Львівський державний університет фізичної культури ім.Івана Боберського

Кафедра Зимових видів спорту

РОБОЧА ПРОГРАМА З ДИСЦИПЛІНИ

Фізичне виховання(зимові види спорту) для І курсу факультету туризму

напрям підготовки 24 - сфера обслуговування, бакалавр

спеціальність 242 - туризм і рекреація

інститут, факультет, відділення - ЛДУФК ім. Івана Боберського, факультет туризму

Львів – 2024

Робоча програма з дисципліни «Фізичне виховання(зимові види спорту) для студентів І курсу за спеціальністю 242 туризм і рекреація ІІ семестр

Розробник: доцент Клемба А.

Програма затверджена на засіданні кафедри зимових видів спорту

Протокол від. “____”_____2024__ року № ___

Зав. кафедри _____ Казмірук А. В
(підпис) (прізвище та ініціали

Робоча програма затверджена на засіданні ради факультету туризму

Протокол від. “____”_____2024__ року № ___

Голова _____ Холявко В.З.
(підпис) (прізвище та ініціали)

©_____20__ рік

© _____ 20__ рік

1. Опис навчальної дисципліни «Фізичне виховання (зимові 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 –4</td><td>Галузь знань
24
(шифр і назва)</td><td colspan="2" rowspan="2">Обов'язкова
нормативна
Денна</td></tr>
<tr><td>Напрям підготовки
242
(шифр і назва)</td></tr>
<tr><td>Модулів – 2</td><td rowspan="5">Спеціальність (професійне спрямування):
Туризм</td><td colspan="2">Рік підготовки:</td></tr>
<tr><td>Змістових модулів – 4</td><td>1-й</td><td></td></tr>
<tr><td>Індивідуальне науково-дослідне завдання _____

(назва)</td><td colspan="2" rowspan="2">Семестр</td></tr>
<tr><td>Загальна кількість годин - 120</td><td>2-й</td><td></td></tr>
<tr><td rowspan="10">Тижневих годин для денної форми навчання:
аудиторних - 30
самостійної роботи студента – 30</td><td rowspan="10">Освітньо-кваліфікаційний рівень:
бакалавр</td><td colspan="2">Лекції</td></tr>
<tr><td>4 год.</td><td>--- год.</td></tr>
<tr><td colspan="2">Практичні, семінарські</td></tr>
<tr><td>56 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>60 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.

3. Програма навчальної дисципліни «Фізичне виховання (зимові види спорту)»

Модуль 1

Способи руху на лижах

Змістовий модуль 1. Ознайомлення із лижним спорядженням і стройовими вправами з лижами і на лижах

Тема 1. Основи техніки лижного спорту.

Тема 2. Підготовка індивідуального спорядження до занять на лижах. Ознайомлення з технікою поворотів на місці та в русі.

Тема 3. Вивчення техніки ковзаючого кроку.

Змістовий модуль 2. Ознайомлення з технікою попереміного двокрокового класичного ходу.

Тема 4. Вивчення техніки попереміного двокрокового класичного лижного ходу.

Тема 5. Вивчення техніки одночасного безкрокового ходу.

Тема 6.Техніка одночасного однокрокового ходу (стартовий і дистанційний варіанти).

Модуль 2

Вдосконалення в техніці способів руху на лижах

Змістовий модуль 1. Одночасні класичні лижні ходи і їх характеристика.

Тема 7. Вивчення техніки одночасного двокрокового класичного лижного ходу. Вдосконалення в техніці одночасного безкрокового ходу **.**

Тема 8. Основи методики навчання в лижному спорті

Тема 9. Вдосконалення в техніці попереміного двокрокового класичного лижного ходу.

Змістовий модуль 2. Вдосконалення в техніці одночасних лижних ходів.

Тема 10. Вдосконалення в техніці одночасного двокрокового класичного лижного ходу. Підготовка до навчальної практики.

Тема 11. Вдосконалення в техніці одночасного безкрокового ходу. Ознайомлення із способами подолання підйомів і гальмування на схилах на лижах.

