в школі.

**Тема 1.** Навчитись проводити педагогічний контроль на уроках лижної підготовки.

**Тема 2.** Навчитись проводити медико-біологічний контроль на уроках лижної підготовки.

### 4. Структура навчальної дисципліни

Назви змістових модулів і тем	Кількість годин					
	денна форма					
	усього	у тому числі				
л		пр.	лаб	інд	с.р.	
1	2	3	4	5	6	7
<b>Модуль 1. Теоретико-методичні основи лижного спорту I семестр.</b>						
<b>Змістовий модуль 1. Вступ до навчальної дисципліни ТiМОВС.</b>						
Тема 1. Вступ до навчальної дисципліни ТiМОВС.	<b>4</b>	2	2	-	-*	0*
Тема 2. Основи техніки лижного спорту.	<b>15</b>	2	6	-	-*	7*
Разом за змістовим модулем 1	<b>19</b>	<b>4</b>	<b>8</b>	-	-*	<b>7*</b>
<b>Змістовий модуль 2. Вивчення техніки лижних ходів.</b>						
Тема 1. Основи техніки класичних ходів.	<b>14</b>	2	8	-	-*	4*
Тема 2. Основні техніки ковзанярських ходів.	<b>12</b>	-	8	-	-*	4*
Разом за змістовим модулем 2	<b>26</b>	<b>2</b>	<b>16</b>	-	-*	<b>8*</b>
<i>Усього годин</i>	<b>45</b>	<b>6</b>	<b>24</b>	-	-*	<b>15*</b>
<b>Модуль 2. Контроль на уроках з лижної підготовки II семестр</b>						
<b>Змістовий модуль 1. Визначення морфологічного розвитку дітей шкільного віку.</b>						

Тема 1. Ознайомитись з фізичним розвитком школярів різних вікових груп.	<b>14</b>	-	12	-	-*	2*
Тема 2. Ознайомитись з анатомо-морфологічним статусом дітей шкільного віку.	<b>6</b>	2	2	-	-*	2*
Разом за змістовим модулем 1	<b>20</b>	<b>2</b>	<b>14</b>	-	-*	<b>4*</b>
<b>Змістовий модуль 2. Проведення контролю на уроках фізичної підготовки в школі.</b>						
Тема 1. Навчитись проводити педагогічний контроль на уроках лижної підготовки.	<b>16</b>	-	14	-	-*	2*
Тема 2. Навчитись проводити медико-біологічний контроль на уроках лижної підготовки.	<b>12</b>	2	8	-	-*	2*
Разом за змістовим модулем 2	<b>28</b>	2	22	-	-*	4*
<b>Усього годин</b>	<b>45</b>	<b>4</b>	<b>22</b>	<b>12</b>	<b>-*</b>	<b>10*</b>
<b>Усього за рік</b>	<b>90</b>	<b>10</b>	<b>40</b>	<b>18</b>	<b>-*</b>	<b>22*</b>
<b>ІНДЗ</b>	-	-	-	-	-*	-*

\* - самостійні та індивідуальні заняття поза сіткою годин.

### 5. Темі лекційних занять Модуль 1

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1.	Вступ до навчальної дисципліни ТіМОВС.	2
2.	Основи техніки лижного спорту.	2
3.	Основи техніки класичних та ковзанярських ходів.	2

### Модуль 2

4.	Анатомо-фізіологічна характеристика школярів різних вікових груп та особливості методики проведення занять з лижної підготовки.	2
5.	Контроль на уроках лижної підготовки в загальноосвітніх навчальних закладах та заняттях в спортивних секціях. Види контролю.	2

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

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1.	Історія розвитку зимових видів спорту в Україні.	2
2.	Поняття «Техніка виду спорту». Структура рухових дій. Класифікація способів руху на лижах. Термінологічні поняття і основні рухи.	2
3.	Аналіз техніки класичних лижних ходів. Аналіз техніки ковзанярських ходів.	2

**Модуль 2**

4.	Анатомо-фізіологічна характеристика школярів різних вікових груп та особливості методики проведення занять з лижної підготовки.	2
5.	Контроль на уроках лижної підготовки в загальноосвітніх навчальних закладах та заняттях в спортивних секціях. Види контролю.	4
6.	Сенситивні періоди розвитку рухових якостей.	4
7.	Реалізація дидактичних принципів.	2

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

№ з/п	Назва теми	Кількість Годин
1.	Визначальна ланка, основи і деталі техніки способів руху на лижах.	2
2.	Основна постава лижника. Способи поворотів на лижах. Фазова структура основних класичних і ковзанярських лижних ходів.	2
3.	Ознайомлення з технікою одночасного без крокового класичного лижного ходу. Ознайомлення з технікою одночасного однокрокового класичного лижного ходу.	2
4.	Ознайомлення з технікою одночасного двокрокового класичного лижного ходу.	2
5.	Ознайомлення з технікою попереминого двокрокового класичного лижного ходу.	2
6.	Ознайомлення з технікою попереминого чотирьохкрокового класичного лижного ходу.	2
7.	Ознайомлення з технікою одночасного однокрокового ковзанярського лижного ходу.	2
8.	Ознайомлення з технікою одночасного двокрокового ковзанярського лижного ходу.	2
9.	Способи і техніка переходу з одних лижних ходів на інші.	2



