

Львівський Державний Університет Фізичної

Кафедра (циклова комісія) Зимових видів спорту

**ЗАТВЕРДЖУЮ**  
Декан факультету спорту  
Ріпак І.М.

“ \_\_\_\_\_ ” \_\_\_\_\_ 20\_\_ року

ТИМОВС II курс ( лижні перегони )  
(назва навчальної дисципліни)

**ПРОГРАМА**

**нормативної навчальної дисципліни**

**галузь знань** 0102 - фізичне виховання, спорт і здоров'я людини.

**напрямок підготовки** бакалавр 6.010202 спорт,

6.010201 фізичне виховання

інститут, факультет, відділення ЛДУФК, каф. ЗВС

**Львів**  
**2018 рік**

## ВСТУП

Програма вивчення нормативної навчальної дисципліни “ ТІМОВС II ФВ ”  
складена відповідно до освітньо-професійної програми підготовки бакалавр  
напряму (спеціальності) фізичне виховання, спорт

**Міждисциплінарні зв'язки:** педагогіка, теорія і методика фізичного виховання, теорія і методика підготовки спортсменів, фізіологія, гігієна, біомеханіка

**Програма навчальної дисципліни складається з таких змістових модулів:**

- Особливості методики і організації навчання бігу на лижах
- Основи побудови навчального заняття в лижному спорті
- Основи методики навчання техніці класичних і ковзанярських лижних ходів
- Основи планування багаторічної підготовки в лижному спорті, періоди підготовки.

### 1. Мета та завдання навчальної дисципліни

1.1. Метою викладання навчальної дисципліни ТІМОВС II курс ФВ є підготовка кваліфікованих фахівців з фізичного виховання, яка включає оволодіння необхідними для професійної діяльності знаннями, вміннями і навичками організації і проведення різних форм занять із зимових видів спорту з особами різних вікових груп, статі, стану здоров'я і фізичної підготовленості.

1.2. Основними завданнями вивчення дисципліни ТІМОВС II курс ФВ є

- Оволодіти основами побудови навчального заняття в лижному спорті;
- оволодіти методикою навчання способів руху на лижах;
- оволодіти системою планування навчального процесу – як основи професійної діяльності в лижних видах 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;
- методику планування навчального процесу – як основи професійної діяльності в лижних видах спорту.

**вміти :**

- скласти план-конспект заняття з лижного спорту;
- провести підготовчу, основну або заключну частину заняття;
- демонструвати техніку класичних лижних ходів;
- визначати технічні характеристики лижних ходів;
- підготувати спортивний інвентар до занять і змагань;
- скласти план проведення мікро, мезоциклу в лижному виді спорту.

На вивчення навчальної дисципліни відводиться 90 години 3 кредити ECTS.

### 2. Інформаційний обсяг навчальної дисципліни

Модуль 1	Основи навчання в лижному спорті	30 год.
<b>Змістовий модуль 1.</b>	Тема 1 Основні поняття в сфері навчання (апарат, умови, мета, спрямованість), психо-педагогічні особливості формування рухових навичок	6 год.
	Тема 2. етапи навчання в лижному спорті, їх завдання та зміст, природа помилок та методичні рекомендації щодо їх усунення	6 год.
<b>Змістовий модуль 2.</b>	Основи методики навчання техніці класичних і ковзанярських лижних ходів	8 год.
	Тема 1. Аналіз техніки класичних лижних ходів, методика	6 год.

	навчання класичних лижних ходів	
	Тема 2 Аналіз техніки ковзанярських лижних ходів, методика навчання ковзанярських лижних ходів	4 год.
<b>Модуль 2</b>	<b>Основи організації навчального процесу в лижному спорті</b>	<b>34 год.</b>
<b>Змістовий модуль 1.</b>	Спортивний відбір у лижному спорті	6 год.
	Тема 1. Поняття «спортивний відбір», «спортивна орієнтація», «спортивна селекція»; спортивна обдарованість	4 год.
	Тема 2. Особливості відбору в лижному спорті, початок заняття лижним спортом	6 год.
<b>Змістовий модуль 2</b>	Основи спортивного тренування в зимових видах спорту	6 год.
	Тема 1. Завдання спортивного тренування, засоби і методи тренування лижника	8 год.
	Тема 2. Характеристика методів спортивного тренування, принципи спортивного тренування, величина і характер тренувальних навантажень в залежності від спрямованості тренувального заняття	4 год.

### 3. Рекомендована література

1. Келлер В.С., Платонов В.М. Теоретико-методичні основи підготовки спортсменів. – Львів: УСА, 1992. – 270с.
2. Лижні гонки: правила змагань /опрацювали і доповнили Ю.І.Байцар, О.М.Стефанишин, В.М.Стефанишин, Т.М.Чура. – Львів, 1999.
3. Лыжный спорт: Учебник для ин-тов и техн. физ.культ./ Под ред. В.Д.Евстратова и др. - М.: Физкультура и спорт, 1989. – 318 с.
4. Лыжный спорт: Учебник для ин-тов физ.культ./ Под общ. ред. М.А.Аграновского.- М.: Физкультура и спорт, 1980. – 386 с.
5. Лыжный спорт: Учебник / Т.И. Раменская, А.Г. Баталов – М.: Физическа культура, 2005. – 320 с.
6. Основи навчання в лижному спорті: Учбово-методичний посібник для викладачів, тренерів, студентів інститутів і технікумів фізичної культури. / під ред.. Г.Г.Чернишова, – Львів, 1992. – 91 с.
7. Раменская Т.И. Специальная подготовка лыжника. Учебная книга. – М: СпортАкадемияПресс, 2001. – с. 228.
8. 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