Львівський Державний Університет Фізичної Культури

Кафедра Зимових видів спорту

"**ЗАТВЕРДЖУЮ**"
Декан факультету фізичного виховання
Ріпак І.М.

_____
"_____"_____20___ року

РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ
(ТІМОВС V курс лижні перегони)

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

спеціальність 7.01020201 – спорт (за видами)

Львів – 2015 рік

Робоча програма ТІМОВС V курс для студентів
(назва навчальної дисципліни)
за напрямом підготовки ФС , ФФВ
„___” _____, 20___ року- __ с.

Доцент канд. наук фізичного виховання і спорту Зіньків О.В

Розробники: (вказати авторів, їхні посади, наукові ступені та вчені звання)

Програма затверджена на засіданні кафедри зимових видів спорту

Протокол від «____»_____20___ р.

Завідувач кафедри зимових видів спорту

_____(Стефанишин О.М.)

«____»_____20___року

1. Опис навчальної дисципліни «ТІМОВС»

<table>
<tr><td rowspan="2">Найменування показників</td><td rowspan="2">Галузь знань, напрям підготовки, освітньо-кваліфікаційний рівень</td><td colspan="2">Характеристика навчальної дисципліни</td></tr>
<tr><td>денна форма навчання</td><td>заочна форма навчання</td></tr>
<tr><td rowspan="2">Кількість кредитів –3</td><td>Галузь знань
0102 .
(шифр і назва)</td><td colspan="2" rowspan="2">Обов'язкова
нормативна
Денна</td></tr>
<tr><td>Напрям підготовки
0102 000
(шифр і назва)</td></tr>
<tr><td>Модулів – 2</td><td rowspan="4">Спеціальність (професійне спрямування):
фізичне виховання і спорт</td><td colspan="2">Рік підготовки:</td></tr>
<tr><td>Змістових модулів – 6</td><td>5-й</td><td>5-й</td></tr>
<tr><td>Індивідуальне науково-дослідне завдання _____
(назва)</td><td colspan="2">Семестр</td></tr>
<tr><td>Загальна кількість годин - 150</td><td>9-й</td><td>10-й</td></tr>
<tr><td rowspan="10">Тижневих годин для денної форми навчання: аудиторних – самостійної роботи студента -</td><td rowspan="10">Освітньо-кваліфікаційний рівень: спеціаліст</td><td colspan="2">Лекції</td></tr>
<tr><td>6 год.</td><td>6 год.</td></tr>
<tr><td colspan="2">Практичні, семінарські</td></tr>
<tr><td>22 год.</td><td>20 год.</td></tr>
<tr><td colspan="2">Лабораторні</td></tr>
<tr><td>2 год.</td><td>4 год.</td></tr>
<tr><td colspan="2">Самостійна робота*</td></tr>
<tr><td>25 год.</td><td>25 год.</td></tr>
<tr><td colspan="2">Індивідуальні завдання*
20 год. 20</td></tr>
<tr><td colspan="2">Вид контролю: іспит</td></tr>
</table>

Примітка.

Співвідношення кількості годин аудиторних занять до самостійної і індивідуальної роботи становить:

для денної форми навчання – 48 %

для заочної форми навчання – 1:1

2. Мета та завдання навчальної дисципліни

Мета :

Метою викладання навчальної дисципліни ТІМОВС V-курсу ФС є всебічна підготовка кваліфікованих фахівців, яка включає необхідні знання проведення тренувального процесу та управління ним, періодизація та структура тренувального процесу, методика тренування в лижному спорті, основи тренування юних лижників-гонщиків, методика проведення занять з жінками старшого, похилого віку та неповносправними, особливості тренування з жінками в лижному спорті.

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.

уміти:

- 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 місячного циклу;
- підготувати інвентар до занять та змагань.

3. Програма навчальної дисципліни

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 IX семестрі передбачено детальне ознайомлення студентів з побудовою та періодизацією тренувального процесу, методикою тренування в обраному виді спорту.

