

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 II 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 – 2018 рік

Робоча програма ТІМОВС - СПВ II курс за напрямом підготовки 6.010201, 6.010202

„\_\_\_” \_\_\_\_\_, 2018 року

.

Розробники: Зіньків О.В. 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	<b>Галузь знань</b> <b>0102</b> <small>(шифр і назва)</small> <b>Напрямок підготовки</b> <b>6.010202</b> <b>6.010201</b> <small>(шифр і назва)</small>	Обов'язкова нормативна <i>Денна</i>	
Модулів – 2	Спеціальність (професійне спрямування): <b>фізичне виховання і спорт</b>	<b>Рік підготовки:</b>	
Змістових модулів – 4		3-й	
Індивідуальне науково-дослідне завдання _____ <small>(назва)</small>		<b>Семестр</b>	
<b>Загальна кількість годин – 90</b>		III	IV
Тижневих годин для денної форми навчання: аудиторних – 2 самостійної роботи студента – 1	Освітньо-кваліфікаційний рівень: бакалавр	<b>Лекції</b>	
		6 год.	8 год.
		<b>Практичні</b>	
		24 год.	26 год.
		<b>Лабораторні</b>	
		-	-
		<b>Самостійна робота</b>	
		10 год.*	16 год.*
<b>Індивідуальні завдання</b>			
-			
		Вид контролю: залік	

\* - самостійні та індивідуальні заняття поза сіткою годин

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

Найменування показників	Галузь знань, напрям підготовки, освітньо-кваліфікаційний рівень	Характеристика навчальної дисципліни	
		денна форма навчання	денна форма навчання
Кількість кредитів в навчальний рік – 7,5	Галузь знань 0102 (шифр і назва)	Обов'язкова нормативна <i>Денна</i>	
	Напрямок підготовки 6.010201 6.010202 (шифр і назва)		
Модулів –	Спеціальність (професійне спрямування): <u>фізичне виховання, спорт</u>	<b>Рік підготовки:</b>	
Змістових модулів		2– й	2 – й
Індивідуальне науково-дослідне завдання _____		<b>Семестр</b>	
(назва)			
Загальна кількість годин - 225		3 – 4 -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>Лабораторні</b>	
		<b>Самостійна робота*</b>	
		8 год.	13 год.
		<b>Індивідуальні завдання*</b>	
		Вид контролю: залік	

### 3. Мета та завдання навчальної дисципліни

Метою навчальної дисципліни ТІМОВС – СПВ.

Метою ТіМОВСу 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 (або з зимових видів спорту). Метою СПВ є навчання спортивній техніці і тактиці, забезпечення техніко-тактичної майстерності, розвитку фізичних, психічних, морально-вольових якостей, створення умов для високих спортивних досягнень на змаганнях.

Завдання :

- навчити основам проведення навчального процесу;
- сприяти розвитку рухових якостей та функціональних можливостей;
- навчити методам проведення змагань;
- виховання моральних і вольових якостей;
- зміцнення здоров'я, сприяння правильному фізичному розвитку;
- розвитку основних рухових якостей (сили, швидкості, витривалості, спритності, гнучкості);
- розвиток спеціальних здібностей і якостей, які лежать в основі оволодіння технікою і тактикою виду спорту;
- досконале володіння спортивною технікою;
- досконале володіння тактикою спортивного змагання;
- досягнення високого рівня взаємодії в командних змаганнях;
- придбання теоретичних знань і практичних умінь (з планування, обліку, веденню щоденника, методики навчання, суддівству змагань);
- досягнення інтеграції всіх якостей, навичок і знань, уміння реалізувати в змаганнях все придбане на тренувальних заняттях;
- попередження спортивних травм, перенапруження, проведення реабілітаційно-профілактичних і відновних заходів.

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 наукового дослідження, сучасний стан і тенденції розвитку зимових видів спорту, основи техніки виконання спеціальної вправи в обраному виді спорту, основи методики навчання, засоби і методи навчання, методику організації і проведення занять з навчання в обраному виді спорту, які орієнтовані на досягнення високих спортивних результатів, організацію занять з зимових видів спорту в оздоровчих таборах, спортивних школах і різних навчальних закладах, основи спортивного тренування, методики розвитку фізичних якостей осіб різного віку, основні

тактичні схеми в обраному виді спорту, основні методи та засоби морально-вольової підготовки, методи спортивного контролю, правила безпеки, як проводити реабілітаційно-профілактичні заходи.

