

ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Кафедра зимових видів спорту

РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

**Теорія і методика обраного виду спорту та спортивно
педагогічне вдосконалення**

I курс

(шифр і назва навчальної дисципліни)

галузь знань 01 Освіта

(шифр і назва)

спеціальність: _____ 017 Фізична культура і спорт

(шифр і назва спеціальності)

інститут, факультет, відділення: факультет фізичної культури і спорту

(назва інституту, факультету, відділення)

рівень освіти: бакалавр

ЛЬВІВ 2018

Навчальна програма з дисципліни «Теорія і методика обраного виду спорту та спортивно педагогічне вдосконалення» для студентів I курсу за спеціальністю 017 Фізична культура і спорт

I - II семестр

Розробник: Казмірук А.В., Зіньків О.В., Стефанишин О.М.

Навчальна програма затверджена на засіданні кафедри зимових видів спорту

Протокол від “ ___ ” _____ 2018 року № _____

Завідувач кафедри зимових видів спорту

_____ (Стефанишин О.М.)

(підпис)

(прізвище та ініціали)

Навчальна програма затверджена на засіданні Ради факультету спорту

Протокол від. “ ___ ” _____ 20 _ року № _____

Г олова _____ (_____)

(підпис)

(прізвище та ініціали)

© _____, 20 _ рік

© _____, 20 _ рік

1. Опис навчальної дисципліни «ТІМОВС та СПВ» I курс

Найменування показників	Спеціальність, рівень вищої освіти	Характеристика навчальної дисципліни	
		денна форма навчання	заочна форма навчання
Кількість кредитів - 12		Дисципліна спеціалізації зимові види спорту	
Модулів - 2	Спеціальність (професійне спрямування): 017 Фізична культура і спорт	Рік підготовки:	
Змістових модулів - 4		1-й	1-й
Індивідуальне науково-дослідне завдання (назва)		Семестр	
Загальна кількість годин - 360		1-2й	1-2-3й
		Лекції	
Тижневих годин для денної форми навчання: аудиторних - 8 самостійної роботи студента - 2	Рівень вищої освіти: бакалавр	18 год.	4 год.
		Практичні, семінарські	
		246 год.	16 год.
		Лабораторні	
		-	-
		Самостійна робота	
		96 год.	10 год.
Індивідуальні завдання: -			
Вид контролю: залік			

2. Мета та завдання навчальної дисципліни «ТіМОВС та СПВ»

Метою викладення навчальної дисципліни «Теорія і методика обраного виду спорту та спортивно-педагогічного вдосконалення» є формування освіченої, гармонічно розвиненої особистості, її професійно-педагогічних знань, вмінь, навичок, які забезпечують теоретичну та практичну підготовку висококваліфікованих викладачів-тренерів та інструкторів з зимових видів спорту, які зможуть забезпечити ефективний процес початкового навчання та вдосконалення спортивної майстерності, фахівців з зимових видів спорту, здатних

до постійного оновлення знань, професійної майстерності, мобільності та швидкої адаптації до змін у соціально-культурній сфері, в системі управління та організації, в теорії та методиці, технології праці в умовах ринкової економіки.

Завдання:

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

У результаті вивчення навчальної дисципліни студент повинен **знати:** сучасний стан і тенденції розвитку зимових видів спорту, основи техніки, основи методики навчання, засоби і методи навчання, методику організації і проведення занять з зимових видів спорту, які орієнтовані на досягнення високих спортивних результатів, організацію занять з зимових видів спорту в оздоровчих таборах, спортивних школах, навчальних закладах різних видів та рівнів підготовки, основи спортивного тренування, методики розвитку фізичних якостей осіб різного віку;

вміти: організовувати і проводити заняття з навчання і вдосконалення техніки обраного виду спорту, заняття з загальної фізичної підготовки і спеціальної фізичної підготовки, визначати рівень розвитку фізичних якостей, застосовувати засоби і методи їх розвитку, визначати і усувати помилки і недоліки в технічній підготовці, застосовувати і вести документи обліку, контролю та планування навчально-тренувального процесу в зимових видах спорту.

3. Програма навчальної дисципліни «ТіМОВС та СПВ»

Модуль 1

Теоретико - методичні основи лижного спорту.

Змістовий модуль 1. Вступ до навчальної дисципліни ТіМОВС та СПВ.

Тема 1. Вступ до навчальної дисципліни ТіМОВС та СПВ.