Тема 12. Ознайомлення з технікою переходу з одночасних на попеpемінні лижні ходи і навпаки. Вдосконалення в техніці подолання схилів і поворотів в русі. Підготовка до складання заліку.

4. Структура навчальної дисципліни

Назви змістових модулів і тем	Кількість годин					
	денна форма					
	Усього	у тому числі				
		л	пр/сем	лаб	інд	с.р.
1	2	3	4	5	6	7
Модуль 1 Способи руху на лижах						
Змістовий модуль 1. Ознайомлення із лижним спорядженням і стройовими вправами з лижами і на лижах						
Тема 1. Основи техніки лижного спорту	8	2	1	-	-*	5*
Тема 2. Підготовка індивідуального спорядження до занять на лижах. Ознайомлення з технікою поворотів на місці та в русі	9		4	-	-*	5*
Тема 3. Вивчення техніки ковзаючого кроку.	8		4			4

Разом за змістовим модулем 1	**25**	**2**	**9**	-	-*	**14***
Змістовий модуль 2. Ознайомлення з технікою поперемінного двокрокового класичного ходу.						
Тема 4. Вивчення техніки поперемінного двокрокового класичного лижного ходу.	15		10	-	-*	5*
Тема 5. Вивчення техніки одночасного безкрокового ходу.	8		2	-	-*	6*
Тема 6.Техніка одночасного однокрокового ходу(стартовий і дистанційний варіанти).	12		6			6
Разом за змістовим модулем 2	**35**		**18**	-	-*	**17***
Усього годин	**60**	**2**	**27**	-	-*	**31***
Модуль 2. Вдосконалення в техніці способів руху на лижах						
Змістовий модуль 1. Одночасні класичні лижні ходи і їх характеристика.						
Тема 7. Вивчення техніки одночасного двокрокового класичного лижного ходу. Вдосконалення в техніці одночасного безкрокового ходу.	12		6	-	-*	6*
Тема 8. Основи методики навчання в лижному спорті	4	2	2	-	-*	*
Тема 9. Вдосконалення в техніці поперемінного двокрокового класичного лижного ходу.	6		6			

Разом за змістовим модулем 1	**22**	**2**	**14**	**-**	**-***	**6***
Змістовий модуль 2. Вдосконалення в техніці одночасних лижних ходів.						
Тема 10. Вдосконалення в техніці одночасного двокрокового класичного лижного ходу. Підготовка до навчальної практики.	15		7	-	-*	8*
Тема 11. Вдосконалення в техніці одночасного безкрокового ходу. Ознайомлення із способами подолання підйомів гальмування на схилах на лижах.	10		6	-	-*	4*
Тема 12. Ознайомлення з технікою переходу з одночасних на поперемінні лижні ходи і навпаки. Вдосконалення в техніці подолання схилів і поворотів в русі. Підготовка до складання заліку.	13		2			11*
Разом за змістовим модулем 2	**38**	**-**	**15**	-	-*	**23***
Усього годин	**60**	**2**	**29**	**-**	**-***	**29***
Усього за рік	**120**	**4**	**56**	**-**	**-***	**60***
ІНДЗ	-	-	-	-	-*	-*

* Самостійні, лабораторні та індивідуальні заняття поза сіткою годин**.**

5. Теми лекційних занять

Модуль 1. Способи руху на лижах

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1.	Основи техніки лижного спорту	2
	Разом	**2**

Модуль 2. Вдосконалення в техніці способів руху на лижах.