**Вміти:** 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, організувати і проводити заняття з навчання і вдосконалення техніки в зимових видах спорту, заняття з ЗФП і СФП, визначати рівень розвитку фізичних якостей, застосовувати засоби і методи їх розвитку, визначати і усувати помилки і недоліки в технічній підготовці спортсменів, застосовувати і вести документи обліку, контролю та планування навчально-тренувального процесу в зимових видах спорту; контролювати свій стан і налаштовувати себе на спортивну боротьбу; вміти розподіляти свої сили на дистанції і відповідно до обраної тактичної схеми долати дистанції.

#### **4. 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 - IV семестрі передбачено ознайомлення студентів з основами організації і проведення навчальної роботи, основам планування та контролю в педагогічній діяльності, змісту методики тренування в обраному виді лижного спорту.

#### **ТІМОВС**

<b>Модуль 1</b>	<b>Основи навчання в лижному спорті</b>
<b>Змістовий модуль 1.</b>	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
<b>Змістовий модуль 2.</b>	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
<b>Модуль 2</b>	<b>Основи організації навчального процесу в лижному спорті</b>
<b>Змістовий модуль 1.</b>	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
<b>Змістовий модуль 2</b>	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

### 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
<b>Модуль 1 Теоретико-методичні основи лижного спорту, III семестр</b>						
<b>Змістовий модуль 1. Основи навчання в лижному спорті</b>						
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*
<b>Змістовий модуль 2. Основи методики навчання техніці класичних і ковзанярських лижних ходів</b>						
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*
<i>Усього годин</i>	<b>30</b>	<b>6</b>	<b>24</b>	-	-	<b>10*</b>
<b>Модуль 2 Організація та проведення змагань з лижних перегонів, IV семестр</b>						
<b>Змістовий модуль 1. Спортивний відбір у лижному спорті.</b>						
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*
<b>Змістовий модуль 2. Основи спортивного тренування в зимових видах спорту</b>						
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*
<i>Усього годин</i>	<b>34</b>	<b>8</b>	<b>26</b>	-	-	<b>16*</b>
<i>Усього за рік</i>	<b>64+26*=90</b>	<b>14</b>	<b>50</b>			<b>26*</b>

\* - самостійні та індивідуальні заняття поза сіткою годин

### 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
<b>модуль 1</b>		
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



<b>модуль 2</b>		
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

### **Самостійна робота**

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

## **СПВ**

### **ТЕМИ І ЗМІСТ ПРАКТИЧНИХ ЗАНЯТЬ**

#### **Тема 1. Загальна фізична підготовка**

Вправи для розвитку сили для окремих м'язових груп з предметами.

Вправи для розвитку швидкості: біг на короткі дистанції, прискорення, рухливі ігри, спортивні ігри: баскетбол, волейбол, ручний м'яч. Естафети.

Вправи для розвитку витривалості: біг, різні пішохідні походи, велокроси, веслування, плавання.

Вправи для розвитку спритності та гнучкості: потрійний стрибок з місця і розбігу. Різні вправи для розвитку гнучкості.

#### **Тема 2. Спеціальна фізична підготовка**

Імітаційні вправи з різних видів обраного виду спорту: на місці і в русі, з обтяженням і без них, на рівнині і підйомі. Вправи на тренажерах, з гумовими джгутами. Подальше вдосконалення техніки імітаційних та спеціальних вправ спортсмена в обраному виді спорту.

### **Тема 3. Техніко-тактична підготовка в обраному виді спорту .**

Загальні основи техніки. Основні поняття з техніки, їх характеристика.

Параметри, які характеризують дії спортсменів під час виконання вправ.

Вивчення та удосконалення техніки та тактики в обраному виді спорту:

- діяльність в умовах гострого ліміту часу: незалежно від "правильності" будь-якого ходу, він має тактичну цінність тільки при оперативному здійсненні та у повній відповідності до ігрової ситуації, що склалася на футбольному полі;
- невизначено-послідовний характер рішень: після кожного тактичного ходу ситуація на полі змінюється і вимагає вже іншого вирішення, яке дуже часто кардинально відрізняється від попереднього;
- сприйняття великої кількості елементів тактичної ситуації, що структуруються в динамічну систему у відповідності з прогнозованим найбільш імовірним розвитком тактичної ситуації,
- вибір тактичного рішення з кількох варіантів, досить близьких за формою та змістом, і здатність "здійснити стрибок" через проміжні та несуттєві варіанти,
- панорамне орієнтування на всьому полі зору, при якому юний футболіст логічно пов'язує такі елементи ситуації, які є зовсім несхожими або малоподібними за зовнішніми ознаками;
- тримання в оперативній пам'яті та уявне ранжування елементів тактичного завдання, зміна плану його вирішення безпосередньо у процесі тактичної дії.

