

Кафедра (циклова комісія) Зимових видів спорту

**“ЗАТВЕРДЖУЮ”**

Декан факультету спорту  
Ріпак І.М.

“ \_\_\_\_\_ ” \_\_\_\_\_ 20\_\_ року

Декан факультету фізичного вих.  
Петрина Р.Л.

“ \_\_\_\_\_ ” \_\_\_\_\_ 20\_\_ року

**РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ  
(ТіМ лижної і туристичної підготовки II-курс факультет спорту та  
фізичного виховання)**

галузь знань 0102 фізичне виховання, спорт і здоров'я людини

напрямок підготовки 6.010203 бакалавр здоров'я людини

Робоча програма ТіМ лижної і туристичної підготовки для студентів

(назва навчальної дисципліни)

за напрямом підготовки бакалавр, спеціальністю \_\_\_\_\_.

„\_\_\_” \_\_\_\_\_, 2016 року- \_\_ с.

\_\_\_\_\_  
Старший викладач Казмірук А. В.

Розробники: (вказати авторів, їхні посади, наукові ступені та вчені звання)

Програма затверджена на засіданні кафедри зимових видів спорту

Протокол від «\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2016 р.

Завідувач кафедри зимових видів спорту

\_\_\_\_\_  
(Стефанишин О.М.)

«\_\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ року

## 1. Опис навчальної дисципліни «ТІМ лижної та туристичної підготовки»

Найменування показників	Галузь знань, напрям підготовки, освітньо-кваліфікаційний рівень	Характеристика навчальної дисципліни	
		денна форма навчання	заочна форма навчання
Кількість кредитів –4	Галузь знань 0102 (шифр і назва)	Обов'язкова нормативна <i>Денна</i>	
	Напрямок підготовки 0102 000 (шифр і назва)		
Модулів – 2.5	Спеціальність (професійне спрямування): фізична реабілітація	<b>Рік підготовки:</b>	
Змістових модулів –		2-й	2-й
Індивідуальне науково-дослідне завдання _____ (назва)		<b>Семестр</b>	
Загальна кількість годин - 120		4-й	4-й
Тижневих годин для денної форми навчання: аудиторних – 30 самостійної роботи студента - 15	Освітньо-кваліфікаційний рівень: бакалавр	<b>Лекції</b>	
		4 год.	год.
		<b>Практичні, семінарські</b>	
		86 год.	-
		<b>Лабораторні</b>	
		-	-
		<b>Самостійна робота</b>	
30 год.	- год.		
<b>Індивідуальні завдання</b>			
год.			
Вид контролю: залік			

### Примітка.

Співвідношення кількості годин аудиторних занять до самостійної і індивідуальної роботи становить:

для денної форми навчання – **66,3 %**

для заочної форми навчання – 1:1

## **2. Мета та завдання навчальної дисципліни**

Мета :

Метою навчальної дисципліни ТiМ 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.

Програма побудована на засадах вимог освітньо-професійної програми вищої освіти з професійного напрямку “фізична реабілітація”, передбачає проведення навчальних занять у формі практичних занять (90 год.),самостійної роботи (30год.).

**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**

ТіМ лижної та туристичної підготовки належить до професійно-орієнтованих дисциплін навчального плану підготовки фахівців з фізичного виховання і спорту. Заняття лижним спортом та туризмом є одним із основних засобів фізичного виховання людей різних вікових груп, а також має важливу оздоровчу спрямованість.

Програма передбачає проведення навчальних занять у формі лекцій, практичних та самостійних робіт студентів. На лекціях студентам подається фундаментальний теоретичний курс з основ техніки, методики навчання, організація та проведення змагань. На практичних заняттях студенти пізнають комплекс загально-розвиваючих та спеціальних вправ, вивчають техніку лижних ходів, формують професійно-педагогічні навички, необхідні для самостійної роботи.

Увесь програмний матеріал складається з 4,5-х кредитів і входить до 3-х модулів. Підсумковий контроль успішності навчання здійснюється у формі складання модулів (здача залікових вимог, залік).

