

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 ІІ курс лижні перегони)**

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

напрямок підготовки бакалавр 6.010202 спорт,

6.010201 фізичне виховання

інститут, факультет, відділення ЛДУФК , ФС, ФВ, каф. ЗВС

Львів – 2015 рік

Робоча програма ТІМОВС II курс за напрямом підготовки 6.010201,
6.010202

„___” _____, 2015 року

.

Розробники: Бережанський В.О. доцент

Робоча програма затверджена на засіданні кафедри (предметної комісії) _____

Протокол від. “___” _____ 20__ року № ___

Завідувач кафедри (циклової, предметної комісії) _____

_____ (_____)

(підпис)

(прізвище та ініціали)

“___” _____ 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>6.010202</u> <u>6.010201</u> (шифр і назва)		
Модулів – 2	Спеціальність (професійне спрямування): <u>фізичне виховання і спорт</u>	Рік підготовки:	
Змістових модулів – 4		3-й	
Індивідуальне науково-дослідне завдання _____ (назва)		Семестр	
Загальна кількість годин – 90		III	IV
Тижневих годин для денної форми навчання: аудиторних – 2 самостійної роботи студента – 1	Освітньо-кваліфікаційний рівень: бакалавр	Лекції	
		6 год.	8 год.
		Практичні	
		24 год.	26 год.
		Лабораторні	
		-	-
		Самостійна робота	
		10 год.*	16 год.*
Індивідуальні завдання			
-			
Вид контролю: залік			

* - самостійні та індивідуальні заняття поза сіткою годин

2. Мета та завдання навчальної дисципліни

Метою навчальної дисципліни ТІМОВС є всебічна підготовка кваліфікованих фахівців, яка включає необхідні знання проведення наукових досліджень, оволодіння теоретичними основами розвитку фізичних якостей, організацій та проведення змагань різного рівня з лижних перегонів.

Завдання :

- навчити основам проведення навчального процесу.
- сприяти розвитку рухових якостей та функціональних можливостей.
- навчити методам проведення змагань.

У результаті вивчення навчальної дисципліни студент повинен **знати:**

- теоретичні основи розвитку рухових якостей;
- правила проведення змагань;
- основи і зміст методики тренування;
- загальні вимоги визначення методів дослідження.

уміти:

- аналізувати спеціальну літературу;
- планувати і контролювати навчально-тренувальний процес в мікро і мезо циклах підготовки;
- методично правильно провести заняття по розвитку рухових якостей;
- підготувати інвентар до занять і 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 та практичних занять, а також самостійної роботи студентів.

Згідно навчального плану у III семестрі передбачено ознайомлення студентів з основами організації і проведення навчальної роботи, основам планування та контролю в педагогічній діяльності.

У IV семестрі розглядається питання змісту методики тренування в обраному виді лижного спорту.

Модуль 1	Основи навчання в лижному спорті
Змістовий модуль 1.	Тема 1 Основні поняття в сфері навчання (апарат, умови, мета, спрямованість), психо-педагогічні особливості формування рухових навичок
	Тема 2. етапи навчання в лижному спорті, їх завдання та зміст, природа помилок та методичні рекомендації щодо їх усунення
Змістовий модуль 2.	Основи методики навчання техніці класичних і ковзанярських лижних ходів
	Тема 1. Аналіз техніки класичних лижних ходів, методика навчання класичних лижних ходів
	Тема 2 Аналіз техніки ковзанярських лижних ходів, методика навчання ковзанярських лижних ходів
Модуль 2	Основи організації навчального процесу в лижному спорті
Змістовий модуль 1.	Спортивний відбір у лижному спорті
	Тема 1. Поняття «спортивний відбір», «спортивна орієнтація», «спортивна селекція»; спортивна обдарованість
	Тема 2. Особливості відбору в лижному спорті, початок заняття лижним спортом
Змістовий модуль 2	Основи спортивного тренування в зимових видах спорту
	Тема 1. Завдання спортивного тренування, засоби і методи тренування лижника
	Тема 2. Характеристика методів спортивного тренування, принципи спортивного тренування, величина і характер тренувальних навантажень в залежності від спрямованості тренувального заняття

4. Структура навчальної дисципліни

Назви змістових модулів і тем	Кількість годин					
	денна форма					
	усього	у тому числі				
лекц		практ	лаб	інд	с.р.	
1	2	3	4	5	6	7
Модуль 1 Теоретико-методичні основи лижного спорту, III семестр						
Змістовий модуль 1. Основи навчання в лижному спорті						
Тема 1 Основні поняття в сфері навчання (апарат, умови, мета, спрямованість), психо-педагогічні особливості формування рухових навичок	6	2	4	-		3*
Тема 2. етапи навчання в лижному спорті, їх завдання та зміст, природа помилок та методичні рекомендації щодо їх усунення	8	2	6	-	-	2*
Разом за змістовим модулем 1	14	4	10	-	-	5*