Педагогічна сутність професійної діяльності викладача, тренера у фізичному вихованні та спорті. Технологія навчання студентів професійній діяльності в процесі спортивно-педагогічного вдосконалення. ТіМОВС та СПВ як наукова та навчальна дисципліна. Системна побудова навчання студентів професійної діяльності. Вміння та навички, якими повинен володіти студент після вивчення

дисципліни ТіМОВС та СПВ. Організація навчального процесу з ТіМОВС та СПВ. Визначення предмету. Завдання, зміст і організація вивчення дисципліни ТіМОВС та СПВ.

Тема 2. Основи техніки лижного спорту.

Техніка лижного спорту як система рухів. Варіативність техніки лижних ходів. Техніка як теоретична (біомеханічна, педагогічна) модель. Вимоги, що пред'являються до техніки пересування на лижах. Ефективність, економічність, варіативність, стабільність техніки. Термінологічні поняття в техніці лижного спорту. Посадка лижника. Загальний центр ваги (ЗЦВ). Система руху. Загальна структура рухів. Цикл руху. Темп рухів. Ритм рухів. Траєкторія руху. Загальна узгодженість рухів лижника.

Змістовий модуль 2. Вивчення техніки лижних ходів.

Тема 3. Основи техніки класичних ходів.

Фазова структура класичних ходів. Одночасні лижні ходи. Попередні лижні ходи. Аналіз техніки класичних лижних ходів. Одночасний безкроковий хід. Цикл ходу ковзання на двох лижах, одночасне відштовхуванням руками. Методика навчання класичних ходів. Основні помилки у ковзаючому кроці, позмінному двокроковому ході і шляхи їх усунення.

Тема 4. Основи техніки ковзанярських ходів.

Фазова структура позмінного двокрокового ковзанярського ходу. Методика навчання ковзанярських лижних ходів. Одночасний двокроковий ковзанярський хід. Одночасний однокроковий ковзанярський хід. Позмінний ковзанярський хід.

Модуль 2

Контроль на уроках з лижної підготовки.

Змістовий модуль 1. Морфологічний розвиток учнів різних вікових груп.

Тема 5. Сенситивні періоди розвитку рухових якостей.

Сенситивні періоди розвитку їх рухових якостей. Особливості проведення, фізичні якості. Принципи тренування. Засоби загальної та спеціальної фізичної

підготовки.

Тема 6. Анатомо-фізіологічні особливості учнів різних вікових груп.

Фізичний розвиток учнів різних вікових груп

Серцево - судинна система, дихальна система, ендокринна система, центрально - нервова система, опорно - руховий апарат, м'язева система. Характеристика періодів вікового розвитку дітей. Молодший шкільний вік. Середній шкільний або підлітковий вік. Юнацький вік.

Змістовий модуль 2. Контроль на заняттях фізичної підготовки.

Тема 7. Педагогічний контроль на заняттях лижної підготовки.

Види контролю в лижному спорті. Вимоги до показників спортивного контролю. Види контролю. Показники контролю. Вимоги до контролю. Контроль технічної підготовленості. Контроль розвитку фізичних якостей. Контроль тактичної підготовленості. Контроль психологічної підготовленості. Контроль тренувальних і змагальних навантажень. Тестування на заняттях лижної підготовки

Тема 8. Медико-біологічний контроль на уроках лижної підготовки.

Визначення основних показників серцево судинної системи, дихальної системи, м'язевої системи, центрально - нервової системи на заняттях лижної підготовки.

4. Структура навчальної дисципліни

Назви змістових модулів і тем	Кількість годин					
	денна форма					
	усього	у тому числі				
		л	пр/ сем	лаб	інд	с.р.
1	2	3	4	5	6	7
Модуль 1. Теоретико - методичні основи лижного спорту I семестр.						
Змістовий модуль 1. Вступ до навчальної дисципліни ТiМОВС та СПВ.						
Тема 1. Вступ до навчальної дисципліни ТiМОВС та СПВ.	34	4	10	-	_*	20*

Тема 2. Основи техніки лижного спорту.	48	2	40	-	—*	6*
Разом за змістовим модулем 1	82	6	50	-	—*	26*
Змістовий модуль 2. Вивчення техніки лижних ходів.						
Тема 3. Основи техніки класичних ходів.	44	2	32	-	—*	10*
Тема 4. Основні техніки ковзанярських ходів.	40	2	28	-	—*	10*
Разом за змістовим модулем 2	84	4	60	-	—*	20*
<i>Усього годин</i>	<i>166</i>	<i>10</i>	<i>110</i>	-	—*	46*
Модуль 2. Контроль на уроках з лижної підготовки II семестр						
Змістовий модуль 1. Морфологічний розвиток учнів різних вікових груп.						
Тема 5. Сенситивні періоди розвитку рухових якостей.	50	4	30	-	—*	16*
Тема 6. Анатоомо - фізіологічні особливості учнів різних вікових груп Фізичний розвиток учнів різних вікових груп.	46	2	34	-	—*	10*
Разом за змістовим модулем 1	96	6	64	-	—*	26*
Змістовий модуль 2. Контроль на заняттях фізичної підготовки.						
Тема 7. Педагогічний контроль на заняттях лижної підготовки.	64	2	44	-	—*	18*
Тема 8. Медико- біологічний контроль на уроках лижної підготовки.	34	-	28	-	—*	6*
Разом за змістовим	98	2	72	-	—*	24*

