

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 обраного виду спорту

I - курс

(шифр і назва навчальної дисципліни)

галузь знань 01 Освіта

(шифр і назва)

спеціальність: 017 Фізична культура і спорт

(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 обраного виду спорту» для студентів І курсу за спеціальністю 017 Фізична культура і спорт

І – II семестр

Розробник: Зіньків О.В., Стефанишин О.М.

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 _____

(підпис)

(Розторгуй М.С.)

(прізвище та ініціали)

© _____, 20__ рік

© _____, 20__ рік

1. Опис навчальної дисципліни «ТМТПОВС » І курс

Найменування показників	Спеціальність, рівень вищої освіти	Характеристика навчальної дисципліни	
		денна форма навчання	заочна форма навчання
Кількість кредитів – 11		Дисципліна спеціалізації зимові види спорту	
Модулів – 2			
Змістових модулів – 4	Спеціальність (професійне спрямування): <u>017 Фізична культура і спорт</u>	Рік підготовки:	
Індивідуальне науково-дослідне завдання _____ (назва)		1-й	1-й
Загальна кількість годин – 330		Семестр	
		1-2й	1-2-3й
		Лекції	
Тижневих годин для денної форми навчання: аудиторних – 8 самостійної роботи студента – 3	Рівень вищої освіти: бакалавр	20 год.	4 год.
		Практичні, семінарські	
		220 год.	16 год.
		Лабораторні	
		-	-
		Самостійна робота	
		90 год.	10 год.
		Індивідуальні завдання: -	
		Вид контролю: залік	

2. Мета та завдання навчальної дисципліни «ТМТПОВС»

Метою викладення навчальної дисципліни «Теорія, методика та практика обраного виду спорту» є формування освіченої, гармонічно розвиненої особистості, її професійно-педагогічних знань, вмінь, навичок, які забезпечують теоретичну та практичну підготовку висококваліфікованих викладачів-тренерів та інструкторів з зимових видів спорту, які зможуть забезпечити ефективний процес початкового навчання та вдосконалення спортивної майстерності, фахівців з зимових видів спорту, здатних до постійного оновлення знань, професійної майстерності, мобільності та швидкої адаптації до змін у соціально-культурній

сфері, в системі управління та організації, в теорії та методиці, технології праці в умовах ринкової економіки.

Завдання:

- оволодіти основами знань техніки способів руху на лижах, методики навчання та проведення наукових досліджень в зимових видах спорту;
- навчитися техніки лижних ходів, способів поворотів, подолання підйомів та спусків на лижах; оволодіти методикою проведення підготовчої частини заняття з ТМТПОВС;
- сприяти розвитку рухових якостей та функціональних можливостей студентів засобами зимових видів спорту.

У результаті вивчення навчальної дисципліни студент повинен

знати: сучасний стан і тенденції розвитку зимових видів спорту, основи техніки, основи методики навчання, засоби і методи навчання, методику організації і проведення занять з зимових видів спорту, які орієнтовані на досягнення високих спортивних результатів, організацію занять з зимових видів спорту в оздоровчих таборах, спортивних школах, навчальних закладах різних видів та рівнів підготовки, основи спортивного тренування, методики розвитку фізичних якостей осіб різного віку;

вміти: організовувати і проводити заняття з навчання і вдосконалення техніки обраного виду спорту, заняття з загальної фізичної підготовки і спеціальної фізичної підготовки, визначати рівень розвитку фізичних якостей, застосовувати засоби і методи їх розвитку, визначати і усувати помилки і недоліки в технічній підготовці, застосовувати і вести документи обліку, контролю та планування навчально-тренувального процесу в зимових видах спорту.

3. Програма навчальної дисципліни «ТМТПОВС»

Модуль 1

Теоретико – методичні основи лижного спорту.

Змістовий модуль 1. Вступ до навчальної дисципліни ТМТПОВС.

Тема 1. Вступ до навчальної дисципліни ТМТПОВС.

Педагогічна сутність професійної діяльності викладача, тренера у фізичному вихованні та спорті. Технологія навчання студентів професійній діяльності в процесі спортивно-педагогічного вдосконалення. ТМТПОВС як наукова та навчальна дисципліна. Системна побудова навчання студентів професійної діяльності. Вміння та навички, якими повинен володіти студент після вивчення дисципліни ТМТПОВС. Організація навчального процесу з ТМТПОВС.

Визначення предмету. Завдання, зміст і організація вивчення дисципліни ТМТПОВС.

Тема 2. Основи техніки лижного спорту.

Техніка лижного спорту як система рухів. Варіативність техніки лижних ходів. Техніка як теоретична (біомеханічна, педагогічна) модель. Вимоги, що пред'являються до техніки пересування на лижах. Ефективність, економічність, варіативність, стабільність техніки. Термінологічні поняття в техніці лижного спорту. Посадка лижника. Загальний центр ваги (ЗЦВ). Система руху. Загальна структура рухів. Цикл руху. Темп рухів. Ритм рухів. Траєкторія руху. Загальна узгодженість рухів лижника.