#### **Модуль 1**

Теоретико-методичні основи лижного спорту.

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

**Тема 1.** 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 навчання лижного спорту.

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

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

**Змістовий модуль 3.** Загальні положення і правила проведення змагань.

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

**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.** Організація і проведення туристичних заходів. Техніка безпеки при проведенні туристичних заходів.

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

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

#### 4. Структура навчальної дисципліни

Назви змістових модулів і тем	Кількість годин					
	денна форма					
	усього	у тому числі				
л		п	лаб	інд	с.р.	
1	2	3	4	5	6	7
<b>Модуль 1</b> Теоретико-методичні основи лижного спорту.						
<b>Змістовий модуль 1.</b> Основи навчання техніки в лижному спорті.						
Тема 1. Вивчення техніки лижних ходів. Основи навчання в лижному спорті.	21	2	14	-	-	5*
Тема 2. Способи подолання підйомів, спусків, поворотів на місці і в русі, способи гальмування на лижах.	4	-	4	-	-	-
Разом за змістовим модулем 1	25	2	18	-	-	5*
<b>Змістовий модуль 2.</b> Розвиток фізичних якостей. Основи методики навчання лижного спорту.						
Тема 1. Фізична підготовленість і рухові якості.	4	-	4	-	-	-
Тема 2. Основні засоби і методи розвитку рухових якостей засобами лижної підготовки.	9	-	6	-	-	3*
Разом за змістовим модулем 2	13	-	10	-	-	3*
<b>Змістовий модуль 3.</b> Загальні положення і правила проведення змагань (спортивно-масових заходів).						
Тема 1. Організація занять та спортивно-масових заходів з лижних видів спорту.	11	2	8	-	-	1*
Тема 2. Підготовка документації і технічного обладнання, підготовка лижного спорядження. Функціональні обов'язки суддів. Підготовка лижної траси до змагань.	11	-	8	-	-	3*



Разом за змістовим модулем 3	22	2	16	-	-	4*
<b>Змістовий модуль 4. Вдосконалення техніки лижних ходів. Побудова навчальних занять.</b>						
<b>Тема 1.</b> Вдосконалення в техніці лижних ходів, методи , принципи навчання, профілактика травм і обморожень на заняттях лижним спортом.	8	-	8	-	-	-
<b>Тема 2.</b> Планування та облік в групах оздоровчого спрямування. Методи самоконтролю у процесі занять лижними видами спорту.	7	-	4	-	-	3*
Разом за змістовим модулем 4	15		12	-	-	3*
Усього годин за модуль 1.5	75	4	56	-	-	15*
<b>Модуль 2. Теоретико-методичні основи туризму, методика та навчання.</b>						
<b>Змістовий модуль 1. Теоретико-методичні основи туризму, методика та навчання.</b>						
<b>Тема 1.</b> <b>1.</b> Техніка безпеки при проведенні туристських заходів. - безпеки в різних видах туризму; - фактори, які спричиняють травматизм та тілесні ушкодження; - профілактика	4		4			-

<p>травматизму і тілесних ушкоджень в туризмі;</p> <p><b>2. Організація і проведення туристських заходів</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- картографія історії України і поширені види туризму;</li> <li>- туристські заходи в загальноосвітніх навчальних закладах;</li> <li>туристські заходи у ВНЗ;</li> </ul> <p><b>3. Планування та зміст навчально-тренувальних занять з активного туризму.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- планово-звітна документація з туризму;</li> </ul> <p>характеристика різних форм практичних занять;</p>	7		3			4*
<p>туристські заходи у ВНЗ;</p> <p><b>3. Планування та зміст навчально-тренувальних занять з активного туризму.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- планово-звітна документація з туризму;</li> </ul> <p>характеристика різних форм практичних занять;</p>	3		3			-
<p><b>Тема 2. Характеристика загальної та спеціальної фізичної підготовки туриста.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- розвиток загальних рухових якостей;</li> <li>- розвиток спеціальних рухових якостей;</li> </ul> <p>спеціальна технічна підготовка. Методика підготовки та засоби</p>	5		4			1*
<p><b>Тема 3.</b></p> <p><b>1. Особливості проведення категорійних пішохідних походів. Критерії вибору маршруту для групи спортсменів-туристів. План походу і графік підготовки. Матеріально-технічне забезпечення походу</b></p> <p><b>2. Топографічна підготовка туриста. Красназнавча підготовка. Розробка робочої документації.</b></p> <p><b>3. Таборування групи туристів. Харчування в поході. Ночівля.</b></p>	9		3			6*
<p>Матеріально-технічне забезпечення походу</p>	2		2			-
<p>Розробка робочої документації.</p> <p>Харчування в поході. Ночівля.</p>	3		3			-

