

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ
ІМ. ІВАНА БОБЕРСЬКОГО

КАФЕДРА ЗИМОВИХ ВИДІВ СПОРТУ

РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Спортивно педагогічне вдосконалення

V - 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, педагогічної освіти та післядипломної та заочної освіти

(назва інституту, факультету, відділення)

рівень освіти: Магістр

ЛЬВІВ 2024

Робоча програма з дисципліни «Спортивно педагогічне вдосконалення»
для студентів 5 курсу за спеціальністю 017 Фізична культура і спорт I – II
семестр

Розробник: Казмірук А.В.

Робоча програма затверджена на засіданні кафедри зимових видів спорту

Протокол від “___” _____ 2024 року № _____

Завідувач кафедри зимових видів спорту

(підпис)

(Казмірук А.В.)

(прізвище та ініціали)

Робоча програма затверджена на засіданні Ради факультету фізичної культури і спорту

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

Голова _____

(підпис)

(Розторгуй М.С.)

(прізвище та ініціали)

© _____, 20__ рік

© _____, 20__ рік

1. Опис навчальної дисципліни «СПВ» V курс

Найменування показників	Спеціальність, рівень вищої освіти	Характеристика навчальної дисципліни	
		денна форма навчання	заочна форма навчання
Кількість кредитів – 6		Дисципліна спеціалізації зимові види спорту	
Модулів – 2			
Змістових модулів – 6	Спеціальність (професійне спрямування): <u>017 Фізична культура і спорт</u>	Рік підготовки:	
Індивідуальне науково-дослідне завдання _____ (назва)		5-й	5-й
Загальна кількість годин -180		Семестр	
		9-й	10-й
Тижневих годин для денної форми навчання: аудиторних – 4 самостійної роботи студента – 3	Рівень вищої освіти: магістр	Лекції	
		10 год.	8 год.
		Практичні, семінарські	
		42 год.	44 год.
		Лабораторні	
		0 год.	0 год.
		Самостійна робота*	
		38 год.	38 год.
		Вид контролю: залік	

2. Мета та завдання навчальної дисципліни «СПВ»

3. Метою викладання навчальної дисципліни «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 українських і іноземних вчених та світової практики.

Завдання :

- навчити основами побудови тренувального процесу та управління ним;
- навчити методики тренування в обраному виді спорту;
- тренувати юних спортсменів;

- проведення змагань з особами середнього, старшого, похилого віку та неповносправними;
- навчити методики занять з жінками в зимових видах спорту.

У результаті вивчення навчальної дисципліни студент повинен **знати**:

- загальні основи та особливості побудови тренувального процесу юних спортсменів; характеристику і завдання періодів та етапів підготовки спортсменів;
- 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 спорті;
- знати методику проведення тренувань з жінками в спорті.

Вміти.

- Аналізувати навантаження різної величини та спрямованості в тренуванні юних спортсменів.
- Оцінити функціональний стан спортсменів їх реакція на навантаження.
- Вміти побудувати тренувальний процес на різних етапах підготовки спортсменів.
- Вміти провести контроль за тренувальним процесом. Планувати навантаження в зимових видах спорту і дозування фізичних навантажень на заняттях з особами різних вікових груп .
- Вміти проводити тренувальні заняття з жінками в різні періоди циклу.
- Підготувати інвентар до занять та змагань складати 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.

4. Програма навчальної дисципліни «СПВ»

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 тренувань в зимових видах спорту, 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 в зимових видах 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 зимових видах спорту.

Тема 1. Структура тренувального процесу в зимових видах спорту. Характеристика і завдання періодів і етапів підготовки.

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

Змістовий модуль 3.

Методики тренувань в зимових видах спорту.

Тема 1. Періодизація спортивного тренування в зимових видах спорту. Загальна структура багаторічної підготовки спортсменів.

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

Модуль 2

Теоретико-методичні основи в зимових видах спорту.

Змістовий модуль 1.

Основи побудови тренувального процесу юних спортсменів.

Тема 1. Характеристика періодів вікового розвитку дітей. Реалізація принципів спортивного тренування в процесі підготовки юних спортсменів.

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

Змістовий модуль 2.

