

**ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ
імені Івана Боберського**

КАФЕДРА ЗИМОВИХ ВИДІВ СПОРТУ

СИЛАБУС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

«Фізичне виховання (лижні види спорту)»

Рівень вищої освіти – Перший (бакалаврський) рівень

Ступінь вищої освіти – бакалавр

Галузь знань - 24 «Сфера обслуговування»

Спеціальність – 241 «Готельно-ресторанна справа»

Освітня програма – «Готельно-ресторанна справа»

Кількість кредитів – 6 – 180 год., із них: аудиторних – 60 год.; самостійна робота – 120 год.

Форма навчання – денна, заочна

Рік підготовки – 1, семестр –1-2

Компонент освітньої програми – вибіркова.

Дні занять – відповідно до розкладу.

Консультації – відповідно до графіку навчального процесу.

Мова викладання – українська.

Керівники курсу:

Ковцун Віталій Васильович – старший викладач

Контактна інформація:

Адреса: 79000, вул. Під Голоском 25, м. Львів.

e-mail: kovcunvitalij@gmail.com

Опис дисципліни

Дисципліна «Фізичне виховання (лижні види спорту)» 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.

Мета курсу - викладення навчальної дисципліни «Фізичне виховання (лижні види спорту)» є формування професійних та організаційних знань, вмінь з основних видів лижного спорту необхідних у навчальній, спортивній та оздоровчій діяльності.

Завдання курсу – набуття навичок проведення організаційних знань та вмінь в лижному спорті. Оволодіти основами знань техніки та методики навчання в лижному спорті, а також сприяння розвитку основних фізичних якостей для занять лижним спортом.

Навчальний контент

Назви змістових тем	Розподіл годин				Результати навчання. Знати:
	разом	л	с	с.р.	
Модуль 1. Теоретико-методичні основи лижного спорту.					
Змістовий модуль 1. Основи навчання техніки імітації в лижному спорті.					
ТЕМА 1. Вивчення техніки імітації лижних ходів.	30	-	10	20	<ul style="list-style-type: none"> • техніку імітації класичних лижних ходів. Техніку двокрокового поперемінного та двокрокового одночасного лижного ходу. • техніку безкрокового та однокрокового одночасних лижних ходів. • техніку ковзанярських лижних ходів. Техніку двокрокового ковзанярського лижного ходу • техніку одночасно однокрокового та поперемінного ковзанярських лижних ходів;
ТЕМА 2. Підготовка документації і технічного обладнання, підготовка лижного спорядження.	18	-	8	10	<ul style="list-style-type: none"> • техніку безпеки на заняттях з лижного спорту; • індивідуальний підбір спортивного спорядження під антропометричні данні спортсмена.
Змістовий модуль 2. Основи методики навчання лижного спорту.					
ТЕМА 1. Організація занять та спортивно масових заходів в ЗВС. Основи навчання в лижному спорті.	21	-	6	15	<ul style="list-style-type: none"> - побудову навчальних занять та підготовка та організація спортивно-масових заходів в ЗВС; - техніку лижних ходів; - основи методики навчання лижного спорту;
ТЕМА 2. Фізична підготовленість і рухові якості. Основні засоби і методи розвитку рухових якостей.	21	-	6	15	<ul style="list-style-type: none"> - засоби розвитку рухових якостей в ЗВС» - як провести рівномірне тренування.
Модуль 2. Організація та проведення змагань з лижних перегонів.					
Змістовий модуль 1. Загальні положення і правила проведення змагань.					
ТЕМА 1. Способи подолання підйомів, поворотів на місці та в русі, способи гальмування.	20	-	10	10	<ul style="list-style-type: none"> • стройові вправи з лижами на місці; • способи транспортування лиж; - техніку поворотів з лижами на місці; - способи поворотів, спуску, гальмування, підйомів на лижах.

ТЕМА 2. Функціональні обов'язки суддів. Підготовка лижної траси до проведення занять та спортивно- масових заходів.	25	-	5	20	•основи організації та проведення спортивно-масових заходів в ЗВС.
Змістовий модуль 2. Розвиток фізичних якостей. Побудова навчальних занять.					
ТЕМА 1. Вдосконаленн я техніки лижних ходів, методи , принципи навчання, профілактика травм і обморожень на заняттях лижним спортом.	25	-	10	15	-техніку класичних та ковзанярських лижних ходів; -способи надання першої медичної допомоги
ТЕМА 2. Планування та облік в групах оздоровчого спрямування. Методи самоконтролю у процесі оздоровчих занять на лижах.	20	-	5	15	• особливості проведення занять з зимових видів спорту на вулиці. -специфіку спорядження, одягу, температурні режими, особливості температурного режиму для занять в різні періоди року з ЗВС.
Усього годин	180		60	120	

Формування програмних компетентностей

- здатність вчитися та оволодівати сучасними знаннями;
- здатність працювати в команді;
- здатність планувати та управляти часом;
- здатність забезпечувати формування фізичної культури особистості;
- здатність проводити тренування та супроводження участі спортсменів у змаганнях;
- здатність використовувати спортивні споруди, спеціальне обладнання та інвентар;
- здатність зміцнювати здоров'я людини шляхом використання рухової активності.
- здатність до безперервного професійного розвитку.