**Модуль 2**

10	Особливості фізичного розвитку дітей.	2
11	Розвиток витривалості дітей засобами лижної підготовки.	2
12	Планування навантажень в уроці лижної підготовки.	2
13	Медико-біологічний контроль на уроках лижної підготовки.	2
14	Зміст педагогічного контролю на уроках лижної підготовки.	2
15	Проведення контрольних тренувань.	4
16	Особливості контролю рівня розвитку рухових якостей на заняттях лижної підготовки.	2
17	Медико-біологічний і лікарський контроль.	4
18	Засоби контролю та методика їх використання на заняттях з лижної підготовки.	2
19	Контроль технічної підготовки школярів на лижах.	2

**8. Самостійна робота****Модуль 1**

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1.	Основи техніки лижного спорту.	7
2.	Основи техніки класичних ходів.	7
3.	Основи техніки ковзанярських ходів.	4

**Модуль 2**

4.	Ознайомитись з програмою фізичного виховання школярів.	1
5.	Рівень здоров'я і фізичного розвитку школярів	1
6.	Контроль на уроках лижної підготовки в загальноосвітніх навчальних закладах та заняттях в спортивних секціях.	1
7.	Проведення лікарського контролю в загальноосвітній школі.	2

**9. Індивідуальні завдання**

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
-	Разом	90

**10. Методи навчання**

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

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

### 11. Методи контролю

Поточне та підсумкове тестування.

### 12. Розподіл балів, які отримують студенти

#### I семестр

Поточне тестування та самостійна робота I семестр				Сума
Змістовий модуль №1		Змістовий модуль № 2		
T1	T2	T1	T2	100
15	35	25	25	

#### II семестр

Поточне тестування та самостійна робота II семестр				Сума
Змістовий модуль №1		Змістовий модуль № 2		
T1	T2	T1	T2	100
20	30	25	25	

### Шкала оцінювання: національна та ECTS

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

### КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ ЗНАНЬ

з навчальної дисципліни ТiМОВС для студентів I курсу у I семестрі

- |                              |            |   |
|------------------------------|------------|---|
| 1. Відвідування занять       | = 25 балів | практичне заняття – 1,5 б.<br>лекційне заняття – 2,5 б. |
| 2. Опитування та доповнення  | = 20 балів | повна відповідь – 2 б.<br>доповнення – 1 б.             |
| 3. Письмова робота (реферат) | = 15 балів |   |

- |   |            |  |
|---|------------|--|
| 4. Навчальна практика   | = 20 балів | конспект – 10 б.<br>проведення – 10 б.                         |
| 5. Демонстрація техніки позмінного двокрокового і одночасного класичних лижних ході | = 10 балів | двокроковий позмінний – 5 б.<br>одночасний без кроковий – 5 б. |
| 6. Контрольні роботи  | = 10 балів |  |

### **КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ ЗНАНЬ**

#### **з навчальної дисципліни ТіМОВС для студентів I курсу у II семестрі**

- |   |            |  |
|---|------------|--|
| 1. Відвідування занять  | = 25 балів | практичне заняття – 1,5 б.<br>лекційне заняття – 2,5 б.        |
| 2. Опитування та доповнення   | = 20 балів | повна відповідь – 2 б.<br>доповнення – 1 б.                    |
| 3. Письмова робота (реферат)  | = 15 балів |  |
| 4. Навчальна практика   | = 20 балів | конспект – 10 б.<br>проведення – 10 б.                         |
| 5. Демонстрація техніки позмінного двокрокового і одночасного класичних лижних ході | = 10 балів | двокроковий позмінний – 5 б.<br>одночасний без кроковий – 5 б. |
| 6. Контрольні роботи  | = 10 балів |  |

### **13. Методичне забезпечення**

Курс ТіМОВС забезпечується:

- державними стандартами Міністерства освіти і науки, молоді та спорту України;
- методичними вказівками, підручниками, підручниками і навчальними посібниками;
- інструктивно-методичними матеріалами з організації самостійних занять студентів;
- системою тестів для перевірки й оцінки знань і умінь в галузі фізичного виховання.

### **14. Рекомендована література**

#### **Базова**

1. В.Д.Євстратов, Лижний спорт, М., ФіС, 1989.
2. М.А.Аграновський, Лижний спорт, М., ФіС, 1980.
3. І.М.Бутін, Лижний спорт, М., ФіС, 1988.
4. Ростовцев Д.Е. Горнолыжный спорт.-М., 1983.
5. Платонов В.М. Теория спорта: Учебник для ин-тов физкультуры.-К., 1987.
6. Програма для загальноосвітніх шкіл.-К., 1998.
7. Боген М.М. Обучения двигательным действиям.-М. 1985.

8. Дембо А.И. Спортивная и лечебная медицина.-М., 1973
9. Тер-Ованесян А.А., Тер-Ованесян І.А. Педагогіка спорту.- К.: Здоров'я. – 1986.
10. Келлер В.С., Платонов В.М. Теоретико-методичні основи підготовки спортсменів. – Львів: УСА, 1992. – 270с.

#### **Допоміжна**

1. Амосов Н.М., Бендет Я.А. Физическая активность и сердце.- К.: Здоров'я, 1989. – 216 с.
2. Купер К. Аэробика для хорошего самочувствия: Перевод с англ. 2-е изд. доп. перераб.- М., 1989. – 224 с.
3. Запорожанов В.А. Контроль в спортивной тренировке. – Киев.: Здоров'я, 1988. – 144 с.

#### **15. Інформаційні ресурси**

##### Інтернет ресурси :

- |  |                          |
|--|--------------------------|
| - <a href="http://www.rider.kiev.ua">www.rider.kiev.ua</a> | бібліотеки ЛДУФК         |
| - <a href="http://www.ski.lviv.ua">www.ski.lviv.ua</a>     | бібліотека ім. Стефаника |
| - <a href="http://www.skier.com.ua">www.skier.com.ua</a>   | бібліотека ЛНУ           |