Відпочинок.	3		3			-
<b>4.</b> Правила змагань з різних видів активного туризму. Організація і проведення змагань	6		2			4*
<b>5.</b> Лікарське забезпечення в туризмі. Долікарська допомога. Лікарські препарати та їх застосування.	3		3			-
<b>6.</b> Способи подолання перешкод. Види перешкод, їх характеристика	3		3			-
Усього годин за модуль 2	45	-	30	-	-	15 *
Усього годин за семестр		4	86	-	-	30 *
Усього за рік	120	4	86	-	-	30*
<b>ІНДЗ</b>	-	-	-	-	-	-

\* 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
2	Організація занять та проведення спортивно-масових заходів з лижних видів спорту.	2

## 6. Теми практичних занять модуль 1

№ з/п	Назва теми	Кількість Годин
<b>Модуль 1.5</b>		
1	Повороти на місці і в русі з лижами.	2
2	Вивчення техніки ковзаючого кроку.	4
3	Вивчення техніки двокрокового попереминого лижного ходу.	4
4	Вивчення техніки одночасного однокрокового (стартовий, дистанційний) та без крокового лижного ходу.	2
5	Вивчення техніки двохкрокового попереминого ковзанярського лижного ходу.	2
6	Вивчення техніки одночасного однокрокового ковзанярського лижного ходу	2
7	Вивчення техніки спуску, підйому, гальмування на лижах.	2
8	Розвиток фізичних якостей спортсмена.	4
9	Розвиток спеціальної витривалості лижників-гонщиків.	6
1	Проведення навчальних занять студентами.	8
2	Порядок стартів, жеребкування, обов'язки і права учасників змагання. Характер і вид змагань. Положення про змагання.	2
3	Склад і обов'язки ГСК і суддів.	2
4	Підготовка місць до змагання (спортивно-масових заходів), підготовка трас і лижного спорядження. Лижні дистанції для лижних гонок (чоловічі, жіночі).	4
5	Вдосконалення в техніці ковзанярських всіх лижних ходів.	4
6	Вдосконалення техніки класичних лижних ходів.	4
7	Дозування та навантаження в групах оздоровчого спрямування	4

<b>Модуль 2</b>		
1	<p>Організація і підготовка групи до мандрівки. Техніка безпеки в поході. Види мандрівки. Категорії складності мандрівки. Добір групи, розподіл обов'язків. Вибір і опрацювання маршруту. Оформлення документів. Складання кошторису і закупка продуктів харчування</p>	6
2	<p>Спорядження мандрівника. Комплектування медичної аптечки. Підготовка і ремонт спорядження мандрівника. Розподіл обов'язків. Характер і техніка руху мандрівника. Таборування</p>	6
3	<p>Підготовка спорядження до мандрівки. Укладка наплечника. Перевірка готовності групи до мандрівки. Техніка руху по маршруту. Встановлення намету</p>	6
4	<p>Ходьба зі спорядженням мандрівника. Спеціальна фізична підготовка. Приготування сніданку. Охорона природи. Орієнтування на місцевості. Зняття намету, підготовка до виходу.</p>	6
5	<p>Орієнтування на місцевості. Заходи безпеки в поході. Способи транспортування потерпілого. Краєзнавство. Ремонт спорядження.</p>	6
<b>Всього 86 год.</b>		