Змістовий модуль 2. Основи методики навчання техніці класичних і ковзанярських лижних ходів						
Тема 1. Аналіз техніки класичних лижних ходів, методика навчання класичних лижних ходів	6	-	6	-	-	3*
Тема 2 Аналіз техніки ковзанярських лижних ходів, методика навчання ковзанярських лижних ходів	10	2	8	-	-	2*
Разом за змістовим модулем 2	16	2	14	-	-	5*
Усього годин	30	6	24	-	-	10*
Модуль 2 Організація та проведення змагань з лижних перегонів, IV семестр						
Змістовий модуль 1. Спортивний відбір у лижному спорті.						
Тема 1. Поняття «спортивний відбір», «спортивна орієнтація», «спортивна селекція»; спортивна обдарованість	8	2	6	-	-	4*
Тема 2. Особливості відбору в лижному спорті, початок заняття лижним спортом	8	2	6	-	-	4*
Разом за змістовим модулем 1	16	4	12	-	-	8*
Змістовий модуль 2. Основи спортивного тренування в зимових видах спорту						
Тема 1. Завдання спортивного тренування, засоби і методи тренування лижника	8	2	6	-	-	4*
Тема 2. Характеристика методів спортивного тренування, принципи спортивного тренування, величина і характер тренувальних навантажень в залежності від спрямованості тренувального заняття	10	2	8	-	-	4*
Разом за змістовим модулем 2	18	4	14	-	-	8*
Усього годин	34	8	26	-	-	16*
Усього за рік	64+26*=90	14	50			26*

* - самостійні та індивідуальні заняття поза сіткою годин

5. Теми лекційних занять

Модуль 1

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1	Основні поняття в сфері навчання, психо-педагогічні особливості формування рухових навичок	2
2	Основи організації навчального процесу в лижному спорті	2

3	Етапи навчання в лижному спорті, їх завдання та зміст	2
---	---	---

Модуль 2

1	Основи методики навчання техніці класичних і ковзанярських лижних ходів	2
2	Основи спортивного тренування в зимових видах спорту	2
3	Спортивний відбір у лижному спорті	2
4	Етапи багаторічної підготовки в лижному спорті	2

6. Теми практичних занять

№ з/п	Назва теми	Кількість Годин
модуль 1		
1	Методика навчання способів бігу на лижах	6
2	Етапи навчання	2
3	Методика и принципи навчання	2
4	Підготовка місць занять і організація навчання	2
5	Методика початкового навчання бігу на лижах	4
6	Навчання лижним ходам	2
7	Навчання подолання спусків і підйомів	2
8	Навчання способам гальмування, поворотів	2
9	Причини виникнення і засоби попередження травматизму	2
модуль 2		
1	Загальні основи багаторічної підготовки лижників	4
2	Етапи багаторічної підготовки	4
3	Планування тренувань	4
4	Засоби тренувань	2
5	Методи тренувань	2
6	Показники тренувальних навантажень	2
7	Засоби і методи розвитку фізичних якостей	8

7. Самостійна робота

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
модуль 1		
1	Проаналізувати 10-12 літературних джерел.	4
2	Написання реферату згідно робочої програми	2
3	Виконання самостійної роботи згідно програми	4

модуль 2		
1	Організація та проведення спортивно-масових заходів.	4
2	Виконання письмової роботи щодо особливостей і планування та обліку роботи в навчальних групах	4
3	Виконання самостійної роботи згідно програми	4
	Особливості виконання вимог самоконтролю.	4

8. Методи навчання

У процесі навчання з TiMOBC 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.

9. Методи контролю

Поточне та підсумкове тестування.

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 ТіМОВС для студентів II курсу

	Конспектування лекцій та виконання практичних занять	14
	Опитування та доповнення	16
	Письмові роботи	25
	Навчальна практика	25
	Контрольні роботи	20
	РАЗОМ	100

10. Тематика контрольних робіт

1. Аналіз техніки двокрокового поперемінного лижного ходу.
2. Аналіз техніки одночасного одно крокового поперемінного лижного ходу (стартовий, дистанційний).
3. Аналіз техніки одночасного двокрокового лижного ходу.
4. Способи поворотів на місці.
5. Способи поворотів в русі.
6. Способи подолання підйомів і спусків на лижах.
7. Способи спусків і гальмування на лижах.
8. Етапи навчання в лижному спорті.
9. Методика навчання в лижному спорті.
10. Типові помилки, які виникають на першому етапі навчання в лижному спорті.
11. Основні вимоги яких слід дотримуватися при виправленні помилок.
12. Організація та проведення змагань з лижного спорту.

11. Методичне забезпечення

Курс ТіМОВС забезпечується:

- державними стандартами Міністерства освіти і науки;
- методичними вказівками, 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.

12. Рекомендована література

Базова

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

Допоміжна

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.