

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 ІV курс лижні перегони)**

напрямок підготовки \_\_\_\_\_ 0102 - фізичне виховання і спорт.

спеціальність \_\_\_\_\_ 6.010202 – спорт \_\_\_\_\_.

спеціалізація \_\_\_\_\_

інститут, факультет, відділення \_\_\_\_\_ ЛДУФК, ФФВ, ЗВС \_\_\_\_\_

Львів – 2015 рік



### 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 <u>0102</u> . (шифр і назва)	Обов'язкова нормативна <i>Денна</i>	
	Напрямок підготовки <u>0102 000</u> (шифр і назва)		
Модулів – 2	Спеціальність (професійне спрямування): <u>спорт</u>	<b>Рік підготовки:</b>	
Змістових модулів – 4		4-й	4-й
Індивідуальне науково-дослідне завдання _____ (назва)		<b>Семестр</b>	
Загальна кількість годин - 90		7-й	8-й
Тижневих годин для денної форми навчання: аудиторних – 2 самостійної роботи студента - 1	Освітньо-кваліфікаційний рівень: бакалавр	<b>Лекції</b>	
		4 год.	4 год.
		<b>Практичні, семінарські</b>	
		12 год.	24 год.
		<b>Лабораторні</b>	
		-	-
		<b>Самостійна робота*</b>	
		<u>20 год.</u>	<u>16 год.</u>
<b>Індивідуальні завдання*</b>			
<u>5 год.</u>	<u>5 год.</u>		
Вид контролю: залік, екзамен			

#### Примітка.

Співвідношення кількості годин аудиторних занять до самостійної і індивідуальної роботи становить:

для денної форми навчання – 49:51%

## 2. Мета та завдання навчальної дисципліни

### Мета:

метою навчальної дисципліни ТiМОВС є підготовка кваліфікованих фахівців з фізичного виховання та спорту, яка включає оволодіння необхідними для професійної діяльності знаннями, вміннями і навичками, організації і проведення конвенційних занять та тренувань з лижних видів спорту, з особами різних вікових груп, статі, стану здоров'я та фізичною підготовленістю.

### Завдання :

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

У результаті вивчення навчальної дисципліни студент повинен

### знати:

- Методичні аспекти оздоровчо-тренувального впливу занять на лижах;
- Особливості професійно-педагогічної діяльності викладача з фізичного виховання;
- Систему планування навчально-тренувального процесу з фізичного виховання та спорту в навчальних закладах III – IV рівнів акредитації з лижних видів спорту та спортивних секціях;

### уміти:

- 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.

## 3. Програма навчальної дисципліни

### Вступ

Вивчення студентами навчального матеріалу програми сприяє формуванню кваліфікації фахівців із фізичного виховання та спорту, виховує стійкий інтерес до обраної професії надає комплекс необхідних умінь та навичок.

Програма передбачає проведення навчальних занять у формі лекцій, семінарських, лабораторних та практичних занять, а також самостійної роботи студентів.

Згідно навчального плану у VII семестрі передбачено розгляд питання методичних аспектів оздоровчого тренування на лижах та науково-дослідна робота студентів.

У VIII семестрі розглядається питання змісту особливості професійно-педагогічної діяльності тренера-викладача з фізичного виховання, система планування навчального процесу фізичного виховання у

навчальних закладах III – VI рівнів акредитації в зимових видах спорту та спортивних секціях.

## **Модуль 1**

### **Теоретико-методичні основи лижного спорту.**

**Змістовий модуль 1. Методичні аспекти оздоровчого тренування на лижах**

**Тема 1.** Основні (фізіологічні) аспекти оздоровчого впливу тренувань з лижних видів спорту.

**Тема 2.** Педагогічні аспекти оздоровчого тренування, методика, планування та дозування навантаження в оздоровчих тренуваннях на лижах.

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

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

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

## **Модуль 2**

### **Особливості системи планування навчального процесу та діяльності тренера-викладача з фізичного виховання та спорту**

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

**Тема 1.** Функції тренера-викладача на заняттях з лижних видів спорту

**Тема 2.** Стилi, типи та досвід тренера на тренуваннях з лижних видів спорту. Передумови виникнення, хронологія змагань та нозологічні групи спортсменів у зимових Паралімпійських ігор.