Змістовий модуль 2. Вивчення техніки лижних ходів.

Тема 3. Основи техніки класичних ходів.

Фазова структура класичних ходів. Одночасні лижні ходи. Поперемінні лижні ходи. Аналіз техніки класичних лижних ходів. Одночасний безкроковий хід. Цикл ходу ковзання на двох лижах, одночасне відштовхуванням руками. Методика навчання класичних ходів. Основні помилки у ковзаючому кроці, позмінному двокроковому ході і шляхи їх усунення.

Тема 4. Основи техніки ковзанярських ходів.

Фазова структура позмінного двокрокового ковзанярського ходу. Методика навчання ковзанярських лижних ходів. Одночасний двокроковий ковзанярський хід. Одночасний однокроковий ковзанярський хід. Позмінний ковзанярський хід.

Модуль 2

Контроль на заняттях у зимових видах спорту.

Змістовий модуль 1. Морфологічний розвиток спортсменів, учнів різних вікових груп.

Тема 5. Сенситивні періоди розвитку рухових якостей.

Сенситивні періоди розвитку їх рухових якостей. Особливості проведення, фізичні якості. Принципи тренування. Засоби загальної та спеціальної фізичної підготовки.

Тема 1. Вступ до навчальної дисципліни ТМТПОВС.	26	4	8	-	-*	14*
Тема 2. Основи техніки лижного спорту.	40	2	32	-	-*	6*
Разом за змістовим модулем 1	66	6	40	-	-*	20*
Змістовий модуль 2. Вивчення техніки лижних ходів.						
Тема 3. Основи техніки класичних ходів.	40	2	28	-	-*	10*
Тема 4. Основні техніки ковзанярських ходів.	38	2	26	-	-*	10*
Разом за змістовим модулем 2	78	4	54	-	-*	20*
<i>Усього годин</i>	<i>144</i>	<i>10</i>	<i>94</i>	-	-*	40*
Модуль 2. Контроль на заняттях у зимових видах спорту II семестр						
Змістовий модуль 1. Морфологічний розвиток спортсменів, учнів різних вікових груп.						
Тема 5. Сенситивні періоди розвитку рухових якостей.	48	4	28	-	-*	16*
Тема 6. Анатомо - фізіологічні особливості спортсменів, учнів різних вікових груп. Фізичний розвиток спортсменів, учнів різних вікових груп.	44	2	32	-	-*	10*
Разом за змістовим модулем 1	92	6	60	-	-*	26*
Змістовий модуль 2. Контроль на заняттях фізичної підготовки.						
Тема 7. Педагогічний контроль на заняттях лижної підготовки у зимових видах спорту.	58	2	38	-	-*	18*

Тема 8. Медико-біологічний контроль на заняттях лижної підготовки у зимових видах спорту.	36	2	26	-	_*	6*
Разом за змістовим модулем 2	94	4	66	-	_*	24*
<i>Усього годин</i>	186	10	126	-	_*	50*
<i>Усього за рік</i>	330	20	220	-	_*	90*
<i>ІНДЗ</i>	-	-	-	-	_*	_*

* Самостійні та індивідуальні заняття поза сіткою годин.

5. Теми лекційних занять

Модуль 1

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1.	Вступ до навчальної дисципліни ТМТПОВС.	4
2.	Основи техніки лижного спорту.	2
3.	Основи техніки класичних та ковзанярських ходів.	4
		10

Модуль 2

4.	Сенситивні періоди розвитку рухових якостей.	4
5.	Анатомо - фізіологічні особливості спортсменів, учнів різних вікових груп. Фізичний розвиток спортсменів, учнів різних вікових груп.	2
6.	Педагогічний контроль на заняттях лижної підготовки у зимових видах спорту.	2
7.	Медико-біологічний контроль на заняттях лижної підготовки та у зимових видах спорту.	2
		10

