

Львівський Державний Університет Фізичної Культури

Кафедра (циклова комісія) Зимових видів спорту

“ЗАТВЕРДЖУЮ”
Декан факультету туризму
Холявка В.З.

“ _____ ” _____ 20__ року

РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ
(Фізична культура (лижні види спорту) III курс туристи)

напрямок підготовки 1401- сфера обслуговування, бакалавр
спеціальність 6.140103 – туризм
спеціалізація _____

інститут, факультет, відділення ЛДУФК, ФФВ, ЗВС

Львів – 2015 рік

Робоча програма: Фізична культура (лижні види спорту) III курс туристи для студентів III курсу

за напрямом підготовки бакалавр, спеціальність - туризм

„___” _____, 20___ року- __ с.

Розробники: Зінків 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

Протокол від «___» _____ 20___ р.

Завідувач кафедри зимових видів спорту

_____ Стефаниши О.М.

«___» _____ 20___ року

© _____ 20___ рік

© _____ 20___ рік

1. Опис навчальної дисципліни «Фізична культура (лижні види спорту)»

Найменування показників	Галузь знань, напрям підготовки, освітньо-кваліфікаційний рівень	Характеристика навчальної дисципліни	
		денна форма навчання	заочна форма навчання
Кількість кредитів –1	Галузь знань <u>1401</u> (шифр і назва)	Обов'язкова нормативна <i>Денна</i>	
	Напрямок підготовки <u>6.140103</u> (шифр і назва)		
Модулів – 1	Спеціальність (професійне спрямування): <u>Туризм</u>	Рік підготовки:	
Змістових модулів – 3		3-й	
Індивідуальне науково-дослідне завдання _____ (назва)		Семестр	
Загальна кількість годин - 18		6-й	
		Лекції	
Тижневих годин для денної форми навчання: аудиторних – 2 самостійної роботи студента - 2	Освітньо-кваліфікаційний рівень: бакалавр	--- год.	--- год.
		Практичні, семінарські	
		12 год.	--- год.
		Лабораторні	
		--- год.	--- год.
		Самостійна робота*	
		2 год.	---- год.
Індивідуальні завдання*			
	--- год.	---	
		Вид контролю: ПМК	

2. Мета та завдання навчальної дисципліни

Мета дисципліни: формування професійних та організаційних знань, вмінь з основних видів лижного спорту необхідних у навчальній, спортивній та оздоровчій діяльності.

Завдання дисципліни:

- 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.

Після вивчення курсу «Фізична культура Лижний спорт» студент повинен **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.

РОЗПОДІЛ НАВЧАЛЬНОГО МАТЕРІАЛУ ЗА ТЕМАМИ:

ІІІ КУРС

№ п/п	НАВЧАЛЬНИЙ МАТЕРІАЛ	Кількість годин
1. ПРАКТИЧНІ ЗАНЯТТЯ		
1.	Вивчення техніки одночасного двокрокового ковзанярського ходу.	3
2.	Вивчення техніки поперемінного ковзанярського ходу.	3
3.	Способи подолання підйомів.	1
4.	Способи спусків на лижах.	1
5.	Способи гальмування на лижах.	2
6.	Способів поворотів на лижах.	2
<i>Всього годин:</i>		12
7.	Самостійна робота: - аналіз техніки поперемінного ковзанярського лижного ходу	2

РОЗПОДІЛ НАВЧАЛЬНИХ ГОДИН ЗА МОДУЛЯМИ ІІІ КУРС

№ п/п	Тема модуля	Кількість годин				Макси- мальна кількість балів
		Практи- чні	Самос- тійна робота	консуль- тації	залік	
1	Основи методики навчання і поперемінного ковзанярського лижного ходу	12	2	2	2	100
Всього: 18 год з них		12	2	2	2	18

ПРОГРАМНИЙ ЗМІСТ НАВЧАЛЬНОГО КУРСУ ЗА МОДУЛЯМИ

Основи техніки лижного спорту.