### **Тема 4. Методика навчання в обраному виді спорту та основи спортивного тренування.**

Основні методичні положення навчання і тренування спортсменів. Дотримання педагогічних принципів в заняттях спортсменів: річний макроцикл, періоди та етапи підготовки. Обсяг вправ переважної спрямованості, та інтенсивність лижників різних вікових груп. Характеристика змагальної діяльності спортсмена.

Періодизація тренувань: етапи тренувань: весняний, весняно-літній, літньо-осінній, осінньо-зимовий, зимовий. Завдання кожного етапу тренувань. Засоби тренувань. Вправи для загального фізичного розвитку, основні вправи (в обраному виді спорту). Підвідні вправи.

Методи тренувань: рівномірний, перемінний, повторний, інтервальний, контрольний, змагальний. Чергування методів тренування.

Обсяг та інтенсивність тренувального процесу.

Організація тренувального процесу та спрямованість тренувань.

### **Тема 5. Психологічна підготовка в обраному виді спорту.**

У плануванні психологічної підготовки, в оцінюванні готовності спортсменів та команд, у врахуванні специфіки навантаження для тренерів та спортсменів постійною необхідністю є визначення структури підготовки, тобто знання психологічних засобів підготовки та взаємозв'язків цих засобів.

В якості засобів та методів психологічної підготовки спортсмена рекомендовано використовувати наведені в таблиці 1.1.

*Таблиця 1.1.*

#### **Засоби та методи психологічного впливу на спортсмена**

Психолого-педагогічні та психорегулюючі заходи	Рівні управління в організмі та поведінці людини	Методи впливу
Лекції та бесіди	Свідомість	Переконання
Бесіди з іншими людьми при спортсменах	Свідомість – підсвідомість	Опосередковане навіювання
Гетеротренінг	Свідомість – підсвідомість	Самонавіювання – навіювання
Ідеомоторне тренування	Свідомість – підсвідомість	Самонавіювання
Навіюваний відпочинок	Підсвідомість – свідомість	Навіювання
Аутотренінг	Свідомість – підсвідомість	Самонавіювання
Роздуми і міркування	Самосвідомість	Самопереконання

Комплексне використання даних методів удосконалює систему саморегуляції спортсмена. У подальшому (в період змагань) це полегшує роботу саморегуляторних механізмів свідомості, так як знижується негативний вплив підсвідомості.

### **Тема 6. Науково-дослідна робота студентів.**

Вміння опрацьовувати науково-методичну літературу.

Організація та проведення наукової роботи з ОВС. Методи дослідження, що використовуються у практиці науково-методичної роботи в галузі лижного спорту.

Порядок організації та проведення експериментів у процесі НДР з ОВС. Методи педагогічного спостереження за виконанням техніки виду спорту.

## ПРАКТИЧНІ ЗАНЯТТЯ

/ + - широке застосування/

Практичні заняття	Роки навчання				
	1	2	3	4	5
Загальна фізична підготовка					
спортивні ігри, в тому числі за спрощеними правилами /футбол, баскетбол, волейбол та інші/	+	+	+	+	+
рухливі ігри та естафети	+	+			
біг кросовий на стадіоні, "фартлек" спринтерський зі зміною напрямків та ін.	+	+	+	+	+
ходьба та біг на лижах		+	+	+	+
елементи ковзанярського спорту		+	+		
елементи гірськолижного спорту		+	+	+	+
елементи воднолижного спорту		+	+	+	+
елементи веслувального спорту	+	+			
елементи стрибків на лижах з трампліна					
туристичний похід	+	+	+	+	+
вправи з набивними м'ячами: кидки і ловля м'ячів, в парах, трійках і т.д., кругові рухи з м'ячем у руках та ін.	+	+	+		
Вправи з гантелями: 3 різних вихідних положень - кругові рухи, жим поперемінно одною рукою і двома руками одночасно, різні варіанти піднімання гантелей та ін.	+	+	+		
Вправи зі штангою /легкою/: жим штанги - з положення стоячи, лежачи, сидячи: опускання штанги за голову з положення стоячи з положення стоячи у нахилі, штанга в опущених руках - підтягування штанги до грудей з положення лежачи на гімнастичній лаві чи маті - перенесення штанги прямими руками 3-3; голови до стегон		+		+	+
лазіння на гімнастичних сходах, канаті	+	+	+		
одиначні вправи без предметів для зміцнення м'язів тулуба: лежачи на грудях, прямі руки спереду - прогинаючись, підняти як можна вище прямі руки і ноги		+	+	+	+
лежачи на грудях, руки вздовж тулуба, долонями обпертися об підлогу - прогинаючись і відриваючи стегна від підлоги, підняти прямі ноги якомога вище	+	+	+	+	+
присід із зігнутими ногами, руки за головою - розгинання та згинання ніг, не торкаючись п'ятами підлоги	+	+	+		
присід кутом ноги нарізно, руки вперед: одночасні схресні рухи руками і ногами в горизонтальній площині	+	+	+		
стоячи на колінах - оберти тулуба направо і наліво	+	+	+	+	+

