

**ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОЇ
КУЛЬТУРИ**

КАФЕДРА ЗИМОВИХ ВИДІВ СПОРТУ

РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

**Теорія і методика обраного виду спорту та спортивно-педагогічного
вдосконалення
V курс**

галузь знань 01 - Освіта

спеціальність 017 Фізична культура і спорт

інститут, факультет, відділення: факультет фізичної культури і спорту.

Рівень освіти : магістр

Львів 2018

Робоча програма з ТІМОВС та СПВ для студентів V курсу
(назва навчальної дисципліни)
 за спеціальністю 017 Фізична культура і спорт

„___” _____, 20__ року- __ с.

Розробник: доцент канд.пед. наук Клемба А.О.

Програма затверджена на засіданні кафедри зимових видів спорту

Протокол від «___» _____ 20__ р.

Завідувач кафедри зимових видів спорту

_____ (Стефанишин О.М.)

«___» _____ 20__ року

Навчальна програма затверджена на засіданні Ради факультету спорту
 Протокол від. “___” _____ 20__ року № ___

Голова _____ (_____)
(підпис) (прізвище та ініціали)

© _____, 20__ рік
 © _____, 20__ рік

1. Опис навчальної дисципліни «ТІМОВС та СПВ» V курс

Найменування показників	Спеціальність, рівень вищої освіти	Характеристика навчальної дисципліни	
		денна форма навчання	заочна форма навчання
Кількість кредитів –4		Дисципліна спеціалізації зимові види спорту	
Модулів – 2	Спеціальність (професійне спрямування): <u>017 Фізична культура і спорт</u>	Рік підготовки:	
Змістових модулів – 6		5-й	5-й
Індивідуальне науково-дослідне завдання _____ (назва)		Семестр	
Загальна кількість годин - 210		9-й	10-й
Тижневих годин для денної форми навчання: аудиторних –8 самостійної роботи студента - 2	Рівень вищої освіти: магістр	Лекції	
		10 год.	8 год.
		Практичні, семінарські	
		48 год.	46 год.
		Лабораторні	
		2 год.	4 год.
		Самостійна робота*	
		25 год.	27 год.
Індивідуальні завдання*			
20 год.	20		
Вид контролю:залик			

2. Мета та завдання навчальної дисципліни «ТіМОВС та СПВ»

3.

4. Метою викладання навчальної дисципліни “ Теорія і методика обраного виду спорту та спортивно-педагогічного вдосконалення ” є формування в магістрантів фундаментальних знань, вмінь та навичок стосовно підготовки кваліфікованих спортсменів в зимових видах, що базуються на сучасних досягненнях провідних вітчизняних і іноземних вчених та світової практики.

Завдання :

- навчити основами побудови тренувального процесу та управління ним;
- навчити методики тренування в обраному виді лижного спорту;

- тренувати юних лижників-гонщиків;
- проведення змагань з особами середнього, старшого, похилого віку та неповносправними;
- навчити методики занять з жінками в лижному спорті.

У результаті вивчення навчальної дисципліни студент повинен:

знати: загальні основи та особливості побудови тренувального процесу лижників-гонщиків та юних лижників-гонщиків; характеристику і завдання періодів та етапів підготовки лижників-гонщиків;

структуру мікро і мезоциклів і дозування тренувальних навантажень; знати характеристики періодів вікового розвитку дітей; методику проведення занять з особами середнього, старшого, похилого віку та неповносправними у лижному спорті; знати методику проведення тренувань з жінками в лижному спорті.

вміти: Аналізувати навантаження різної величини та спрямованості в тренуванні лижників та юних лижників-гонщиків. Оцінити функціональний стан спортсменів їх реакція на навантаження.

Вміти побудувати тренувальний процес на різних етапах підготовки лижників.

Вміти провести контроль за тренувальним процесом. Планувати навантаження на уроці з лижної підготовки і дозування фізичних навантажень на заняттях з особами різних вікових груп лижним спортом.

Вміти проводити тренувальні заняття з жінками в різні періоди циклу.

Підготувати інвентар до занять та змагань складати плани тренувальних занять, мікро-, мезо- і макроциклів підготовки кваліфікованих спортсменів з урахуванням закономірностей

адаптації до тренувальних і змагальних навантажень; здійснювати вибір адекватних засобів і методів підготовки та контролю; формувати мотивацію спортивної діяльності.

5. Програма навчальної дисципліни «ТіМОВС та СПВ»

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, практичних занять, семінарських, лабораторних, а також самостійної роботи студентів.