**Змістовий модуль 2. Система планування тренувального процесу з фізичного виховання студентів у навчальних закладах III – IV рівнів акредитації в зимових видах спорту.**

**Тема 1.** Основи планування у фізичному вихованні та спорті. Предмет, види і методи планування.

**Тема 2.** Планування в системі фізичного виховання та спорту, облік в системі фізичного виховання та спорту.

#### 4. Структура навчальної дисципліни

Назви змістових модулів і тем	Кількість годин					
	денна форма					
	усього	у тому числі				
л		п/с	лаб	інд	с.р.	
1	2	3	4	5	6	7
<b>Модуль 1 Теоретико-методичні основи лижного спорту VII семестр</b>						
<b>Змістовий модуль 1. Методичні аспекти оздоровчого тренування на лижах</b>						
Тема 1. Основні (фізіологічні) аспекти оздоровчого впливу тренувань з лижних видів спорту.	12	2	4	-	-	6*
Тема 2. Педагогічні аспекти оздоровчого тренування, методика, планування та дозування навантаження в оздоровчих тренуваннях на лижах.	11	-	2	-	5*	4*
Разом за змістовим модулем 1	23	2	6	-	5*	10*
<b>Змістовий модуль 2. Науково-дослідна робота студентів .</b>						
Тема 1 Характеристика методів дослідження, особливості написання наукової роботи..	8	2	2	-	-	4*
Тема 2. Організація і проведення власних наукових досліджень студентами	10	-	4	-	-	6*
Разом за змістовим модулем 2	18	2	6	-	-	10*
<b>Усього годин I модуль</b>	<b>41</b>	<b>4</b>	<b>12</b>	<b>-</b>	<b>5*</b>	<b>20*</b>
<b>Модуль 2. Особливості системи планування навчального процесу та діяльності тренера-викладача з фізичного виховання та спорту</b>						
<b>Змістовий модуль 1. Особливості професійно-педагогічної діяльності викладача з фізичного виховання.</b>						
Тема 1. Функції викладача	10	2	6	-	-	2*

на заняттях з лижних видів спорту						
Тема 2. Стили, типи та досвід тренера на тренуваннях з лижних видів спорту. Передумови виникнення, хронологія змагань та нозологічні групи спортсменів у зимових Паралімпійських ігор.	14	-	6	-	-	8*
Разом за змістовим модулем 1	24	2	12	-	-	10*
<b>Змістовий модуль 2.</b> Система планування тренувального процесу з фізичного виховання студентів у навчальних закладах III – IV рівнів акредитації в зимових видах спорту.						
Тема 1. Основи планування у фізичному вихованні та спорті. Предмет, види і методи планування.	9	2	4	-	-	3*
Тема 2. Планування в системі фізичного виховання та спорту, облік в системі фізичного виховання та спорту.	16	-	8	-	5*	3*
Разом за змістовим модулем 2	25	2	12	-	5*	6*
<b>Усього годин II модуль</b>	<b>49</b>	<b>4</b>	<b>24</b>	<b>-</b>	<b>5*</b>	<b>16*</b>
<b>Усього за рік</b>	<b>90</b>	<b>8</b>	<b>36</b>	<b>-</b>	<b>10*</b>	<b>36*</b>
<b>Всього</b>	<b>90</b>					

\* Самостійні та індивідуальні заняття поза сіткою годин.

### 5. Теми лекційних занять

#### Модуль 1

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1	Методичні аспекти оздоровчого тренування на лижах	2
2	Науково-дослідна робота студентів ЛДУФК в лижному спорті.	2

#### Модуль 2

1	Особливості професійно-педагогічної діяльності викладача з фізичного виховання і спорту.	2
---	--	---

2	Система планування навчального процесу фізичного виховання і спорту студентів у навчальних закладах 3-4 рівнів акредитації в зимових видах спорту.	2
---	--	---

### 5. Теми семінарських занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
<b>Модуль 1</b>		
1	Методичні аспекти оздоровчого тренування на лижах Науково – дослідна робота студентів	2
<b>Модуль 2</b>		
1	Особливості професійно-педагогічної діяльності тренера-викладача з фізичного виховання та спорту	2
2	Передумови виникнення, хронологія змагань та нозологічні групи спортсменів у зимових Паралімпійських ігор.	2
3	Система планування тренувального процесу з фізичного виховання студентів у навчальних закладах III – IV рівнів акредитації з лижних видів спорту.	2