модулем 2						
<i>Усього годин</i>	194	8	136	-	.*	50*
<i>Усього за рік</i>	360	18	246	-	.*	96*
<i>ІНДЗ</i>	-	-	-	-	.*	.*

* Самостійні та індивідуальні заняття поза сіткою годин.

5. Теми лекційних

занять Модуль 1

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1.	Вступ до навчальної дисципліни ТіМОВС та СПВ.	4
2.	Основи техніки лижного спорту.	2
3.	Основи техніки класичних та ковзанярських ходів.	4

Модуль 2

4.	Сенситивні періоди розвитку рухових якостей	4
5.	Анатомо-фізіологічні особливості учнів різних вікових груп. Фізичний розвиток учнів різних вікових груп	2
6.	Контроль на уроках лижної підготовки в загальноосвітніх навчальних закладах та заняттях в спортивних секціях. Види контролю	2

6. Теми практичних та семінарських

занять Модуль 1

№ з/п	Назва теми	Кількість Годин
1.	Історія розвитку зимових видів спорту в Україні.	4
2.	Сучасний стан і актуальні проблеми розвитку зимових видів спорту.	4
3.	Поняття «Техніка виду спорту».	2
4.	Структура рухових дій у зимових видах спорту.	2
5.	Класифікація способів руху на лижах (на прикладі лижних видів)	2

	спорту).	
6	Термінологічні поняття і основні рухи.	4
7	Визначальна ланка, основи і деталі техніки способів руху на лижах.	2
8	Аналіз техніки класичних лижних ходів.	6
9	Основна постава лижника. Способи поворотів на лижах. Фазова структура основних класичних лижних ходів.	2
10	Ознайомлення з технікою одночасного без крокового класичного лижного ходу. Ознайомлення з технікою одночасного однокрокового класичного лижного ходу.	6
11	Ознайомлення з технікою одночасного двокрокового класичного лижного ходу.	2
12	Ознайомлення з технікою поперемінного двокрокового класичного лижного ходу (імітаційні вправи в період без снігу).	10
13	Ознайомлення з технікою поперемінного чотирьохкрокового класичного лижного ходу.	2
14	Аналіз техніки ковзанярських ходів.	4
15	Ознайомлення з технікою одночасного однокрокового ковзанярського лижного ходу.	4
16	Ознайомлення з технікою одночасного двокрокового ковзанярського лижного ходу.	2
17	Способи і техніка переходу з одних лижних ходів на інші.	4
18	Загальна фізична підготовка (спортивні ігри, естафети, кроси, походи).	20
19	Використання додаткових засобів підготовки спрямованих на розвиток спеціальної фізичної підготовки у зимових видах спорту (лижеролери, роликові ковзани, імітаційні вправи з лижними папінцями, гумовими жгутами та інше)	20
20	Вправи без лиж, які спрямовані на розвиток спеціальної витривалості (зимових видів спорту) з використанням різноманітних тренажерів	10
	Разом	110

Модуль 2

1	Анатомо-фізіологічна характеристика учнів різних вікових груп та особливості методики проведення занять з зимових видів спорту (на прикладі лижної підготовки).	2
2	Контроль на заняттях з лижної підготовки в загальноосвітніх навчальних закладах та заняттях в	4