Згідно навчального плану у ІХ семестрі передбачено детальне ознайомлення студентів з побудовою та періодизацією тренувального процесу, методикою тренування в обраному виді спорту.

У Х семестрі розглядається питання змісту функціональних систем організму дітей різних вікових груп, об'єктивність планування навантажень під час тренування лижної підготовки, особливості тренувальних занять в різні періоди підготовки річного циклу, вплив фізичних навантажень на жіночий організм. Динаміка працездатності у жінок в місячному циклі і різні фази ОМЦ (овулярного менструального циклу).

Модуль 1

Теоретико-методичні основи лижного спорту.

Змістовий модуль 1.

Загальні основи побудови та управління тренувальним процесом.

Тема 1. Мезоцикл і мікроцикл, їх завдання. Типи та структура. Чергування навантажень різної величини.

Тема 2. Реакція організму спортсмена на навантаження. Особливості поєднання тренувальних навантажень в структурі мікроциклу.

Змістовий модуль 2.

Періодизація тренувального процесу в лижному спорті.

Тема 1. Структура тренувального процесу в лижному спорті. Характеристика і завдання періодів і етапів підготовки.

Тема 2. Етап безпосередньої підготовки до змагань. Багаторічна підготовка лижника. Зміст та завдання етапів підготовки.

Змістовий модуль 3.

Методики тренувань в обраному виді спорту.

Тема 1. Періодизація спортивного тренування. Загальна структура багаторічної підготовки спортсменів лижників.

Тема 2. Направленість тренувального процесу. Дозування тренувальних навантажень. Контроль за тренувальним процесом.

Модуль 2

Теоретико-методичні основи лижного спорту.

Змістовий модуль 1.

Основи побудови тренувального процесу юних лижників .

Тема 1. Характеристика періодів вікового розвитку дітей.

Реалізація принципів спортивного тренування в процесі підготовки юних лижників.

Тема 2. Основи побудови тренування юних лижників. Особливості періодів розвитку дітей.

Змістовий модуль 2.

Методика проведення занять з лижного спорту з особами, середнього, похилого віку та неповносправними.

Тема 1. Особливості проведення занять з особами різних вікових груп. Вплив фізичних навантажень на людей середнього та старшого віку.

Тема 2. Педагогічний контроль , планування, дозування фізичних навантажень.

Змістовий модуль 3.

Методика занять з жінками в лижному спорті.

Тема 1. Анатомо-морфологічні, фізіологічні, психічні особливості жіночого організму. Вплив фізичних навантажень на жіночий організм.

Тема 2. Застосування фізичних навантажень в різні фази ОМЦ (овулярного менструального циклу). Динаміка працездатності у жінок в місячному циклі.

4. Структура навчальної дисципліни

Назви змістових модулів і тем	Кількість годин						
	денна форма						
	усього	у тому числі					
л		п	с	лаб	с.р.*	інд*	
1	2	3	4	5	6	7	8
Модуль 1 Теоретико-методичні основи лижного спорту ІХ семестр							
Змістовий модуль 1. Загальні основи побудови та управління тренувальним процесом.							
Тема 1. Мезоцикл і мікроцикл, їх завдання. Типи та структура. Чергування навантажень різної величини.	12	4	4	4	-	4*	5*
Тема 2. Реакція організму спортсмена на навантаження. Особливості поєднання тренувальних навантажень в структурі мікроциклу.	6	-	4	-	2	4*	5*
Разом за змістовим модулем 1	18	4	8	4	2	8*	10*
Змістовий модуль 2. Періодизація тренувального процесу в лижному спорті.							
Тема 1. Структура тренувального процесу в лижному спорті. Характеристика і завдання періодів і етапів підготовки.	12	2	8	2	-	4*	-
Тема 2. Етап безпосередньої підготовки до змагань. Багаторічна підготовка лижника. Зміст та завдання етапів підготовки.	6	-	6	-	-	4*	-
Разом за змістовим модулем 2	18	2	14	2	-	8*	-

Змістовий модуль 3.Методики тренувань в обраному виді спорту.							
Тема 1.Періодизація спортивного тренування в лижному спорті. Загальна структура багаторічної підготовки спортсменів-лижників.	10	4	6	-	-	5*	10*
Тема 2. Спрямованість тренувального процесу. Дозування тренувальних навантажень. Контроль за тренувальним процесом.	14	-	10	4	-	4*	
Разом за змістовим модулем 3	24	4	16	4	-	9*	10*
Усього годин	60	10	38	10	2	25*	20*
Модуль 2 Теоретико-методичні основи лижного спорту. X семестр							
Змістовий модуль 1. Основи побудови тренувального процесу юних лижників .							
Тема 1. Характеристика періодів вікового розвитку дітей. Реалізація принципів спортивного тренування в процесі підготовки юних лижників.	12	2	8	2	-	6*	5*
Тема 2. Основи побудови тренування юних лижників. Особливості періодів розвитку дітей.	16	-	12	-	4	4*	5*
Разом за змістовим модулем 1	26	2	18	2	4	10*	10*
Змістовий модуль 2. Методика проведення занять з лижного спорту з особами, середнього, похилого віку та неповносправними.							