2.	Основи методики навчання в лижному спорті	2
	Разом	2

6. Розподіл навчального матеріалу за темами

№ п/п	**НАВЧАЛЬНИЙ МАТЕРІАЛ**	**Кількість** годин
	1. Практичні заняття **Модуль 1**	
1.	Стройові вправи на лижах і з лижами.	**3**
2.	Ознайомлення з технікою поворотів на місці та в русі	**4**
3.	Вивчення техніки ковзаючого кроку	**4**
4.	Вивчення техніки поперемінного двокрокового класичного лижного ходу.	**10**
5	Вивчення техніки одночасного безкрокового ходу.	**2**
6	Техніка одночасного однокрокового ходу (стартовий і дистанційний варіанти).	**6**
	Модуль 2.	
7	Вивчення техніки одночасного двокрокового класичного лижного ходу. Вдосконалення в техніці одночасного безкрокового ходу.	**6**
8	Вивчення техніки одночасного однокрокового ковзанярського ходу.	**4**
9	Вдосконалення в техніці поперемінного двокрокового класичного лижного ходу.	**6**
10	Вдосконалення в техніці одночасного двокрокового	**7**

	класичного лижного ходу.	
11	Вдосконалення в техніці одночасного безкрокового ходу. Ознайомлення із способами подолання підйомів і гальмування на спусках на лижах.	**6**
12	Ознайомлення з технікою переходу з одночасних на поперемінні лижні ходи і навпаки. Вдосконалення в техніці подолання спусків і поворотів в русі.	**2**
	Всього	**60**
	2 Самостійна робота	
1	Техніка безпеки на заняттях з лижної підготовки.	**5**
2	Підготовка індивідуального спорядження до занять на лижах	**6**
3	Ознайомлення із способами руху на лижах	**4**
	Класифікація лижних ходів	**4**
4	Техніка лижних ходів	**6**
5	Техніка способів подолання підйомів	**5**
7	Підготовка до навчальної практики.	**8**
8	Ознайомлення із методикою підбору лижного спорядження.	**6**
9	Підготовки лижного спорядження до занять.	**5**
10	Вдосконалення в техніці подолання схилів і поворотів в русі. Підготовка до складання заліку.	**11**
	Всього	**60**

7. Методи навчання

У процесі навчання з дисципліни «Фізичне виховання (зимові види спорту)» використовуються традиційні і нетрадиційні засоби і методи навчання.

Підбір 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.

8. Методи контролю

Поточний контроль здійснюється під час проведення практичних занять в усній та письмовій формах**.**

- Опитування.

- Перевірка завдань самостійної роботи.
- Перевірка матеріалів самопідготовки.
- Виконання завдань практичних занять.

Підсумковий контроль – залік (II семестр – денна форма).

Завдання для студентів, які навчаються за індивідуальним графіком

Самостійна робота у форматі реферату на тему:

- основи техніки лижного спорту;
- основи методики навчання в лижному спорті;
- вивчення техніки поперемінного двокрокового;
- ознайомлення із способами подолання підйомів на лижах та гальмування на схилах.

9. Залікові вимоги практичної підготовки

1. Навчальна практика.
2. Демонстрація техніки 4-ох лижних ходів:
- поперемінного двокрокового класичного ходу;
- одночасного однокрокового класичного ходу;
- одночасного одно крокового ковзанярського лижного ходу;
- одночасного двокрокового ковзанярського лижного ходу;
3. Участь в змаганнях з лижних перегонів
   - чоловіки 5 км. – 25.00 (хв.)
   - жінки 3 км. – 19.30 (хв.).

Залікові вимоги теоретичної підготовки

1. Аналіз техніки ковзанярського способу руху на лижах.
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.

10. Розподіл балів, які отримують студенти

Поточне тестування та самостійна робота IV семестр				Сума
Модуль 1		Модуль 2		
ЗМ 1	ЗМ 2	ЗМ 1	ЗМ 2	100
20	30	25	25	

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	**A**	відмінно	зараховано
82-89	**B**	добре	
75-81	**C**		
68-74	**D**	задовільно	
61-67	**E**		
35-60	**FX**	незадовільно з можливістю повторного складання	не зараховано з можливістю повторного складання
0-34	**F**	незадовільно з обов’язковим повторним вивченням дисципліни	не зараховано з обов’язковим повторним вивченням дисципліни