	контролю.	
3	Сенситивні періоди розвитку рухових якостей.	6
4	Реалізація дидактичних принципів.	2
5	Особливості фізичного розвитку дітей.	2
6	Планування навантажень на заняттях (в обраному виді спорту)	4
7	Розвиток витривалості засобами лижної підготовки.	30
8	Медико - біологічний контроль на уроках лижної підготовки	4
9	Зміст педагогічного контролю на уроках лижної підготовки	4
10	Проведення контрольних тренувань (складання конспекту заняття та проведення підготовчої частини).	10
11	Особливості контролю рівня розвитку рухових якостей на заняттях з зимових видів спорту.	8
12	Медико - біологічний та лікарський контроль.	4
13	Засоби контролю та методика їх використання на заняттях з лижної підготовки.	2
14	Контроль технічної підготовки учнів у зимових видах спорту	10
15	Загальна фізична підготовка (спортивні ігри, естафети, кроси, походи).	16
16	Використання додаткових засобів підготовки спрямованих на розвиток спеціальної фізичної підготовки у зимових видах спорту (лижеролери, роликові ковзани, імітаційні вправи з лижними палицями, гумовими жгутами та інше)	18
17	Вправи без лиж, які спрямовані на розвиток спеціальної витривалості (зимових видів спорту) з використанням різноманітних тренажерів	10
	Разом	136

7. Самостійна

робота Модуль

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1.	Історія розвитку зимових видів спорту в Україні. Реферат на тему: Історія розвитку лижних видів спорту в світі та України.	10
2	Сучасний стан і актуальні проблеми розвитку зимових видів	10

	спорту. Реферат на тему: Етапи розвитку виду спорту в світі та	
3.	Основи техніки лижного спорту. Реферат на тему: Історія лижних ходів.	6
4	Основи техніки класичних ходів. Реферат на тему: Види класичних ходів	6
5	Основи техніки ковзанярських ходів. Реферат на тему: Види класичних ходів.	6
6	Поняття «Техніка виду спорту».	4
7	Структура рухових дій у зимових видах спорту.	4
	Разом	46

Модуль 2

1	Ознайомитись з програмою фізичного виховання школярів. Реферат на тему: Фізична культура в	4
2	Рівень здоров'я і фізичного розвитку учнів	6
3	Контроль на уроках лижної підготовки в загальноосвітніх навчальних закладах та заняттях в спортивних секціях.	6
4	Сенситивні періоди розвитку рухових якостей. Реферат на тему: Особливості розвитку учнів.	6
5	Реалізація дидактичних принципів. Реферат на тему: Дидактичні принципи у фізичній	4
6	Особливості фізичного розвитку дітей.	6
7	Планування навантажень на заняттях (в обраному виді спорту)	8
8	Контроль технічної підготовки учнів у зимових видах спорту. Реферат на тему: Види контролю. Особливості контролю на заняттях з лижних видів спорту.	10
	Разом	50

8. Методи контролю

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

- Опитування.

- Перевірка завдань самостійної роботи.
- Перевірка матеріалів самопідготовки.
- Виконання завдань практичних занять.

Підсумковий контроль - залік (I, II семестр - денна форма).

9. Залікові вимоги практичної підготовки

1. Продемонструвати на оцінку комплекс вправ для загального розвитку.
2. Скласти конспект занять підготовчої частини.
3. Провести заняття в обраному виді спорту.
4. Виконати комплекс спеціальних вправ з обраного виду спорту.
5. Вміння аналізувати техніку лижних ходів (визначення помилок у техніці студентів за допомогою педагогічного спостереження).
6. Виконати комплекс спеціальних вправ в обраному виді спорту підготовки.
7. Скласти конспект(підготовчої, основної частини та розгорнутий) заняття.
8. Демонстрація техніки виконання вправ в обраному виді спорту.
9. Продемонструвати комплекс вправ для загального розвитку.
10. Скласти і провести підготовчу частину заняття.
11. Складання комплексів вправ для усунення помилок і вдосконалення техніки плавання, стартів і поворотів.
12. Демократизація техніки лижних ходів.

Залікові вимоги теоретичної підготовки

1. Характеристика дисципліни ТіМОВС та СПВ в університеті фізичної культури.
2. Яка роль ТіМОВС та СПВ у професійній підготовці студентів.
3. Який взаємозв'язок між структурою навчання руховим діям і формуванням професійних вмінь педагога з фізичної культури.
4. Яке місце спорту в суспільстві, в системі фізичного виховання.
5. Що являє собою процес підготовки спортсменів, які його складові частини (підсистеми).
6. Дайте характеристику професійних умінь педагога з фізичної культури.
7. Що таке спортивна техніка, які її характеристики та критерії ефективності.
8. Що таке спортивна стратегія та тактика, які їх характеристики та критерії ефективності.
9. Що таке фізичні здібності, кондиційна та координаційна підготовка.
10. Який зв'язок техніки, тактики, фізичних здібностей у процесі змагальної та тренувальної діяльності.
11. Які функції виконує спорт у суспільстві.
12. Дайте характеристику структури педагогічних здібностей тренера-педагога.
13. Дайте характеристику зимовим видам спорту. Які характерні ознаки для цих видів спорту.

