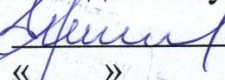


Донбаська державна машинобудівна академія

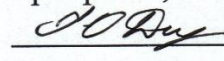
кафедра фізичного виховання і спорту

Затверджую:

Декан факультету економіки і менеджменту

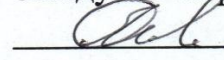
 С. В. Мироненко
« ____ » _____ 2020 р.

Гарант освітньо-професійної програми, к.п.н., доцент

 Ю. О. Долинний
« ____ » _____ 2020 р.

Розглянуто і схвалено на засіданні кафедри фізичного виховання і спорту
Протокол № 21 від 27.08.2020 р.

Завідувач кафедри

 О. М. Олійник
« ____ » _____ 2020 р.

Робоча програма навчальної дисципліни

«Лижні види спорту 1 розділ»

галузь знань 01 Освіта / Педагогіка

спеціальність 017 Фізична культура і спорт

ОПП «Фізична культура і спорт»

Освітній рівень перший (бакалаврський)

Факультет економіки і менеджменту

Розробник: Черненко С. О. канд.наук з фіз..вих. і спорту доцент
кафедри фізичного виховання і спорту

Краматорськ – 2020 р.

1. Опис навчальної дисципліни

Показники			Галузь знань, напрямок підготовки, освітньо- кваліфікаційний рівень	Характеристика навчальної дисципліни		
денна на базі ПЗСО	денна на базі ОКР «Молодший бакалавр» 2 роки	денна на базі ОКР «Молодший бакалавр» 3 роки		денна на базі ПЗСО	денна на базі ОКР «Молодший бакалавр» 2 роки	денна на базі ОКР «Молодши й бакалавр» 3 роки
Кількість кредитів			ОПП (ОНП) <u>Фізична культура і спорт</u>	Обов'язкова		
3	3	3				
Загальна кількість годин						
90	90	90				
Модулів			Професійна кваліфікація: <u>тренер-викладач</u>	Рік підготовки		
1	1	1				
Змістових модулів						
1	1	1				
Індивідуальне навчальне-дослідне завдання <u>контрольна робота</u> (назва)			Освітньо- кваліфікаційний рівень: <u>бакалавр</u>	Семестр		
				2	1	1
				4а	2а	2а
				Лекції		
				8 год	8 год	8 год
				Практичні		
				46 год	46 год	46 год
				Самостійна робота		
				36 год	36 год	36 год
				Вид контролю		
			Залік	Залік	Залік	
Тижневих годин для <u>денної</u> форми навчання: аудиторних 6 /6 самостійної роботи студента – 3,5 /3,5						

2. Загальні відомості, мета і завдання дисципліни

Метою викладання дисципліни є опанування студентами знаннями, вміннями та професійно-педагогічними навичками з лижного спорту, необхідними для самостійної тренерсько-педагогічної, організаторської, наукової та виховної сфер діяльності фахівця з фізичного виховання, а також використання оздоровчої цінності цього виду спорту.

Лижний спорт передбачає підготовку кваліфікованих викладачів з фізичного виховання та оволодіння необхідними знаннями методики навчання і тренування з видів лижного спорту, проведення навчально-

тренувальних занять в секціях лижного спорту, колективах фізичної культури, ДЮСШ, а також в організації та проведенні змагань, сприяння та підготовці майбутніх спеціалістів в області фізичної культури та спорту.

Завдання курсу «Лижні види спорту» полягає у забезпеченні студентів теоретичними знаннями, професійно педагогічними навичками, необхідними для викладання спортивного орієнтування в навчальних закладах; отримання знань та формування умінь щодо побудови навчально-тренувального процесу з лижного спорту з групами різної вікової та фізичної підготовленості, а також ознайомлення з основами техніки і тактики, методики навчання і тренування, організації і проведення змагань, планування і обліку навчально-тренувального процесу, матеріально-технічного забезпечення лижного спорту на основі нових досягнень науки, теорії і практики.