упор сидячи на п'ятах з нахилом вперед - виконуючи "хвилю" тулубом, перейти в упор лежачи - "кицька"	+	+	+	+	+
присід кутом, руки за голову - зігнути одну ногу, повертаючи тулуб у сторону зігнутої ноги, повернутися у в.п.; те саме, але в інший бік та ін.	+	+	+	+	+
Вправи з партнером для розвитку м'язів тулуба: стоячи спиною один до одного з захватом під руки - почергові нахили вперед, піднімаючи партнера на спину	+	+	+	+	+
стоячи на колінах, руки за голову /партнер притискує коліна до підлоги/ - прогнутися, піднімаючи руки і тулуб назад-вгору до відмови	+	+	+	+	+
лежачи на підлозі /гімнастичному маті/ - згинатися у попереку, перехід у положення сидячи	+	+	+	+	+
лежачи на підлозі /гімнастичному маті/ - руки в сторону чи за головою - піднімання ніг до прямого кута, не відриваючи таз від підлоги	+	+	+	+	+
лежачи на підлозі, руки за головою - згинання тулуба з одночасним підняттям ніг і плечей в положення "кут"	+	+	+	+	+
сидячи на підлозі, спираючись руками ззаду - рухи прямими ногами вгору- вниз	+	+			
сидячи на підлозі, спираючись руками ззаду - підтягування п'ят до сідниць /рухи ніг паралельно підлозі/ та ін.	+	+	+	+	+
Вправи для розвитку м'язів плечового пояса: упор лежачи - згинання-розгинання тулуба	+	+	+	+	+
упор лежачи - згинаючи руки, підняти пряму ногу назад-вгору; розгинаючи руки, ногу опустити в в.п.	+	+	+	+	+
упор лежачи - поштовхом ніг перейти в упор присівши /ноги між руками/; руки між ногами; ноги збоку рук/	+	+	+	+	+
упор лежачи боком на одній руці - поштовхом ніг перейти в упор, присівши боксом на одній руці	+	+	+	+	+
упор лежачи ззаду, ноги на лаві - прогнутися, піднімаючи таз якнайвище	+	+		+	+
упор лежачи на гімнастичній лаві - згинання-ро згинання рук	+	+	+	+	+
упор лежачи - пересування на руках по колу та ін.	+	+	+	+	+
вправи для розвитку м'язів ніг: присідання на двох ногах, на одній нозі, на носках, на повній ступні, різко подавши таз вперед - в момент підйому хвилі", утримуючи партнера за руки	+	+	+	+	+
стрибки в довжину з місця, з розбігу, у висоту двома ногами разом, зі скакалкою, потрійні, п'ятірні, на носках, через гімнастичну лаву, вгору по сходах, на одній нозі чи двох ногах та ін.	+	+	+	+	+
ходьба в присіді, в напівприсяді, з високим підніманням колін, на носках, п'ятах, з "випадами"	+	+	+	+	+

елементи акробатики: перекиди, переكاتи, міст, шпагат та ін.	+	+	+	+	+
допоміжна та спеціальна фізична підготовка. Засоби розвитку швидкісних здібностей: а/при виконанні старту: швидкість реакції: за сигналом виконати стрибок вгору з вихідного "стартового положення"	+	+	+	+	+
під час гри в баскетбол за сигналом прийняти положення упор лежачи;	+	+	+	+	+
- стартовий стрибок з акцентом на гранично швидку реакцію			+	+	+
під час підготовчих рухів: з вихідного положення швидко присідання з поступовим вистрибуванням вгору;	+	+			
- зі стартової пози лижника виконати стрибок вгору з сплеском руками перед грудьми і за спиною;		+	+		
- у стрибку піймати м'яч, кинутий партнером, і кинути його назад;	+	+	+	+	+
стартові прискорення з першими рухами лижника /10-12 м/ з акцентом на швидкість					
виконання підготовчих рухів і штовхання;			+		
швидкісно-силові можливості, що визначають ефективність штовхання: стрибки, присідання, ходьба в різних варіантах, в тому числі і з обтяженнями /гирі, легкі штанги, амортизатори, прикріплені до опори/; стартовий стрибок з акцентом на максимальну потужність штовхання;	+	+	+	+	+
швидкість ковзання, ефективність переходу ЕД ковзання до циклічної роботи: старту з розбігу, з вишки, з трампліна; стартове прискорення з першими рухами лижника з акцентом на швидкісне ковзання;			+	+	+
засоби вдосконалювання швидкісних здібностей при виконанні поворотів:					
різноманітні варіанти поворотів за сигналом;	+	+			
зі стійки лижника - швидке виконання обертання в групуванні;		+			
лежачи на спині, торкаючись рукою поворотного щита - швидке виконання обертання з відштовхуванням;		+			
виконання поворотів з акцентом на силу відштовхування;		+	+	+	+
засоби вдосконалювання швидкісних здібностей:					
різноманітні вправи, направлені на розвиток максимальної та вибухової сили /див. далі/;		+	+	+	+
подолання коротких відрізків і дистанцій /10—15 м/ з максимальною швидкістю;	+	+	+	+	+