14. Лижні види спорту в розрізі історії.
15. Коли розпочалося зародження зимових видів спорту.
16. Охарактеризуйте розвиток та значення зимових видів спорту на кін. 19 - поч. 20 ст.
17. Розкажіть про виступи українських атлетів у зимових видах спорту.
18. Дайте характеристику розвитку зимових видів спорту на території України.
19. Розкажіть про сучасний стан розвитку зимових видів спорту в світі.
20. Розкажіть про заходи безпеки для проведення занять у видах лижного спорту за різних умов місцевості.
21. Організація та методика лижної підготовки в школі.
22. Основні фізичні якості, їх характеристика.
23. Використання імітаційних вправ з різних видів лижного спорту на місці і в русі.
24. Провідні способи пересування на лижах класичними ходами.
25. Характеристика техніки способів підйомів на лижах.
26. Способи поворотів на лижах.
27. Характеристика техніки способів гальмування на лижах.
28. Техніка ковзанярських ходів на лижах.

Ю.Розподіл балів, які отримують студенти

I семестр

Поточне тестування та самостійна робота I семестр				Сума
Змістовий модуль № 1		Змістовий модуль № 2		
T1	T2	T1	T2	100
15	35	25	25	

II семестр

Поточне тестування та самостійна робота II семестр				Сума
Змістовий модуль № 1		Змістовий модуль № 2		
T1	T2	T1	T2	100
25	25	25	25	

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 ТiМОВС та СПВ для студентів I курсу I семестр

№		К-сть балів	
1	Відвідування занять	= 15 балів	заняття - 0,25 б.
2	Опитування та доповнення	= 30 балів	повна відповідь - 2 б. доповнення - 1 б.
3	Письмова робота	= 20 балів	реферат
4	Навчальна практика	= 10 балів	конспект - 5 б. проведення - 5 б.
5	Участь у спортивно-масових заходах та змаганнях	= 25 балів	

КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ ЗНАНЬ

з навчальної дисципліни ТiМОВС та СПВ для студентів I курсу II семестр

№		К-сть балів	
1	Відвідування занять	= 15 балів	заняття - 0,2 б.
2	Опитування та доповнення	= 30 балів	повна відповідь - 2 б. доповнення - 1 б.
3	Письмова робота	= 20 балів	реферат

4	Навчальна практика	= 10 балів	конспект - 5 б. проведення - 5 б.
5	Участь у спортивно-масових заходах та змаганнях	= 25 балів	

11. Методичне забезпечення I семестр МОДУЛЬ 1

Змістовий модуль 1. Вступ до навчальної дисципліни ТiМОВС та СПВ.

Тема 1. Вступ до навчальної дисципліни ТiМОВС та СПВ.

Педагогічна сутність професійної діяльності викладача, тренера у фізичному вихованні та спорті. Технологія навчання студентів професійній діяльності в процесі спортивно-педагогічного вдосконалення. ТiМОВС та СПВ як наукова та навчальна дисципліна. Системна побудова навчання студентів професійної діяльності. Вміння та навички, якими повинен володіти студент після вивчення дисципліни ТiМОВС та СПВ. Організація навчального процесу з ТiМОВС та СПВ. Визначення предмету. Завдання, зміст і організація вивчення дисципліни ТiМОВС та СПВ.

Самостійна робота. Підготувати реферат за темою: «Історія розвитку лижних видів спорту в світі та Україні».

Вимоги до реферату: Структура реферату

1. Титульний аркуш:
 - назва навчального закладу;
 - кафедра;
 - назва реферату;
 - виконавець (П.І.П., група, факультет);
 - місто, рік.
2. Зміст (план).
3. Вступ.

4. Основні розділи і підрозділи реферату з посиланнями на літературні джерела наведені у списку літератури (у квадратних дужках, наприклад [3], де «3» - порядковий номер джерела).

5. Висновки.

Захист реферату.

Тема 2. Основи техніки лижного спорту.

Техніка лижного спорту як система рухів. Варіативність техніки лижних ходів. Техніка як теоретична (біомеханічна, педагогічна) модель. Вимоги, що пред'являються до техніки пересування на лижах. Ефективність, економічність, варіативність, стабільність техніки. Термінологічні поняття в техніці лижного спорту. Посадка лижника. Загальний центр ваги (ЗЦВ). Система руху. Загальна структура рухів. Цикл руху. Темп рухів. Ритм рухів. Траєкторія руху. Загальна узгодженість рухів лижника.