6. Теми практичних та семінарських занять

Модуль 1

№	Назва теми	Кількість
---	------------	-----------

з/п		Годин
1.	<i>Історія розвитку зимових видів спорту в Україні.</i>	4
2	<i>Сучасний стан і актуальні проблеми розвитку зимових видів спорту .</i>	4
3	<i>Поняття «Техніка виду спорту».</i>	2
4	<i>Структура рухових дій у зимових видах спорту.</i>	2
5	<i>Класифікація способів руху на лижах (на прикладі лижних видів спорту).</i>	2
6	<i>Термінологічні поняття і основні рухи.</i>	4
7	Визначальна ланка, основи і деталі техніки способів руху на лижах.	2
8	Аналіз техніки класичних лижних ходів.	4
9	Основна постава лижника. Способи поворотів на лижах. Фазова структура основних класичних лижних ходів.	2
10	Ознайомлення з технікою одночасного без крокового класичного лижного ходу. Ознайомлення з технікою одночасного однокрокового класичного лижного ходу.	2
11	Ознайомлення з технікою одночасного двокрокового класичного лижного ходу.	4
12	Ознайомлення з технікою попереминого двокрокового класичного лижного ходу (імітаційні вправи в період без снігу).	8
13	Аналіз техніки ковзанярських ходів.	4
14	Ознайомлення з технікою одночасного однокрокового ковзанярського лижного ходу.	4
15	Ознайомлення з технікою одночасного двокрокового ковзанярського лижного ходу.	2
16	Способи і техніка переходу з одних лижних ходів на інші.	4
17	Загальна фізична підготовка (спортивні ігри, естафети, кроси, походи).	16
18	Використання додаткових засобів підготовки спрямованих на розвиток спеціальної фізичної підготовки у зимових видах спорту (лижеролери, роликові ковзани, імітаційні вправи з лижними палицями, гумовими жгутами та інше).	14
19	Вправи без лиж, які спрямовані на розвиток спеціальної витривалості (зимових видів спорту) з використанням	10

	різноманітних тренажерів	
	Разом	94

Модуль 2

1	<i>Анатомо-фізіологічна характеристика спортсменів, учнів різних вікових груп та особливості методики проведення тренувань, занять з зимових видів спорту (на прикладі лижної підготовки).</i>	2
2	<i>Контроль на заняттях з лижної підготовки на заняттях в спортивних секціях та загальноосвітніх навчальних закладах у зимових видах спорту. Види контролю.</i>	4
3	<i>Сенситивні періоди розвитку рухових якостей.</i>	6
4	<i>Реалізація дидактичних принципів.</i>	2
5	<i>Особливості фізичного розвитку дітей.</i>	2
6	<i>Планування навантажень на заняттях (в обраному виді спорту).</i>	4
7	Розвиток витривалості засобами лижної підготовки.	26
8	Медико - біологічний контроль на заняттях лижної підготовки у зимових видах спорту.	4
9	Зміст педагогічного контролю на заняттях лижної підготовки у зимових видах спорту.	4
10	Проведення контрольних тренувань (складання конспекту заняття та проведення підготовчої частини).	8
11	Особливості контролю рівня розвитку рухових якостей на заняттях з зимових видів спорту.	8
12	Медико – біологічний та лікарський контроль у зимових видах спорту.	4
13	Засоби контролю та методика їх використання на заняттях з лижної підготовки у зимових видах спорту.	4
14	Контроль технічної підготовки спортсменів, учнів у зимових видах спорту.	10
15	Загальна фізична підготовка (спортивні ігри, естафети, кроси, походи) у зимових видах спорту.	12

16	Використання додаткових засобів підготовки спрямованих на розвиток спеціальної фізичної підготовки у зимових видах спорту (лижеролери, роликові ковзани, імітаційні вправи з лижними палицями, гумовими жгутами та інше).	16
17	Вправи без лиж, які спрямовані на розвиток спеціальної витривалості (зимових видів спорту) з використанням різноманітних тренажерів	10
	Разом	126

7. Самостійна робота

Модуль 1

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1.	Історія розвитку зимових видів спорту в Україні. Реферат на тему: Історія розвитку зимових видів спорту в світі та України.	7
2	Сучасний стан і актуальні проблеми розвитку зимових видів спорту. Реферат на тему: Етапи розвитку виду спорту в світі та Україні.	7
3.	Основи техніки лижного спорту. Реферат на тему: Історія лижних ходів.	6
4	Основи техніки класичних ходів. Реферат на тему: Види класичних ходів	6
5	Основи техніки ковзанярських ходів. Реферат на тему: Види класичних ходів.	6
6	Поняття «Техніка виду спорту».	4
7	Структура рухових дій у зимових видах спорту.	4
	Разом	40

Модуль 2

1	Ознайомитися з навчальною програмою з виду спорту. Ознайомитись з програмою фізичного виховання школярів Реферат на тему: Фізична культура в навчальних закладах.	4
2	Рівень здоров'я і фізичного розвитку спортсменів, учнів	6
3	Контроль на уроках лижної підготовки в загальноосвітніх навчальних закладах та заняттях в спортивних секціях.	6

4	Сенситивні періоди розвитку рухових якостей. Реферат на тему: Особливості розвитку учнів.	6
5	Реалізація дидактичних принципів. Реферат на тему: Дидактичні принципи у фізичній культурі та спорті.	4
6	Особливості фізичного розвитку дітей різного віку.	6
7	Планування навантажень на заняттях (в обраному виді спорту).	8
8	Контроль технічної підготовки спортсменів, учнів у зимових видах спорту. Реферат на тему: Види контролю. Особливості контролю на заняттях у зимових видах спорту.	10
	Разом	50

8. Завдання для студентів, які навчаються за індивідуальним графіком.

