

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ**

КАФЕДРА ЗИМОВИХ ВИДІВ СПОРТУ

**ПРОГРАМА
дисципліни спеціалізації**

**Теорія і методика обраного виду спорту та спортивно-педагогічного
вдосконалення**
(назва навчальної дисципліни)

підготовки магістрів _____
(рівень вищої освіти)

галузь знань 01 Освіта
(шифр і назва напрямку)

спеціальності 017 Фізична культура і спорт
(шифр і назва спеціальності)

спеціалізація: _____

Навчальна програма з дисципліни «Теорія і методика обаного виду спорту та спортивно-педагогічного вдосконалення» для студентів спеціалізації за спеціальністю 017 Фізична культура і спорт

ІХ-Х с. (денна форма навчання), ХІ-ХІІ с. (заочна форма навчання)

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

Навчальна програма затверджена на засіданні кафедри зимових видів спорту

Протокол від “__” _____ 2018 року №

Завідувач кафедри зимових видів спорту

(підпис)

(Стефанишин О.М.)
(прізвище та ініціали)

Навчальна програма затверджена на засіданні Ради факультету спорту

Протокол від “__” _____ 20__ року № ____

Голова _____
(підпис)

(_____)
(прізвище та ініціали)

Навчальна програма затверджена на засіданні Ради факультету

Протокол від. “__” _____ 20__ року № ____

Голова _____
(підпис)
ініціали)

(_____)
(прізвище та ініціали)

© _____, 20__ рік

© _____, 20__ рік

Програма вивчення навчальної дисципліни “ Теорія і методика обраного виду спорту та спортивно-педагогічного вдосконалення ” складена відповідно до освітньо-професійної програми підготовки магістрів спеціальності 017 Фізична культура і спорт.

Предметом вивчення навчальної дисципліни є професійна діяльність тренера; педагогічні і психологічні аспекти його поведінки; механізми адаптації кваліфікованих спортсменів; фізичні навантаження та їх вплив на організм спортсменів; процеси втоми та відновлення в процесі тренувань.

Міждисциплінарні зв'язки: загальна теорія підготовки спортсменів, система підготовки спортсменів в зимових видах спорту, олімпійський спорт, професійний спорт, фізіологія спорту, педагогіка, психологія та ін.

Програма навчальної дисципліни складається з таких змістових модулів:

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

Змістовий модуль 2. Періодизація тренувального процесу в лижному спорті.

Змістовий модуль 3 Методики тренувань в обраному виді спорту.

Змістовий модуль 4. Основи побудови тренувального процесу юних лижників .

Змістовий модуль 5. Методика проведення занять з лижного спорту з особами, середнього, похилого віку та неповносправними.

Змістовий модуль 6. Методика занять з жінками в лижному спорті.

1. Мета та завдання навчальної дисципліни

1.1. 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.

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

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 скласти 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.

На вивчення навчальної дисципліни відводиться 210 годин / 7 кредитів ECTS.

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.

Три рівні структури тренувального процесу в лижному спорті:

мікроструктура – структура окремих занять і мікроциклів; мезоструктура – структура

середніх циклів і етапів тренування; макроструктура – тобто структура великих циклів

тренування. Типи мікроциклів: втягуючий, ударний, відновлюючий, підвідний

та змагальний. Характеристика мета та зміст кожного виду мікроциклу.

Роль мікроциклів на різних етапах підготовки лижника. Однопікові та двовікові

мікроцикли. Типи мезоциклів: втягуючий, базовий, контрольно-підготовчий,

передзмагальний і змагальний мезоцикл. Характеристика кожного типу мезоциклу, мета, спрямованість та особливість. Чергування навантажень різної величини та спрямованості в тренуванні спортсменів. Навантаження та

відновлення. Реакція організму лижника на навантаження різної величини та спрямованості.

Тема 2. Реакція організму спортсмена на навантаження.

Особливості поєднання тренувальних навантажень в структурі мікроциклу.

Реакція організму лижника на навантаження різної величини та спрямованості.

Три типи реакції організму на навантаження: максимальний зріст тренуваності Незначний тренувальний ефект, перевтома. Особливості поєднання тренувальних навантажень лижника в структурі мікроциклу і

мезоциклу. Співвідношення в мікроциклі занять з різними по величині і

спрямованості навантаженнями. Структура мікроциклу в залежності від

кількості занять впродовж дня. Спрямованість навантажень, які

використовуються гірськолижникам на літньо-осінньому етапі підготовки. Навантаження вибіркового і комплексного характеру.

