

**Львівський державний університет фізичної культури
ім.Івана Боберського**

Кафедра Зимових видів спорту

**НАВЧАЛЬНА ПРОГРАМА З ДИСЦИПЛІНИ
Фізичне виховання(зимові види спорту) для I курсу факультету
туризму**

напрямок підготовки 24- сфера обслуговування, бакалавр

спеціальність 242 – туризм і рекреація

інститут, факультет, відділення ЛДУФК ім. Івана Боберського,
факультет туризму

Робоча програма з дисципліни «Фізичне виховання(зимові види спорту)
для студентів I курсу за спеціальністю 242 туризм і рекреація II семестр
Розробник: доцент Клемба А.

Програма затверджена на засіданні кафедри зимових видів спорту

Протокол від. “ ____ ” _____ 2024__ року № ____

Зав. кафедри _____ Казмірук А. В
(підпис) (прізвище та ініціали)

Робоча програма затверджена на засіданні Ради факультету туризму

Протокол від. “ ____ ” _____ 2024__ року № ____

Голова _____ Холявко В.З.
(підпис) (прізвище та ініціали)

© _____ 20__ рік

© _____ 20__ рік

ВСТУП

Програма вивчення нормативної навчальної дисципліни «Фізичне виховання (зимові види спорту_)» для студентів I курсу складена відповідно до освітньо-професійної програми підготовки _бакалаврів напряму (спеціальності) “туризм”.

Предметом вивчення навчальної дисципліни є оволодіння теорією та методикою в лижному спорті.

Міждисциплінарні зв'язки: анатомія, педагогіка, психологія, біомеханіка

Програма навчальної дисципліни складається з таких змістових модулів:

1. Ознайомлення із лижним спорядженням і стройовими вправами з лижами і на лижах
2. Ознайомлення з технікою поперемінного двокрокового класичного ходу
3. Одночасні класичні лижні ходи і їх характеристика.
4. Вдосконалення в техніці одночасних лижних ходів.

1. Мета та завдання навчальної дисципліни

1.1. Метою викладання навчальної дисципліни «Фізичне виховання (зимові види спорту_)» є формування професійних та організаційних знань з основ техніки лижних ходів, методики навчання лижного спорту а також формування професійних та організаційних знань та вмінь. Організація та проведення змагань з лижних перегонів.

1.2. Основними завданнями вивчення дисципліни Фізичне виховання(зимові види спорту) для 2 курсу є: оволодіти технікою лижних ходів; навчити основ методики навчання лижного спорту; навчити організовувати та проводити змагання з лижних перегонів , сприяти розвитку рухових якостей та функціональних можливостей; побудова та проведення навчальних занять з лижних перегонів

1.3. Згідно з вимогами освітньо-професійної програми студенти повинні **знати :**

- техніку лижних ходів;
- основи методики навчання лижного спорту;
- як організовувати та проводити змагання з лижних перегонів;
- основи розвитку рухових якостей;

- особливості структури навчальних занять з лижних перегонів;
- основні вимоги до техніки безпеки.

вміти:

- володіти технікою класичних та ковзанярських лижних ходів;
- способами поворотів, спуску, гальмування, підйомів на лижах;
- вміти підготувати лижне спорядження і місце до занять лижним спортом;
- надавати домедичну допомогу;
- методично правильно провести заняття з лижного спорту;
- демонструвати основні способи руху лижника а також навчати інших

На вивчення навчальної дисципліни відводиться __120_ годин (_4 кредити ECTS).

2. Інформаційний обсяг навчальної дисципліни

Програма навчальної дисципліни «Фізичне виховання (зимові види спорту)»

Модуль 1

Способи руху на лижах

Змістовий модуль 1. Ознайомлення із лижним спорядженням і стройовими вправами з лижами і на лижах

Тема 1. Основи техніки лижного спорту.

Тема 2. Підготовка індивідуального спорядження до занять на лижах. Ознайомлення з технікою поворотів на місці та в русі.

Тема 3. Вивчення техніки ковзаючого кроку.

Змістовий модуль 2. Ознайомлення з технікою попереминого двокрокового класичного ходу

Тема 4. Вивчення техніки попереминого двокрокового класичного лижного ходу.

Тема 5. Вивчення техніки одночасного безкрокового ходу.

Тема 6. Техніка одночасного однокрокового ходу (стартовий і дистанційний варіанти).

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. Вдосконалення в техніці одночасного безкрокового ходу .

Тема 8. Основи методики навчання в лижному спорті.

Тема 9. Вдосконалення в техніці поперемінного двокрокового класичного лижного ходу.

Змістовий модуль 2. Вдосконалення в техніці одночасних лижних ходів.

Тема 10. Вдосконалення в техніці одночасного двокрокового класичного лижного ходу. Підготовка до навчальної практики.

Тема 11. Вдосконалення в техніці одночасного безкрокового ходу. Ознайомлення із способами подолання підйомів і гальмування на схилах на лижах.

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.

3. Рекомендована література

Базова

1. Бережанський О. Вдосконалення функціональних можливостей лижників-двоборців на етапі попередньої базової підготовки / Олександр Бережанський, Володимир Трач, Віктор Бережанський // Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фіз. виховання, спорту та здоров'я людини. – Львів, 2011. – Вип. 15, т. 1. – С. 22–26.
2. Бережанський О. О. Фізична працездатність юних лижників-двоборців на етапі попередньої базової підготовки / Олександр Бережанський, Володимир Трач // Актуальні проблеми розвитку руху «Спорт для всіх;

- досвід, досягнення, тенденції» : зб. наук. пр. – Тернопіль, 2007. – Вип. 2. – С. 83–87.
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. Техніка виконання поворотів фронтсайд та бексайд у альпійських дисциплінах сноубордингу / О. В. Зіньків, Я. В. Тимчак: Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2004. – №15. – С. 44–48.
 5. Зіньків О. В. Техніка проходження дистанції у альпійських дисциплінах сноубордингу / О. В. Зіньків, Я. В. Тимчак // Молода спортивна наука України: зб. наук. пр. в галузі фіз. культури та спорту. – Л., 2008. – Вип. 12
 6. Казмірук А. Авторська програма-тренінг як ефективний шлях формування мотивації досягнення успіху лижників-двоборців на етапі спеціалізованої базової підготовки / Андрій Казмірук // Фізична культура, спорт та здоров'я нації : зб. наук. пр. – Вінниця, 2011. – Вип. 12, т. 2. – С. 118–123.
 7. Клемба А. О. Ефективність використання зв'язуючих вправ у навчанні техніці лижних ходів (на прикладі позмінного чотирикровокого класичного ходу) /А. О. Клемба, Л. В. Гайдаш, О. В. Зіньків, Ю. Г. Любіжанін «Проблеми та перспективи розвитку науки на початку третього тисячоліття у країнах СНД» матеріали X Міжнародна науково-практична інтернет-конференція Переяслав – Хмельницький, 2013 – №4 . – С. 307 – 309.
 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. - Вип.51 –С. 182-185.
9. 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. –С. 197-200.
 10. Круцевич Т.Ю.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.
 11. 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.
 12. Структура та регламентація змагальної діяльності в олімпійських дисциплінах з лижних перегонів / Ченікало О. В., Казмірук А. В., Стефанишин О. М., Зіньків О. В. // Вісник Чернігів. нац. пед. ун-ту ім. Т. Г. Шевченка : зб. наук. пр. – Чернігів, 2016. – Вип. 139(2). – С. 279–282.
 13. 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.
 14. 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.

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

4. Форма підсумкового контролю успішності навчання - залік

Засоби діагностики успішності навчання - поточний контроль