

**Теми практичних та семінарських занять
з навчальної дисципліни**

**«Теорія і методика обраного виду спорту та спортивно-педагогічне
вдосконалення»**

(спеціалізація – лижний спорт)

для студентів **2 курсу**

спеціальності 017 „Фізична культура і спорт”

Модуль 1

№ з/п	Назва теми	Кількість Годин
1.	Основи навчання в лижному спорті.	2
2	Навчання у галузі фізичного виховання та спорту (апарат, умови, мета, спрямованість).	2
3	Загальна характеристика форм організації занять. Теоретичне обґрунтування структури занять у фізичному вихованні.	2
4	Етапи навчання в зимових видах спорту та їх завдання.	10
5	Загальна фізична підготовка (спортивні ігри, естафети, кроси, походи).	6
6	Природа помилок в процесі навчання техніки в зимових видах спорту та методичні рекомендації щодо їх усунення.	8
7	Основи методики навчання техніки класичних ходів	4
8	Основні аспекти побудови занять у фізичному вихованні.	2
9	Основи методики навчання техніки класичних ходів. Ковзаючий класичний крок (імітаційні, підвідні вправи)	6
10	Імітаційні, підвідні вправи для оволодіння технікою лижних ходів.	2
11	Методика навчання техніки одночасних класичних ходів.	6
12	Методика навчання техніки поперемінних класичних ходів.	12
13	Використання додаткових засобів для вивчення техніки класичних лижних ходів (лижеролери, роликові ковзани, імітаційні вправи з лижними палицями, гумовими жгутами та інше).	8
14	Основи методики навчання техніки ковзанярських ходів.	4
15	Основи методики навчання техніки ковзанярських ходів. Ковзаючий ковзанярський крок (імітаційні, підвідні вправи).	6
16	Методика навчання техніки одночасного двох крокового	8

	ковзанярського лижного ходу.	
17	Методика навчання техніки одночасного одно крокового ковзанярського лижного ходу.	8
18	Методика навчання переходу з класичних на ковзанярські ходи, та навпаки.	2
19	Використання додаткових засобів для вивчення техніки ковзанярських лижних ходів (лижеролери, роликові ковзани, імітаційні вправи з лижними палицями, гумовими жгутами та інше).	6
20	Вправи без лиж, які спрямовані на розвиток спеціальної витривалості (зимових видів спорту) з використанням різноманітних тренажерів	6
	Разом	110

Модуль 2

1	Основні термінологічні поняття. Етапи відбору та їх зміст.	2
2	Основні завдання етапів відбору. Методи відбору. Особливості відбору у зимових видах спорту.	6
3	Сенситивні періоди розвитку рухових якостей у зимових видах спорту.	2
4	Тестування рівня розвитку провідних рухових якостей у зимових видах спорту.	14
5	Розробка план – конспекту (основна частина) навчально-тренувального заняття у зимових видах спорту.	4
6	Проведення навчально-тренувальних занять по розвитку провідних рухових якостей у зимових видах спорту.	20
7	Спортивна обдарованість. Ознаки обдарованості по генотипу та фенотипу.	4
8	Анатомо-фізіологічні особливості, або задатки. Рівні розвитку здібностей. Генотип, фенотип. Особливості успадкування генофонду.	4
9	Основні поняття системи спортивного тренування	2
10	Методи і засоби спортивного тренування у зимових видах спорту	4
11	Планування тренувальних навантажень.	2
12	Навантаження, втома, відновлення і адаптація, як основи спортивного тренування у зимових видах спорту.	4

13	Принципи спортивного тренування.	2
14	Спеціальні та додаткові засоби тренування у процесі технічної, тактичної, психологічної та теоретичної підготовки у зимових видах спорту.	18
15	Матеріально-технічне, організаційно-педагогічне забезпечення навчально-тренувального процесу у зимових видах спорту	4
16	Ознайомлення з матеріально – технічною базою спортивних шкіл по підготовці у зимових видах спорту.	4
17	Лижні траси та їх підготовка.	4
18	Спортивний інвентар в зимових видах спорту та його підготовка до змагань і тренувань.	6
19	Підготовка лиж до практичних занять. Перевірка справності лиж, кріплень і палиць. Обробка лиж парафінами, змащування мазями ковзної поверхні.	4
	Разом	110