

Львівський Державний Університет Фізичної Культури

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

ТіМОВС I курс

(лижні перегони)

(назва навчальної дисципліни)

ПРОГРАМА

нормативної навчальної дисципліни

підготовки бакалавр

(назва освітньо-кваліфікаційного рівня)

напряму 0102 – фізичне виховання і спорту

(шифр і назва напряму)

спеціальності 6.010201 – фізичне виховання

(шифр і назва спеціальності)

(Шифр за ОПП ПО.01 **)**

Львів
2015 рік

РОЗРОБЛЕНО ТА ВНЕСЕНО: Львівський Державний Університет Фізичної Культури
(повне найменування вищого навчального закладу)

РОЗРОБНИКИ ПРОГРАМИ: ст. викладач Любіжанін Ю.Г.

Обговорено та рекомендовано до видання Президією Науково-методичної комісії з напрямку підготовки

(шифр і назва напрямку)

“ _____ ” _____ 2015 року, протокол №__

ВСТУП

Програма вивчення нормативної навчальної дисципліни “ ТіМОВС І ФВ і ФС ” складена відповідно до освітньо-професійної програми підготовки бакалавр напряму (спеціальності) фізичне виховання

Предметом вивчення навчальної дисципліни є оволодіння теорією та методикою обраного виду спорту

Міждисциплінарні зв'язки: анатомія, біохімія, фізіологія, гігієна, біомеханіка, загальна теорія підготовки спортсменів, фізичне виховання

Програма навчальної дисципліни складається з таких змістових модулів:

Вступ до навчальної дисципліни ТіМОВС.

Вивчення техніки лижних ходів.

Визначення морфологічного розвитку дітей шкільного віку.

Проведення контролю на уроках фізичної підготовки в школі.

1. Мета та завдання навчальної дисципліни

1.1. Метою викладання навчальної дисципліни ТіМОВС І курс ФВ і ФС є всебічна підготовка кваліфікованих фахівців з фізичного виховання, яка включає оволодіння необхідними знаннями, вміннями і навичками організації і проведення різних форм занять із сезонних видів спорту з особами різних вікових груп, статі, стану здоров'я і фізичної підготовленості.

1.2. Основними завданнями вивчення дисципліни ТіМОВС І курс ФВ і ФС є

- оволодіти основами знань техніки способів руху на лижах, методики навчання та проведення наукових досліджень в сезонних видах спорту;
- навчитися техніки лижних ходів, способів поворотів, подолання підйомів та спусків на лижах; оволодіти методикою проведення підготовчої частини заняття з ТіМОВСу;
- сприяти розвитку рухових якостей та функціональних можливостей студентів засобами сезонних видів спорту.

1.3. Згідно з вимогами освітньо-професійної програми студенти повинні:

знати :

- теоретичні основи навчання в лижному спорті;
- технічну характеристику різних способів руху на лижах;
- теоретичні засади педагогічного та медико-біологічного контролю на уроках з лижної підготовки.

вміти :

- скласти план-конспект підготовчої або заключної частини заняття з ТіМОВСу;
- провести підготовчу або заключну частину заняття;
- демонструвати техніку класичних та ковзанярських лижних ходів ;
- підготувати спортивний інвентар до занять і змагань.

На вивчення навчальної дисципліни відводиться 90 години 2 кредити ECTS.

2. Інформаційний обсяг навчальної дисципліни

Модуль 1

Теоретико-методичні основи лижного спорту.

Змістовий модуль 1. Вступ до навчальної дисципліни ТіМОВС	12 год
Тема 1. Вступ до навчальної дисципліни ТіМОВС	4 год
Тема 2. Основи техніки лижного спорту.	8 год
Змістовий модуль 2. Вивчення техніки лижних ходів.	18 год
Тема 1. Основи техніки класичних ходів.	10 год
Тема 2. Основні техніки ковзанярських ходів.	8 год

Модуль 2

Контроль на уроках з лижної підготовки.

Змістовий модуль 1. Визначення морфологічного розвитку дітей шкільного віку.	18 год
Тема 1. Ознайомитись з фізичним розвитком школярів різних вікових груп.	12 год
Тема 2. Ознайомитись з анатомо-морфологічним статусом дітей шкільного віку.	6 год
Змістовий модуль 2. Проведення контролю на уроках фізичної підготовки в школі.	22 год
Тема 1. Навчитись проводити педагогічний контроль на уроках лижної підготовки	12 год
Тема 2. Навчитись проводити медико-біологічний контроль на уроках лижної підготовки.	10 год

3. Рекомендована література

1. Аулик И.В. Как определить тренированность спортсмена. М.: Физкультура и спорт, 1977. - 99с.
2. Круцевич Т.Ю. Научные исследование в массовой физкультуре. – К.: Здоров'я, 1985. -120с.
3. Амосов Н.М. Физическая активность и сердце. / Н.М. Амосов, Я.А Бендет /- К.: Здоров'я, 1989. – 216 с.
4. Аграновского М.А. Лыжный спорт: Учебник для ин-тов физ.культ. - М.: Физкультура и спорт, 1980. – 386 с.
5. Евстратова В.Д. Лыжный спорт: Учебник для ин-тов и техн. физ.культ.- М.: Физкультура и спорт, 1989. – 318 с.
6. Чернишова Г.Г. Основи навчання в лижному спорті: Учбово-методичний посібник для викладачів, тренерів, студентів інститутів і технікумів фізичної культури. Львів, 1992. – 91 с.
7. Келлер В.С. Теоретико-методичні основи підготовки спортсменів. / В.С. Келлер, В.М. Платонов / – Львів: УСА, 1992. – 270с.
8. Лижні гонки: правила змагань /опрацювали і доповнили Ю.І.Байцар, О.М.Стефанишин, В.М.Стефанишин, Т.М.Чура. – Львів, 1999.
9. Шиян В.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Ч.2. – Тернопіль: Навчальна книга-Богдан, 2002.- 248 с.

4. Форма підсумкового контролю успішності навчання залік

5. Засоби діагностики успішності навчання поточний контроль