те саме, але з використанням обтяжень.			+	+	+
Засоби розвитку гнучкості: вправи для розвитку пасивної гнучкості, в тому числі 3 амортизаторами, гантелями, з використанням власної сили притягування тулуба до ніг, до грудей, згинання кисті одної руки другою рукою, утримання кінцівок в положенні, що вимагає граничного виявлення гнучкості і Т.д.		+	+	+	+
вправи для розвитку активної гнучкості - махові та пружні рухи, ривки, нахили та ін..	+	+	+	+	+
Засоби розвитку сили: на суші:					
Вправи з використанням блочних пристроїв, гумових амортизаторів;	+	+	+	+	+
імітаційні вправи в обраному виді спорту;	+	+	+	+	+
стоячи - поперемина тяга прямими руками до гомілок та ін;	+	+	+	+	+
вправа з використанням тренажерів;	+	+	+		
вправи для розвитку різних груп м'язів з використанням універсальних тренажерів /різні варіанти забезпечення опору - пружини, вантажі, гідравлічний і пневматичний опір/.			+	+	
На снігу – біг на лижах:					
з палицями	+	+	+		
без палиць			+	+	
з розтягуванням гумового амортизатора				+	
з прискореннями	+	+	+		
з прискореннями на коротких відрізках				+	
з прискореннями у підйом				+	
Засоби розвитку витривалості:					
Без лиж:					
- вправи, які спрямовані на розвиток силової витривалості з використанням різноманітних тренажерів	+	+	+	+	+
На лижах: - пробігання різних відрізків і дистанцій, в тому числі за допомогою одних рук чи ніг, з обтяженням і без них з досягненням прихованої чи явної втоми;	+	+	+	+	+
- вправи для розвитку різних складових спеціальної витривалості :					
1) алактатних анаеробних можливостей - довжина відрізків 100-150 м інтенсивність 100 %	+	+	+	+	+
2) одночасно - алактатних і лактатних анаеробних можливостей - довжина відрізків 250-1000 м, інтенсивність 90-95 %	+	+	+	+	+
3) лактатних анаеробних можливостей - довжина відрізків 250-1000 м, інтенсивність 85-90 %	+	+	+	+	+
4) одночасно - лактатних анаеробних і аеробних можливостей - довжина дистанції 1000-5000 м,	+	+	+	+	+

інтенсивність 85-90 %					
5) аеробних можливостей:					
- інтервальне додання відрізків 500-1000 м, інтервал 45-90 с		+	+	+	+
- дистанційне додання відрізків 1000-5000 м з постійною або перемінною швидкістю	+	+	+	+	+
Вправи для розвитку координаційних здібностей:					
- спортивні ігри на снігу, в тому числі на лижах	+	+	+	+	+
- допоміжні і спеціально-підготовчі вправи, що виконуються в ускладнених умовах		+	+	+	+
- вправи, що сприяють розвитку спеціалізованих сприймань : 1) відчуття величини зусиль, що розвиваються					
а) без лиж: - вправи з використанням різноманітних тренажерів з суворо дозованим опором		+	+	+	+
б) на лижах: - біг з обтяженням, з певним опором, з розтягуванням гумового амортизатора; з різними гальмуючими приладами		+	+	+	+
2) відчуття темпу: - додання відрізків і дистанцій в постійному темпі, в перемінному темпі, із збільшенням темпу					
3) відчуття часу:					
- додання відрізків і дистанцій за раніше обумовленим графіком				+	+
- додання відрізків і дистанцій із заданою швидкістю при постійному варіюванні темпу рухів				+	+
- інтервальне додання відрізків і дистанцій із зміною результату на 1-5с			+	+	+
Вправи, що переважно направлені на вдосконалювання техніки:					
- одночасний однокроковий	+	+	+	+	+
- перемінний двокроковий/	+	+	+	+	+
- одночасний безкроковий	+	+			
- ковзанярський: одночасний двокроковий/	+	+	+	+	+
- ковзанярський: перемінний двокроковий/	+	+	+	+	+
техніка додання поворотів	+	+	+	+	+
техніка додання підйомів	+	+	+	+	+
Прискорення при виході з підйому	+	+	+	+	+
Прискорення при виході з повороту	+	+	+	+	+
Прискорення при виході зі спуску	+	+	+	+	+



