

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

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

“ \_\_\_\_\_ ” \_\_\_\_\_ 20\_\_ року

ТІМОВС IV курс ( лижні перегони )  
(назва навчальної дисципліни)

**ПРОГРАМА**  
**нормативної навчальної дисципліни**  
підготовки бакалавр  
(назва освітньо-кваліфікаційного рівня)  
напряму 0102 – фізичне виховання і спорт, здоров'я людини  
(шифр і назва напрямку)  
спеціальності б. 010202 – спорт  
(шифр і назва спеціальності)

**Львів**  
**2015 рік**

РОЗРОБЛЕНО ТА ВНЕСЕНО:

Львівський Державний Університет Фізичної Культури

(повне найменування вищого навчального закладу)

РОЗРОБНИКИ ПРОГРАМИ: Клемба А.О., доцент, кандидат педагогічних наук

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 IV ФС” складена відповідно до освітньо-професійної програми підготовки бакалавр напрямку

(назва освітньо-кваліфікаційного рівня)

(спеціальності) “спорт”.

**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. Функції викладача на заняттях з лижних видів спорту
2. Стилi, типи та досвід викладача на уроках фізичного виховання.
3. Основи планування у фізичному вихованні. Предмет, види і методи планування.
4. Планування в системі фізичного виховання, облік в системі фізичного виховання.

### 1. Мета та завдання навчальної дисципліни

1.1. Метою викладання навчальної дисципліни “ТІМОВС IV курс ФС” є: підготовка кваліфікованих фахівців з фізичного виховання, яка включає оволодіння необхідними для професійної діяльності знаннями, вміннями і навичками, організації і проведення конвенційних занять з лижних видів спорту, з особами різних вікових груп, статі, стану здоров'я та фізичною підготовленістю.

1.2. Основними завданнями вивчення дисципліни “ТІМОВС IV курс ФС” є

- оволодіти методикою проведення оздоровчих занять на лижах;
- ознайомитись з особливостями планування навантаження в лижних гонках в навчальному році у загально освітніх школах;
- оволодіти системою планування навчального процесу – як основи професійної діяльності в зимових видах спорту.

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

**знати :**

- Методичні аспекти оздоровчого впливу занять на лижах;
- Особливості професійно-педагогічної діяльності викладача з фізичного виховання;

- Систему планування навчального процесу фізичного виховання у навчальних закладах III – IV рівнів акредитації з лижних видів спорту;

**вміти :**

- методично правильно навчити техніці класичних і ковзанярських ходів;
- використовувати методичні прийоми навчання і їх використання на заняттях з лижної підготовки;
- організовувати і проводити власні дослідження;
- проводити аналіз результатів наукових досліджень.
- 

На вивчення навчальної дисципліни відводиться 90 години 2 кредитів ECTS.

## **2. Інформаційний обсяг навчальної дисципліни**

### **Модуль 1**

#### **Змістовий модуль 1. Методичні аспекти оздоровчого заняття на лижах**

**Тема 1.** Основні (фізіологічні) аспекти оздоровчого впливу занять з лижних видів спорту. 6 год.

**Тема 2.** Педагогічні аспекти оздоровчого заняття, методика, планування та дозування навантаження в оздоровчих заняттях на лижах. 2 год.

#### **Змістовий модуль 2. Науково-дослідна робота студентів**

**Тема 1.** Характеристика методів дослідження, особливості написання наукової роботи 4 год.

**Тема 2.** Організація і проведення власних наукових досліджень студентами 4 год.

### **Модуль 2**

#### **Особливості системи планування навчального процесу та діяльності викладача фізичного виховання**

**Змістовий модуль 1.** Особливості професійно-педагогічної діяльності викладача з фізичного виховання.

**Тема 1.** Функції викладача на заняттях з лижних видів спорту 8 год.

**Тема 2.** Стилi, типи та досвiд викладача на уроках фiзичного виховання. Передумови виникнення, хронологiя змагань та нозологiчні групи спортсменiв у зимових видах Паралiпiльських iгор. 6 год.

**Змiстовий модуль 2.** Система планування навчального процесу фiзичного виховання студентiв у навчальних закладах III – IV рiвнiв акредитацiї з лижних видiв спорту.

**Тема 1.** Основи планування у фiзичному вихованнi. Предмет, види i методи планування. 6 год.

**Тема 2.** Планування в системi фiзичного виховання, облiк в системi фiзичного виховання. 8 год.

### 3. Рекомендована лiтература

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-методичнi основи пiдготовки спортсменiв.- Л.: Українська Спортивна Асоцiацiя, 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. Теорiя i методика фiзичного виховання : пiдручник для студентiв вищ.навч.закл. фiз.виховання i спорту / за ред. Т.Ю.Круцевич.-К.: Олимпийская литература. 2008.- т.1.-391 с.

### Допомiжна

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](http://www.rider.kiev.ua) [www.ski.lviv.ua](http://www.ski.lviv.ua) [www.skier.com.ua](http://www.skier.com.ua)

**4. Форма підсумкового контролю успішності навчання** залiк екзамен

**5. Засоби діагностики успішності навчання** поточний контроль