

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

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

(спеціалізація – лижний спорт)

для студентів **3 курсу**

спеціальності 017 „Фізична культура і спорт”

Модуль 1

№ з/п	Назва теми	Кількість Годин
1.	Аспекти вибору методів дослідження у зимових видах спорту.	4
2	Характеристика методів дослідження в зимових видах спорту.	8
3	Тематичний підбір літератури та аналіз літературних джерел.	4
4	Організація наукових досліджень в зимових видах спорту (вибір теми та опрацювання літерних джерел)	10
5	Структура та зміст написання наукової роботи	2
6	Фізичні якості у зимових видах спорту	6
7	Загальна фізична підготовка у зимових видах спорту	4
8	Спеціальна фізична підготовка у зимових видах спорту	4
9	Аналіз вправ загальної фізичної підготовки для розвитку фізичних якостей в зимових видах спорту.	6
10	Аналіз вправ спеціальної фізичної підготовки для розвитку фізичних якостей в зимових видах спорту.	16
11	Засоби та методи розвитку фізичних якостей у зимових видах спорту	4
12	Аналіз та практичне застосування засобів та методів розвитку силових якостей у зимових видах спорту.	8
13	Аналіз та практичне застосування засобів та методів розвитку швидкості у зимових видах спорту.	8
14	Аналіз та практичне застосування засобів та методів розвитку загальної та спеціальної витривалості зимових	8

	видах спорту.	
15	Аналіз та практичне застосування засобів та методів розвитку гнучкості зимових видах спорту.	8
16	Аналіз та практичне застосування засобів та методів розвитку координаційних якостей у зимових видах спорту.	8
	Разом	108

Модуль 2

1	Загальні положення та правила проведення змагань у зимових видах спорту.	4
2	Характер і види змагань. Положення про змагання.	4
3	Матеріально-технічне забезпечення занять і змагань.	6
4	Особливості змагальної діяльності індивідуальних і командних видів змагань.	8
5	Склад і обов'язки суддівської колегії.	4
6	Обов'язки і права учасників, тренерів, представників команд на змаганнях у зимових видах спорту.	6
7	Підбиття підсумків змагань, оформлення суддівських документів.	4
8	Особливості організації змагань у зимових видах спорту	6
9	Порядок стартів і жеребкування, обов'язки та права. Розробка програми змагань (на прикладі зимових видів спорту).	6
10	Робота суддів на старті. Робота суддів на фініші. Робота суддів на змагальній території.	4
11	Особливості ведення документації секретаря змагань. Написання звіту технічного делегата, головного судді у зимових видах спорту.	6
12	Підготовка місць для змагань. Врахування погодно кліматичних умов.	4
13	Підготовка трас для різних видів техніки (стилю). Місце та види стартів	4

14	Особливості спортивних споруд у зимових видах спорту.	8
15	Матеріально-технічне забезпечення занять і змагань в зимових видах спорту.	8
16	Планування та облік роботи в групах оздоровчого спрямування.	4
17	Проведення спортивно - масових заходів (змагань та фізичних активностей). Особливості проведення змагань в залежності від часу дня та погодних умов для різних груп оздоровлення.	10
18	Особливості змагальної діяльності у різних вікових групах.	4
19	Самоконтроль в процесі змагальної діяльності (особливості ведення щоденника самоконтролю, застосування сучасних технологій пульсометр для самоконтролю).	4
	Разом	104