# ТЕМИ ТА ЗМІСТ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ СТУДЕНТІВ

## **Тема 1. Загальна фізична підготовка**

Вправи із загальної фізичної підготовки для розвитку фізичних якостей. Проведення тренувальних занять з використанням засобів з видів спорту, спрямованих на розвиток загальної, силової та швидкісної витривалості. Тренувальне навантаження для спортсменів планується з урахуванням їх загальної фізичної підготовленості.

## **Тема 2. Спеціальна фізична підготовка**

Використання специфічних для спортсмена якостей імітаційних вправ з різних видів обраного виду спорту – на місці та в русі. Використання тренажерів для локального розвитку окремих м'язових груп.

**Тема 3. Техніко-тактична підготовка в обраному виді спорту.** Загальні основи техніки. Основні поняття з техніки, їх характеристика. Параметри, які характеризують дії спортсменів під час виконання вправ. Вивчення та удосконалення техніки та тактики в обраному виді спорту.

Діяльність в умовах гострого ліміту часу: незалежно від "правильності" будь-якого ходу, він має тактичну цінність тільки при оперативному здійсненні та у повній відповідності до ігрової ситуації, що склалася на футбольному полі.

Невизначено-послідовний характер рішень: після кожного тактичного ходу ситуація на полі змінюється і вимагає вже іншого вирішення, яке дуже часто кардинально відрізняється від попереднього.

Сприйняття великої кількості елементів тактичної ситуації, що структуруються в динамічну систему у відповідності з прогнозованим найбільш імовірним розвитком тактичної ситуації.

Вибір тактичного рішення з кількох варіантів, досить близьких за формою та змістом, і здатність "здійснити стрибок" через проміжні та несуттєві варіанти.

Панорамне орієнтування на всьому полі зору, при якому юний футболіст логічно пов'язує такі елементи ситуації, які є зовсім несхожими або малоподобними за зовнішніми ознаками.

Утримання в оперативній пам'яті та уявне ранжування елементів тактичного завдання, зміна плану його вирішення безпосередньо у процесі тактичної дії.

**Тема 4. Методика навчання в обраному виді спорту та основи спортивного тренування.**

Основи спортивного тренування у видах лижного спорту.

Основні методичні положення навчання і тренування лижників. Дотримання педагогічних принципів в заняттях лижників: річний макроцикл, періоди та етапи підготовки. Обсяг вправ переважної спрямованості, та інтенсивність спортсменів різних вікових груп. Характеристика змагальної діяльності спортсмена.

**Тема 5. Психологічна підготовка в обраному виді спорту.**

В якості засобів та методів психологічної підготовки спортсмена рекомендовано використовувати наведені в таблиці.

## Засоби та методи психологічного впливу на спортсмена

Психолого-педагогічні та психорегулюючі заходи	Рівні управління в організмі та поведінці людини	Методи впливу
Лекції та бесіди	Свідомість	Переконання
Бесіди з іншими людьми при спортсменах	Свідомість – підсвідомість	Опосередковане навіювання
Гетеротренінг	Свідомість – підсвідомість	Самонавіювання – навіювання
Ідеомоторне тренування	Свідомість – підсвідомість	Самонавіювання
Навіюваний відпочинок	Підсвідомість – свідомість	Навіювання
Аутотренінг	Свідомість – підсвідомість	Самонавіювання
Роздуми і міркування	Самосвідомість	Самопереконання

Комплексне використання даних методів удосконалює систему саморегуляції спортсмена. У подальшому (в період змагань) це полегшує роботу саморегуляторних механізмів свідомості, так як знижується негативний вплив підсвідомості.

Тема 6. Науково-дослідна робота студентів.

Опрацьовувати науково-методичну літературу.

Практичні методи дослідження, що використовуються у зимових видах спорту. Організація та проведення експериментальної бази у навчально-тренувальному процесі. Методи педагогічного спостереження за виконанням техніки видів спорту.