Тема 1. Особливості проведення занять з особами різних вікових груп, та неповносправними спортсменами.	12	4	8	-	-	4*	10*
Тема 2. Педагогічний контроль , планування, дозування фізичних навантажень.	8	-	6	2	-	4*	-
Разом за змістовим модулем 2	20	4	14	2	-	8*	10*
Змістовий модуль 3 Методика занять з жінками в лижному спорті.							
Тема 1. Анатомо-морфологічні, фізіологічні, особливості організму. психічні жіночого організму. Вплив фізичних навантажень на жіночий організм.	8	2	6	-	-	4*	-
Тема 2. Застосування фізичних навантажень в різні фази ОМЦ (овулярного менструального циклу). Динаміка працездатності у жінок в місячному циклі.	4	-	2	2	-	5*	-
Разом за змістовим модулем 3	12	2	8	2	-	9*	-
Усього годин	58	8	40	6	4	27*	20
Усього за рік	118 + 92 *	18	78	16	6	52*	40
ІНДЗ	210						

* Самостійні та індивідуальні заняття поза сіткою годин.

6. Теми лекційних занять

Модуль 1

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1	Мезоцикл і мікроцикл, їх завдання. Типи та структура. Чергування навантажень різної величини.	4
2	Структура тренувального процесу в лижному спорті. Характеристика і завдання періодів і етапів підготовки.	2
3	Періодизація спортивного тренування. Загальна структура багаторічної підготовки спортсменів-лижників.	4

Модуль 2

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1	Характеристика періодів вікового розвитку дітей. Реалізація принципів спортивного тренування в процесі підготовки юних лижників.	2
2	Особливості проведення занять з особами різних вікових груп, та неповносправними спортсменами.	4
3	Анатомо-морфологічні, фізіологічні, психічні особливості жіночого організму. Вплив фізичних навантажень на жіночий організм.	2

7. Теми семінарських занять

Модуль 1

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1	Мезоцикл і мікроцикл, їх завдання. Типи та структура. Чергування навантажень різної величини	4
2	Структура тренувального процесу в лижному спорті. Характеристика і завдання періодів і етапів підготовки	2
3	Спрямованість тренувального процесу. Дозування тренувальних навантажень. Контроль за тренувальним процесом.	2

Модуль 2

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1	Характеристика періодів вікового розвитку дітей. Реалізація принципів спортивного тренування в процесі підготовки юних лижників.	2
2	Педагогічний контроль, планування, дозування фізичних навантажень.	2
3	Застосування фізичних навантажень в різні фази ОМЦ (овулярного менструального циклу). Динаміка працездатності у жінок в місячному циклі.	2

6. Теми практичних занять модуль 1

№ з/п	Назва теми	Кількість Годин
Модуль 1		
1	Мезоцикли і мікроцикли, їх завдання, типи та структура. Чергування навантаження різної величини та спрямованості в тренуванні лижника.	4
2	Реакція організму спортсмена на навантаження. Поєднання навантажень і їх особливості в тренування лижника-гонщика.	4
3	Структура тренувального процесу в лижному спорті. Характеристика і завдання періодів і етапів підготовки лижника-гонщика.	8
4	Етапи безпосередньої підготовки до змагань. Зміст та завдання етапів багаторічної підготовки.	6
5	Періодизація спортивного тренування. Загальна структура багаторічної підготовки.	6
6	Спрямованість тренувального процесу. Дозування тренувальних навантажень. Контроль за тренувальним процесом.	10
Модуль 2		
1	Характеристика періодів вікового розвитку дітей. Реалізація принципів спортивного тренування в процесі підготовки юних лижників-гонщиків.	8
2	Побудова тренування юних лижників. Особливості періодів розвитку дітей	12