У X 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 лижники. 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 IX 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.	6	2	2	2	-	4*	5*
Тема 2. Реакція організму спортсмена на навантаження. Особливості поєднання тренувальних навантажень в структурі мікроциклу.	4	-	2	-	2	4*	5*
Разом за змістовим модулем 1	10	2	4	2	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.	6	2	2	2	-	4*	-
Тема 2. Етап безпосередньої підготовки до змагань. Багаторічна підготовка лижники. Зміст та завдання етапів підготовки.	4	-	4	-	-	4*	-
Разом за змістовим модулем 2	10	2	6	2	-	8*	-

Змістовий модуль 3.Методики тренувань в обраному виді спорту.							
Тема 1.Періодизація спортивного тренування. Загальна структура багаторічної підготовки спортсменів лижників.	6	2	4	-	-	5*	5*
Тема 2. Направленість тренувального процесу. Дозування тренувальних навантажень. Контроль за тренувальним процесом.	4	-	2	2	-	4*	5*
Разом за змістовим модулем 3	10	2	6	2	-	9*	10*
Усього годин	30	6	16	6	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.	6	2	2	2	-	4*	5*
Тема 2. Основи побудови тренування юних лижників. Особливості періодів розвитку дітей.	6	-	4	-	2	4*	5*
Разом за змістовим модулем 1	12	2	6	2	2	8*	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.	6	2	4	-	-	4*	5*
Тема 2. Педагогічний контроль , планування, дозування фізичних навантажень.	6	-	2	2	2	4*	5*
Разом за змістовим модулем 2	12	2	6	2	2	8*	10*
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.	4	2	2	-	-	4*	-
Тема 2. Застосування фізичних навантажень в різні фази ОМЦ (овулярного менструального циклу).Динаміка працездатності у жінок в місячному циклі.	2	-	-	2	-	5*	-
Разом за змістовим модулем 3	6	2	-	2	-	9*	-
Усього годин	30	6	14	6	4	25*	20
Усього за рік	60 + 90 *	12	30	12	6	50*	40
ІНДЗ	150						

* Самостійні та індивідуальні заняття поза сіткою годин.

4. Теми лекційних занять

Модуль 1

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1	Мезоцикл і мікроцикл, їх завдання. Типи та структура. Чергування навантажень різної величини.	2
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.	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	Особливості проведення занять з особами різних вікових груп, та неповносправними спортсменами.	2
3	Анатомо-морфологічні, фізіологічні, психічні особливості жіночого організму. Вплив фізичних навантажень на жіночий організм.	2

5. Теми семінарських занять

Модуль 1

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1	Структура мікро і мезо циклів в залежності від кількості тренування на протязі дня. Спрямованість навантажень на етапі підготовки лижників.	2
2	Кількість і різноманітність чинників тренувального процесу. Побудова тренувального процесу на різних етапах багаторічної підготовки лижників.	2
3	Методика тренування в обраному виді спорту,(контроль за тренувальним процесом, дозування тренувальних навантажень).	2

Модуль 2

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1	Характеристика періодів вікового розвитку дітей. Основи побудови тренування юних лижників.	2
2	Впливи фізичних навантажень на людей середнього, похилого і старшого віку.Планування дозування фізичних навантажень і особливості проведення занять з людьми різних вікових груп.	2
3	Анатомо-морфологічні, фізіологічні, психічні особливості підготовки жіночого організму. Динаміка працездатності у 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.	2
2	Реакція організму спортсмена на навантаження. Поєднання навантажень і їх особливості в тренування лижника-гонщика.	2
3	Структура тренувального процесу в лижному спорті. Характеристика і завдання періодів і етапів підготовки лижника-гонщика.	4
4	Етапи безпосередньої підготовки до змагань. Зміст та завдання етапів багаторічної підготовки.	4
5	Періодизація спортивного тренування. Загальна структура багаторічної підготовки.	2
6	Дозування тренувальних навантажень. Контроль за тренувальним процесом.	2
	Модуль 2	
1	Характеристика періодів вікового розвитку дітей. Реалізація принципів спортивного тренування в процесі підготовки юних лижників-гонщиків.	2
2	Побудова тренування юних лижників.	2

3	Особливості проведення занять з особами середнього та старшого віку. Вплив навантажень та педагогічний контроль при проведенні занять з особами різних вікових груп.	2
4	Планування, дозування фізичних навантажень на заняттях з особами середнього і старшого віку.	2
5	Особливості проведення тренувальних занять в різні періоди річного циклу.	2
6	Вплив фізичних навантажень на жіночий організм. Застосування великих фізичних навантажень в різні фази ОМЦ.	2
7	Динаміка працездатності жінок в місячному циклі. Анатомо-морфологічні, фізіологічні, психічні особливості жіночого організму.	2

7. Теми лабораторних занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин	Семестри
1	Підготовка спортивного інвентарю до практичних занять (лижоролери, палиці).	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 з лижної підготовки на розвиток швидкісно-силової підготовки	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 на навантаження лижника	9

9. Індивідуальні завдання

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1	Прийняти участь в тренуванні школярів різної вікової групи.	20
2	Прийняти участь в масових змаганнях з лижних перегонів	20

10. Методи навчання

У процесі навчання з ТіМОВС 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

Поточне та підсумкове опитування.

