

**Теми семінарських занять**  
з навчальної дисципліни  
**«Теорія і методика обраного виду спорту та спортивно-педагогічне**  
**вдосконалення»**  
(спеціалізація – лижний спорт)  
для студентів **5 курсу, магістр**  
спеціальності 017 „Фізична культура і спорт”

**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

**Теми практичних занять**

№ з/п	Назва теми	Кількість Годин
<b>Модуль 1</b>		
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
<b>Модуль 2</b>		
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