Самостійні роботи:

- Реферат на тему «Історія розвитку зимових видів спорту в світі та України».
- Реферат-роздум на тему «Етапи розвитку виду спорту в світі та Україні».
- Словник термінів «Термінологія в обраному виді спорту»
- Самостійна робота на тему «Положення про змагання».

9. Методи контролю

Поточний контроль здійснюється під час проведення практичних та семінарських занять в усній та письмовій формах.

- Опитування.
- Перевірка завдань самостійної роботи.
- Перевірка матеріалів самопідготовки.
- Виконання завдань практичних занять.

Підсумковий контроль – залік (I, II семестр – денна форма).

10. Залікові вимоги практичної підготовки

1. Продемонструвати на оцінку комплекс вправ для загального розвитку.
2. Скласти конспект занять підготовчої частини.
3. Провести заняття в обраному виді спорту.
4. Виконати комплекс спеціальних вправ з обраного виду спорту.

5. Вміння аналізувати техніку лижних ходів (визначення помилок у техніці студентів за допомогою педагогічного спостереження).
6. Виконати комплекс спеціальних вправ в обраному виді спорту підготовки.
7. Скласти конспект(підготовчої, основної частини та розгорнутий) заняття.
8. Демонстрація техніки виконання вправ в обраному виді спорту.
9. Продемонструвати комплекс вправ для загального розвитку.
10. Скласти і провести підготовчу частину заняття.
11. Складання комплексів вправ для усунення помилок і вдосконалення техніки ковзання на лижах.
12. Демонстрація техніки лижних ходів.

Залікові вимоги теоретичної підготовки

1. Характеристика дисципліни ТМТПОВС в університеті фізичної культури.
2. Яка роль ТМТПОВС у професійній підготовці студентів.
3. Який взаємозв'язок між структурою навчання руховим діям і формуванням професійних вмінь тренера з обраного виду спорту.
4. Яке місце спорту в суспільстві, в системі фізичного виховання.
5. Що являє собою процес підготовки спортсменів, які його складові частини (підсистеми).
6. Дайте характеристику професійних умінь тренера з обраного виду спорту.
7. Що таке спортивна техніка, які її характеристики та критерії ефективності.
8. Що таке спортивна стратегія та тактика, які їх характеристики та критерії ефективності.
9. Що таке фізичні здібності, кондиційна та координаційна підготовка.
10. Який зв'язок техніки, тактики, фізичних здібностей у процесі змагальної та тренувальної діяльності.
11. Які функції виконує спорт у суспільстві.
12. Дайте характеристику структури педагогічних здібностей тренера-педагога.
13. Дайте характеристику зимовим видам спорту. Які характерні ознаки для цих видів спорту.
14. Лижні види спорту в розрізі історії.
15. Коли розпочалося зародження зимових видів спорту.
16. Охарактеризуйте розвиток та значення зимових видів спорту у 19 - 20 ст. та початку 21 ст.
17. Розкажіть про виступи українських атлетів у зимових видах спорту.
18. Дайте характеристику розвитку зимових видів спорту на території України.
19. Розкажіть про сучасний стан розвитку зимових видів спорту в світі.
20. Розкажіть про заходи безпеки для проведення занять у зимових видах спорту за різних умов місцевості.
21. Організація та методика лижної підготовки в школі та спортивній секції.
22. Основні фізичні якості, їх характеристика.
23. Використання імітаційних вправ з різних видів лижного спорту на місці і в русі.

24. Провідні способи пересування на лижах класичними ходами.
25. Характеристика техніки способів підйомів на лижах.
26. Способи поворотів на лижах.
27. Характеристика техніки способів гальмування на лижах.
28. Техніка ковзанярських ходів на лижах.

11. Розподіл балів, які отримують студенти

I семестр

Поточне тестування та самостійна робота I семестр				Сума
Змістовий модуль №1		Змістовий модуль № 2		
T1	T2	T1	T2	100
15	35	25	25	

II семестр

Поточне тестування та самостійна робота II семестр				Сума
Змістовий модуль №1		Змістовий модуль № 2		
T1	T2	T1	T2	100
25	25	25	25	

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 ЗНАНЬ

з навчальної дисципліни ТМТПОВС для студентів I курсу I семестр

№		К-сть балів	
1	Відвідування занять	= 15 балів	заняття – 0,25 б.
2	Опитування та доповнення	= 30 балів	повна відповідь – 2 б. доповнення – 1 б.
3	Письмова робота	= 20 балів	реферат
4	Навчальна практика	= 10 балів	конспект – 5 б. проведення – 5 б.
5	Участь у спортивно – масових заходах та змаганнях	= 25 балів	

КРИТЕРІЙ ОЦІНЮВАННЯ ЗНАНЬ

з навчальної дисципліни ТМТПОВС для студентів I курсу II семестр

№		К-сть балів	
1	Відвідування занять	= 15 балів	заняття – 0,2 б.
2	Опитування та доповнення	= 30 балів	повна відповідь – 2 б. доповнення – 1 б.
3	Письмова робота	= 20 балів	реферат
4	Навчальна практика	= 10 балів	конспект – 5 б. проведення – 5 б.
5	Участь у спортивно – масових заходах та змаганнях	= 25 балів	

12. Методичне забезпечення

I семестр

МОДУЛЬ 1

Змістовий модуль 1. Вступ до навчальної дисципліни ТМТПОВС.