### 6. Теми практичних занять

№ з/п	Назва теми	Кількість Годин
<b>Модуль 1</b>		
1	Визначення основних понять оздоровчого тренування на лижах. Оздоровчі ефекти занять на лижах Характеристика фізіологічного впливу рухових вправ на організм людини	2
2	Визначення рівня функціонального стану осіб різного віку та статі. Тестування РФС за методикою К. Купера (тест купера 12 – хв. Біг)	4
3	Методичні особливості проведення оздоровчих занять на лижах. Вибір величини навантаження та інтенсивності руху	2
4	Комплексні програми середньої загальноосвітньої школи (фізична культура: лижна підготовка)	2
5	Організація та проведення власних наукових досліджень. Вибір адекватних методів дослідження. Підготовка апаратури для дослідження протоколів реєстрації результатів дослідження.	2



6	Обробка результатів дослідження. Аналіз і узагальнення отриманих результатів. Написання третього розділу роботи і формування висновків за результатами наукових досліджень	2
<b>Модуль 2</b>		
1	Управлінська функція викладача Спеціалізації викладачів з лижних видів спорту	2
2	Загальні та спеціальні функції викладача. Соціально-психологічні якості особистості.	2
3	Історія виникнення та нозологічні групи спортсменів у зимових Паралімпійських іграх	2
4	Соціально-психологічні стилі викладача. Практичний досвід педагогічної роботи.	2
5	Визначення поняття в фізичному вихованні. Етапи, види планування в лижних видах спорту	2
6	Предмет планування в лижному спорті.	2
7	Планування в системі загально освітньої школи. Облікова документація.	2

## 7. Самостійна робота

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
<b>Модуль 1</b>		
1	Розробка та обґрунтування програми заняття на лижах	4
2	Написання конспекту основної частини оздоровчого тренування	4
3	Вибір методів моніторингу навантаження	2
4	Підготовка контингенту обстежуваних для проведення дослідження	2
5	Оволодіння методикою роботи з тестуючою апаратурою	4
6	Розробка протоколів реєстрації результатів дослідження	4
<b>Модуль 2</b>		
7	Написання плану конспекту для проведення оздоровчого заняття на лижах	3
8	Проведення оздоровчого заняття	3
9	Спостереження за педагогічною майстерністю викладача на занятті.	2
10	Визначення нозологічних груп спортсменів у зимових Паралімпійських іграх.	2

11	Ознайомлення з методичними основами планування навчального процесу в лижних видах спорту	3
12	Вибір засобів для заняття з лижної підготовки у тренувальному процесі спортсменів	3

### 8. Індивідуальні завдання

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1	Прийняти участь в масових змаганнях з лижних перегонів.	10
-	Разом	90

### 9. Методи навчання

У процесі навчання з ТiМОВС 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.

### 10. Методи контролю

Поточне та підсумкове тестування.

### 11. Розподіл балів, які отримують студенти VII семестр (залік)

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

### Розподіл балів за VIII семестр (екзамен)

Поточне тестування та самостійна робота VIII семестр				Екзамен	Сума
Змістовий модуль №1		Змістовий модуль № 2			
T1	T2	T1	T2		
18	7	13	12	50	100

### Шкала оцінювання: національна та ECTS

Сума балів за всі	Оцінка	Оцінка за національною шкалою
-------------------	--------	-------------------------------

види навчальної діяльності	ECTS	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 IV курсу в VII семестрі

1	Конспектування лекцій та виконання практичних занять	24 бали	2 бали за 1 лекцію 1 бал за практичне заняття
2	Опитування та доповнення	16 балів	4 бали за 1 виступ 2 бали за доповнення
3	Письмова робота (реферат)	15 балів	
4	Навчальна практика	25 балів	від 4 до 8 балів (за проведення одного заняття з написанням конспекту)
5	Скласти тестові вимоги	20 балів	від 2 до 20 балів

### КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ ЗНАНЬ

з навчальної дисципліни ТiМОВС для студентів IV курсу в VIII семестрі

1	Конспектування лекцій та виконання практичних занять	13 бали	2 бали за 1 лекцію 1 бал за практичне заняття
2	Опитування та доповнення	10 балів	4 бали за 1 виступ 2 бали за доповнення
3	Письмова робота (реферат)	7 балів	
4	Навчальна практика	10 балів	від 4 до 10 балів (за проведення 1 заняття з написанням конспекту)

### 13. Методичне забезпечення

Курс TiMOBC 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. 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 /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. Теорія і методика фізичного виховання : підручник для студентів вищ.навч..закл. фіз.виховання і спорту / за ред. Т.Ю.Круцевич.-К.: Олимпийская литература. 2008.-т.1.-391 с.

#### Допоміжна

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)
- бібліотеки ЛДУФК
- бібліотека ім.Стефаника
- бібліотека ЛНУ