

Львівський Державний Університет Фізичної Культури
МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ, МОЛОДІ ТА СПОРТУ УКРАЇНИ

ЗАТВЕРДЖУЮ”
Декан факультету спорту
Ріпак І.М.

“ _____ ” _____ 20__ року

ТІМОВС III 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 6.010201 – фізичне виховання
(шифр і назва спеціальності)

Львів
2015 рік

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

РОЗРОБНИКИ ПРОГРАМИ: Казмірук А. 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 III ФВ ”
складена відповідно до освітньо-професійної програми підготовки бакалавр
напряму

(назва освітньо-кваліфікаційного рівня)

(спеціальності) “ фізичне виховання ”.

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. Методика проведення науково-дослідної роботи.
2. Розвиток рухових якостей.
3. Загальні положення і правила проведення змагань.
4. Особливості організації проведення змагань з лижних перегонів.

1. Мета та завдання навчальної дисципліни

1.1. Метою викладання навчальної дисципліни “ ТІМОВС III курс ФВ ” 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.

1.2. Основними завданнями вивчення дисципліни “ ТІМОВС III курс ФВ ” є

- навчити основам проведення наукових досліджень.
- сприяти розвитку рухових якостей та функціональних можливостей.
- навчити методиці проведення змагань.

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

знати :

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

вміти :

- аналізувати спеціальну літературу ;
- формулювати завдання добирати відповідні методи дослідження ;
- методично правильно провести заняття по розвитку рухових якостей ;
- скласти положення про змагання і кошторис витрат ;
- підготувати інвентар до занять і змагань .

На вивчення навчальної дисципліни відводиться 90 години 3 кредитів ECTS.

2. Інформаційний обсяг навчальної дисципліни

Модуль 1

Змістовий модуль 1.

Методика проведення науково- дослідної роботи	12 годин
Тема 1. Вивчення методів дослідження	- 6 год.
Тема 2. Організація наукових досліджень	- 6 год.

Змістовий модуль 2.

Розвиток рухових якостей	16 години
Тема 1. Фізична підготовленість і рухові якості	- 6 год.
Тема 2. Основні засоби та методи розвитку рухових якостей	- 12 год.

Модуль 2

Змістовий модуль 1.

Загальні положення і правила проведення змагань	16 годин
Тема 1. Підготовка документації, технічного обладнання, інтентарю для проведення змагань.	- 10 год
Тема 2. Функціональні обов'язки суддів.	- 4 год.

Змістовий модуль 2.

Особливості організації проведення змагань з лижних перегонів	18 години
Тема 1. Організація та проведення змагань в лижних видах спорту	- 10 год.
Тема 2. Планування та облік роботи в групах оздоровчого спрямування. Самоконтроль в процесі змагальної діяльності. Проведення спортивно-масових заходів.	- 6 год.

3. 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 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

4. Форма підсумкового контролю успішності навчання _____ залік _____

5. Засоби діагностики успішності навчання _____ поточний контроль _____