Тема 1. Вступ до навчальної дисципліни ТМТПОВС.

Педагогічна сутність професійної діяльності викладача, тренера у фізичному вихованні та спорті. Технологія навчання студентів професійній діяльності в процесі спортивно-педагогічного вдосконалення. ТМТПОВС як наукова та

навчальна дисципліна. Системна побудова навчання студентів професійної діяльності. Вміння та навички, якими повинен володіти студент після вивчення дисципліни ТМТПОВС. Організація навчального процесу з ТМТПОВС. Визначення предмету. Завдання, зміст і організація вивчення дисципліни ТМТПОВС.

Самостійна робота. Підготувати реферат за темою: «Історія розвитку зимових видів спорту в світі та України».

Вимоги до реферату: Структура реферату

1. Титульний аркуш:

- назва навчального закладу;
- кафедра;
- назва реферату;
- виконавець (П.І.П., група, факультет);
- місто, рік.

2. Зміст (план).

3. Вступ.

4. Основні розділи і підрозділи реферату з посиланнями на літературні джерела наведені у списку літератури (у квадратних дужках, наприклад [3], де «3» - порядковий номер джерела).

5. Висновки.

Захист реферату.

Тема 2. Основи техніки лижного спорту.

Техніка лижного спорту як система рухів. Варіативність техніки лижних ходів. Техніка як теоретична (біомеханічна, педагогічна) модель. Вимоги, що пред'являються до техніки пересування на лижах. Ефективність, економічність, варіативність, стабільність техніки. Термінологічні поняття в техніці лижного спорту. Посадка лижника. Загальний центр ваги (ЗЦВ). Система руху. Загальна структура рухів. Цикл руху. Темп рухів. Ритм рухів. Траєкторія руху. Загальна узгодженість рухів лижника.

Практичне заняття Визначальна ланка, основи і деталі техніки способів руху на лижах. Аналіз техніки класичних лижних ходів. Основна постава лижника. Способи поворотів на лижах. Фазова структура основних класичних лижних ходів. Ознайомлення з технікою одночасного без крокового класичного лижного ходу. Ознайомлення з технікою одночасного однокрокового класичного лижного ходу. Ознайомлення з технікою одночасного двокрокового класичного лижного ходу.

Самостійна робота. Підготувати реферат за темою: «Етапи розвитку виду спорту в світі та Україні».

Вимоги до реферату: Структура реферату

1. Титульний аркуш:

- назва навчального закладу;
- кафедра;
- назва реферату;
- виконавець (П.І.П., група, факультет);
- місто, рік.

2. Зміст (план).

3. Вступ.

4. Основні розділи і підрозділи реферату з посиланнями на літературні джерела наведені у списку літератури (у квадратних дужках, наприклад [3], де «3» - порядковий номер джерела).

5. Висновки.

Захист реферату.

Тема 3. Основи техніки класичних ходів.

Фазова структура класичних ходів. Одночасні лижні ходи. Поперемінні лижні ходи. Аналіз техніки класичних лижних ходів. Одночасний безкроковий хід. Цикл ходу ковзання на двох лижах, одночасне відштовхуванням руками. Методика навчання класичних ходів. Основні помилки ковзаючого кроку, позмінного двокрокового ходу, шляхи їх усунення.

Практичне заняття. Ознайомлення з технікою одночасного без крокового класичного лижного ходу. Ознайомлення з технікою одночасного однокрокового класичного лижного ходу. Визначальна ланка, основи і деталі техніки способів руху на лижах. Аналіз техніки класичних лижних ходів

Основна постава лижника. Способи поворотів на лижах. Фазова структура основних класичних лижних ходів. Ознайомлення з технікою одночасного двокрокового класичного лижного ходу. Ознайомлення з технікою попереминого двокрокового класичного лижного ходу (імітаційні вправи в період без снігу). Ознайомлення з технікою попереминого чотирьохкрокового класичного лижного ходу.

Тема 4. Основи техніки ковзанярських ходів.

Фазова структура попереминого двокрокового ковзанярського ходу. Методика навчання ковзанярських лижних ходів. Одночасний двокроковий ковзанярський хід. Одночасний однокроковий ковзанярський хід. Поперемий ковзанярський хід.

Практичне заняття.