## 7. Самостійна робота

### Модуль 1.5

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1	Вивчення фаз техніка лижних ходів.	3
2	Основи навчання в лижному спорті.	2
3	Скласти конспект тренувального заняття з лижного спорту оздоровчого спрямування	2
4	Засоби та методи розвитку рухових якостей засобами лижної підготовки.	1
1	Підготовка документації до занять (спортивно-масових заходів) з лижних видів спорту. Положення про змагання.	2
2	Функціональні обов'язки суддів	1
3	Планування та облік в групах оздоровчого спрямування	2
4	Методи самоконтролю в процесі занять лижною підготовкою	1
5	Організація занять з лижного спорту для різних вікових груп.	1

### Модуль 2

1	Організація та проведення туристичних заходів	4
2	Основні методи та засоби розвитку фізичних якостей в процесі занять спортивним туризмом.	1
3	Матеріально-технічне забезпечення в походах.	6
4	Перша медична допомога.	4

## 8. Методи навчання

У процесі навчання з ТіМ лижної і туристичної підготовки використовуються традиційні і нетрадиційні засоби і методи навантаження.

Добір методів навчання проводиться з врахуванням спеціальної літератури, програм, методичних посібників і т.д. а також з урахуванням спортивних інтересів та індивідуальних особливостей студентів, наявності умов для занять.

## 9. Методи контролю

Поточне та підсумкове тестування.

### 10. Розподіл балів, які отримують студенти

Поточне тестування та самостійна робота					Сума
Модуль №1.5				Модуль №2	
ЗМ1	ЗМ2	ЗМ3	ЗМ4	ЗМ1	100
18	15	15	19	33	
33		34		33	

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

### 11. 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	<b>A</b>	відмінно	зараховано
82-89	<b>B</b>	добре	
75-81	<b>C</b>		
68-74	<b>D</b>	задовільно	
61-67	<b>E</b>		
35-60	<b>FX</b>	незадовільно з можливістю повторного складання	не зараховано з можливістю повторного складання
0-34	<b>F</b>	незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни	не зараховано з обов'язковим повторним вивченням дисципліни

**12. Критерії оцінювання знань**  
**з навчальної дисципліни ТiМ лижної і туристичної підготовки II - курсу**  
**факультету фізичної реабілітації у IV семестрі.**

1. Конспектування лекцій та відвідування практичних занять	17 балів
2. Здача практичних нормативів:	
а.) Техніка лижних ходів ( класичні, ковзанярські) – 4 основних ходи	20 балів
б.) навчальна практика	10 балів
в.) контрольна і залікова гонка:	5 балів
3. Змагання по транспортуванню потерпілого	10 балів
4. Організація заходів з подолання перешкод.	
Види перешкод їх характеристика	8 балів
5. Усне опитування	30 балів

**13. Методичне забезпечення**

Курс ТiМ лижної та туристичної підготовки 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.



## 14. Рекомендована література

### Базова

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.

### **Допоміжна**

1. Архипов А.А. Соревнования по лыжному спорту.- К.: Здоров'я, 1990.- 120 с.
2. Лыжный спорт. Учеб. Для ин-тов физ. культ./ Под общ. Ред. М.А.Аграновского.- М.: ФиС, 1980.-386 с.
3. Лыжный спорт: Учеб. для ин-тов и техн.. физ. культ./ Под ред. В.Д.Евстратова и др..- М.: ФиС, 1989.- 318 с.
4. Манжосов В.Н. Тренировка лыжников-гонщиков.- М.: Ф.С, 1986.- 123 с.

### **15. Інформаційні ресурси**

Інтернет ресурси :	–бібліотеки ЛДУФК
- <a href="http://www.rider.kiev.ua">www.rider.kiev.ua</a>	–бібліотека ім.Стефаніка
- <a href="http://www.ski.lviv.ua">www.ski.lviv.ua</a>	–бібліотека ЛНУ
- <a href="http://www.skier.com.ua">www.skier.com.ua</a>	