

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

КАФЕДРА ЗИМОВИХ ВИДІВ СПОРТУ

СИЛАБУС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

«Теорія і методика лижної та туристичної підготовки»

Рівень вищої освіти – Перший (бакалаврський) рівень

Ступінь вищої освіти – бакалавр

Галузь знань - 01 «Освіта»

Спеціальність–017 «Фізична культура і спорт»

Освітня програма - «Фізична культура і спорт (РГН, Фітнес і рекреація)»

Кількість кредитів – 4 – 120 год., із них: аудиторних – 90 год.; самостійної роботи студента – 30 год.

Форма навчання – денна

Рік підготовки – 2, семестр – IV

Компонент освітньої програми – на вибір.

Дні занять – відповідно до розкладу.

Консультації – відповідно до графіку навчального процесу.

Мова викладання – українська.

Керівник курсу:

Казмірук Андрій Васильович – кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент.

Контактна інформація:

Адреса: 79007, вул. Костюшка, 11, м. Львів.

e-mail: ldufk.zyma@gmail.com

Опис дисципліни

Дисципліна «Теорія і методика лижної та туристичної підготовки» зорієнтована на оволодіння теорією і методикою лижного спорту та туризму. Зміст дисципліни передбачає ознайомлення з теоретичними основами лижних видів спорту та туризму, зокрема з технікою способів руху на лижах і основами туризму. Оволодіння програмою навчальної дисципліни надасть можливість здобувачам вищої освіти використовувати у своїй майбутній професійній діяльності набуті теоретичні знання, практичні вміння та навички під час навчально-тренувального процесу в лижному спорті та туризмі з людьми різного віку та статі, фізичної й технічної підготовленості.

Мета курсу – ТіМ лижної та туристичної підготовки є формування професійних та організаційних знань з основ техніки лижних ходів, методики навчання лижного спорту та основних видів туризму необхідних у спортивно-оздоровчій роботі, а також формування професійних та організаційних знань та вмінь. Організація та проведення змагань з лижних перегонів та туризму.

Об'єктом дослідження – є навчально-тренувальні заняття з лижного спорту та туризму.

Навчальний контент

Назви змістових модулів і тем	Кількість годин					
	денна форма					
	усього	у тому числі				
		л	п	лаб	інд	с.р.
1	2	3	4	5	6	7
Модуль 1. Теоретико-методичні основи лижного спорту.						
Змістовий модуль 1. Основи навчання техніки в лижному спорті.						
Тема 1. Основи навчання в лижному спорті. Вивчення техніки лижних ходів.	21	2	14	-	-	5*
Тема 2. Способи подолання підйомів, спусків, поворотів на місці і в русі, способи гальмування на лижах.	4	-	4	-	-	-
Разом за змістовим модулем 1	25	2	18	-	-	5*
Змістовий модуль 2. Основи методики проведення занять з лижного спорту.						

Тема 1. Організація занять з лижного спорту.	8	-	8	-	-	-
Тема 2. Вдосконалення техніки лижних ходів, методи, принципи навчання, профілактика травм і обморожень на заняттях лижним спортом.	13	-	10	-	-	3*
Разом за змістовим модулем 2	21	-	18	-	-	3*
Змістовий модуль 3. Загальні положення і правила проведення змагань.						
Тема 1. Організація занять та спортивно-масових заходів з лижних видів спорту.	3	-	2	-	-	1*
Тема 2. Функціональні обов'язки суддів. Підготовка лижної траси до змагань.	9	-	6	-	-	3*
Разом за змістовим модулем 3	12	-	8	-	-	4*
Змістовий модуль 4. Розвиток фізичних якостей. Побудова навчальних занять.						
Тема 1. Фізична підготовленість і рухові якості. Основні засоби і методи розвитку рухових якостей.	10	-	10	-	-	-
Тема 2. Планування та облік в групах оздоровчого спрямування. Методи самоконтролю у процесі змагальної діяльності.	7	-	4	-	-	3*
Разом за змістовим модулем 4	17		14	-	-	3*
Усього годин за модуль 1	75	2	58	-	-	15*
Модуль 2. Теоретико-методичні основи туризму, методика та навчання.						
Змістовий модуль 1. Теоретико-методичні основи туризму, методика та навчання.						
Тема 1. Техніка безпеки при проведенні туристських заходів.	2		2			-