Аналіз техніки ковзанярських ходів. Ознайомлення з технікою одночасного однокрокового ковзанярського лижного ходу. Ознайомлення з технікою одночасного двокрокового ковзанярського лижного ходу. Способи і техніка переходу з одних лижних ходів на інші. Загальна фізична підготовка (спортивні ігри, естафети, кроси, походи). Використання додаткових засобів підготовки спрямованих на розвиток спеціальної фізичної підготовки у зимових видах спорту (лижеролери, роликові ковзани, імітаційні вправи з лижними палицями, гумовими жгутами та інше). Вправи без лиж, які спрямовані на розвиток спеціальної витривалості (зимових видів спорту) з використанням різноманітних тренажерів.

Тема 5. Сенситивні періоди розвитку рухових якостей.

Сенситивні періоди розвитку їх рухових якостей. Особливості проведення, фізичні якості. Принципи тренування. Засоби загальної та спеціальної фізичної підготовки.

Практичне заняття. Контроль на заняттях з лижної підготовки в загальноосвітніх навчальних закладах та заняттях в спортивних секціях. Види контролю. Сенситивні періоди розвитку рухових якостей. Реалізація дидактичних принципів. Особливості фізичного розвитку дітей. Використання додаткових засобів підготовки спрямованих на розвиток спеціальної фізичної підготовки у зимових видах спорту (лижеролери, роликові ковзани, імітаційні вправи з лижними палицями, гумовими жгутами та інше). Вправи без лиж, які спрямовані на розвиток спеціальної витривалості (зимових видів спорту) з використанням різноманітних тренажерів.

Тема 6. Анатомо – фізіологічні особливості спортсменів, учнів різних вікових груп. Фізичний розвиток спортсменів, учнів різних вікових груп.

Серцево – судинна система, дихальна система, ендокринна система, центрально – нервова система, опорно – руховий апарат, м'язева система. Характеристика періодів вікового розвитку дітей. Молодший шкільний вік. Середній шкільний або підлітковий вік. Юнацький вік.

Практичне заняття. Розвиток витривалості засобами лижної підготовки. Медико - біологічний контроль на уроках лижної підготовки. Зміст педагогічного контролю на уроках лижної підготовки. Проведення контрольних тренувань (складання конспекту заняття та проведення підготовчої частини).

Тема 7. Педагогічний контроль на заняттях лижної підготовки та у зимових видах спорту.

Види контролю в лижному спорті та у зимових видах спорту. Вимоги до показників спортивного контролю. Види контролю. Показники контролю. Вимоги до контролю. Контроль технічної підготовленості. Контроль розвитку фізичних якостей. Контроль тактичної підготовленості. Контроль психологічної підготовленості. Контроль тренувальних і змагальних навантажень. Тестування на заняттях лижної підготовки.

Практичне заняття. Засоби контролю та методика їх використання на заняттях з лижної підготовки та у зимових видах спорту. Контроль технічної підготовки учнів у зимових видах спорту. Загальна фізична підготовка (спортивні

ігри, естафети, кроси, походи). Проведення контрольних тренувань (складання конспекту заняття та проведення підготовчої частини). Особливості контролю рівня розвитку рухових якостей на заняттях з зимових видів спорту.

Тема 8. Медико-біологічний контроль на заняттях лижної підготовки та у зимових видах спорту.

Визначення основних показників серцево судинної системи, дихальної системи, м'язової системи, центрально – нервової системи на заняттях лижної підготовки та у зимових видах спорту.

Практичне заняття. Медико – біологічний та лікарський контроль. Проведення контрольних тренувань (складання конспекту заняття та проведення підготовчої частини). Особливості контролю рівня розвитку рухових якостей на заняттях з зимових видів спорту.

Рекомендована література

Базова

1. Анатомія людини: навч.посіб. / Музика Ф. В., Гриньків М. Я., Куцериб Т. М. // – Л.: ЛДУФК, 2014. – 360 с.
2. Анатомічні поїзди: пер. 4-го вид. / Томас В. Маєрс; наук. ред. пер.: Віталій Губенко, Олексій Скакун. - К.: ВСВ «Медицина», 2024. - 378 С.
3. Ахметов Р. Ф. Біомеханіка фізичних вправ: Навчальний посібник. – Житомир: Житомирський державний педагогічний університет імені Івана Франка, 2004. – 124 с.
4. Бережанський О. О. Удосконалення структури та змісту фізичної підготовки лижників-двоборців на етапі попередньої базової підготовки : дис. канд. наук з фіз. виховання і спорту : 24.00.01 / О. О. Бережанський ; Львів. держ. ун-т фіз. культури. – Львів, 2011. – 20 с.
5. 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.
6. 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.