3	Особливості проведення занять з особами середнього та старшого віку. Вплив навантажень та педагогічний контроль при проведенні занять з особами різних вікових груп.	8
4	Планування, дозування фізичних навантажень на заняттях з особами середнього і старшого віку.	4
5	Анатомо-морфологічні, фізіологічні, психічні особливості жіночого організму. Вплив фізичних навантажень на жіночий організм.	6
6	Складання модульних вимог	2

7. Теми лабораторних занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин	Семестри
1	Підготовка спортивного спорядження до практичних занять (лижоролери, палиці). Підготовка лижної траси.	2	Модуль 1
2	Матеріально-технічне забезпечення занять і змагань з лижного спорту (підбір лижного спорядження).	4	Модуль 2

8. Самостійна робота

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
Модуль 1		
1	Написати план-конспект основної частини тренувань.	8
2	Провести тренування з лижної підготовки з лижниками початківцями.	8
3	Скласти комплекс спеціальних вправ на лижах для розвитку швидкісно-силової якостей	9
Модуль 2		
1	Написати план-конспект тренування з лижної підготовки початківців.	8
2	Скласти комплекс спеціальних вправ (12-14).	8
3	Провести тестовий контроль.	9

9. Індивідуальні завдання

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1	Мезоцикл і мікроцикл, їх завдання. Типи та структура. Чергування навантажень різної величини.	5
2	Реакція організму спортсмена на навантаження. Особливості поєднання тренувальних навантажень в структурі мікроциклу.	5
3	Періодизація спортивного тренування в лижному спорті. Загальна структура багаторічної підготовки спортсменів-лижників.	10
4	Характеристика періодів вікового розвитку дітей. Реалізація принципів спортивного тренування в процесі підготовки юних лижників.	5
5	Основи побудови тренування юних лижників. Особливості періодів розвитку дітей	5
6	Особливості проведення занять з особами різних вікових груп, та неповносправними спортсменами.	10

10. Методи навчання

У процесі навчання з ТiМОВС використовуються традиційні і нетрадиційні засоби і методи навантаження.

Добір методів і засобів здійснюється за розсудом викладачів з урахування спортивних інтересів та індивідуальних особливостей студентів, наявності умов для занять.

11. Методи контролю

Поточний контроль здійснюється під час проведення практичних та семінарських занять в усній та письмовій формах.

- Опитування.
- Перевірка завдань для самостійної роботи.
- Перевірка матеріалів самопідготовки.
- Виконання завдань практичних занять.

Підсумковий контроль – залік (1X, X семестр – денна форма).

12. Залікові вимоги практичної підготовки.

1.

1. Відвідування занять.
2. Опитування та доповнення
3. Письмова робота

4. Навчальна практика
5. Участь у спортивно – масових заходах та змаганнях
6. Конспект лекцій та виконання практичних завдань

13.Залікові вимоги теоретичної підготовки.

1. Структура тренувальних мікроциклів і мезоциклів в зимових видах спорту..
2. Структура навчально-тренувального заняття .
3. Варіанти тренувального ефекту в зимових видах спорту.
4. Відновлення організму спортсмена
5. Реакція організму спортсмена на навантаження.
6. Структура тренувального процесу в лижному спорті.
7. Характеристика і завдання періодів та етапів підготовки в обраному виді спорту.
8. Етап безпосередньої підготовки лижника до змагань.
9. Багаторічна підготовка лижника .
10. Структура тренувального процесу багаторічної підготовки.
11. Періодизація спортивної підготовки в зимових видах спорту.
12. Спрямованість тренувального процесу.
13. Дозування тренувальних навантажень в лижному спорті.
14. Контроль в тренувальному процесі.
15. Стрілкова підготовка в біатлоні.
16. Характеристика періодів вікового розвитку дітей.
17. Основи побудови тренування юних лижників.
18. Особливості проведення занять з лижної підготовки з особами різних вікових груп.
19. Анатомо-морфологічні, фізіологічні, психічні особливості жіночого організму.
20. Методика занять з жінками в лижному спорті.

14. Розподіл балів, які отримують студенти 1X семестр (модуль 1.)