Практичне заняття Визначальна ланка, основи і деталі техніки способів руху на лижах. Аналіз техніки класичних лижних ходів. Основна постава лижника. Способи поворотів на лижах. Фазова структура основних класичних лижних ходів. Ознайомлення з технікою одночасного без крокового класичного лижного ходу. Ознайомлення з технікою одночасного однокрокового класичного лижного ходу. Ознайомлення з технікою одночасного двокрокового класичного лижного ходу.

Самостійна робота. Підготувати реферат за темою: «Етапи розвитку виду спорту в світі та Україні».

Вимоги до реферату: Структура реферату

1. Титульний аркуш:

- назва навчального закладу;
- кафедра;
- назва реферату;
- виконавець (П.І.П., група, факультет);
- місто, рік.

2. Зміст (план).

3. Вступ.

4. Основні розділи і підрозділи реферату з посиланнями на літературні джерела наведені у списку літератури (у квадратних дужках, наприклад [3], де «3» - порядковий номер джерела).

5. Висновки.

Захист реферату.

Тема 3. Основи техніки класичних ходів.

Фазова структура класичних ходів. Одночасні лижні ходи. Поперемінні лижні ходи. Аналіз техніки класичних лижних ходів. Одночасний безкроковий хід. Цикл ходу ковзання на двох лижах, одночасне відштовхуванням руками. Методика навчання класичних ходів. Основні помилки ковзаючого кроку, позмінного двокрокового ходу, шляхи їх усунення.

Практичне заняття. Ознайомлення з технікою одночасного без крокового класичного лижного ходу. Ознайомлення з технікою одночасного однокрокового класичного лижного ходу. Визначальна ланка, основи і деталі техніки способів руху на лижах. Аналіз техніки класичних лижних ходів

Основна постава лижника. Способи поворотів на лижах. Фазова структура основних класичних лижних ходів. Ознайомлення з технікою одночасного двокрокового класичного лижного ходу. Ознайомлення з технікою поперемінного двокрокового класичного лижного ходу (імітаційні вправи в період без снігу). Ознайомлення з технікою поперемінного чотирьохкрокового класичного лижного ходу.

Тема 4. Основи техніки ковзанярських ходів.

Фазова структура позмінного двокрокового ковзанярського ходу. Методика навчання ковзанярських лижних ходів. Одночасний двокроковий ковзанярський хід. Одночасний однокроковий ковзанярський хід. Позмінний ковзанярський хід.

Практичне заняття.

Аналіз техніки ковзанярських ходів. Ознайомлення з технікою одночасного однокрокового ковзанярського лижного ходу. Ознайомлення з технікою одночасного двокрокового ковзанярського лижного ходу. Способи і техніка переходу з одних лижних ходів на інші. Загальна фізична підготовка (спортивні ігри, естафети, кроси, походи). Використання додаткових засобів підготовки спрямованих на розвиток спеціальної фізичної підготовки у зимових видах спорту (лижеролери, роликові ковзани, імітаційні вправи з лижними палицями, гумовими жгутами та інше). Вправи без лиж, які спрямовані на розвиток спеціальної витривалості (зимових видів спорту) з використанням різноманітних тренажерів

Тема 5. Сенситивні періоди розвитку рухових якостей.

Сенситивні періоди розвитку їх рухових якостей. Особливості проведення, фізичні якості. Принципи тренування. Засоби загальної та спеціальної фізичної підготовки.

Практичне заняття. Контроль на заняттях з лижної підготовки в загальноосвітніх навчальних закладах та заняттях в спортивних секціях. Види контролю. Сенситивні періоди розвитку рухових якостей. Реалізація дидактичних принципів. Особливості фізичного розвитку дітей. Використання додаткових засобів підготовки спрямованих на розвиток спеціальної фізичної підготовки у зимових видах спорту (лижеролери, роликові ковзани, імітаційні вправи з лижними палицями, гумовими жгутами та інше). Вправи без лиж, які спрямовані на розвиток спеціальної витривалості (зимових видів спорту) з використанням різноманітних тренажерів.

Тема 6. Анатомо - фізіологічні особливості учнів різних вікових груп. Фізичний розвиток учнів різних вікових груп.

Серцево-судинна система, дихальна система, ендокринна система, центрально-нервова система, опорно-руховий апарат, м'язева система. Характеристика періодів вікового розвитку дітей. Молодший шкільний вік. Середній шкільний або підлітковий вік. Юнацький вік.

Практичне заняття. Розвиток витривалості засобами лижної підготовки. Медико-біологічний контроль на уроках лижної підготовки. Зміст педагогічного контролю на уроках лижної підготовки. Проведення контрольних тренувань (складання конспекту заняття та проведення підготовчої частини).