Політика оцінювання

Передбачає дотримання принципів доброчесності та студентоцентрованого підходу.

Оцінювання

Оцінювання якості знань студентів здійснюється відповідно до Положень ЛДУФК, робочої програми <http://repository.ldufk.edu.ua/handle/34606048/10275> та порядку оцінювання <http://repository.ldufk.edu.ua/handle/34606048/20428>

РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА

ОСНОВНА

1. Джек Х.Уилмор, Девид Л.Костилли. Физиология спорта и двигательной деятельности // Пер. с англ./.- К.: Олимпийская литература, 1997. – 503 с.
2. Євстратов В.Д. Лыжный спорт/ Євстратов В.Д. – Москва : Физкультура и спорт, 1989.
3. Зіньків О. Вимоги до фізичної підготовленості спортсменів у змагальній діяльності сноубордингу / О.В. Зіньків, А.М.Данча, А.В. Казмірук, Ю.Г. Любіжанін// Національний педагогічний університет ім. М.П. Драгоманова: Науковий часопис Науково – педагогічні проблеми фізичноїкультури (фізична культура і спорт) Серія 15. – Київ. 2015. - Вип. 10 (65) 15. – С. 65-69.
4. Запорожанов В.А. Контроль в спортивной тренировке / Запорожанов В.А. – Киев: Здоровье, 1988. – 144с.
5. Круцевич Т.Ю.Теорія і методика фізичного виховання : підручник для студентів вищ.навч..закл. фіз.виховання і спорту / за ред. Т.Ю.Круцевич. – К.: Олимпийская литература. 2008.-т.1.-391 с.
6. Кузнецов В.К. Силовая подготовка лыжника / Кузнецов В.К. – Москва, 1982.
7. Мартынов В.С. Контроль в подготовке лыжника-гонщика / Мартынов В.С. – Москва, 1987.
8. Раменская Т.И. Лижный спорт / Т.И. Раменская, А.Г. Баталов – Москва : Физическая культура, 2005. – 320 с.
9. Ченікало О. В. Структура та регламентація змагальної діяльності в олімпійських дисциплінах з лижних перегонів / Ченікало О. В., Казмірук А. В., Стефанишин О. М., Зіньків О. В. // Вісник Чернігівського національного

педагогічного університету ім.Т.Г.Шевченка. – Чернігів: Чернігівський нац. пед. ун-т ім. Т. Г. Шевченка, 2016. – вип. №139. – С. 279-282.

10. Ченікало О.В., Зінків О.В., Казмірук А.В., Особливості використання техніки одночасного без крокового класичного лижного ходу в сучасних умовах // Переяслав-Хмельницький держ. педагогічний університет ім. Г. Сковороди: 48 міжнародна науково-практична інтернет-конференція «Проблеми та перспективи розвитку науки на початку третього тисячоліття у країнах Європи та Азії». – 2017. – С. 238-246.
11. Ченікало О.В., Казмірук А.В., Стефанишин О.М. Аналіз суміжних дисциплін у підготовці лижників у літній період // Переяслав-Хмельницький держ. педагогічний університет ім. Г. Сковороди: 48 міжнародна науково-практична інтернет-конференція «Проблеми та перспективи розвитку науки на початку третього тисячоліття у країнах Європи та Азії». – 2019. – С. 57-59.

Допоміжна

1. Запорожанов В.А. Контроль в спортивній тренівковке. – Киев.:Здоров'є, 1988. – 144 с.

•Інформаційні ресурси

- [Електронний ресурс]. – Режим доступу: www.fis-ski.com
- [Електронний ресурс]. – Режим доступу: www.sfu.org.ua
- [Електронний ресурс]. – Режим доступу: www.rider.kiev.ua
- [Електронний ресурс]. – Режим доступу: www.snowboard.com.ua
- Правила змагань з лижних гонок - [Електронний ресурс]. – Режим доступу:http://www.sfu.org.ua/official_documents/ukrainian_rules/ukr_rules_cross-country
- Правила змагань з лижних гонок - [Електронний ресурс]. – Режим доступу:http://www.sfu.org.ua/official_documents/ukrainian_rules/ukr_rules_cross-country
- Правила змагань з фрістайлу - [Електронний ресурс]. – Режим доступу: http://www.sfu.org.ua/official_documents/ukrainian_rules/freestyle_rules
- 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
- 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