Поточне опитування та самостійна робота									Сума за модулі
Змістовий модуль 1			Змістовий модуль 2			Змістовий модуль 3			100
T1	T2	T3	T1	T2	T3	T1	T2	T3	
12	12	10	12	12	10	12	10	10	

T1, T2, T3 – теми змістових модулів

**Розподіл балів, які отримують студенти
X семестр (модуль 2.)**

Поточне опитування та самостійна робота									Сума за модулі
Змістовий модуль 1			Змістовий модуль 2			Змістовий модуль 3			100
T1	T2	T3	T1	T2	T3	T1	T2	T3	
12	12	10	12	12	10	12	10	10	

T1, T2, T3 – теми змістових модулів

Шкала оцінювання національна та ECTS

Сума балів за всі види навчальної діяльності	Оцінка ECTS	Оцінка за національною шкалою	
		для екзамену, курсового проєкту (роботи), практики	для заліку
90 – 100	A	відмінно	зараховано
82-89	B	добре	
75-81	C		
68-74	D	задовільно	
61-67	E		
35-60	FX	незадовільно з можливістю повторного складання	не зараховано з можливістю повторного складання
0-34	F	незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни	не зараховано з обов'язковим повторним вивченням дисципліни

КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ ЗНАНЬ

з навчальної дисципліни TiMOBC та СПВ для студентів V курсу у IX семестрі

1. Конспект лекцій та виконання практичних завдань = 20 балів

2 бали за лекцію

2. Опитування та доповнення	= 12 балів	2 бали за практичне завдання 2 бали за 1 виступ 1 бал за доповнення
3. Письмова робота (реферат, комплекс вправ)	= 20 балів	
4. Навчальна практика	= 20 балів	від 1 до 6 балів (за проведення одного заняття з написанням конспекту)
5. Участь у спортивно – масових заходах та змаганнях	= 13 балів	від 1 до 5 балів в одному заході
8. Відвідування занять	= 15 балів	одне заняття – 0,26 бали

КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ ЗНАНЬ

з навчальної дисципліни ТіМОВС та СПВ для студентів V курсу у X семестрі

1. Конспект лекцій та виконання практичних завдань	= 20 балів	2 бали за лекцію 2 бали за практичне завдання
2. Опитування та доповнення	= 12 балів	2 бали за 1 виступ 1 бали за доповнення
3. Письмова робота (реферат, комплекс вправ)	= 20 балів	
4. Навчальна практика	= 20 балів	від 1 до 6 балів (за проведення одного заняття з написанням конспекту)
5. Участь у спортивно – масових заходах та змаганнях	= 13 балів	від 1 до 5 балів в одному заході
9. Відвідування занять	= 15 балів	одне заняття – 0,26 бали

15. Методичне забезпечення МОДУЛЬ 1(IX семестр)

Змістовний модуль 1. Загальні основи побудови та управління тренувальним процесом.

Теми та зміст семінарських занять

Тема 1. (заняття 1,2). Мезоцикл і мікроцикл, їх завдання. Типи та структура. Чергування навантажень різної величини.

Завдання навчально-тренувального процесу на різних етапах підготовки. Види, мета та структура різних мезо- і мікроциклів в підготовці лижників високої кваліфікації. Зміст малих і середніх тренувальних циклів. Планування навантажень в структурі мікро-і мезоциклів в залежності від спрямованості і завдання тренувального процесу.

Теми та зміст практичних занять

Тема 1. (Заняття 3,4) Мезоцикл і мікроцикл, їх завдання. Типи та структура. Чергування навантажень різної величини.

Ознайомлення із типовою структурою втягуючого і ударного мікроциклів. Комбінація навантажень різної спрямованості в тренувальному занятті і в структурі мікроциклу. Розробка плану мікроциклу і його обґрунтування.

Тема 2. (Заняття 5,6). Реакція організму спортсмена на навантаження. Особливості поєднання тренувальних навантажень в структурі мікроциклу.

Вплив навантажень різної спрямованості на організм спортсмена. Навантаження і відновлення функцій організму. Тривалість відновлення після навантажень різної величини і спрямованості. Феномен суперкомпенсації працездатності організму лижника.

Тема(Лабораторне заняття 7). Підготовка спортивного спорядження до практичних занять. Підготовка лижної траси.

Підготовка лижного спорядження. Обробка ковзної поверхні лиж парафінами. Підбір і підготовка навчально-тренувального кола для проведення заняття по розвитку спеціальної витривалості. Контроль реакції організму на навантаження.

Змістовний модуль 2. Періодизація тренувального процесу в лижному спорті.

Тема та зміст семінарського заняття.

Тема 1.(Семінарське заняття 8). Структура тренувального процесу в лижному спорті. Характеристика і завдання періодів і етапів підготовки.

Структура тренувального процесу в лижному спорті. Характеристика і завдання періодів та етапів підготовки. Етап безпосередньої підготовки до змагань. Багаторічна підготовка лижника. Зміст та завдання етапів багаторічної підготовки.