Методика проведення занять в зимових видах спорту з особами, середнього, похилого віку та людей з інвалідністю.

Тема 1. Особливості проведення занять з особами різних вікових груп та людей з інвалідністю. 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 зимових видах спорту.

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	пр. - сем.	лаб	с.р.*	інд*
1	2	3	4	5	6	7
Модуль 1 Теоретико-методичні основи в зимових видах спорту спорту І 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.	16	4	6	-	6*	-
Тема 2. Реакція організму спортсмена на навантаження. Особливості поєднання тренувальних навантажень в структурі мікроциклу.	14	-	4	-	10*	-
Разом за змістовим модулем 1	30	4	10	-	16*	-
Змістовий модуль 2. Періодизація тренувального процесу в зимових видах спорту.						
Тема 1. Структура тренувального процесу в зимових видах спорту. Характеристика і завдання періодів і етапів підготовки.	20	2	10	-	8*	-
Тема 2. Етап безпосередньої підготовки до змагань. Багаторічна підготовка спортсмена. Зміст та завдання етапів підготовки.	10	-	6	-	4*	-
Разом за змістовим	30	2	16	-	12*	-

Тема 1. Особливості проведення занять з особами різних вікових груп, та людей з інвалідністю.	16	4	8	-	4*	-
Тема 2. Педагогічний контроль , планування, дозування фізичних навантажень.	14	-	6	-	8*	-
Разом за змістовим модулем 2	30	4	14	-	12*	-
Змістовий модуль 3 Методика занять з жінками в зимових видах спорту.						
Тема 1. Анатомо-морфологічні, фізіологічні, психічні особливості жіночого організму. Вплив фізичних навантажень на жіночий організм.	14	2	6	-	6*	-
Тема 2. Застосування фізичних навантажень в різні фази ОМЦ (овулярного менструального циклу). Динаміка працездатності у жінок в місячному циклі.	16	-	8	-	8*	-
Разом за змістовим модулем 3	30	2	14	-	14*	-
Усього годин	58	8	44	-	38*	-
Усього за рік	180	18	86	-	76*	-

* Самостійні та індивідуальні заняття поза сіткою годин.

5. Теми лекційних занять

Модуль 1

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1	Загальні основи побудови та управління тренувальним процесом	4
2	Методика тренування в обраному виді спорту	2
3	Періодизація тренувального процесу в зимових видах спорту	4

Модуль 2

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1	Основи побудови тренувального процесу юних спортсменів	2
2	Методика проведення занять в зимових видах спорту з людьми різних вікових категорій та неповносправними	4
3	Методика занять з жінками в зимових видах спорту	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 спортсмена.	6
2	Реакція організму спортсмена на навантаження. Поєднання навантажень і їх особливості в тренування спортсмена.	4
3	Структура тренувального процесу в зимових видах спорту. Характеристика і завдання періодів і етапів підготовки спортсмена.	10
4	Етапи безпосередньої підготовки до змагань. Зміст та завдання етапів багаторічної підготовки.	6
5	Періодизація спортивного тренування. Загальна структура багаторічної підготовки.	8

6	Спрямованість тренувального процесу. Дозування тренувальних навантажень. Контроль за тренувальним процесом.	8
Модуль 2		
1	Характеристика періодів вікового розвитку дітей. Реалізація принципів спортивного тренування в процесі підготовки юних спортсменів.	8
2	Побудова тренування юних спортсменів. Особливості періодів розвитку дітей.	8
3	Особливості проведення занять з особами середнього та старшого віку. Вплив навантажень та педагогічний контроль при проведенні занять з особами різних вікових груп.	8
4	Планування, дозування фізичних навантажень на заняттях з особами середнього і старшого віку та людей з інвалідністю.	6
5	Анатомо-морфологічні, фізіологічні, психічні особливості жіночого організму. Вплив фізичних навантажень на жіночий організм.	6
6	Застосування фізичних навантажень в різні фази ОМЦ (овулярного менструального циклу). Динаміка працездатності у жінок в місячному циклі.	8