Тема 2. Організація і проведення туристських заходів.	9		4			5*
Разом за змістовим модулем 1	11		6	-	-	5*
Змістовий модуль 2. Туристичний похід та таборування групи.						
Тема 1. Вибір маршруту, способи подолання перешкод.	16		10			6*
Тема 2. Таборування групи, топографічна підготовка та орієнтування на місцевості.	18		14			4*
Разом за змістовим модулем 2	34		24	-	-	10*
Усього годин за модуль 2	45		30	-	-	15*
<i>Усього годин за семестр</i>	<i>120</i>	<i>2</i>	<i>88</i>	-	-	<i>30 *</i>
<i>Усього за рік</i>	<i>120</i>	<i>2</i>	<i>88</i>	-	-	<i>30 *</i>
ІНДЗ	-	-	-	-	-	-

* Самостійні та індивідуальні заняття поза сіткою годин.

Формування програмних компетентностей

- організовувати і проводити заняття з лижного спорту та туризму;
- виявляти і усувати помилки в техніці лижних ходів;
- планувати навантаження в навчально-тренувальному занятті з урахуванням функціональних можливостей осіб різного віку.

Політика оцінювання

Передбачає дотримання принципів доброчесності та студентоцентрованого підходу.

Оцінювання

Оцінювання якості знань студентів здійснюється відповідно до:

Поточне тестування та самостійна робота						Сума
Модуль №1				Модуль №2		
ЗМ1	ЗМ2	ЗМ3	ЗМ4	ЗМ1	ЗМ2	100
18	15	15	19	8	25	
33		34		33		

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 ЗНАТЬ

з навчальної дисципліни ТiМ лижної та туристичної підготовки II - курсу факультету фізичної культури і спорту у IV семестрі.

- | | |
|--|----------|
| 1. Конспектування лекцій та відвідування практичних занять | 17 балів |
| 2. Здача практичних нормативів: | |
| а) Техніка лижних ходів (класичні, ковзанярські) – 4 основних ходи | 20 балів |
| б) навчальна практика | 10 балів |
| в) контрольна і залікова гонка: | 5 балів |
| 3. Змагання по транспортуванню потерпілого | 10 балів |
| 4. Організація заходів з подолання перешкод (види перешкод їх характеристика). | 8 балів |
| 5. Усне опитування | 30 балів |

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. Булатова М. М. Енциклопедія олімпійського спорту в запитання їх і відповідях. – 2-ге вид. – Київ : Олімп. літ., 2011. – 400 с.
3. Герцик М. С., Вацеба О. М. Вступ до спеціальності галузі “Фізичне виховання і спорт” / Герцик М. С., Вацеба О. М. – Львів, 2002.
4. Єрмолова В. М. 10 уроків із П’єром де Кубертенем: метод. посіб. / В.М. Єрмолов. – Київ, 2016. – 236 с.
5. 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.
6. 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.
7. 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.
8. 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.
9. 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.

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. 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.
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. 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.
14. Келлер В.С., Платонов В.М. Теоретико-методичні основи підготовки спортсменів.- Л.: Українська Спортивна Асоціація, 1993. – 267с.
15. Зубалій М.Д., Петровський В.С. Пішохідний і лижний туризм.- К.: Здоров'я 1984. - 128с.
16. Лемешко О., Філіпов З. Історія розвитку туристського руху на Дрогобиччині / Зб.наукових праць конференції «Проблеми активізації рекреаційно-оздоровчої діяльності населення». Львів, 2002. – С.3-6.
17. Луцький Я. Туристичний рух в Галичині в 20-30 р.р. ХХ століття / Зб.наукових праць конференції «Молода спортивна наука України». Львів. Вип.7.Т.1., 2003. С.211-213.
18. Байцар Ю.І., Бережанський В.О., Любіжанін Ю.Г., Стефанишин О.М., Стефанишин Н.І. Організація та проведення туризму з початківцями. // методичний посібник для туристів початківців. Львів «Логос» 2008, 72 с.

Допоміжна

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.