

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 III курс лижні перегони)**

**напрямок підготовки** 6.010202 – спорт

**спеціальність** 0102 - фізичне виховання, спорт і здоров'я людини  
факультет спорту

Львів – 2018 рік

Робоча програма ТІМОВС - СПВ III курс за напрямом підготовки 6.010202

„\_\_\_” \_\_\_\_\_, 2018 року

.

Розробники: ст. викл. Любіжанін Ю.Г.

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> <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>		5-й	6-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</b>	
		26 год.	22 год.
		<b>Лабораторні</b>	
		-	-
		<b>Самостійна робота</b>	
15 год.*	11 год.*		
<b>Індивідуальні завдання</b>		-	
Вид контролю: залік			

\* - самостійні та індивідуальні заняття поза сіткою годин

## 2. Опис навчальної дисципліни «СПВ», III 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 6.010202 (шифр і назва)		
Модулів –	Спеціальність (професійне спрямування): <u>фізичне виховання, спорт</u>	<b>Рік підготовки:</b>	
Змістових модулів		3– й	3 – й
Індивідуальне науково-дослідне завдання _____		<b>Семестр</b>	
(назва)			
Загальна кількість годин - <b>225</b>	5 – 6 -й		
Тижневих годин для денної форми навчання: практичних – 6-9 самостійної роботи студента –	Освітньо-кваліфікаційний рівень: бакалавр	<b>Практичні, семінарські</b>	
		90 год.	102 год.
		<b>Лабораторні</b>	
		<b>Самостійна робота*</b>	
		14 год.	18 год.
		<b>Індивідуальні завдання*</b>	
		Вид контролю: залік	

### 3. Мета та завдання навчальної дисципліни

Мета :

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 наукових досліджень.
- 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;
- 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.

### 4. Програма навчальної дисципліни

#### Вступ

Вивчення студентами навчального матеріалу програми сприяє формуванню кваліфікації фахівців із фізичного виховання і спорту, виховує стіцкій 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 V семестрі передбачено детальне ознайомлення студентів з науково-дослідною роботою.

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

#### ТІМОВС

<b>Модуль 1</b>	<b>Теоретико-методичні основи лижного спорту.</b>
<b>Змістовий модуль 1.</b>	<b>Методика проведення науково-дослідної роботи.</b>
	Тема 1. Визначення методів дослідження.
	Тема 2. Організація наукових досліджень.
<b>Змістовий модуль 2.</b>	<b>Розвиток рухових якостей.</b>
	Тема 1. Фізична підготовленість і рухові якості.

	Тема 2. Основні засоби та методи розвитку рухових якостей.
<b>Модуль 2</b>	<b>Організація та проведення змагань з лижних перегонів.</b>
<b>Змістовий модуль 1.</b>	Загальні положення і правила проведення змагань.
	Тема 1. Підготовка документів технічного, обладнання, інвентарю для проведення змагань.
	Тема 2. Функціональні обов'язки суддів.
<b>Змістовий модуль 2</b>	<b>Особливості організації проведення змагань з лижних перегонів</b>
	Тема 1. Планування та облік роботи у групах оздоровчого спрямування.
	Тема 2. Методика самоконтролю у процесі змагальної діяльності.

### 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	8
<b>Модуль 1</b> Теоретико-методичні основи лижного спорту V семестр							
<b>Змістовий модуль 1.</b> Методика проведення науково-дослідної роботи							
Тема 1. Вивчення методів дослідження.	12	2	-	4	-	-	6*
Тема 2. Організація наукових досліджень.	10	-	-	6	-	-	4*
Разом за змістовим модулем 1	22	2	-	10	-	-	10*
<b>Змістовий модуль 2.</b> Розвиток рухових якостей							
Тема 1. Фізична підготовленість і рухові якості.	8	-	4	2	-	-	2*
Тема 2. Основні засоби та методи розвитку фізичних якостей.	15	2	10	-	-	-	3*
Разом за змістовим модулем 2	23	2	14	2	-	-	5*
<i>Усього годин</i>	45	4	14	12	-	-	15*
<b>Модуль 2</b> Організація та проведення змагань з лижних перегонів VI семестр							
<b>Змістовий модуль 1.</b> Загальні положення і правила проведення змагань.							
Тема 1. Підготовка документів технічного обладнання, інвентарю для проведення змагань.	11	-	2	4	2	-	3*
Тема 2. Функціональні обов'язки суддів.	4	-	2	2	-	-	_*
Разом за змістовим модулем 1	15	-	4	6	2	-	3*

<b>Змістовий модуль 2. Особливості організації проведення змагань з лижних перегонів</b>							
Тема 1. Організація та проведення змагань в лижних видах спорту.	18	-	4	2	2	4*	4*
Тема 2. Планування та облік роботи в групах оздоровчого спрямування. Самоконтроль в процесі змагальної діяльності Проведення спортивно-масових заходів.	12	2	4	2	-	-	4*
Разом за змістовим модулем 2	30	4	8	4	2	4*	8*
<i>Усього годин</i>	45	4	12	10	4	4*	11*
<i>Усього за рік</i>	90	8	26	22	4	4*	26*