7. Самостійна робота

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
Модуль 1		
1	Розробити план базового мікроциклу для спортсменів 1 розряду і обґрунтувати його.	6
2	Провести педагогічне спостереження на тренуванні в зимових видах спорту і оформити фізіологічну криву реакції організму на навантаження(по ЧСС).	10
3	Оформити графік здвоєного річного макроциклу підготовки в зимових видах спорту та обґрунтувати його.	8
4	Розробити план-конспект тренування спортсмена напередодні основних змагань сезону (передзмагальний період).	4
5	Написати реферат на тему «Періодизація спортивного	5

	тренування в зимових видах спорту»	
6	Представити протокол педагогічного спостереження проведеного на тренуванні спортсменів.	5
Модуль 2		
1	Написати реферат на тему. «Характеристика періодів вікового розвитку дітей. Реалізація принципів спортивного тренування в процесі підготовки юних спортсменів»	4
2	Написати план-конспект тренування спортсменів-початківців (з обраного виду спорту) .	8
3	Представити комплекс з 12-14 вправ на лижах для осіб вікової групи 50-59 років.	4
4	Реферат на тему: Визначення рівня функціонального стану осіб різних вікових груп за методикою Купера.	8
5	Конспект самопідготовки (у відповідності до запитань у межах тем (З.М. 3), які розглядаються на лекційних та семінарських заняттях)*.	6
6	Реферат на тему: Визначення допустимої інтенсивності навантаження для жінок на заняттях в зимових видах спорту, в залежності від віку.	8

8. Завдання для студентів які навчаються за індивідуальним план-графіком.

1. Розробити план базового мікроциклу для спортсменів 1 розряду і обґрунтувати його.
2. Провести педагогічне спостереження на тренуванні в зимових видах спорту і оформити фізіологічну криву реакції організму на навантаження(по ЧСС).
3. Представити протокол педагогічного спостереження проведеного на тренуванні спортсменів.
4. Написати план-конспект тренування спортсменів – початківців (з обраного виду спорту).
5. Реферат на тему: Визначення рівня функціонального стану осіб різних вікових груп за методикою Купера.
6. Реферат на тему: Визначення допустимої інтенсивності навантаження для жінок на заняттях в зимових видах спорту, в залежності від віку.

9. Методи навчання

У процесі навчання з СПВ 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.

10. Методи контролю

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

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

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

11. 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

12. 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 зимових видах спорту.
7. Характеристика і завдання періодів та етапів підготовки в обраному виді спорту.
8. Етап безпосередньої підготовки спортсмена до змагань.
9. Багаторічна підготовка спортсмена.
10. Структура тренувального процесу багаторічної підготовки.
11. Періодизація спортивної підготовки в зимових видах спорту.
12. Спрямованість тренувального процесу.
13. Дозування тренувальних навантажень в зимових видах спорту.
14. Контроль в тренувальному процесі.
15. Стрілецька підготовка підготовка в біатлоні.

16. Характеристика періодів вікового розвитку дітей.
17. Основи побудови тренування юних спортсменів.
18. Особливості проведення занять в зимових видах спорту з особами різних вікових груп та людей з інвалідністю.
19. Анатомо-морфологічні, фізіологічні, психічні особливості жіночого організму.
20. Методика занять з жінками в зимових видах спорту.

**13. Розподіл балів, які отримують студенти
I семестр (модуль 1.)**

Поточне опитування та самостійна робота									Сума за модулі
Змістовий модуль 1			Змістовий модуль 2			Змістовий модуль 3			100
T1	T2	T3	T1	T2	T3	T1	T2	T3	
12	12	10	12	12	10	12	10	10	

T1, T2, T3 – теми змістових модулів

**Розподіл балів, які отримують студенти
II семестр (модуль 2.)**

Поточне опитування та самостійна робота									Сума за модулі
Змістовий модуль 1			Змістовий модуль 2			Змістовий модуль 3			100
T1	T2	T3	T1	T2	T3	T1	T2	T3	
12	12	10	12	12	10	12	10	10	

T1, T2, T3 – 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	задовільно	
68-74	D		
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 **СПВ** для студентів **V** курсу у **I** семестрі