12. Критерії оцінювання знань студентів І курсу з навчальної дисципліни «Фізичне виховання (зимові види спорту)»

	Найменування	**К-сть балів**	**Примітка**
1			

2	Відвідування занять	25 балів	заняття – 2,5 балів
3	Опитування та доповнення	20 балів	повна відповідь – 2 бали, доповнення – 1
4	Демонстрація техніки лижних ходів	20 балів	4 лижних ходи по 5 балів
4	Навчальна практика	10 балів	проведення – 10 балів
5	Участь у змаганнях з лижних перегонів	25 балів	-

13. Методичне забезпечення

Курс навчальної дисципліни «Фізична культура (лижні види спорту) забезпечується:

методичними розробками, підручниками і навчальними посібниками, інструктивно-методичними матеріалами і літературою з організації самостійних занять студентів, системою тестів для перевірки й оцінки знань і умінь в галузі фізичного виховання.

Рекомендована література

1. Бережанський О. Вдосконалення функціональних можливостей лижників-двоборців на етапі попередньої базової підготовки / Олександр Бережанський, Володимир Трач, Віктор Бережанський // Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фіз. виховання, спорту та здоров’я людини. – Львів, 2011. – Вип. 15, т. 1. – С. 22–26.
2. Бережанський О. О. Фізична працездатність юних лижників-двоборців на етапі попередньої базової підготовки / Олександр Бережанський,

Володимир Трач // Актуальні проблеми розвитку руху «Спорт для всіх; досвід, досягнення, тенденції» : зб. наук. пр. – Тернопіль, 2007. – Вип. 2. – С. 83–87.

3. Залежність спортивного результату від індивідуальних показників структури особистості лижника-двоборця у стрибках на лижах з трампліну К-90 / А. В. Казмірук, О. В. Зіньків, О. М. Стефанишин, О. М. Банах // Науковий часопис ім. М. П. Драгоманова. Серія 15, Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : зб. наук. пр. – Київ, 2015. – Вип. 10(65)15. – С. 69–72.
4. Зіньків О. В. Техніка виконання поворотів фронтсайд та бексайд у альпійських дисциплінах сноубордингу / О. В. Зіньків, Я. В. Тимчак: Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2004. – №15. – С. 44–48.
5. Зіньків О. В. Техніка проходження дистанції у альпійських дисциплінах сноубордингу / О. В. Зіньків, Я. В. Тимчак // Молода спортивна наука України: зб. наук. пр. в галузі фіз. культури та спорту. – Л., 2008. – Вип. 12
6. Казмірук А. Авторська програма-тренінг як ефективний шлях формування мотивації досягнення успіху лижників-двоборців на етапі спеціалізованої базової підготовки / Андрій Казмірук // Фізична культура, спорт та здоров'я нації : зб. наук. пр. – Вінниця, 2011. – Вип. 12, т. 2. − С. 118–123.
7. Клемба А. О. Ефективність використання зв'язуючих вправ у навчанні техніці лижних ходів (на прикладі позмінного чотирикрокового класичного ходу) /А. О. Клемба, Л. В. Гайдаш, О. В. Зіньків, Ю. Г. Любіжанін «Проблеми та перспективи розвитку науки на початку третього тисячоліття у країнах СНД» матеріали X Міжнародна науково-практична інтернет-конференція Переяслав – Хмельницький, 2013 – №4 . – С. 307 – 309.

