

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

КАФЕДРА ЗИМОВИХ ВИДІВ СПОРТУ

РОБОЧА 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

Робоча 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 М.В., 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 _____ Розторгуй М.С.
(підпис) (прізвище та ініціали)

© _____, 20__ рік

© _____, 20__ рік

1. Опис навчальної дисципліни «ТМТП лижних видів спорту та туризму» II курс

Найменування показників	Спеціальність, рівень вищої освіти	Характеристика навчальної дисципліни	
		денна форма навчання	заочна форма навчання
Кількість кредитів – 4		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)		2-й	2-й
Загальна кількість годин - 120		Семестр	
		4-й	4-й
		Лекції	
Тижневих годин для денної форми навчання: аудиторних – 30 самостійної роботи студента - 10	Рівень вищої освіти: бакалавр	2 год.	год.
		Практичні, семінарські	
		88 год.	-
		Лабораторні	
		-	-
		Самостійна робота	
		30 год.	- год.
		Індивідуальні завдання:-	
		Вид контролю: залік	

2. Мета та завдання навчальної дисципліни

Метою навчальної дисципліни ТМіП 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.

Завдання :

- 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).

У результаті вивчення навчальної дисципліни студент повинен

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.

3. Програма 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.

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*
Усього годин за семестр	120	2	88	-	-	30 *
Усього за рік	120	2	88	-	-	30 *
ІНДЗ	-	-	-	-	-	-

* Самостійні, лабораторні та індивідуальні заняття поза сіткою годин.

5. Теми лекційних занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1	Основи навчання в лижному спорті та вивчення техніки лижних ходів.	2

6. Теми практичних та семінарських занять

№ з/п	Назва теми	Кількість Годин
Модуль 1		
1	Вивчення техніки ковзаючого кроку.	4
2	Вивчення техніки двокрокового поперемінного лижного ходу.	4
3	Вивчення техніки одночасного однокрокового (стартовий, дистанційний) та без крокового лижного ходу.	2
4	Вивчення техніки двокрокового поперемінного ковзанярського лижного ходу.	2
5	Вивчення техніки одночасного однокрокового ковзанярського лижного ходу	2
6	Повороти на місці і в русі з лижами.	2
7	Вивчення техніки спуску, підйому, гальмування на лижах.	2
8	Проведення навчальних занять студентами.	8
9	Вдосконалення в техніці ковзанярських всіх лижних ходів.	6
10	Вдосконалення техніки класичних лижних ходів.	4
11	Порядок стартів, жеребкування, обов'язки і права учасників змагання. Характер і вид змагань. Положення про змагання.	2
12	Склад і обов'язки головної суддівської колегії і суддів.	2
13	Підготовка місць до змагання (спортивно-масових заходів), підготовка трас і лижного спорядження. Лижні дистанції для лижних перегонів (чоловічі, жіночі).	4
14	Розвиток фізичних якостей спортсмена.	4

15	Розвиток спеціальної витривалості лижників-гонщиків.	6
16	Дозування та навантаження в групах оздоровчого спрямування	4
Модуль 2		
1	Організація і підготовка групи до мандрівки. Техніка безпеки під час мандрівки. Комплектування медичної аптечки. Розподіл обов'язків в групі. Отримання спортивного туристичного спорядження (особистого і групи). Складання кошторису і меню; закупівля продуктів харчування. Вибір і опрацювання маршруту.	6
2	Шикування груп до виходу на маршрут. Перевірка туристичного спорядження (особистого і групи). Вихід груп на місце таборування. Встановлення намету, розпалювання вогнища. Приготування їжі. Орієнтування на місцевості (азимут, читання карт місцевості тощо). Зняття намету, прибирання території, вихід на місце призначення.	6
3	Перевірка готовності групи до мандрівки і вибір маршруту. Таборування, приготування їжі. Встановлення і подолання перешкод та переправ (штучних і природніх) – за допомогою канатів, стовбурів, дерев, спеціальних обв'язок, карабінів, роликів (систем, спорядження альпіністів) і підручних матеріалів тощо.	6
4	Укладання наплічника. Вихід групи, техніка руху по маршруті. Таборування, приготування їжі. Надання першої медичної допомоги (умовним потерпілим) при травмах кінцівок, накладання	6

	шин, медичних пов'язок і правильне виконання техніки штучного дихання. Тактична медицина. Прибирання території, вихід.	
5	Вихід груп на місце таборування. Красзнавство, охорона природи. Встановлення намету і приготування їжі. Способи транспортування (умовних потерпілих) із застосуванням підручних матеріалів (гілля дерев, канатів, наплічників, спортивних курток) а також за допомогою мобільних нош (м'яких). Вихід групи з місця таборування. Ремонт туристичного спорядження. Здача залікових вимог.	6
Всього 88 год.		