№		К-сть балів	
1	Конспект лекцій та виконання практичних завдань	= 20 балів	заняття – 0,25 б.
2	Опитування та доповнення	= 12 балів	повна відповідь – 2 б. доповнення – 1 б.
3	Письмова робота	= 20 балів	реферат
4	Навчальна практика	= 20 балів	конспект – 5 б. проведення – 5 б.
5	Участь у спортивно – масових заходах та змаганнях	= 15 балів	від 1 до 5 балів в одному заході
6	Відвідування занять	= 13 балів	0,5 бала

КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ ЗНАНЬ
з навчальної дисципліни **СПВ** для студентів **V** курсу у **II** семестрі

№		К-сть балів	
1	Конспект лекцій та виконання практичних завдань	= 20 балів	заняття – 0,25 б.
2	Опитування та доповнення	= 12 балів	повна відповідь – 2 б. доповнення – 1 б.
3	Письмова робота	= 20 балів	реферат
4	Навчальна практика	= 20 балів	конспект – 5 б. проведення – 5 б.

5	Участь у спортивно – масових заходах та змаганнях	= 15 балів	від 1 до 5 балів в одному заході
6	Відвідування занять	= 13 балів	0,5 бала

14. Методичне забезпечення МОДУЛЬ 1(I семестр)

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

Тема 1. Мезоцикл і мікроцикл, їх завдання. Типи та структура. Чергування навантажень різної величини.

Завдання навчально-тренувального процесу на різних етапах підготовки. Види, мета та структура різних мезо – і мікроциклів в підготовці спортсменів високої кваліфікації. Зміст малих і середніх тренувальних циклів. Планування навантажень в структурі мікро – і мезоциклів в залежності від спрямованості і завдання тренувального процесу.

Тема 2. Реакція організму спортсмена на навантаження. Особливості поєднання тренувальних навантажень в структурі мікроциклу.

Вплив навантажень різної спрямованості на організм спортсмена. Навантаження і відновлення функцій організму. Тривалість відновлення після навантажень різної величини і спрямованості. Феномен супер компенсації працездатності організму спортсмена.

Змістовний модуль 2. Періодизація тренувального процесу в зимових видах спорту.

Тема 1. Структура тренувального процесу в зимових видах спорту. Характеристика і завдання періодів і етапів підготовки.

Структура тренувального процесу в зимових видах спорту. Характеристика і завдання періодів та етапів підготовки. Етап безпосередньої підготовки до змагань. Багаторічна підготовка спортсмена. Зміст та завдання етапів багаторічної підготовки.

Практичне. Ознайомлення із індивідуальним планом підготовки спортсменів високої кваліфікації. Планування мікро -і мезоциклів на різних етапах підготовки. Розробка плану підготовчого періоду для спортсменів 1 спортивного розряду та його обґрунтування.

Практичне заняття. Контроль рівня розвитку витривалості і швидкісно-силових якостей спортсмена в підготовчому періоді.

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

Структура та тривалість етапу безпосередньої підготовки до змагань. Педагогічний та медико-біологічний контроль функціонального стану організму спортсмена. Контрольні та відбіркові змагання на етапі безпосередньої підготовки до головних стартів сезону. Індивідуальний підхід побудови тренувального процесу на етапі. Засоби відновлення працездатності.

Змістовний модуль 3.Методики тренувань в обраному виді спорту.

Тема 1. Періодизація спортивного тренування в зимових видах спорту. Загальна структура багаторічної підготовки спортсменів.

Особливості періодизації тренувального процесу в зимових видах спорту. Характеристика здвоєного річного макроциклу підготовки. Літній і зимовий змагальні періоди. Засоби підготовки. Планування навантажень в різних засобах підготовки. Співвідношення різних засобів та величини навантажень.

Тема та зміст практичних занять.

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

Спрямованість тренувального процесу в залежності від обраного виду спорту. Провідні рухові якості в зимових видах спорту і методи їх розвитку. Сучасні методи дозування навантажень в зимових видах спорту. Індивідуальний підхід в дозуванні навантажень. Оперативний педагогічний контроль в навчально-тренувальному занятті. Побудова занять розвиваючого характеру. Інтенсивність і тривалість навантажень в тренуваннях по розвитку різних рухових якостей спортсмена. Характер, спрямованість та величина навантаження. Вирішення різноманітних завдань в структурі навчально-тренувального заняття, мікроциклі і мезоциклі.