Змістовий модуль 2. Періодизація тренувального процесу в лижному спорті.

Тема 1. Структура тренувального процесу в лижному спорті.

Характеристика і завдання періодів і етапів підготовки.

Три періоди річного макроциклу підготовки в зимових видах спорту: підготовчий, змагальний, перехідний. Мета, структура та спрямованість кожного періоду підготовки. Три етапи підготовчого періоду - весняно-літній, літньо-осінній, осінньо-зимовий. Засоби, тривалість і навантаження на кожному етапі підготовки лижника. Двоциклова система підготовки в зимових видах спорту. Планування тренувальних навантажень на кожному етапі в залежності від кваліфікації, підготовленості і статі спортсменів. Контроль і корекція тренувального процесу в річному циклі підготовки. Співвідношення засобів загальної, спеціальної та допоміжної підготовки на різних етапах підготовки спортсмена.

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

Структура тренувального процесу в багаторічній підготовці лижника. Етап початкової підготовки. Завдання етапу. Методи і засоби підготовки. Методичні поради. Етап попередньої базової підготовки. Завдання методичні рекомендації. Співвідношення засобів СФП, допоміжної, ЗФП. Етап спеціалізованої базової підготовки. Співвідношення ЗФП, допоміжної, СФП. Етап максимальної реалізації індивідуальних можливостей. Об'єм та інтенсивність навантажень. Етап збереження досягнень. Характерні

особливості кожного етапу в багаторічній підготовці спортсменів зимових видів спорту. Тренувальні навантаження їх спрямованість і загальна динаміка.

Змістовий модуль 3. Методики тренувань в обраному виді спорту.

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

Структура тренувального процесу на етапах багаторічної підготовки.

Етапи багаторічної підготовки: Етап початкової підготовки, етап попередньої базової підготовки, етап спеціалізованої базової підготовки, етап максимальної реалізації індивідуальних можливостей, етап збереження досягнень. Характеристика кожного етапу багаторічної підготовки. Особливості побудови тренувального процесу в залежності від кваліфікації спортсмена, функціонального стану, потенціалу.

Індивідуальний підхід. Співвідношення засобів і методів тренування на різних етапах. Співпраця тренера і спортсмена. Пошук ефективних засобів і методів підтримки спортивної форми. Пошук резервів збереження спортивного результату. Роль тактичної, психічної і теоретичної підготовки на етапі максимальної реалізації індивідуальних можливостей.

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

Види підготовки спортсмена: теоретична, фізична, психологічна, тактична.

Мета і завдання навчально - тренувальних занять. Спрямованість тренувальних занять по розвитку рухових якостей: витривалості, швидко-силових якостей, силових, швидкості, пружності, гнучкості, координаційних якостей. Вдосконалення в техніці способів руху в зимових видах спорту. Оволодіння майстерністю ведення тактичної

боротьби. Вирішення завдань психологічної підготовки. Методи дозування навантажень різного характеру: розвиваючого, підтримуючого режимів.

Розвиток функціональних можливостей. Педагогічний, медико-біологічний і лікарський контроль на тренувальних заняттях.

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.

Вікова класифікація дітей шкільного віку: молодший, середній та юнацький вік. Фізіологічна характеристика дітей різного віку: ЦНС, ендокринна система, кардіореспіраторна система. Характеристика опорно- рухового апарату та розвитку м'язевої системи. Реалізація принципів спортивного тренування в процесі підготовки юних лижників: спрямованість до максимальних досягнень, поглиблена спеціалізація і індивідуалізація, єдність ЗФП і СФП, безперервність тренувального процесу, взаємозв'язок поступовості зростання навантажень і тенденції до "граничних" навантажень, хвилеподібність і варіативність навантажень, циклічність тренувального процесу, взаємозв'язок структури підготовленості і структури змагальної діяльності. Співвідношення загальної, спеціальної і допоміжної підготовки в тренувальному процесі юних лижників. Програми тренувальних занять для юних біатлоністів і початківців в лижних перегонах.

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

Динаміка показників фізичного і функціонального розвитку дітей шкільного віку. Сенситивні періоди розвитку рухових якостей дітей.