12. Розподіл балів, які отримують студенти
І семестр

<table>
<tr><td colspan="9">Поточне опитування та самостійна робота</td><td>Сума за модулі</td><td>Іспит</td><td>Сума</td></tr>
<tr><td colspan="3">Змістовий модуль 1</td><td colspan="3">Змістовий модуль 2</td><td colspan="3">Змістовий модуль 3</td><td rowspan="3">50</td><td rowspan="3">50</td><td rowspan="3">100</td></tr>
<tr><td>Т1</td><td>Т2</td><td>Т3</td><td>Т1</td><td>Т2</td><td>Т3</td><td>Т1</td><td>Т2</td><td>Т3</td></tr>
<tr><td>6</td><td>6</td><td>5</td><td>6</td><td>6</td><td>5</td><td>6</td><td>5</td><td>5</td></tr>
</table>

Т1, Т2, Т3 – теми змістових модулів

Шкала оцінювання: національна та ECTS

Сума балів за всі види навчальної діяльності	Оцінка ECTS	Оцінка за національною шкалою	
		для екзамену, курсового проекту (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 ТіМОВС для студентів V курсу у IX семестрі

1. Конспектування лекцій та виконання практичних занять = 17 балів
   2 бали за 1 лекцію
   1 бал за практичне заняття
2. Опитування та доповнення = 6 балів
   2 бали за 1 виступ
   1 бали за доповнення
3. Письмова робота (реферат) = 10 балів
4. Навчальна практика = 10 балів
   від 1 до 6 балів (за проведення одного заняття з написанням конспекту)
5. Скласти тестові вимоги = 5 балів
   від 1 до 5 балів
6. Іспит = 50 балів

13. Методичне забезпечення

Курс ТіМОВС забезпечується:

- методичними вказівками, підручниками, підручниками і навчальними посібниками;
- інструктивно-методичними матеріалами з організації самостійних занять студентів;
- системою питань для перевірки й оцінки знань і умінь в галузі фізичного виховання.

Реклмендована література

1. Джек Х.Уилмор, Девид Л.Костилли. Физиология спорта и двигательной деятельности // Пер. с англ./.- К.: Олимпийская литература, 1997. – 503 с.
2. Келлер В.С., Платонов В.М. Теоретико-методичні основи підготовки спортсменів.- Л.: Українська Спортивна Асоціація, 1993. – 267с.
3. Лыжний спорт: Учебник /Т.И.Раменская., А.Г.Баталов.- М.: Физическая культура, 2005. – 320 с.
4. Лыжний спорт: Учебник для ин-тов и техн. физической культуры/ Под ред. В.Д.Евстратова и др. – М.: ФиС, 1989. – 318 с.
5. Платонов В.Н. Общая подготовка спортсменов в олимпийском спорте: Учебн. для вузов.физ.восп. и спорта. – К.: Олимпийская литература, 1997. – 583 с.
6. Платонов В.Н. Периодизация спортивной тренировки / В.Н.Платонов.- К.:Олимпийская литература, 2013.-624 с.:ил.
7. Теорія і методика фізичного виховання : підручник для студентів вищ.навч..закл. фіз.виховання і спорту / за ред. Т.Ю.Круцевич.-К.: Олимпийская литература. 2008.-т.1.-391 с.

Допоміжна

1. Архипов А.А. Соревнования по лыжному спорту.- К.: Здоров’я, 1990.- 120 с.
2. Раменская Т.И. Специальная подготовка лыжника / Учебная книга.- М.:СпортАкадемПресс, 2001.-228 с.
3. Манжосов В.Н. Тренировка лыжников-гонщиков.- М.: ФиС, 1986.- 123 с.

15. Інформаційні ресурси

Інтернет ресурси :

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

- бібліотеки ЛДУФК
- бібліотека ім.Стефаника
- бібліотека ЛНУ