Модуль 2 Теоретико-методичні основи в зимових видах спорту. (X семестр)

Змістовий модуль 1. Основи побудови тренувального процесу юних спортсменів.

Тема та зміст практичних занять.

Тема 1. Характеристика періодів вікового розвитку дітей. Реалізація принципів спортивного тренування в процесі підготовки юних спортсменів.

Фізіологічна характеристика періодів вікового розвитку дітей шкільного віку. Особливості розвитку і формування різних систем дитячого організму під впливом занять зимовими видами спорту. Реалізація принципів спортивного тренування в процесі підготовки юних спортсменів. Лікарський контроль. Сенситивні періоди розвитку рухових якостей.

Контрольне заняття Описати фізіологічну характеристику дітей однієї вікової групи (молодший вік, підлітки, юнацький вік). Ознайомлення із дітьми певної вікової групи на тренуваннях. Ознайомлення із лікарською карткою стану здоров'я. Проведення педагогічного спостереження. Фізіологічна крива навантаження.

Теми та зміст практичних занять.

Тема 2. Основи побудови тренування юних спортсменів. Особливості періодів розвитку дітей. Співвідношення засобів загальної і спеціальної підготовки в тренувальному процесі юних спортсменів. Об'єм і інтенсивність навантажень. Структура і зміст навчально-тренувального заняття. Поєднання навантажень різної спрямованості в структурі мікроциклу. Педагогічний і лікарський контроль і його місце в навчально-тренувальному процесі юних спортсменів.

Контрольні заняття. Тестування рівня розвитку провідних рухових якостей спортсменів-початківців. Проведення змагань в зимових видах спорту.

Змістовий модуль 2. Методика проведення занять з лижного спорту з особами, середнього, похилого віку та людей з інвалідністю.

Тема та зміст практичних занять.

Тема 1. Особливості проведення занять з особами різних вікових груп, та людей з інвалідністю.

Фізіологічна характеристика людей різних вікових груп. Стан здоров'я і лікарський контроль. Мотивація людей різних вікових груп до занять зимовими видами спорту. Характеристика людей з інвалідністю різних нозологій. Особливості проведення навчально-тренувальних занять. Педагогічне спостереження на тренуванні спортсменів-ветеранів. Співбесіда із спортсменами-ветеранами та людей з інвалідністю.

Тема та зміст практичних занять.

Тема 2. Педагогічний контроль, планування, дозування фізичних навантажень. Роль оперативного педагогічного контролю на заняттях в зимових видах спорту. Протипоказання щодо занять зимовими видами спорту. Методика дозування навантажень в зимових видах спорту в залежності від віку, стану здоров'я і рівня функціонального стану. Тестування рівня функціонального стану людей старшого віку. Лікарський контроль стану здоров'я осіб старшого і похилого віку. Написання планів навчально-тренувальних занять в зимових видах спорту для осіб однієї вікової групи і статі та його обґрунтування. Проведення оперативного педагогічного контролю.

Змістовий модуль 3 Методика занять з жінками в зимових видах спорту.

Тема та зміст практичних занять.

Тема 1. (Практичні заняття). Анатомо-морфологічні, фізіологічні, психічні особливості жіночого організму. Вплив фізичних навантажень на жіночий організм. Особливості функціонування жіночого організму. Динаміка працездатності спортсменок високої кваліфікації в залежності від фаз овуляторно-менструального циклу. Індивідуальні особливості реакції організму спортсменок на навантаження. Планування тренувальних навантажень в критичний період ОМЦ.

Тема та зміст практичних занять.

Тема 2. Застосування фізичних навантажень в різні фази ОМЦ (овуляторного менструального циклу). Динаміка працездатності у жінок в місячному циклі. Планування тренувального навантаження в одному занятті та в структурі мікроциклу. Спрямованість тренувального навантаження в різні фази ОМЦ та його зміст.

Контрольне заняття. Складання модульних вимог. Відповісти на три запитання із тематики змістовних модулів(письмова робота).

Теми та зміст самостійної роботи.

