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)» II курс туристи)

напрям 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) II курс туристи для студентів II курсу

за напрямом підготовки бакалавр, спеціальність - туризм

„___” _____, 20___ року- __ с.

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

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)»

<table>
<tr><td rowspan="2">Найменування показників</td><td rowspan="2">Галузь знань, напрям підготовки, освітньо-кваліфікаційний рівень</td><td colspan="2">Характеристика навчальної дисципліни</td></tr>
<tr><td>денна форма навчання</td><td>заочна форма навчання</td></tr>
<tr><td rowspan="2">Кількість кредитів –1</td><td>Галузь знань
1401 .
(шифр і назва)</td><td colspan="2" rowspan="2">Обов'язкова
нормативна
Денна</td></tr>
<tr><td>Напрям підготовки
6.140103
(шифр і назва)</td></tr>
<tr><td>Модулів – 1</td><td rowspan="5">Спеціальність (професійне спрямування):
Туризм</td><td colspan="2">Рік підготовки:</td></tr>
<tr><td>Змістових модулів – 3</td><td>2-й</td><td></td></tr>
<tr><td>Індивідуальне науково-дослідне завдання _____

(назва)</td><td colspan="2">Семестр</td></tr>
<tr><td rowspan="2">Загальна кількість годин - 18</td><td>4-й</td><td></td></tr>
<tr><td colspan="2">Лекції</td></tr>
<tr><td rowspan="10">Тижневих годин для денної форми навчання:
аудиторних – 2
самостійної роботи студента - 2</td><td rowspan="10">Освітньо-кваліфікаційний рівень: бакалавр</td><td>--- год.</td><td>--- год.</td></tr>
<tr><td colspan="2">Практичні, семінарські</td></tr>
<tr><td>12 год.</td><td>--- год.</td></tr>
<tr><td colspan="2">Лабораторні</td></tr>
<tr><td>--- год.</td><td>--- год.</td></tr>
<tr><td colspan="2">Самостійна робота*</td></tr>
<tr><td>2 год.</td><td>---- год.</td></tr>
<tr><td colspan="2">Індивідуальні завдання*
--- год. ---</td></tr>
<tr><td colspan="2">Вид контролю: ПМК</td></tr>
</table>

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 (лижні види спорту)» 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:

ІІ КУРС

№ п/п	НАВЧАЛЬНИЙ МАТЕРІАЛ	Кількість годин
	1. ПРАКТИЧНІ ЗАНЯТТЯ	
1.	Вивчення техніки одночасного безкрокового ходу.	2
2.	Техніка одночасного однокрокового ходу (стартовий і дистанційний варіанти).	2
3.	Вивчення техніки одночасного двокрокового лижного ходу.	2
4.	Вивчення техніки напівковзанярського лижного ходу.	2
5.	Вивчення техніки одночасного однокрокового ковзанярського ходу.	**4**
	Всього годин:	**12**
6.	Самостійна робота: - аналіз техніки одночасних класичних ходів та ковзанярських лижних ходів	**2**

РОЗПОДІЛ НАВЧАЛЬНИХ ГОДИН ЗА МОДУЛЯМИ
ІІ КУРС

№ п/п	Тема модуля	Кількість годин				Макси-мальна кількість балів
		Практичні	Самостійна робота	консультації	залік	
1	Основи методики навчання і одночасних класичних ходів та ковзанярських лижних ходів	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 одночасного одно крокового лижного ходу (стартовий, дистаційний).
2. Методика навчання одночасного одно крокового лижного ходу.
3. Вивчення техніки одночасного двокрокового лижного ходу.
4. Методика навчання одночасного двокроковго лижного ходу.
5. Вдосконалення техніки всіх класичних лижних ходів.
6. Вивчення техніки напівковзанярського лижного ходу.
7. Вивчення техніки одночасного одно крокового ковзанярського лижного ходу.
8. Методика навчання ковзанярських ходів.

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. Етапи навчання техніки одночасного однокрокового поперемінного лижного ходу (стартовий, дистанційний).
2. Етапи навчання техніки одночасного двокрокового лижного ходу.
3. Етапи навчання в лижному спорті.
4. Методика навчання техніки одночасного двокрокового лижного ходу.
5. Методика навчання техніки напівковзанярського лижного ходу.
6. Методика навчання техніки одночасного однокрокового ковзанярського ходу.
7. Типові помилки, які виникають при навчанні в лижному спорті.

ПРАКТИЧНІ НОРМАТИВИ

1. Навчальна практика.
2. Здача техніки лижних ходів:

   а) одночасний одно кроковий лижний хід;

   б) одночасний двокроковим лижний хід;

   в) двокроковим позмінний лижний хід (класичним стилем);

г) способи поворотів в русі на лижах.

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 ТіМ СВС.
10. Правила змагань з лижних перегонів. Львів.- 1999.