Тема 7. Педагогічний контроль на заняттях лижної підготовки.

Види контролю в лижному спорті. Вимоги до показників спортивного контролю. Види контролю. Показники контролю. Вимоги до контролю. Контроль технічної підготовленості. Контроль розвитку фізичних якостей. Контроль тактичної підготовленості. Контроль психологічної підготовленості. Контроль тренувальних і змагальних навантажень. Тестування на заняттях лижної підготовки.

Практичне заняття. Засоби контролю та методика їх використання на заняттях з лижної підготовки. Контроль технічної підготовки учнів у зимових видах спорту. Загальна фізична підготовка (спортивні ігри, естафети, кроси, походи). Проведення контрольних тренувань (складання конспекту заняття та проведення підготовчої частини). Особливості контролю рівня розвитку рухових якостей на заняттях з зимових видів спорту.

Тема 8. Медико-біологічний контроль на уроках лижної підготовки.

Визначення основних показників серцево судинної системи, дихальної системи, мязевої системи, центрально-нервової системи на заняттях лижної підготовки.

Практичне заняття. Медико - біологічний та лікарський контроль Проведення контрольних тренувань (складання конспекту заняття та проведення підготовчої частини). Особливості контролю рівня розвитку рухових якостей на заняттях з зимових видів спорту.

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. Бутин И. М. Лыжный спорт / Бутин И. М. - Москва : Просвещение, 1988.
4. Евстратов В.Д. Коньковый ход. Не только / Евстратов В.Д., Виролайнен П. М., Чукардин Г. Б. - Москва : Физкультура и спорт, 1988.
5. Евстратов В. Д. Лыжный спорт / Евстратов В. Д. - Москва : Физкультура и спорт, 1989.
6. Запорожанов В. А. Контроль в спортивной тренировке / Запорожанов В. А. - Киев : Здоровье, 1988. - 144 с.
7. Зіньків О. В. Передумови виникнення сноубордингу та його розвиток / О. В. Зіньків // Актуальні проблеми розвитку фізичного виховання, спорту і туризму у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. в галузі фіз. культури та спорту. - Івано-Франківськ, 2008. - С. 83-88.
8. Зіньків О. В. Історичні аспекти становлення та розвитку сноубордингу / О. В. Зіньків // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. - Харків, 2002. - № 14. - С. 53-56.
9. Лыжный спорт : учебник для ин-тов физ. культуры / под общ. ред. М. А. Аграновского. - Москва : Физкультура и спорт, 1980. - 386 с.
10. Тер-Ованесян А. А. Педагогические основы физического воспитания / А. А. Тер-Ованесян. - Москва : Физкультура и спорт, 1978.
11. Тер-Ованесян А. А. Педагогика спорта / А. А. Тер-Ованесян, И. А. Тер-Ованесян. - Москва : Советский спорт, 1992.

Допоміжна:

12. Гриньків М. Я. Спортивна морфологія з основами вікової морфології : навч. посіб. / Мирослава Гриньків, Любомир Вовканич, Федір Музика. - Львів : ЛДУФК, 2015. - 304 с.

13. Заняття на лижах як один із засобів оздоровлення / Ю. І. Байцар, О. М. Стефанишин, Ю. І. Любіжанін, Н. І. Стефанишин // Здоровий спосіб життя : зб. наук. ст. - Львів, 2009. - Вип. 44. - С. 5-6.
14. Зациорский В. М. Физические качества спортсмена / В. М. Зациорский. - Москва : Физкультура и спорт, 1966. - 200 с.
15. Зіньків О. Техніко-тактичні дії спортсмена на стартовому відрізку у дисциплінах сноубордінгу / Ольга Зіньків // Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фіз. культури та спорту. - Львів, 2007. - Вип. 11, т. 3. - С. 139-142.
16. Зіньків О. Технічні дії кваліфікованих спортсменів у альпійських дисциплінах сноубордінгу / Ольга Зіньків // Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фіз. культури та спорту. - Львів, 2004. - Вип. 8, т. 1. - С. 164-166.
17. Зіньків О. Технічні пристрої в тренувальному процесі сноубордистів / Ольга Зіньків // Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фіз. культури та спорту. - Львів, 2009. - Вип. 13, т. 1. - С. 109-113.
18. Імас Є. Організаційно-методичні засади розвитку студентського спорту / Євгеній Імас, Мирослав Дутчак, Уляна Катерина // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. - 2018. - № 2. - С. 89-97.
19. Казмірук А. Оцінювання значущості основних компонентів та психологічних якостей структури особистості спортсмена в лижному двоборстві / Андрій Казмірук // Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фіз. культури та спорту. - Львів, 2010. - Вип. 14, т. 1. - С. 101-105.
20. Казмірук А. Шляхи побудови психограми особистості спортсмена в лижному спорті / Андрій Казмірук // Молода спортивна наука України: зб. наук. пр. з галузі фіз. культури та спорту. - Львів, 2009. - Вип. 13, т. 1. - С. 132-136.
21. Келлер В. С. Теоретико-методичні основи підготовки спортсменів / Келлер В. С., Платонов В. М. - Львів : УСА, 1992. - 270 с.
22. Критерії відбору кваліфікованих спортсменів у сноубордінгу до головних змагань / Ольга Зіньків, Юрій Любіжанін, Орест Стефанишин [та ін.] // Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фіз. виховання, спорту і