\* - самостійні та індивідуальні заняття поза сіткою годин

## 5. Теми лекційних занять

### Модуль 1

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1	Методи наукових досліджень в спорті	2
2	Основні методи та засоби розвитку рухових якостей	2

### Модуль 2

1	Організація та проведення змагань з лижних видів спорту	2
2	Планування та облік роботи в групах оздоровчого спрямування	2

## 6. Теми семінарських занять

### Модуль 1

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1	Деякі аспекти вибору методів дослідження.	2
2	Характеристика методів дослідження в зимових видах спорту.	2
3	Тематичний підбір літератури та аналіз літературних джерел.	2
4	Організація наукових досліджень	2
5	Структура та зміст написання наукової роботи	2
6	Методика розвитку фізичних якостей.	2

### Модуль 2

1	Особливості організації змагань з лижних перегонів.	2
2	Характер і види змагань. Положення про змагання.	2
3	Склад і обов'язки суддівської колегії.	2
4	Особливості загальної діяльності індивідуальних і командних видів змагань.	2
5	Особливості змагальної діяльності у різних вікових групах. Самоконтроль в процесі змагальної діяльності	2

## 7. Теми практичних занять

### Модуль 1

№ з/п	Назва теми	Кількість Годин
1	Аналіз вправ загальної фізичної підготовки для розвитку фізичних якостей.	2
2	Аналіз вправ спеціальної фізичної підготовки для розвитку фізичних якостей.	2
3	Аналіз та практичне застосування засобів та методів розвитку силових якостей.	2
4	Аналіз та практичне застосування засобів та методів розвитку швидкості.	2
5	Аналіз та практичне застосування засобів та методів розвитку загальної та спеціальної витривалості.	2
6	Аналіз та практичне застосування засобів та методів розвитку гнучкості.	2
7	Аналіз та практичне застосування засобів та методів розвитку координаційних якостей.	2

### Модуль 2

1	Порядок стартів і жеребкування, обов'язки та права учасників змагання	2
2	Робота суддів на старті. Робота суддів на фініші.	2
3	Підготовка місць для змагань. Підготовка трас для різних видів техніки (стилю). Місце та види стартів.	2
4	Підбиття підсумків змагань, оформлення суддівських документів.	2
5	Проведення масових стартів.	4

## 8. Теми лабораторних занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин	Семестри
1	Підготовка лижних палиць і лижоролерів до тренувальних занять.	2	Модуль 2
2	Матеріально-технічне забезпечення занять і змагань з лижного спорту (Вибір лиж і лижних палиць для класичних і ковзанярських ходів, способи встановлення лижних кріплень, лижні мастила та парафін).	2	Модуль 2

## 9. Самостійна робота

### Модуль 1

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1	Робота над темою курсової роботи, підбір методів дослідження.	6
2	Проаналізувати 10-12 літературних джерел з виду спорту.	4

3	Написання реферату згідно робочої програми.	2
4	Скласти конспект тренувального заняття з розвитку однієї з фізичних якостей.	3

## Модуль 2

1	Складання положення про змагання.	2
2	Складання кошторису витрат.	1
3	Організація та проведення змагань з виду спорту.	4
4	Особливості планування та обліку роботи в групах оздоровчого спрямування.	2
5	Особливості виконання вимог самоконтролю.	2

### 10.Індивідуальні завдання

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1	Прийняти участь в масових змаганнях з лижних перегонів.	4
-	Разом	90

## 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, перекати, 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 однієї 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	+	+	+	+	+

### 11. 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.

### 12. Методи контролю

Поточне та підсумкове тестування.

### 13. Розподіл балів, які отримують студентів V-VI семестрі

Розподіл балів за V семестр				Тестування	Сума
Змістовий модуль №1		Змістовий модуль № 2		V семестр	
T1	T2	T1	T2	30	100 (залік)
15	20	15	20		

Розподіл балів за VI семестр				Тестування	Сума
Змістовий модуль №1		Змістовий модуль № 2		VI семестр	
T1	T2	T1	T2	30	100 (залік)
15	20	15	20		

### 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 ТiМОВС для студентів III курсу у V семестрі**

1. Конспектування лекцій та виконання практичних занять	15 бали	
2. Опитування та доповнення	25 балів	5 бали за 1 виступ 2 бали за доповнення
3. Письмова робота (реферат)	10 балів	
4. Навчальна практика	20 балів	від 5 до 10 балів (за проведення одного заняття з написанням конспекту)
5. Тестування	30 балів	

## **КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ ЗНАНЬ**

**з навчальної дисципліни ТiМОВС для студентів III курсу у VI семестрі**

1. Конспектування лекцій та виконання практичних занять	15 бали	
2. Опитування та доповнення	25 балів	5 бали за 1 виступ 2 бали за доповнення
3. Письмова робота (реферат)	10 балів	
4. Навчальна практика	20 балів	від 5 до 10 балів (за проведення одного заняття з написанням конспекту)
5. Тестування	30 балів	

## **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	ЖІН	2,20	2,10	1,54	1,52	1,5
БІГ 1000м	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: Чоловіки 6 КП дистанція 2,7 км Жінки 4 КП дистанція 2,2	ЧОЛ	25.00	23.00	21.00	20.00	19.00
	ЖІН	25.00	23.00	21.00	20.00	19.00
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.