Основи методики навчання в лижному спорті.

Організація та проведення змагань з лижних перегонів.

Мета: Формування професійних та організаційних знань з основ техніки лижних ходів та методики навчання.

Завдання:

1. Оволодіти технікою лижних ходів і здати практичні нормативи.
2. Зробити аналіз техніки лижних ходів.
3. Провести навчальне заняття.
4. Виконати самостійну роботу.
5. Дати усні відповіді на контрольні питання.

Теми та завдання практичних занять.

1. Вивчення техніки напівковзанярського лижного ходу.
2. Вивчення техніки одночасного одно крокового ковзанярського лижного ходу.
3. Вивчення техніки одночасного двокрокового ковзанярського лижного ходу.
4. Вивчення техніки позмінного ковзанярського лижного ходу.
5. Способи подолання підйомів на лижах.
6. Способи подолання спусків на лижах.
7. Способи гальмування на лижах.
8. Вдосконалення техніки всіх ковзанярських лижних кодів.

Критерії оцінки знань і вмінь студентів у національній, та рейтинговій системах оцінювання.

СИСТЕМА ОЦІНЮВАННЯ

Рейтинговий показник	Оцінка у національній шкалі		Оцінка ECTS
90-100	зараховано	5 (відмінно)	A (відмінно)
82-89		4 (добре)	B (дуже добре)
75-81			C (добре)
68-74		3 (задовільно)	D (задовільно)
61-67			E (достатньо)
35-60	незараховано	2 (незадовільно)	F _x (незадовільно) з можливістю повторного складання
0-34			F (незадовільно) з обов'язковим повторним вивченням

ПЕРЕЛІК ЗАЛІКОВИХ ВИМОГ

1. Аналіз техніки напівковзанярського лижного ходу.
2. Аналіз техніки одночасного одно крокового ковзанярського лижного ходу.
3. Аналіз техніки одночасного двокрокового ковзанярського лижного ходу.
4. Аналіз техніки позмінного ковзанярського лижного ходу.
5. Способи подолання підйомів на лижах.
6. Способи подолання спусків на лижах.
7. Способи гальмування на лижах.
8. Вдосконалення техніки всіх ковзанярських лижних кодів.

ПРАКТИЧНІ НОРМАТИВИ

1. Навчальна практика.
2. Задача техніки лижних ходів:
 - а) напівковзанярського лижного ходу;
 - б) одночасного одно крокового ковзанярського лижного ходу;

- в) одночасного двокрокового ковзанярського лижного ходу;
- г) позмінного ковзанярського лижного ходу.

3. Залікова гонка:

- чоловіки 5 км. – 25.00 (хв.)
- жінки 3 км. – 19.30 (хв.).

ЛІТЕРАТУРА:

1. Аграновский М.А. Лыжный спорт. Физкультура и спорт. 1980.
2. Архипов А.А. Соревнование по лыжному спорту. К., "Здоровье". 1990.
Лижня здоровья. К., 1972.
3. Бергман Б.И. Лыжный спорт. М. Просвещение. 1988.
4. Гоутин И.М. Лыжный спорт. М. Просвещение. 1983.
5. Евстратов В.Д., Чукардин Г.Б., Сергеев В.И. Лыжный спорт. М. Физкультура и спорт. 1989.
6. Евстратов В.Д., Виролайнен П.М., Чукардин Г.Б. Коньковый ход не только...? М. Физкультура и спорт. 1968.
7. Крупський В.П., Улітін О.С., Клемба А.О., Байцар Ю.І. Основи навчання у лижному спорті. Львів, 1992.
8. Масляников И.Б., Капланский В.В. Лыжный спорт. М. Физкультура и спорт. 1988.
9. Тексти лекцій кафедри ТiМ СВС.
10. Правила змагань з лижних перегонів. Львів.- 1999.