Практичне заняття 9,10. Ознайомлення із індивідуальним планом підготовки лижників високої кваліфікації. Планування мікро -і мезоциклів на різних етапах підготовки. Розробка плану підготовчого періоду для лижників 1 спортивного розряду та його обґрунтування..

Практичне заняття 11,12. Контроль рівня розвитку витривалості і швидко-силових якостей лижника в підготовчому періоді.

Тема 2. (Практичні заняття 13-15). Етап безпосередньої підготовки до змагань. Багаторічна підготовка лижника. Зміст та завдання етапів підготовки.

Структура та тривалість етапу безпосередньої підготовки до змагань. Педагогічний та медико-біологічний контроль функціонального стану організму лижника. Контрольні та відбіркові змагання на етапі безпосередньої підготовки до головних стартів сезону. Індивідуальний підхід побудови тренувального процесу на етапі. Засоби відновлення працездатності.

Змістовий модуль 3.Методики тренувань в обраному виді спорту.

Тема 1. (Практичні заняття 16-18). Періодизація спортивного тренування в лижному спорті. Загальна структура багаторічної підготовки спортсменів-лижників.

Особливості періодизації тренувального процесу в лижному спорті. Характеристика зведеного річного макроциклу підготовки. Літній і зимовий змагальні періоди. Засоби підготовки. Планування навантажень в різних засобах підготовки. Співвідношення різних засобів та величини навантажень.

Тема та зміст семінарських занять.

Тема 2. (семінарські заняття 19,20). Спрямованість тренувального процесу. Дозування тренувальних навантажень. Контроль за тренувальним процесом.

Спрямованість тренувального процесу в залежності від виду лижного спорту. Провідні рухові якості, в різних видах лижного спорту і методи їх розвитку. Сучасні методи дозування навантажень в лижних перегонах та біатлоні. Індивідуальний підхід в дозуванні навантажень. Оперативний педагогічний контроль в навчально-тренувальному занятті.

Практичні заняття 21-25. Побудова занять розвиваючого характеру. Інтенсивність і тривалість навантажень в тренуваннях по розвитку різних рухових якостей лижника. Характер, спрямованість та величина навантаження. Вирішення різноманітних завдань в структурі навчально-тренувального заняття, мікроциклі і мезоциклі.

Модуль 2 Теоретико-методичні основи лижного спорту. (X семестр)

Змістовий модуль 1. Основи побудови тренувального процесу юних лижників .

Тема та зміст семінарського заняття.

Тема 1. (семінарське заняття 26). Характеристика періодів вікового розвитку дітей. Реалізація принципів спортивного тренування в процесі підготовки юних лижників.

Фізіологічна характеристика періодів вікового розвитку дітей шкільного віку.Особливості розвитку і формування різних систем дитячого організму під впливом занять на лижах. Реалізація принципів спортивного тренування в процесі підготовки юних лижників. Лікарський контроль. Сенситивні періоди розвитку рухових якостей.

Контрольне заняття 27. Описати фізіологічну характеристику дітей однієї вікової групи (молодший вік, підлітки, юнацький вік).

Практичні заняття 28- 30. Ознайомлення із дітьми певної вікової групи на уроці фізкультури. Ознайомлення із лікарською карткою стану здоров'я. Проведення педагогічного спостереження. Визначення моторної щільності уроку. Фізіологічна крива навантаження.

Теми та зміст практичних занять.

Тема 2. (Практичні заняття 30-33). Основи побудови тренування юних лижників. Особливості періодів розвитку дітей. Співвідношення засобів загальної і спеціальної підготовки в тренувальному процесі юних лижників. Об'єм і інтенсивність навантажень. Структура і зміст навчально-тренувального заняття. Поєднання навантажень різної спрямованості в структурі мікроциклу. Педагогічний і лікарський контроль і його місце в навчально-тренувальному процесі юних лижників.

Контрольні заняття 34,35. Тестування рівня розвитку провідних рухових якостей лижників-початківців. Проведення змагань з лижних перегонів.

Лабораторні заняття 36,37. Тема. Матеріально-технічне забезпечення занять і змагань з лижного спорту (підбір лижного спорядження). Техніка безпеки на заняттях з лижних перегонів. Підготовка лижного спорядження, ремонт. Змащування та зберігання лиж. Підготовка навчальної площадки, схилу і лижної траси до занять.

Змістовий модуль 2. Методика проведення занять з лижного спорту з особами, середнього, похилого віку та неповносправними.

Тема та зміст практичних занять.

