

Львівський Державний Університет Фізичної Культури
МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ, МОЛОДІ ТА СПОРТУ УКРАЇНИ

ЗАТВЕРДЖУЮ”

Декан факультету спорту
Ріпак І.М.

“ _____ ” _____ 20__ року

Декан факультету фізичного вих.
Петрина Р.Л.

“ _____ ” _____ 20__ року

Тім лижної і туристичної підготовки
II курс факультет реабілітації

ПРОГРАМА
нормативної навчальної дисципліни

галузь знань 0102 фізичное фіховання, спорт і здоров’я людини

напряв підготовки 6.010203 бакалавр здоров’я людини

Львів
2016 рік

РОЗРОБЛЕНО ТА ВНЕСЕНО: Львівський Державний Університет Фізичної Культури

(повне найменування вищого навчального закладу)

РОЗРОБНИКИ ПРОГРАМИ: ст. викладач Казмірук А. В.

Програма затверджена на засіданні кафедри зимових видів спорту

Протокол від «___» _____ 2016 р.

Завідувач кафедри зимових видів спорту

_____ (Стефанишин О.М.)

«___» _____ 20__ року

ВСТУП

Програма вивчення нормативної навчальної дисципліни “ТіМ лижної і туристичної підготовки II курсу” складена відповідно до освітньо-професійної програми підготовки бакалавр напрямку

(спеціальності) “Фізична реабілітація”

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

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

Програма навчальної дисципліни складається з таких змістових модулів:

1.Основи навчання техніки в лижному спорті. 2.Основи методики навчання лижного спорту. 3.Загальні положення і правила проведення змагань. 4.Розвиток фізичних якостей. Побудова навчальних занять. 5.Теоретико-методичні основи туризму, методика та навчання.

1. Мета та завдання навчальної дисципліни

1.1. Метою викладання навчальної дисципліни 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.

1.2.Основними завданнями вивчення дисципліни “ТіМ лижної та туристичної підготовки II-й курсу” є: 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 та проведення навчальних занять з лижних перегонів та спортивного туризму; організація і підготовка групи до мандрівки, вибору і опрацювання маршруту; підготовка 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.

вміти :

- 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 кредитів ECTS.

2. Інформаційний обсяг навчальної дисципліни

Модуль 1.5

Теоретико-методичні основи лижного спорту.

Змістовий модуль 1. Основи навчання техніки в лижному спорті. 20 годин.

Тема 1. Вивчення техніки лижних ходів. 16 годин.

Тема 2. Способи подолання підйомів, спусків, поворотів на місці і в русі, способи гальмування на лижах. 4 години.

Змістовий модуль 2. Основи методики навчання лижного спорту. 10 годин.

Тема 1. Організація занять з лижного спорту. Основи навчання в лижному спорті. 4 години.

Тема 2. Вдосконалення в техніці лижних ходів, методи, принципи навчання, профілактика травм і обморожень на заняттях лижним спортом. 6 годин.

Змістовий модуль 3. Загальні положення і правила проведення змагань. 18 годин.

Тема 1. Підготовка документації і технічного обладнання, підготовка лижного спорядження. 10 годин.

Тема 2. Функціональні обов'язки суддів. Підготовка лижної траси до змагань. 8 годин.

Змістовий модуль 4. Розвиток фізичних якостей. Побудова навчальних занять. 12 годин.

Тема 1. Фізична підготовленість і рухові якості. Основні засоби і методи розвитку рухових якостей. 8 годин.

Тема 2. Планування та облік в групах оздоровчого спрямування. Методи самоконтролю у процесі змагальної діяльності. 4 години.

Модуль 2

Теоретико-методичні основи туризму, методика та навчання.

Змістовий модуль 5. Теоретико-методичні основи туризму, методика та навчання. 30 годин.

Тема 1. Організація і проведення туристичних заходів. Техніка безпеки при проведенні туристичних заходів. 10 годин.

Тема 2. Загальна та спеціальна фізична підготовка туриста. Методика підготовки та засоби. 4 години.

Тема 3. Категорійні походи. Топографічна підготовка. Організація змагань. Лікарське забезпечення в туризмі. Способи подолання перешкод та їх види. 16 годин.

3. Рекомендована література

1. Джек Х.Уилмор, Девид Л.Костилли. Физиология спорта и двигательной деятельности // Пер. с англ./- К.: Олимпийская литература, 1997. – 503 с.
2. Келлер В.С., Платонов В.М. Теоретико-методичні основи підготовки спортсменів.- Л.: Українська Спортивна Асоціація, 1993. – 267с.
3. Лыжный спорт: Учебник для ин-тов физ.культ./ Под общ. ред. М.А.Аграновского.- М.: ФиС, 1980. – 386 с.
4. Лыжный спорт: Учебник для ин-тов и техн. Физ.культ./ Под ред. В.Д.Евстратова и др. – М.: ФиС, 1989. – 318 с.

5. Платонов В.Н. Общая подготовка спортсменов в олимпийском спорте: Учебн. для вузов. физ. восп. и спорта. – К.: Олимпийская литература, 1997. – 583
6. Туризм и спортивное ориентирование: Учебник для ин-тов и техникумов физической культуры/ сост. Ганопольский В.И. - М., 1987.- 240с.
7. Коструб А.А. Медицинский справочник туриста. - М.: Профиздат, 1986.-240 с.
8. Зубалій М.Д., Петровський В.С. Пішохідний і лижний туризм.- К.: Здоров'я 1984. - 128с.
9. Алешин В.М., Серебряников А.В. Туристская топография.- М.: Профиздат, 1985.- 160с.
10. Спутник туриста/ сост. В.И.Жмуров, Д.Д.Донской, Н.И.Кузьмин и др.- М., 1969.- 496с.
11. 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.
12. 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.
13. Соколов И.А. Топографическая карта и местность, 2 изд.перераб. и доп. – М., 1975. – 96с.
14. 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.

4. Форма підсумкового контролю успішності навчання _____ залік _____

Засоби діагностики успішності навчання _____ поточний контроль _____