### 8. 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.

Методи тренувань: рівномірний, перемінний, повторний, інтервальний, контрольний, ігровий, змагальний.

## 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	<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 ТіМОВС для студентів II курсу

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

### КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ ЗНАНЬ

з НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ СПВ ДЛЯ СТУДЕНТІВ II КУРСУ

Оцінка знань студентів проводиться на практичних заняттях за модульною системою навчання.

Після вивчення певних розділів модулів проводиться контроль – облікове заняття у вигляді модульного контролю. Оцінювання знань студентів на таких заняттях проводиться за 100 бальною системою.

1. Участь в спортивно-масових заходах (пробіги, естафети тощо) – 15 балів.
2. Участь у суддівстві змагань і отримання звання – суддя з спорту – 15 балів.
3. Участь мінімум у чотирьох змаганнях – 10 балів.
4. Ведення щоденника тренування – 5 балів.
5. Здача нормативів ЗФП і СФП – 20 балів.
6. Відвідування занять – 35 балів.

*Максимальна сума балів за модуль – 100.*

*Мінімальна сума балів за модуль – 60.*

## **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.

### **ЗАЛІКОВІ ВИМОГИ СПВ ТЕОРЕТИЧНІ ПИТАННЯ**

1. Етапи багаторічної підготовки та її особливості.
2. Інформативні показники планування навантаження.
3. Поняття про зовнішнє і внутрішнє навантаження.
4. Прогнозування як частина управління тренувальним процесом.
5. Зміст щоденника тренувальних навантажень.
6. Характеристика і визначення інтенсивності тренувальних навантажень.
7. Характеристика засобів загальної і спеціальної фізичної підготовки.
8. Засоби спеціальної технічної підготовки.
9. Спортивне тренування – основна форма підготовки спортсмена.
10. Етапи підготовки та спортивного вдосконалення, їх характеристика.
11. Заходи безпеки для проведення занять у видах лижного спорту за різних умов місцевості.
12. Словесні методи, які використовуються у практиці навчання та тренування в обраному виді спорту.
13. Наочні методи, що використовуються у роботі.
14. Провідні методи навчання.
15. Поняття та сутність цілісного методу навчання в обраному виді спорту.
16. У чому полягає різниця між імітаційними та підвідними вправами лижника?
17. Організація та методика лижної підготовки в школі.
18. Основні фізичні якості, їх характеристика.
19. Засоби та методи розвитку спеціальної витривалості в обраному виді спорту.
20. Засоби та методи розвитку швидкості.

21. Засоби та методи розвитку спеціальних силових якостей.
22. Засоби та методи розвитку гнучкості.
23. Засоби та методи розвитку координаційних можливостей спортсменів.
24. Використання імітаційних вправ з різних видів лижного спорту на місці і в русі.
25. Провідні способи пересування на лижах класичними ходами.
26. Характеристика техніки способів підйомів на лижах.
27. Способи поворотів на лижах.
28. Характеристика техніки способів гальмування на лижах.
29. Техніка ковзанярських і напівковзанярських ходів на лижах.
30. Індивідуальні особливості техніки пересування на лижах класичним і ковзанярським ходом.
31. Характеристика сили тертя у процесі пересування на лижах.
32. Періодизація тренування.
33. Етапи тренування, їх характеристика.
34. Засоби тренування.
35. Методи тренування.
36. Обсяг та інтенсивність фізичного навантаження для різних вікових груп.
37. Чергування методів тренування на окремих етапах річного циклу.
38. Роль і значення розминки у процесі тренувальних занять та участі у змаганнях в обраному виді.
39. Організація тренувального процесу та скерованість тренувань.

**КОНТРОЛЬНІ НОРМАТИВИ**  
(спеціальна та загальна фізична підготовка)

<b>ЛИЖНІ ГОНКИ І БІАТЛОН</b>						
<b>КУРС</b>		<b>I - IV курс</b>				
<b>ОЦІНКА</b>	<b>Стать</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
БІГ 400м	ЧОЛ	67,00	65,00	63,00	62,00	61,00
	ЖІН	80,00	76,00	74,00	73,00	72,00
БІГ 5000м	ЧОЛ	19,50	19,20	19,10	19,00	18,40
КРОС 3км	ЖІН	15,00	14,40	14,10	13,50	13,10
Підтягування на перекладині	ЧОЛ	6	8	10	12	16
Згинання і розгинання рук в упорі лежачи	ЖІН	16	24	26	30	32
Шестисок з Місця	ЧОЛ	1,50	12,20	13,20	13,50	14,20
	ЖІН	9,00	9,20	10,30	11,00	11,30
Імітація на підйомі	ЧОЛ	2 x 200 м				
	ЖІН	2 x 100 м				
<b>СТРИБКИ І ДВОБОРСТВО</b>						
<b>КУРС</b>		<b>I - IV курс</b>				
<b>ОЦІНКА</b>		<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
БІГ 100м		14,00	13,60	13,20	13,10	13,00

