

Львівський Державний Університет Фізичної Культури

Кафедра (циклова комісія) Зимових видів спорту

**“ЗАТВЕРДЖУЮ”**  
Декан факультету туризму  
Холявка В.З.

“ \_\_\_\_\_ ” \_\_\_\_\_ 20\_\_ року

**Фізична культура (лижні види спорту)**

І курс факультету туризму

**ПРОГРАМА**

**НОРМАТИВНОЇ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ**

(«Фізична культура (лижні види спорту)» І курс туристи)

підготовки бакалавр

напряму 1401 – сфера обслуговування

спеціальність 6.140103 туризм

Львів – 2015 рік

РОЗРОБЛЕНО ТА ВНЕСЕНО: Львівський Державний Університет Фізичної  
Культури

Розробники: Зіньків О.В. доцент кафедри зимових видів спорту, кандидат  
наук з фізичного виховання та спорту.

Любіжанін Ю.Г. старший викладач кафедри зимових видів спорту.

Програма затверджена на засіданні кафедри зимових видів спорту

«\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ р. протокол №

## ВСТУП

Програма вивчення нормативної навчальної дисципліни

« Фізична культура (лижні види спорту)» складена відповідно до освітньо-професійної програми підготовки – бакалавр

напряму – 1401 сфера обслуговування, спеціальності – туризм.

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

**Міждисциплінарні зв'язки:** анатомія, педагогіка, психологія, біомеханіка.

Програма навчальної дисципліни складається з таких змістовних модулів:

Основи методики навчання і техніки поперемінного двокрокового класичного ходу.

### 1. Мета та завдання навчальної дисципліни

- 1.1. Метою викладання навчальної дисципліни «
- 1.2. «Фізична культура (лижні види спорту)» I курс є формування професійних та організаційних знань з основ лижного спорту та методи навчання. Організація та проведення змагань з лижного спорту.
- 1.3. Основними завданнями навчальної дисципліни « Фізична культура (лижні види спорту)» I курс є:
  - набути навичок проведення організаційних знань та вмінь в лижному спорті;
  - оволодіти основами знань техніки та методики навчання в лижному спорті;
  - сприяння розвитку основних фізичних якостей для занять лижним спортом.

Програма включає засвоєння теорії та методики навчання видів лижних ходів, що входять до програми фізичного виховання середніх шкіл, професійно-технічних училищ, середніх та вищих навчальних закладів, а також для проведення секційних занять на етапі початкової спортивної підготовки.

На практичних заняттях студенти вивчають техніку лижних ходів, пізнають комплекси загально-розвиваючих і спеціальних вправ, формують професійно-педагогічні навички, необхідні для самостійної роботи.

1.4. Згідно з вимогами освітньо-професійної програми студенти повинні **знати**:

- основи техніки лижного спорту;
- основи методики навчання в лижному спорті;
- основи організації та проведення змагань з лижного спорту;
- техніку безпеки на заняттях з лижного спорту.

Окрім перелічених теоретичних знань студент повинен **вміти**:

- володіти технікою класичних та ковзанярських ходів, підйомів, спусків і поворотів на лижах;
- підготувати інвентар до занять;
- методично правильно провести заняття з лижних перегонів;
- надання першої медичної допомоги під час занять з лижного спорту.

На вивчення навчальної дисципліни відводиться **54 годин 1 кредитів.**

2. Інформаційний обсяг навчальної дисципліни.

Розподіл навчальних годин за модулями I курс

№ п/п	Тема модуля	Кількість годин				Максимальна кількість балів
		Практичні	Самостійна робота	консультації	залік	
1	Основи методики навчання і техніки поперемінного двокрокового класичного лижного ходу	12	2	2	2	100
Всього: <b>18</b> год з них		12	2	2	2	18

## ЛІТЕРАТУРА:

1. Архипов А.А. Соревнования по лыжному спорту.- К.: Здоров'я, 1990, 120 с.
2. Джек Х.Уилмор, Девид Л.Костилли. Физиология спорта и двигательной деятельности // Пер. с англ./.- К.: Олимпийская литература, 1997. – 503 с.
3. Келлер В.С., Платонов В.М. Теоретико-методичні основи підготовки спортсменів.- Львів: Українська Спортивна Асоціація, 1993. – 267с.
4. Кузнецов В.С. Силовая подготовка лыжника. – М.: - М.: Физкультура и спорт, 1982. – 96 с.
5. Лыжный спорт: Учебник для ин-тов физ.культ./ Под общ. ред. М.А.Аграновского.- М.: Физкультура и спорт, 1980. – 386 с.
6. Лыжный спорт: Учебник для ин-тов и техн. физ.культ./ Под ред. В.Д.Евстратова и др. - М.: Физкультура и спорт, 1989. – 318 с.
7. Манжосов В.Н. Тренировка лыжников-гонщиков. – М.: Физкультура и спорт, 1986.- 123 с.
8. Платонов В.Н. общая подготовка спортсменов в олимпийском спорте: Учебн. для вузов. физ.восп. и спорта. – К.: Олимпийская литература, 1997. – 583 с.
9. Платонов В.М., Булатова М.М. Фізична підготовка спортсмена. – К.: Олімпійська література, 1998. – 293 с.
10. Фомин С.К. Лыжный спорт. К.: Здоров'я, 1979. – 216 с.
11. Основи навчання в лижному спорті (лижні перегони, гірські лижі): Учебно-методичний посібник для викладачів, тренерів, студентів інститутів і технікумів. – Львів, 1992. – 91 с.