Самостійна робота №1. Тема : Мезоцикл і мікроцикл, їх завдання. Типи та структура. Чергування навантажень різної величини. Розробити план базового мікроциклу для спортсменів 1 розряду і обґрунтувати його. Конспект

самопідготовки (у відповідності до запитань у межах тем, які розглядаються на лекційних та семінарських заняттях)*.

Самостійна робота №2. Тема: Реакція організму спортсмена на навантаження. Особливості поєднання тренувальних навантажень в структурі мікроциклу. Провести педагогічне спостереження на тренуванні в зимових видах спорту і оформити фізіологічну криву реакції організму на навантаження(по ЧСС).

Самостійна робота №3. Тема: Структура тренувального процесу в зимових видах спорту. Характеристика і завдання періодів і етапів підготовки. Оформити графік зведеного річного макроциклу підготовки в зимових видах спорту та обґрунтувати його.

Самостійна робота №4. Тема: Етап безпосередньої підготовки до змагань. Багаторічна підготовка спортсмена. Зміст та завдання етапів підготовки. Розробити план-конспект тренування спортсмена напередодні основних змагань сезону(передзмагальний період).

Самостійна робота №5. Тема: Періодизація спортивного тренування в зимових видах спорту. Загальна структура багаторічної підготовки спортсменів. Написати реферат на тему з висвітленням основних питань представлених в лекційному матеріалі.

Самостійна робота №6. Тема: Спрямованість тренувального процесу. Дозування тренувальних навантажень. Контроль за тренувальним процесом. Представити протокол педагогічного спостереження проведеного на тренуванні спортсменів.

Самостійна робота №7. Тема: Характеристика періодів вікового розвитку дітей. Реалізація принципів спортивного тренування в процесі підготовки юних спортсменів. Написати реферат на тему.

Самостійна робота №8. Тема : Основи побудови тренування юних спортсменів. Особливості періодів розвитку дітей. Написати план-конспект тренування спортсменів- початківців(з обраного виду спорту) .

Самостійна робота №9. Тема : Особливості проведення занять з особами різних вікових груп, та людей з інвалідністю. Представити комплекс з 12-14 вправ на лижах для осіб вікової групи 50-59 років.

Самостійна робота №10. Тема: Педагогічний контроль , планування, дозування фізичних навантажень. Реферат на тему: Визначення рівня функціонального стану осіб різних вікових груп за методикою Купера.

Самостійна робота №11. Анатомо-морфологічні, фізіологічні, психічні особливості жіночого організму. Вплив фізичних навантажень на жіночий організм. Конспект самопідготовки (у відповідності до запитань у межах тем, які розглядаються на лекційних та семінарських заняттях)*.

Самостійна робота №12. Застосування фізичних навантажень в різні фази ОМЦ (овулярного менструального циклу). Динаміка працездатності у жінок в місячному циклі. Реферат на тему: Визначення допустимої інтенсивності навантаження для жінок на заняттях в зимових видах спорту, в залежності від віку.

Примітка до самостійної роботи:

1. Конспект самопідготовки (у відповідності до запитань у межах тем, які розглядаються на лекційних та семінарських заняттях) слід представити зі всіх тем лекцій.

2. Структура реферату: Титульний аркуш, назва навчального закладу, кафедра, назва реферату, виконавець (П.І.П., група, факультет), зміст (план), вступ, основний текст розділів і підрозділів реферату з посиланнями на літературні джерела наведені у списку літератури, висновки.

3. План-конспект має містити: тему, завдання, контингент, обладнання, місце проведення, зміст трьох частин заняття і вправ, дозування навантаження, методичні вказівки, методи оперативного контролю, заходи техніки безпеки.