7. Біомеханіка спорту / А. М. Лапутін, В. В. Гамалій, О. А. Архипов, В. О. Кашуба, М. О. Носко, Т. О. Хабінець – Київ, 2001. – 318 с.
8. Булатова М. М. Енциклопедія олімпійського спорту в запитаннях їх і відповідях. – 2-ге вид. – Київ : Олімп. літ., 2011. – 400 с.
9. Герцик М. С., Вацеба О. М. Вступ до спеціальності галузі “Фізичне виховання і спорт” / Герцик М. С., Вацеба О. М. – Львів, 2002.
10. Грабик Н. Сучасні зимові види спорту та розваг – як спорт для всіх / Н. Грабик, Т. Романишин, О. Масира // Актуальні проблеми розвитку спорту для всіх: досвід, досягнення, тенденції : матеріали VI Міжнар. наук.-практ. конф. ТНПУ ім. В. Гнатюка. Тернопіль, 2019.
11. Гриньків М. Я. Анатомія людини : навч. посіб. для лабораторних занять / М. Я. Гриньків, Ф. В. Музика, С. М. Маєвська, Т. М. Куцериб. – Львів : ЛДУФК, 2015. – 128 с.
12. Динамічна анатомія. Навчальний посібник. Чернівці – 2011.
13. Єрмолова В. М. 10 уроків із П'єром де Кубертенем: метод. посіб. / В.М. Єрмолов. – Київ, 2016. – 236 с. 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.
14. Зіньків О. В. Передумови виникнення сноубордингу та його розвиток / О.В. Зіньків: Актуальні проблеми розвитку фізичного виховання, спорту і туризму у сучасному суспільстві: зб. наук. пр. в галузі фіз. культури та спорту. – Івано – Франківськ. – 2008. – С. 83–88.
15. Зіньків О. В. Історичні аспекти становлення та розвитку сноубордингу / О. В. Зіньків : Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2002, – №14. – С.53–56.
16. 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.
17. 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 – т.1. – С. 125–129.
18. Казмірук А. Шляхи побудови психограми особистості спортсмена в лижному двоборстві / Андрій Казмірук // Молода спортивна наука України : зб.

наук. пр. з галузі фіз. культури та спорту. – Львів, 2009. – Вип. 13, т. 1. – С. 132–136.

19. 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.

20. Клемба А. О. Ефективність використання зв'язуючих вправ у навчанні техніці лижних ходів (на прикладі позмінного чотири крокового 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 Х Міжнародна науково-практична інтернет-конференція Переяслав – Хмельницький, 2013 – №4 . – С. 307 – 309.

21. 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.

22. 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.

23. Основи навчання в лижному спорті під заг. ред. кафедри зимових видів спорту. Львів. – 1992.

24. Сноубординг : [навчальна прогр. для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності та спеціалізованих навчальних закладів спортивного профілю] / О. В. Зіньків, Н. І. Стефанишин, Ю. Г. Любіжанін, В. Ф. Малежик, Ю. О. – Сипаренко. Київ, 2011. – 92 с.

25. Структура та регламентація змагальної діяльності у дисциплінах гірськолижного спорту / О. Зіньків, А. Лопушанська, Ю. Любіжанін, О. Ченікало // Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 15, Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : [зб. наук. пр.]. – Київ, 2017. – Вип. 12. – С. 40–45.

26. 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.

27. 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.

28. 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.

29. 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.

30. Фомін С. К. Лижне двоборство : навч. прог. для дитячо-юнацьких спорт. шкіл, спеціал. дитячо-юнацьких шкіл олімп. резерву, шкіл вищої спорт. майстерності / Фомін С. К., Малежик В. Ф. – Київ, 2001. – 116 с.

31. Фомін С. К. Навчальна програма для ДЮСШ, СДЮСШОР, ШВСМ. Стрибки на лижах з трампліна / В. Ф. Малежик, С. К. Фомін. ВПЦ. Експрес. – Київ, 2003. – 100 с.

32. Функціональна анатомія опорно-рухового апарату з основами динамічної морфології : навчальний посібник / С. К. Голяка, С. С. Возний, Л.С. Гацосва, Г.Г. Глухова – Херсон: ФОП Вишемирський В.С., 2021. – 88 с.

33. Фристайл: навч. прог. для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності та спеціалізованих навчальних закладів спортивного профілю / О. А. Шинкарук, О. В. Ткачук, Г. П. Досова, М. В. Нескромний, О. І. Щербанюк, С. Ю. Чмель. – Київ, 2018. – 151 с.

34. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. – Ч.1. – Тернопіль: Богдан, 2001. – 272 с.

35. 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.

36. Berezhanskyi V. Content and structure optimization of young Nordic combined skiers' physical training [Electronic resource] / Viktor Berezhanskyi, Olexandr Berezhanskyi // Спортивна наука України. – 2012. – № 5. – С. 22–25.

