

**ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ
імені Івана Боберського**

КАФЕДРА ЗИМОВИХ ВИДІВ СПОРТУ

СИЛАБУС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

«Фізичне виховання (зимові види спорту)»

Рівень вищої освіти – Перший (бакалаврський) рівень

Ступінь вищої освіти – бакалавр

Галузь знань 24 – сфера обслуговування

Спеціальність – 242 – туризм, рекреація

Освітня програма - «Фізична культура і спорт»

Кількість кредитів – 4 кредити 120 год., із них: аудиторних – 60 год.;
самостійна робота – 60 год. (4 кредити, практ – 60, самостійна. - 60год.)

Форма навчання – денна, заочна

Рік підготовки – 1, семестр –2

Компонент освітньої програми – на вибір.

Дні занять – відповідно до розкладу.

Консультації – відповідно до графіку навчального процесу.

Мова викладання – українська.

Керівники курсу:

Клемба А., канд. пед. наук., доцент

Контактна інформація:

Адреса: вул. Костюшка, 11, м. Львів

e-mail: ldufk.zyma@gmail.com

Опис дисципліни

Дисципліна «Фізичне виховання (зимові види спорту)» включає засвоєння теорії та методики навчання видів лижних ходів, що входять до програми фізичного виховання середніх шкіл, професійно-технічних училищ, середніх та вищих навчальних закладів, а також для проведення секційних занять на етапі початкової спортивної підготовки. На практичних заняттях студенти вивчають техніку лижних ходів, пізнають комплекси загально-розвиваючих і спеціальних вправ, формують професійно-педагогічні навички, необхідні для самостійної роботи.

Мета курсу - викладення навчальної дисципліни «Фізичне виховання (зимові види спорту)» є формування професійних та організаційних знань, вмінь з основних видів лижного спорту необхідних у навчальній, спортивній та оздоровчій діяльності.

Завдання курсу – набуття навичок проведення організаційних знань та вмінь в лижному спорті. Оволодіти основами знань техніки та методики навчання в лижному спорті, а також сприяння розвитку основних фізичних якостей для занять лижним спортом.

НАВЧАЛЬНИЙ КОНТЕНКТ

Назви змістових модулів і тем	Кількість годин					
	денна форма					
	Усьо- го	у тому числі				
		л	пр/ сем	лаб	інд	с.р.
1	2	3	4	5	6	7
Модуль 1 Способи руху на лижах						
Змістовий модуль 1. Ознайомлення із лижним спорядженням і стройовими вправами з лижами і на лижах						
Тема 1. Техніка безпеки на	8		3	-	-*	5*

заняттях з лижної підготовки Стройові вправи на лижах і з лижами. Підготовки лижного спорядження до занять						
Тема 2. Підготовка індивідуального спорядження до занять на лижах. Ознайомлення з технікою поворотів на місці та в русі	9		4	-	_*	5*
Тема 3. Вивчення техніки ковзаючого кроку.	8		4			4
Разом за змістовим модулем 1	25		11	-	_*	14*
Змістовий модуль 2. Ознайомлення з технікою попереминого двокрокового класичного ходу.						
Тема 4. Вивчення техніки попереминого двокрокового класичного лижного ходу.	15		10	-	_*	5*
Тема 5. Вивчення техніки одночасного безкрокового ходу.	8		2	-	_*	6*
Тема 6. Техніка одночасного однокрокового ходу(стартовий і дистанційний варіанти).	12		6			6
Разом за змістовим модулем 2	35		18	-	_*	17*
Усього годин	60		29	-	_*	31*
Модуль 2. Вдосконалення в техніці способів руху на лижах						
Змістовий модуль 1. Одночасні класичні лижні ходи і їх характеристика.						
Тема 7. Вивчення техніки одночасного двокрокового класичного лижного ходу.	12		6	-	_*	6*