- здоров'я людини / за заг. ред. Євгена Приступи. - Львів, 2015. - Вип. 19, т. 1. - С. 285 - 289.
23. Ковзанярський спорт : анот. трьома мовами бібліогр. покажч. автореф. дис. галузі фіз. культури та спорту [Електронний ресурс] / уклад. Ірина Свістельник. - Львів : [б. в.], 2015. - 28 с. (Серія „Інформаційне забезпечення фізичного виховання, спорту і туризму”, вип. 2).
24. Лижні гонки : навч. прогр. для спец. навч. закл. спортивного профілю / [прогр. підгот.: В. П. Карленко, В. М. Нестеров, З. Д. Смирнова, О. О. Вінник, В. В. Єфанова, В. М. Корзюк, В. М. Нечаєв, С. Л. Зайєць, А. М. Назаров, О. М. Стефанишин, Н. І. Стефанишин]. - Київ : [б. в.], 2014. - 69 с.
25. Лижні гонки : правила змагань / уклад. В. М. Нечаєв, Ю. І. Байцар, О. М. Стефанишин [та ін.]. - Львів, 2006. - 80 с.
26. Музика Ф. В. Анатомія людини : навч. посіб. / Музика Ф. В., Гриньків М. Я., Куцериб Т. М. - Львів : ЛДУФК, 2014. - 360 с.
27. 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.
28. Сноубординг : [навч. прогр. для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності та спеціалізованих навчальних закладів спортивного профілю] / О. В. Зінків, Н. І. Стефанишин, Ю. Г. Любіжанін, В. Ф. Малежик, Ю. О. - Київ, 2011. - 92 с.
29. Ченікало О. Структура та регламентація змагальної діяльності в олімпійських дисциплінах з лижних перегонів / Ченікало Олександр, Казмірук Андрій, Стефанишин Орест // Спортивний вісник Придніпров'я. - 2016. - № 2. - С. 157— 160.
30. Program of personality structure priority component development in Nordic Combined / Andriy Kazmiruk, Orest Stefanyshyn, Viktor Berezhanskyi, Olha Zinkiv, Volodymyr Banakh // Journal of physical education and sport. - 2016. - Vol. 16, is. 2. - P. 374-379.

Інформаційні ресурси інтернет:

1. [Електронний ресурс]. - Режим доступу: www.fis-ski.com
2. [Електронний ресурс]. - Режим доступу: www.sfu.org.ua
3. [Електронний ресурс]. - Режим доступу: www.rider.kiev.ua
4. [Електронний ресурс]. - Режим доступу: www.snowboard.com.ua
5. Правила змагань з лижних гонок [Електронний ресурс]. - Режим доступу: http://www.sfu.org.ua/official_documents/ukrainian_rules/ukr_rules_cross-country
6. Правила змагань з лижних гонок [Електронний ресурс]. - Режим доступу: http://www.sfu.org.ua/official_documents/ukrainian_rules/ukr_rules_cross-country
7. Правила змагань з фрістайлу [Електронний ресурс]. - Режим доступу: http://www.sfu.org.ua/official_documents/ukrainian_rules/freestyle_rules
8. Правила змагань зі стрибків на лижах з трампліну та лижного двоборства - [Електронний ресурс]. - Режим доступу: http://www.sfu.org.ua/official_documents/ukrainian_rules/ski_jumping_and_nordic_comb_comp_rules_ukr
9. Правила змагань з гірськолижного спорту [Електронний ресурс]. - Режим доступу: http://www.sfu.org.ua/official_documents/ukrainian_rules/pravila-zmagan-z-grskolizhnogo-sportu-fist
10. Правила змагань з сноубордингу [Електронний ресурс]. - Режим доступу: http://www.sfu.org.ua/official_documents/ukrainian_rules/pravila-zmagan-zi-snoubordingu