

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

КАФЕДРА ЗИМОВИХ ВИДІВ СПОРТУ

НАВЧАЛЬНА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Теорія, методика та практика лижних видів спорту та туризму

II - курс

(шифр і назва навчальної дисципліни)

галузь знань 01 Освіта

(шифр і назва)

спеціальність: 017 Фізична культура і спорт (РГН, Фітнес і рекреація)

(шифр і назва спеціальності)

інститут, факультет, відділення: факультет фізичної культури і спорту

(назва інституту, факультету, відділення)

рівень освіти: _____ бакалавр _____

ЛЬВІВ 2024

Навчальна програма з дисципліни «Теорія, методика та практика лижних видів спорту та туризму» для студентів II курсу за спеціальністю 017
Фізична культура і спорт

IV семестр

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

Навчальна програма затверджена на засіданні кафедри зимових видів спорту

Протокол від “___” _____ 2024 року № _____

Завідувач кафедри зимових видів спорту

(підпис)

Казмірук А.В.
(прізвище та ініціали)

Навчальна програма затверджена на засіданні Ради факультету фізичної культури і спорту

Протокол від “___” _____ 20__ року № _____

Голова _____ Розторгуй М.С.
(підпис) (прізвище та ініціали)

© _____, 20__ рік

© _____, 20__ рік

ВСТУП

Програма вивчення навчальної дисципліни «Теорія методика та практика лижних видів спорту та туризму» складена відповідно до освітньо-професійної програми підготовки магістрів спеціальності 017 Фізична культура і спорт.

Предметом вивчення навчальної дисципліни є оволодіння теорією та методикою лижного спорту та туризму.

Міждисциплінарні зв'язки: анатомія, біохімія, фізіологія, гігієна, біомеханіка, загальна теорія підготовки спортсменів, фізичне виховання.

Програма навчальної дисципліни складається з таких змістових модулів:

Модуль 1. Змістовий модуль 1. Основи навчання техніки в лижному спорті.

Модуль 1. Змістовий модуль 2. Основи методики проведення занять з лижного спорту.

Модуль 1. Змістовий модуль 3. Загальні положення і правила проведення змагань.

Модуль 1. Змістовий модуль 4. Розвиток фізичних якостей. Побудова навчальних занять.

Модуль 2. Змістовий модуль 1. Теоретико-методичні основи туризму, методика та навчання.

Модуль 2. Змістовий модуль 2. Туристичний похід та таборування групи.

1. Мета та завдання навчальної дисципліни

1.1. Метою навчальної дисципліни ТМТП лижних видів спорту та туризму 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.

1.2. Основними завданнями вивчення дисципліни

- навчити оволодіти технікою лижних ходів;
- навчити основ методики навчання лижного спорту;
- навчити організовувати та проводити змагання з лижних перегонів та спортивного туризму;
- сприяти розвитку рухових якостей та функціональних можливостей;
- побудова навчальних занять з лижних перегонів та спортивного туризму;

- організації і підготовки групи до мандрівки, вибору і опрацювання маршруту;
- підготовки спорядження мандрівника, комплектування медичної аптечки (таборування, орієнтування на місцевості).

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

знати:

- навчити оволодіти технікою лижних ходів;
- навчити основ методики навчання лижного спорту;
- навчити організовувати та проводити змагання з лижних перегонів;
- сприяти розвитку рухових якостей;
- побудова навчальних занять з лижних перегонів;
- історію розвитку туризму;
- класифікацію туризму ;
- планово-звітну документацію туриста;
- способи орієнтування на місцевості;
- основні вимоги до техніки безпеки.

уміти:

- володіти технікою класичних та ковзанярських лижних ходів;
- способами поворотів, спуску, гальмування, підйомів на лижах;
- підготовка лижного спорядження і місця до занять лижним спортом;
- надання першої медичної допомоги;
- методично правильно провести заняття з лижного спорту;
- підготувати інвентар до занять;
- демонструвати основні професійні дії туриста необхідні під час здійснення мандрівок, а також навчати інших.

На вивчення навчальної дисципліни відводиться 120 години 4 кредити ECTS.

2. Інформаційний обсяг навчальної дисципліни

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.

Тема 2. Способи подолання підйомів, спусків, поворотів на місці і в русі, способи гальмування на лижах.

Змістовий модуль 2. Основи методики проведення занять з лижного спорту.

Тема 1. Організація занять з лижного спорту.

Тема 2. Вдосконалення техніки лижних ходів, методи, принципи навчання, профілактика травм і обморожень на заняттях лижним спортом.

Змістовий модуль 3. Загальні положення і правила проведення змагань.

Тема 1. Організація занять та спортивно-масових заходів з лижних видів спорту.

Тема 2. Функціональні обов'язки суддів. Підготовка лижної траси до змагань.

Змістовий модуль 4. Розвиток фізичних якостей. Побудова навчальних занять.

Тема 1. Фізична підготовленість і рухові якості. Основні засоби і методи розвитку рухових якостей.

Тема 2. Планування та облік в групах оздоровчого спрямування. Методи самоконтролю у процесі змагальної діяльності.

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.

Тема 2. Організація і проведення туристських заходів.

Змістовий модуль 2. Туристичний похід та таборування групи.

Тема 1. Вибір маршруту, способи подолання перешкод.

Тема 2. Таборування групи, топографічна підготовка та орієнтування на місцевості.

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. XX 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