Вдосконалення в техніці одночасного безкрокового ходу.						
Тема 8. Вивчення техніки одночасного однокрокового ковзанярського ходу.	4	4	-	_*	*	
Тема 9. Вдосконалення в техніці поперемінного двокрокового класичного лижного ходу.	6	6				
Разом за змістовим модулем 1	22	16	-	_*	6*	
Змістовий модуль 2. Вдосконалення в техніці одночасних лижних ходів.						
Тема 10. Вдосконалення в техніці одночасного двокрокового класичного лижного ходу. Підготовка до навчальної практики.	15	7	-	_*	8*	
Тема 11. Вдосконалення в техніці одночасного безкрокового ходу. Ознайомлення із способами подолання підйомів гальмування на схилах на лижах.	10	6	-	_*	4*	
Тема 12. Ознайомлення з технікою переходу з одночасних на поперемінні лижні ходи і навпаки. Вдосконалення в техніці подолання схилів і поворотів в русі. Підготовка до складання заліку.	13	2			11*	

Разом за змістовим модулем 2	38	-	15	-	_*	23*
Усього годин	60	-	31	-	_*	29*
Усього за рік	120	-	60	-	_*	60*
ІНДЗ	-	-	-	-	_*	_*

* Самостійні, лабораторні та індивідуальні заняття поза сіткою годин.

Формування програмних компетентностей

- здатність вчитися та оволодівати сучасними знаннями;
- здатність працювати в команді;
- здатність планувати та управляти часом;
- здатність забезпечувати формування фізичної культури особистості;
- здатність проводити тренування та готувати лижників до змагань;
- здатність використовувати спортивні споруди, спеціальне обладнання та інвентар;
- здатність зміцнювати здоров'я людини на заняттях лижної підготовки.
- здатність до безперервного професійного розвитку.

Політика оцінювання

Передбачає дотримання принципів доброчесності та студентоцентрованого підходу.

Оцінювання

Оцінювання якості знань студентів здійснюється відповідно до:

Положення ЛДУФК

<https://www.ldufk.edu.ua/files/Docs%20Zagalni/Polozhennia%20osv1.pdf>

Робочої програми <http://repository.ldufk.edu.ua/handle/34606048/10275>

Порядку оцінювання <http://repository.ldufk.edu.ua/handle/34606048/20428>

РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА

ОСНОВНА

1. Булатова М.М. Енциклопедія олімпійського спорту в запитаннях і відповідях. Друге видання. – Київ: Олімп. літ., 2011. – 400 с.
2. Герцик М.С., Вацеба О.М. “Вступ до спеціальності галузі “Фізичне виховання і спорт”. – Львів, 2002.

3. Ефективність використання зв'язуючих вправ у навчанні техніці лижних ходів (на прикладі позмінного чотири крокового класичного ходу) [Електронний ресурс] / Клемба А., Гайдаш Л., Зіньків О. Любіжанін Ю. // Проблеми та перспективи розвитку науки на початку третього тисячоліття у країнах СНД : матеріали X Міжнар. наук.-практ. інтернет-конф. – Переяслав-Хмельницький, 2013. – С. 307 – 309.
4. Єрмолова В.М. 10 уроків із П'єром де Кубертенем: метод. посіб. / В.М. Єрмолова. – К., 2016. – 236 с.
5. Круцевич Т.Ю. Теорія і методика фізичного виховання : підручник для студентів вищ.навч.закл. фіз.виховання і спорту / за ред. Т.Ю.Круцевич. – К.: Олімпійська література. 2008.-т.1.-391 с.
6. Лапутін А.М. Біомеханіка спорту / А.М. Лапутін, В.В. Гамалій, О.А. Архипов, В.О. Кашуба, М.О. Носко, Т.О. Хабінець – К., 2001. – 318 с.
7. Передумови виникнення та розвиток лижних марафонів Visma Ski Classics / Ченікало О. В., Казмірук А. В., Зіньків О. В., Стефанишин Н. І. // Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 15, Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : зб. наук. пр. – Київ, 2022. – Вип. 1(145). – С. 126–130. (*IndexCopernicus*).
8. 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.

Допоміжна

1. Клемба А. Основні положення теорії навчання і їх реалізація на заняттях з лижного спорту // Учбово-методичний посібник для викладачів, тренерів, студентів «Основи навчання в лижному спорті» / Під ред. Г.Чернишова. – Львів, 1992. – С.7-13.
2. Ченікало О. В. Особливості використання техніки одночасного без крокового класичного лижного ходу в сучасних умовах / Ченікало О. В., Казмірук А. В., Зіньків 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. - С.- 238-246.

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