Рекомендована література

Базова

1. Біомеханіка спорту / А. М. Лапутін, В. В. Гамалій, О. А. Архипов, В. О. Кашуба, М. О. Носко, Т. О. Хабінець – Київ , 2001. – 318 с.
2. Єрмолова В. М. 10 уроків із П'єром де Кубертенем: метод. посіб. / В.М. Єрмолов. – Київ, 2016. – 236 с.
3. Залежність спортивного результату від індивідуальних показників структури особистості лижника-двоборця у стрибках на лижах з трампліну К-90 / А. В. Казмірук, О. В. Зіньків, О. М. Стефанишин, О. М. Банах // Науковий часопис ім. М. П. Драгоманова. Серія 15, Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : зб. наук. пр. – Київ, 2015. – Вип. 10(65)15. – С. 69–72.
4. Зіньків О. В. Етапи та основні чинники становлення гірськолижного спорту / Зіньків О. В., Любіжанін Ю. Г., Ковцун В. В. // Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 15, Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : зб. наук. пр. – Київ, 2019. – Вип. 5К(113)2019. – С. 126–130.
5. Казмірук А. Взаємозв'язок психологічних показників структури особистості та спортивного результату у стрибках на лижах з трампліну К-90 м в кваліфікованих лижників-двоборців / А. Казмірук // Фізична культура, спорт

- та здоров'я нації : зб. наук. пр. Вінницьк. держ. пед. ун-ту імені Михайла Коцюбинського. – Вінниця, 2015. – Вип. 19, т. 2. – С. 144–148.
6. Келлер В.С., Платонов В.М. Теоретико-методичні основи підготовки спортсменів.- Львів: Українська Спортивна Асоціація, 1993. – 267с.
 7. Клемба А. О. Методичні аспекти оздоровчого тренування на лижах / А. О. Клемба, Ю. Г. Любіжанін, О. В. Ченікало // Проблеми та перспективи розвитку науки на початку третього тисячоліття у країнах Європи та Азії : матеріали XLVIII Міжнар. наук.-практ. конф. – Переяслав-Хмельницький : Переяслав-Хмельницький держ. пед. ун-т ім. Г. Сковороди, 2019.
 8. Клемба А. Особливості розвитку здатності оцінювати і управляти ритмічними характеристиками техніки руху на лижах / А. О. Клемба, Ю. Г. Любіжанін, О. В. Ченікало // Проблеми та перспективи розвитку науки на початку третього тисячоліття у країнах Європи та Азії : матеріали XLVIII Міжнар. наук.-практ. конф. – Переяслав-Хмельницький : Переяслав-Хмельницький держ. пед. ун-т ім. Г. Сковороди, 2017.
 9. Платонов В.М., Булатова М.М. Фізична підготовка спортсмена. – К.: Олімпійська література, 1998. – 293 с.
 10. Теорія і методика лижного спорту (лижні перегони) : навч.-метод. посіб. / Казмірук А.В., Ковцун В.В., Зіньків О.В., [та ін.]. – Львів : ЛДУФК ім. Івана Боберського, 2021. – 124 с.
 11. Теорія і методика фізичного виховання : підручник для студентів вищ. навч. закл. фіз.виховання і спорту / за ред. Т. Ю.Круцевич. – Київ : Олімпійська література. 2008. – т.1. – 391 с.
 12. Ченікало О. В. Аналіз суміжних дисциплін у підготовці лижників гонщиків у літній період / Ченікало О. В., Стефанишин О. М., Казмірук А. В. // Проблеми та перспективи розвитку науки на початку третього тисячоліття у країнах Європи та Азії : матеріали XLVIII Міжнар. наук.-практ. конф. – Переяслав-Хмельницький : Переяслав-Хмельницький держ. пед. ун-т ім. Г. Сковороди, 2019. – С. 57–59.

13. Ченікало О. В. Особливості використання техніки одночасного без крокового класичного лижного ходу в сучасних умовах / Ченікало О. В., Казмірук А. В., Зінків О. В. // Проблеми та перспективи розвитку науки на початку третього тисячоліття у країнах Європи та Азії : матеріали XLVIII Міжнар. наук.-практ. конф. – Переяслав-Хмельницький : Переяслав-Хмельницький держ. пед. ун-т ім. Г. Сковороди, 2017.
14. Ярошик М. Я. Вплив дисципліни «Теорія і методика лижних видів спорту» на емоційний стан студентів ВНЗ сфери фізичного виховання і спорту України / М. Я. Ярошик, М. В. Стефанишин // Спортивна медицина, лікувальна фізкультура та валеологія – 2012 : матеріали XVI Міжнар. наук.-практ. конф. – Одеса, 2012. – С. 192–194.

Допоміжна

15. Інформаційні ресурси

Інтернет ресурси :

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