Допоміжна:

1. Адаптаційні зміни морфологічних показників організму спортсменів з різною спрямованістю тренувального процесу / Тетяна Куцериб, Любомир Вовканич, Мирослава Гриньків, Софія Маєвська, Федір Музика // Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фіз. виховання і спорту / за заг. ред. Євгена Приступи. – Львів, 2016. – Вип. 20, т. 3/4. – С. 36 – 42.
2. Гриньків М. Нормальна анатомія : навч. посіб. / Мирослава Гриньків, Тетяна Куцериб, Федір Музика. – Львів : ЛДУФК, 2018. – 224 с.
3. Медико-біологічні основи фізичної терапії, ерготерапії («Нормальна анатомія» та «Нормальна фізіологія»): навч. посіб. / Мирослава Гриньків, Тетяна Куцериб, Станіслав Крась, Софія Маєвська, Федір Музика. – Львів : ЛДУФК, 2019. – 146 с.
4. Методичні вказівки для студентів факультету спорту, фізичного виховання, здоров'я людини і туризму із вивчення дисципліни «Анатомія людини» за модульною програмою викладання / Музика Ф. В., Гриньків М. Я., Маєвська С. М., Кулітка Е. Ф. – Львів:Укр. технології, 2011. – 37 с.
5. Музика Ф. В. Анатомія людини : навч. посіб. / Ф. В. Музика, М. Я. Гриньків., Т. М. Куцериб – Львів : ЛДУФК, 2014. – 360 с.
6. Спортивна морфологія : навч. посіб. / авт. кол. Музика Ф. В., Вовканич Л.С., Гриньків М. Я., Маєвська С. М., Куцериб Т. М. ; за ред. Музики Ф. В. – Львів : ЛДУФК, 2015. – 204 с.
7. Спортивна морфологія : навч. посіб. / за ред. Музики Ф. В. – Львів : ЛДУФК, 2011. – 160 с.
8. Коляденко Г. І. Анатомія людини / Г. І. Коляденко. – Київ : Либідь, 2004. – 384 с.
9. Коритко З. Медико-біологічні основи рухової активності : навч. посіб. / Зоряна Коритко. – Львів : ЛДУФК імені Івана Боберського, 2020. – 223 с.
10. Куцериб Т. Анатомія людини з основами морфології : навч. посіб.-практикум / Тетяна Куцериб, Мирослава Гриньків, Федір Музика. – Львів : ЛДУФК імені Івана Боберського, 2020. – 252 с.
11. Латинсько-українсько-російський словник анатомічних термінів / Крась С. І., Вовканич Л. С., Гриньків М. Я., Куцериб Т. М., Музика Ф. В. – Львів : ЛДУФК, 2014. – 192 с.
12. Морфологічні особливості тілобудови спортсменів гірськолижного спорту / Куцериб Т. М., Гриньків М. Я., Павлишин А. В., Музика О. Ф. // Адаптаційні можливості дітей та молоді: матеріали XII Міжнар. наук.-практ. конф. – Одеса, 2018. – С. 142–145.
13. Музика Ф. Рухова активність осіб похилого віку України та Польщі / Федір Музика, Назарій Куриш // Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі

фіз. виховання, спорту і здоров'я людини / за заг. ред. Євгена Приступи. – Л., 2013. – Вип. 17, т. 4. – С. 105 – 110.

14. Особливості фізіологічних функцій та морфологічних характеристик стрибунів у висоту високої кваліфікації / Бергтраум Д. І., Вовканич Л. С., Гриньків М. Я., Маєвська С. М. // Механізми фізіологічних функцій в експерименті та клініці : тези доп. наук.-практ. конф., присвяченої 110-річчю від дня народження заслуженого діяча науки України проф. Я. П. Склярова. – Львів, 2011. – С. 12–13.

15. Приступа Є. Н. Методологія рухової активності людини / Приступа Є. Н., Ріпак І. М. // Патріотичне виховання української молоді засобами фізичної культури та козацької педагогіки : матеріали II Обл. наук.- практ. конф. – Суми, 2001. – С. 161 – 164.

16. Приступа Є. Методологічні аспекти формування критеріїв оцінки фізичної підготовленості людини / Євген Приступа // Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фіз. культури та спорту. – Львів, 2004. – Вип. 8, т. 2. – С. 283–287.

17. Приступа Є. Параметри рухової активності чоловіків першого зрілого віку / Євген Приступа, Ігор Ріпак // Фізична культура, спорт та здоров'я нації : зб. наук. пр. ВДПУ. – Київ ; Вінниця, 2001. – С. 48–52.

18. Функціональна анатомія / Федонюк Я. І., Мицкан Б. М., Попель С. Л. та ін. – Тернопіль, 2007.

19. Influence of basketball training on the features of women's physique / Tetiana Kutseryb, Myroslava Hryniv, Lyubomyr Vovkanych, Fedir Muzyka // Journal of Physical Education and Sport. – 2019. – Vol.19 (4), art 361. – P. 2384– 2389.

20. Peculiarities of the somatotype of athletes with different directions of the training process / Tetiana Kutseryb, Lyubomyr Vovkanych, Myroslava Hryniv, Sofia Majevska, Fedir Muzyka // Journal of physical education and sport. – 2017. –Vol. 17, is. 1. – P. 431–435.

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 фристайлу - [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
- Правила змагань з сноубордингу - [Електронний ресурс]. – Режим доступу: http://www.sfu.org.ua/official_documents/ukrainian_rules/pravila-zmagan-zi-snoubordingu