7. Самостійна робота

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
Модуль 1		
1	Вивчення фаз техніки лижних ходів.	3
2	Основи навчання в лижному спорті.	2
3	Вдосконалення техніки класичних лижних ходів.	3
4	Підготовка документації до занять (спортивно-масових заходів) з лижних видів спорту. Положення про змагання.	1
5	Функціональні обов'язки суддів. Нормативні вимоги до лижної траси на різні дистанції.	3
6	Планування та облік в групах оздоровчого спрямування	1
7	Методи самоконтролю в процесі занять лижною підготовкою	1
8	Організація занять з лижного спорту для різних вікових груп.	1
Модуль 2		
1	Організація та проведення туристичних заходів	5
2	Матеріально-технічне забезпечення в походах.	6
3	Перша медична допомога.	4

8. Завдання для студентів, які навчаються за індивідуальним графіком

- Реферат на тему: “Історія розвитку зимових видів спорту в світі та України”
- Словник термінів: “Термінологія в лижному спорті спорту”
- Самостійна робота на тему: “Положення про змагання”
- Реферат на тему: “Види спортивного туризму”

9. Методи контролю

Поточний контроль здійснюється під час проведення практичних занять.

Підсумковий контроль – залік.

10. Залікові вимоги практичної підготовки

1. Аналіз техніки двокрокового поперемінного лижного ходу.
2. Аналіз техніки одночасного одно крокового поперемінного лижного ходу (стартовий, дистанційний).
3. Аналіз техніки одночасного двокрокового лижного ходу.
4. Способи поворотів на місці.
5. Способи поворотів в русі.
6. Способи подолання підйомів і спусків на лижах.
7. Способи спусків і гальмування на лижах.

11. Залікові вимоги теоретичної підготовки

1. Етапи навчання в лижному спорті.
2. Методика навчання в лижному спорті.
3. Типові помилки, які виникають на першому етапі навчання в лижному спорті.
4. Основні вимоги яких слід дотримуватися при виправленні помилок.
5. Організація та проведення змагань з лижного спорту.
6. Головна суддівська колегія, робота і функція суддів на старті і фініші.
7. Довжина дистанції в лижних гонках серед чоловіків і жінок.
8. Особливості навчання на заняттях з лижного спорту.
9. Засоби навчання техніці лижних ходів.
10. Послідовність навчання техніці лижних ходів.
11. Класифікація туризму в залежності від форми організації.
12. Класифікація туризму в залежності від засобів пересування.
13. Класифікація туризму в залежності від складності.
14. Параметри які визначають категорію походу.

- 15.Фактори які спричиняють травматизм і тілесні ушкодження.
- 16.Планово-звітна документація з туризму.
- 17.Маршрутний лист.
- 18.Типи наметів.
- 19.Типи вогнищ, і їх призначення.
- 20.Характеристика компаса.
- 21.Що таке азимут.
- 22.Топографічні умовні позначення.
- 23.Способи транспортування потерпілого.
- 24.Аптечка.
- 25.Вимоги до учасників походу.
- 26.Знання і вміння туриста з точки зору техніки безпеки.
- 27.Способи орієнтування на місцевості.
- 28.Обов'язки в поході.

12.Розподіл балів, які отримують студенти

Модуль №1

Поточне тестування та самостійна робота				Сума
ЗМ1	ЗМ2	ЗМ3	ЗМ4	100
27	22	22	29	
49		51		

Модуль №2

Поточне тестування та самостійна робота		Сума
ЗМ1	ЗМ2	100
24	76	
100		

Студент який не набрав як мінімум 50% балів за результатами одного з модулів не допускається до складання заліку!

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

13. Критерії оцінювання знань

з навчальної дисципліни ТМТП лижних видів спорту та туризму II - курсу факультету фізичної культури і спорту у IV семестрі.

Модуль №1

- | | |
|---|----------|
| 1. Конспектування лекцій та відвідування практичних занять | 20 балів |
| 2. Здача практичних нормативів: | |
| а) Техніка лижних ходів (класичні, ковзанярські) – 4 основних ходи | 25 балів |
| б) навчальна практика | 15 балів |
| в) контрольна і залікова гонка: | 10 балів |
| 3. Усне опитування | 30 балів |

Модуль №2

- | | |
|---|----------|
| 1. Відвідування практичних занять | 20 балів |
| 2. Змагання по транспортуванню потерпілого | 25 балів |
| 3. Організація заходів з подолання перешкод (види перешкод їх характеристика) | 25 балів |
| 4. Усне опитування | 30 балів |

14. Методичне забезпечення

Курс ТМТП лижних видів спорту та туризму забезпечується:

- методичними вказівками, підручниками, підручниками і навчальними посібниками;
- інструктивно-методичними матеріалами з організації самостійних занять студентів;
- системою тестів для перевірки й оцінки знань і умінь в галузі фізичного виховання.

15.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., Зінків 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., 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.
 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.