Теми практичних та семінарських занять
з навчальної дисципліни

«Теорія і методика обраного виду спорту та спортивно-педагогічне вдосконалення»
(спеціалізація – лижний спорт)
для студентів **І курсу**
спеціальності 017 „Фізична культура і спорт”

Модуль 1

№ з/п	Назва теми	Кількість Годин
1.	Історія розвитку зимових видів спорту в Україні.	4
2	Сучасний стан і актуальні проблеми розвитку зимових видів спорту .	4
3	Поняття «Техніка виду спорту».	2
4	Структура рухових дій у зимових видах спорту.	2
5	Класифікація способів руху на лижах (на прикладі лижних видів спорту).	2
6	Термінологічні поняття і основні рухи.	4
7	Визначальна ланка, основи і деталі техніки способів руху на лижах.	2
8	Аналіз техніки класичних лижних ходів.	6
9	Основна постава лижника. Способи поворотів на лижах. Фазова структура основних класичних лижних ходів.	2
10	Ознайомлення з технікою одночасного без крокового класичного лижного ходу. Ознайомлення з технікою одночасного однокрокового класичного лижного ходу.	6
11	Ознайомлення з технікою одночасного двокрокового класичного лижного ходу.	2
12	Ознайомлення з технікою поперемінного двокрокового класичного лижного ходу (імітаційні вправи в період без снігу).	10
13	Ознайомлення з технікою поперемінного чотирьохкрокового класичного лижного ходу.	2
14	Аналіз техніки ковзанярських ходів.	4
15	Ознайомлення з технікою одночасного однокрокового	4

	ковзанярського лижного ходу.	
16	Ознайомлення з технікою одночасного двокрокового ковзанярського лижного ходу.	2
17	Способи і техніка переходу з одних лижних ходів на інші.	4
18	Загальна фізична підготовка (спортивні ігри, естафети, кроси, походи).	20
19	Використання додаткових засобів підготовки спрямованих на розвиток спеціальної фізичної підготовки у зимових видах спорту (лижеролери, роликові ковзани, імітаційні вправи з лижними палицями, гумовими жгутами та інше).	20
20	Вправи без лиж, які спрямовані на розвиток спеціальної витривалості (зимових видів спорту) з використанням різноманітних тренажерів	10
	Разом	**110**

Модуль 2

1	Анатомо-фізіологічна характеристика учнів різних вікових груп та особливості методики проведення занять з зимових видів спорту (на прикладі лижної підготовки).	2
2	Контроль на заняттях з лижної підготовки в загальноосвітніх навчальних закладах та заняттях в спортивних секціях. Види контролю.	4
3	Сенситивні періоди розвитку рухових якостей.	6
4	Реалізація дидактичних принципів.	2
5	Особливості фізичного розвитку дітей.	2
6	Планування навантажень на заняттях (в обраному виді спорту).	4
7	Розвиток витривалості засобами лижної підготовки.	30
8	Медико - біологічний контроль на уроках лижної підготовки.	4
9	Зміст педагогічного контролю на уроках лижної підготовки.	4
10	Проведення контрольних тренувань (складання конспекту заняття та проведення підготовчої частини).	10

11	Особливості контролю рівня розвитку рухових якостей на заняттях з зимових видів спорту.	8
12	Медико – біологічний та лікарський контроль.	4
13	Засоби контролю та методика їх використання на заняттях з лижної підготовки.	2
14	Контроль технічної підготовки учнів у зимових видах спорту.	10
15	Загальна фізична підготовка (спортивні ігри, естафети, кроси, походи).	16
16	Використання додаткових засобів підготовки спрямованих на розвиток спеціальної фізичної підготовки у зимових видах спорту (лижеролери, роликові ковзани, імітаційні вправи з лижними палицями, гумовими жгутами та інше).	18
17	Вправи без лиж, які спрямовані на розвиток спеціальної витривалості (зимових видів спорту) з використанням різноманітних тренажерів	10
	Разом	**136**