Тема 1. (Практичні заняття 38-40). Особливості проведення занять з особами різних вікових груп, та неповносправними спортсменами. Фізіологічна характеристика людей різних вікових груп. Стан здоров'я і лікарський контроль. Мотивація людей різних вікових груп до занять лижним спортом. Характеристика неповносправних людей різних нозологій. Особливості проведення навчально-тренувальних занять з неповносправними лижниками.

Практичне заняття 41. Педагогічне спостереження на тренуванні лижників-ветеранів. Співбесіда із лижниками-ветеранами.

Тема та зміст семінарського заняття.

Тема 2. (Семінарське заняття 42). Педагогічний контроль, планування, дозування фізичних навантажень. Роль оперативного педагогічного контролю на заняттях з лижної підготовки. Протипокази щодо занять лижним спортом. Методика дозування навантажень на лижах в залежності від віку, стану здоров'я і рівня функціонального стану.

Практичні заняття 43-45. Тестування рівня функціонального стану людей старшого віку. Лікарський контроль стану здоров'я осіб старшого і похилого віку. Написання плану навчально-тренувального заняття на лижах для осіб однієї вікової групи і статі та його обґрунтування. Проведення оперативного педагогічного контролю.

Змістовий модуль 3 Методика занять з жінками в лижному спорті.

Тема та зміст практичних занять.

Тема 1. (Практичні заняття 46-48). Анатомо-морфологічні, фізіологічні, психічні особливості жіночого організму. Вплив фізичних навантажень на жіночий організм. Особливості функціонування жіночого організму. Динаміка працездатності лижниць високої кваліфікації в залежності від фаз овулярно-менструального циклу. Індивідуальні особливості реакції організму лижниць на навантаження. Планування тренувальних навантажень в критичний період ОМЦ.

Тема та зміст семінарського заняття.

Тема 2.(Семінарське заняття 49). Застосування фізичних навантажень в різні фази ОМЦ (овулярного менструального циклу). Динаміка працездатності у жінок в місячному циклі. Планування тренувального навантаження в одному занятті та в структурі мікроциклу. Спрямованість тренувального навантаження в різні фази ОМЦ та його зміст.

Контрольне заняття 50. Складання модульних вимог. Відповісти на три запитання із тематики змістовних модулів(письмова робота).

Теми та зміст самостійної роботи.

Самостійна робота №1. Тема : Мезоцикл і мікроцикл, їх завдання. Типи та структура. Чергування навантажень різної величини. Розробити план базового мікроциклу для лижників-бігунів 1 розряду і обґрунтувати його. Конспект самопідготовки (у відповідності до запитань у межах тем, які розглядаються на лекційних та семінарських заняттях)*.

Самостійна робота №2. Тема: Реакція організму спортсмена на навантаження. Особливості поєднання тренувальних навантажень в структурі мікроциклу. Провести педагогічне спостереження на тренуванні з лижних перегонів і оформити фізіологічну криву реакції організму на навантаження(по ЧСС).

Самостійна робота №3. Тема: Структура тренувального процесу в лижному спорті. Характеристика і завдання періодів і етапів підготовки. Оформити графік зведеного річного макроциклу підготовки в лижних перегонах та обґрунтувати його.

Самостійна робота №4. Тема: Етап безпосередньої підготовки до змагань. Багаторічна підготовка лижника. Зміст та завдання етапів підготовки. Розробити план-конспект тренування лижника напередодні основних змагань сезону(передзмагальний період).

Самостійна робота №5. Тема: Періодизація спортивного тренування в лижному спорті. Загальна структура багаторічної підготовки спортсменів-лижників. Написати реферат на тему з висвітленням основних питань представлених в лекційному матеріалі &.

Самостійна робота №6. Тема: Спрямованість тренувального процесу. Дозування тренувальних навантажень. Контроль за тренувальним процесом. Представити протокол педагогічного спостереження проведеного на тренуванні лижників-бігунів.

Самостійна робота №7 Тема: Характеристика періодів вікового розвитку дітей. Реалізація принципів спортивного тренування в процесі підготовки юних лижників. Написати реферат на тему.

Самостійна робота №8. Тема : Основи побудови тренування юних лижників. Особливості періодів розвитку дітей. Написати план-конспект тренування лижників- початківців(з обраного виду спорту)+ .

Самостійна робота №9. Тема : Особливості проведення занять з особами різних вікових груп, та неповносправними спортсменами. Представити комплекс з 12-14 вправ на лижах для осіб вікової групи 50-59 років.

Самостійна робота №10. Тема: Педагогічний контроль , планування, дозування фізичних навантажень. Реферат на тему: Визначення рівня функціонального стану осіб різних вікових груп за методикою Купера.