Стрибки в довжину з місця		2,20	2,30	2,45	2,50	2,55
Стрибки через 10 барерів на час		8,4	8,2	8,0	7,5	7,00
КРОС 5000м (двоборці)		22,10	22,00	21,00	21,30	20,00
Згинання і розгинання рук в упорі лежачи		20	25	35	40	45
<b>САННИЙ СПОРТ</b>						
<b>КУРС</b>		<b>I - IV курс</b>				
<b>ОЦІНКА</b>	<b>Стать</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
БІГ 100м	ЧОЛ	13,4	13,3	13,2	13,1	13,0
	ЖІН	16,0	15,8	15,6	15,2	15,0
БІГ 500 м БІГ 1000м	ЖІН	2,20	2,10	1,54	1,52	1,5
	ЧОЛ	4,00	3,50	3,26	3,24	3,20
Метання ядра (вага 4кг)	ЧОЛ	14,0	14,10	14,40	14,60	14,80
	ЖІН	9,30	9,50	10,30	10,50	10,80
Підтягування Згинання і розгинання рук в упорі лежачи	ЧОЛ	6	8	10	12	14
	ЖІН	16	18	20	22	24
Стрибок з місця	ЧОЛ	2,20	2,30	2,45	2,50	2,55
	ЖІН	1,80	1,82	1,85	1,88	1,90
<b>ГІРСЬКІ ЛИЖІ</b>						
<b>КУРС</b>		<b>I - IV курс</b>				
<b>ОЦІНКА</b>	<b>Стать</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
БІГ 100 м	ЧОЛ	14,0	13,8	13,6	13,2	13,0
	ЖІН	15,6	15,4	15,2	15,0	14,8
БІГ 800м 400 м	ЧОЛ	3,5	3,30	3,20	3,15	3,10
	ЖІН	80,0	76,0	74,0	73,0	72,0
Човниковий біг 5x10 м	ЧОЛ	26,8	26,6	26,4	26,2	26,0
	ЖІН	27,8	27,6	27,4	27,2	27,0
Стрибки гімнастичну лаву 20 с	ЧОЛ	37	38	39	40	41
	ЖІН	34	35	36	37	38
Стрибок з місця	ЧОЛ	210	215	220	225	230
	ЖІН	200	200	205	210	215
<b>СПОРТИВНЕ ОРІЄНТУВАННЯ</b>						
<b>КУРС</b>		<b>I - IV курс</b>				
<b>ОЦІНКА</b>	<b>Стать</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
Біг (крос) 5 км 3 км	ЧОЛ	19,50	19,20	19,10	19,00	18,40
	ЖІН	15,00	14,40	14,10	13,50	13,10
Визначення азимуту (відхилення від заданого азимуту)	ЖІН	25°	20°	15°	13°	12°
Проходження дистанції:	ЧОЛ	25.00	23.00	21.00	20.00	19.00
	ЖІН	25.00	23.00	21.00	20.00	19.00

Чоловіки 6 КП дистанція 2,7 км Жінки 4 КП дистанція 2,2						
БІГ 400м	ЧОЛ	67,00	65,00	63,00	62,00	61,00
	ЖІН	80,00	76,00	74,00	73,00	72,00
Підтягування на перекладині	ЧОЛ	6	8	10	12	16
Згинання і розгинання рук в упорі лежачи	ЖІН	16	24	26	30	32

### 11. Методичне забезпечення

- 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.

#### Рекомендована література

5. Джек Х.Уилмор, Девид Л.Костилли. Физиология спорта и двигательной деятельности // Пер. с англ./.- К.: Олимпийская литература, 1997. – 503 с.
6. Келлер В.С., Платонов В.М. Теоретико-методичні основи підготовки спортсменів.- Л.: Українська Спортивна Асоціація, 1993. – 267с.

7. Лыжный спорт: Учебник /Т.И.Раменская., А.Г.Баталов.- М.: Физическая культура, 2005. – 320 с.
8. 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**

5. Архипов А.А. Соревнования по лыжному спорту.- К.: Здоров'я, 1990.- 120 с.
6. Раменская Т.И. Специальная подготовка лыжника / Учебная книга.- М.:СпортАкадемПресс, 2001.-228 с.
7. Манжосов В.Н. Тренировка лыжников-гонщиков.- М.: ФиС, 1986.- 123 с.