8. Клемба А. О. Методичні аспекти оздоровчого тренування на лижах / А. О. Клемба, Ю. Г. Любіжанін, О. В. Ченікало // Проблеми та перспективи розвитку науки на початку третього тисячоліття у країнах Європи та Азії : матеріали XLVIII Міжнар. наук.-практ. конф. – Переяслав-Хмельницький : Переяслав-Хмельницький держ. пед. ун-т ім. Г. Сковороди, 2019. - Вип.51 –С. 182-185.
9. Клемба А. Особливості розвитку здатності оцінювати і управляти ритмічними характеристиками техніки руху на лижах / А. О. Клемба, Ю. Г. Любіжанін, О. В. Ченікало // Проблеми та перспективи розвитку науки на початку третього тисячоліття у країнах Європи та Азії : матеріали XLVIII Міжнар. наук.-практ. конф. – Переяслав-Хмельницький : Переяслав-Хмельницький держ. пед. ун-т ім. Г. Сковороди, 2017. –С. 197-200.
10. 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.
11. Лапутін А.М. Біомеханіка спорту / А.М. Лапутін, В.В. Гамалій, О.А. Архипов, В.О. Кашуба, М.О. Носко, Т.О. Хабінець – К., 2001. – 318 с.
12. Структура та регламентація змагальної діяльності в олімпійських дисциплінах з лижних перегонів / Ченікало О. В., Казмірук А. В., Стефанишин О. М., Зіньків О. В. // Вісник Чернігів. нац. пед. ун–ту ім. Т. Г. Шевченка : зб. наук. пр. – Чернігів, 2016. – Вип. 139(2). – С. 279–282.
13. Теорія і методика лижного спорту (лижні перегони) : навч.-метод. посіб. / Казмірук А.В., Ковцун В.В., Зіньків О.В., [та ін.]. – Львів : ЛДУФК ім. Івана Боберського, 2021. – 124 с.
14. Ченікало О. В. Аналіз суміжних дисциплін у підготовці лижників гонщиків у літній період / Ченікало О. В., Стефанишин О. М., Казмірук А. В. // Проблеми та перспективи розвитку науки на початку третього

тисячоліття у країнах Європи та Азії : матеріали XLVIII Міжнар. наук.-практ. конф. – Переяслав-Хмельницький : Переяслав-Хмельницький держ. пед. ун-т ім. Г. Сковороди, 2019. – С. 57–59.

Допоміжна

1. Клемба А. Основні положення теорії навчання і їх реалізація на заняттях з лижного спорту // Учбово-методичний посібник для викладачів, тренерів, студентів «Основи навчання в лижному спорті» / Під ред. Г.Чернишова. – Львів, 1992. – С.7-13.

2. Ченікало О. В. Особливості використання техніки одночасного без крокового класичного лижного ходу в сучасних умовах / Ченікало О. В., Казмірук А. В., Зіньків О. В. // Проблеми та перспективи розвитку науки на початку третього тисячоліття у країнах Європи та Азії : матеріали XLVIII Міжнар. наук.-практ. конф. – Переяслав-Хмельницький : Переяслав-Хмельницький держ. пед. ун-т ім. Г. Сковороди, 2017. – С. 238-246.

Інформаційні ресурси

Інтернет ресурси :

1. [Електронний ресурс]. – Режим доступу: www.fis-ski.com
2. [Електронний ресурс]. – Режим доступу: www.sfu.org.ua
3. [Електронний ресурс]. – Режим доступу: www.rider.kiev.ua
4. [Електронний ресурс]. – Режим доступу: www.snowboard.com.ua
5. Правила змагань з лижних гонок - [Електронний ресурс]. – Режим доступу:http://www.sfu.org.ua/official_documents/ukrainian_rules/ukr_rules_cross-country
6. Правила змагань з лижних гонок - [Електронний ресурс]. – Режим доступу:http://www.sfu.org.ua/official_documents/ukrainian_rules/ukr_rules_cross-country

7. Правила змагань з фрістайлу - [Електронний ресурс]. – Режим доступу: http://www.sfu.org.ua/official_documents/ukrainian_rules/freestyle_rules
8. 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
9. Правила змагань з гірськолижного спорту - [Електронний ресурс]. – Режим доступу: http://www.sfu.org.ua/official_documents/ukrainian_rules/pravila-zmagan-z-grskolizhnogo-sportu-fist
10. Правила змагань з сноубордингу - [Електронний ресурс]. – Режим доступу: http://www.sfu.org.ua/official_documents/ukrainian_rules/pravila-zmagan-zi-snoubordingu