Самостійна робота №11. Анатомо-морфологічні, фізіологічні, психічні особливості жіночого організму. Вплив фізичних навантажень на жіночий організм. Конспект самопідготовки (у відповідності до запитань у межах тем, які розглядаються на лекційних та семінарських заняттях)*.

Самостійна робота №12. Застосування фізичних навантажень в різні фази ОМЦ (овулярного менструального циклу). Динаміка працездатності у жінок в місячному циклі. Реферат на тему: Визначення допустимої інтенсивності навантаження для жінок на заняттях лижної підготовки, в залежності від віку.

Примітка до самостійної роботи:

1* Конспект самопідготовки (у відповідності до запитань у межах тем, які розглядаються на лекційних та семінарських заняттях) слід представити зі всіх тем лекцій.

2.&Структура реферату: Титульний аркуш, назва навчального закладу, кафедра, назва реферату, виконавець (П.І.П., група, факультет), зміст (план), вступ, основний текст розділів і підрозділів реферату з посиланнями на літературні джерела наведені у списку літератури, висновки.

3 + План-конспект має містити: тему, завдання, контингент, обладнання, місце проведення, зміст трьох частин заняття і вправ, дозування навантаження, методичні вказівки, методи оперативного контролю, заходи техніки безпеки.

Індивідуальні завдання

(для студентів, які навчаються за графіком сприяння)

Матеріали самопідготовки: Конспект самопідготовки (у відповідності до запитань у межах 3-ох тем, які розглядаються на лекційних заняттях).

Самостійні роботи:

Написати план-конспект тренування лижників- початківців(з обраного виду спорту).

Представити комплекс з 12-14 вправ на лижах для осіб вікової групи 50-59 років.

Реферат на тему: Визначення рівня функціонального стану осіб різних вікових груп за методикою Купера.

Реферат на тему: Визначення допустимої інтенсивності навантаження для жінок на заняттях лижної підготовки, в залежності від віку.

Рекомендована література

Основна:

1. Амосов М. Физическая активность и сердце / Амосов М., Бендет Я. – Киев : Здоровье, 1989.
2. Аулик Н. В. Определение физической работоспособности в клинике и спорте / Аулик Н. В. – 2-е изд., перераб. и доп. – Москва : Медицина, 1990. – 192 с.
3. Запорожанов В. А. Контроль в спортивной тренировке / Запорожанов В. А. – Киев : Здоровье, 1988. – 144 с.
4. Евстратов В. Д. Лыжный спорт / Евстратов В. Д. – Москва : Физкультура и спорт, 1989.
5. Келлер В. С. Теоретико-методичні основи підготовки спортсменів / Келлер В. С., Платонов В. М. – Львів : УСА, 1992. – 270 с.
6. Лыжный спорт : учебник для ин-тов физ. культуры / под общ. ред. М. А. Аграновского. – Москва : Физкультура и спорт, 1980. – 386 с.
7. Музика Ф. В. Анатомія людини : навч. посіб. / Музика Ф. В., Гриньків М. Я., Куцериб Т. М. – Львів : ЛДУФК, 2014. – 360 с.
8. Основи навчання в лижному спорті : учбов.-метод. посіб. для викладачів, тренерів, студентів інститутів і технікумів фізичної культури. / за ред. Г. Г. Чернишова, – Львів, 1992. – 91 с.
9. Пирогова Е. А. Совершенствование физического состояния человека / Е. А. Пирогова. – Киев : Здоров'я, 1989. – 168 с.

Допоміжна:

1. Гриньків М. Я. Спортивна морфологія з основами вікової морфології : навч. посіб. / Мирослава Гриньків, Любомир Вовканич, Федір Музика. – Львів : ЛДУФК, 2015. – 304 с.

2. Зациорский В. М. Физические качества спортсмена / В. М. Зациорский. – Москва : Физкультура и спорт, 1966. – 200 с.
3. Оцінювання психо-фізіологічних станів у спорті / Георгій Коробейніков, Євген Приступа, Леся Коробейнікова, Юрій Бріскін. – Львів : ЛДУФК, 2013. – 311 с. – ISBN 978-966-2328-59-2.
4. Манжосов В. Н. Тренировка лыжников-гонщиков / В. Н. Манжосов. – Москва : Физкультура и спорт, 1986. – 123 с.

Інформаційні ресурси інтернет:

- www.rider.kiev.ua
- www.ski.lviv.ua
- www.skier.com.ua