Гетерохронність функціонального розвитку різних систем дитячого організму. Закономірності втоми і відновлення організму юного лижника після напружених тренувань, закономірності протікання адаптаційного процесу, закономірності взаємодії об'єму і інтенсивності навантажень в зв'язку із зміною переважної спрямованості тренувального процесу.

Зміцнення здоров'я юних спортсменів пріоритетне завдання тренувального процесу. Спрямованість першого етапу підготовчого періоду - створення передумов для набуття спортивної форми: підвищення функціональних можливостей організму, розвиток рухових якостей, формування рухових умінь і навичок . Схеми тижневого циклу тренування юних лижників на початку підготовчого періоду.

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.

Форми занять з лижного спорту людей середнього та старшого віку: катання на лижероллерах на освітлених трасах; туристичні походи вихідного дня: масові вилазки і прогулянки на лижах; використання туристичного "Снігового поїзда". Мета оздоровчих занять - зміцнення здоров'я і профілактика захворювань, фізичний розвиток, підвищення рівня загальної працездатності, оволодіння основними навиками техніки лижного спорту. Групи здоров'я: організація занять, зміст занять, дозування

навантажень. Тренувальні програми на лижах в залежності від РФС. Дозування інтенсивності навантажень по ЧСС.

Особливості проведення занять на лижах з неповносправними різних нозологічних груп. Індивідуальний підхід. Планування тренувального процесу для неповносправних лижників, які готуються до параолімпійських ігор. Участь українських спортсменів в зимових параолімпійських іграх.

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

Інструктаж по техніці безпеки на заняттях з лижного спорту. Педагогічний, медико-біологічний і лікарський контроль в тренувальному процесі і кондиційних тренуваннях із особами старшого , похилого віку і неповносправними спортсменами-лижниками. Самоконтроль стану здоров'я і функціонального стану. Регулярність лікарського контролю. Самопочуття, апетит, сон, бажання займатися фізичними вправами. Довідка від лікаря. Діагностика функціонального стану по методиці К.Купера (РФС). Програми занять на лижах для літніх людей і неповносправними. Методичні рекомендації щодо виконання вправ на лижах

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.

Фізіологічна характеристика жінок різного віку: ЦНС, ендокринна система, кардіореспіраторна система. Характеристика опорно- рухового апарату та розвитку м'язової системи. Реалізація принципів спортивного тренування в підготовці лижниць: спрямованість до максимальних досягнень, поглиблена спеціалізація і індивідуалізація, єдність ЗФП і СФП, безперервність тренувального процесу, взаємозв'язок поступовості зростання навантажень і тенденції до "граничних" навантажень, хвилеподібність і варіативність навантажень, циклічність тренувального

процесу, взаємозв'язок структури підготовленості і структури змагальної діяльності. Порівняльна характеристика фізичного розвитку жінок і чоловіків

в лижних гонках. Динаміка стану здоров'я і функціонального стану в залежності від фаз ОМЦ. Фази ОМЦ і їх характеристика. Переносимість навантажень в різних фазах ОМЦ. Зміст і завдання тренувань. Особливості проведення тренувальних занять в різні періоди місячного циклу.

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

Характеристика функціонального стану жіночого організму в різних фазах ОМЦ. Динаміка працездатності у жінок в місячному циклі. Вплив тренувальних навантажень на психіку спортсменок в менструальний період. Особливість впливу змагальних навантажень. Методичні рекомендації провідних тренерів і науковців щодо планування тренувальних навантажень в підготовці кваліфікованих лижниць в період ОМЦ. Період максимальних спортивних досягнень лижниць і його тривалість. Особливості побудови тренувального процесу. Засоби і методи підготовки в різні періоди річного макроциклу підготовки. Мета і завдання кожного періоду. Обсяг і інтенсивність тренувальних навантажень. Застосування великих фізичних навантажень різноманітної спрямованості в різні фази ОМЦ. Рациональний розподіл тренувальних навантажень в місячному циклі підготовки спортсменок, мікроциклах, тренувальних заняттях.

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

1. Опитування.
2. Перевірка завдань для самостійної роботи.
3. Перевірка матеріалів самопідготовки.
4. Виконання завдань практичних занять.

Підсумковий контроль – залік (X семестр).

12. Залікові вимоги практичної підготовки

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.

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. Музыка Ф. В. Анатомія людини : навч. посіб. / Музыка 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 Музыка. – 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.

15. Інформаційні ресурси інтернет:

1. www.rider.kiev.ua
2. www.ski.lviv.ua
3. www.skier.com.ua