Загальні компетентності:

- здатність вчитися та оволодівати сучасними знаннями;
- здатність спілкуватися державною мовою як усно, так і письмово;
- здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях;
- здатність до пошуку, оброблення та аналізу інформації з різних джерел;
- здатність аналізувати свою професійну і соціальну діяльність, оцінювати накопичений досвід;
- здатність адаптуватися до різних професійних ситуацій;
- здатність бути критичним і самокритичним.

Спеціальні (фахові, предметні) компетентності:

- здатність планувати і організовувати навчально-тренувальний процес з лижного спорту;
- організувати і проводити змагання з лижного спорту із оформленням відповідної документації.
- здатність застосовувати методику набору і відбору перспективних дітей у лижну секцію;
- здатність організовувати та проводити навчальні заняття з лижних перегонів;
- здатність ефективно використовувати основні положення загальної теорії та методики підготовки спортсменів;
- здатність здійснювати навчально-виховний процес з урахуванням вимог до методики розвитку фізичних якостей учнів, володіти основами методики навчання в лижних видах спорту та технікою лижних ходів.

Для виконання залікових вимог необхідно засвоїти теоретичні відомості, оволодіти відповідними вміннями і навичками, представити на розгляд групи індивідуальне навчально-дослідне завдання, скласти контрольні випробування. Виконання програми здійснюється у формі лекції

у 2а та 4а семестрі (8 годин), практичних заняттях (46 годин), самостійних занять (36 годин).

3. Програма та структура навчальної дисципліни Денна форма навчання на базі ПЗСО

Вид навчальних занять або контролю	Розподіл між учбовими тижнями 4 а семестр								
	1	2	3	4	5	6	7	8	9
Лекції	2	2	2	2					
Практ. роботи	4	4	4	4	6	6	6	6	6
Сам. робота	4	4	4	4	4	4	4	4	4
Індивідуальні зан									
Консультації									
Модулі	М ₁								
Контроль по модулю									К М ₁

Денна форма навчання на базі ОКР «Молодший бакалавр» 2 роки та 3 роки

Вид навчальних занять або контролю	Розподіл між учбовими тижнями 2 а семестр								
	1	2	3	4	5	6	7	8	9
Лекції	2	2	2	2					
Практ. роботи	4	4	4	4	6	6	6	6	6
Сам. робота	4	4	4	4	4	4	4	4	4
Індивідуальні зан									
Консультації									
Модулі	М ₁								
Контроль по модулю									К М ₁

4 Лекції

Модуль 1. ВСТУП ДО ДИСЦИПЛІНИ «ЛИЖНІ ВИДИ СПОРТУ»

Тема 1. Вступ до лижного спорту

Місце і значення лижного спорту. Види лижного спорту. Історія розвитку лижного спорту. Матеріальне забезпечення занять лижною підготовкою.

Тема 2. Техніка способів пересування на лижах

Загальні основи техніки пересування на лижах. Аналіз техніки лижних ходів. Техніка окремих способів пересування на лижах.

Тема 3. Основи навчання в лижному спорті

Загальні основи методики навчання. Методика навчання техніки лижних ходів. Методика навчання окремих способів пересування на лижах.

Література

[1 – 9]

5. Практичні роботи

Мета проведення практичних занять засвоєння техніки лижних ходів і поліпшення фізичних кондицій майбутніх вчителів і тренерів.

Внаслідок практичних занять студенти повинні *знати*:

- теоретичні основи лижного спорту;
- історію виникнення та розвитку лижного спорту;
- техніку пересування на лижах;
- основи методики навчання пересування на лижах;
- правила організації та проведення змагань з лижного спорту;
- організаційно-методичні основи навчально-тренувального процесу з лижного спорту;
- техніку безпеки та профілактику на заняттях з лижного спорту.

Студенти повинні *уміти*:

- планувати і організовувати навчально-тренувальний процес з лижного спорту;
- організувати і проводити змагання з лижного спорту із оформленням відповідної документації.
- оволодіти технікою лижних ходів (класичним, ковзанярським).
- оволодіти основами методики навчання в лижних видах спорту.
- оволодіти навиками організації та проведення змагань з лижних перегонів.
- оволодіти методикою розвитку фізичних якостей.

- оволодіти методикою побудови навчальних занять з лижних перегонів.

Практичне заняття 1

Задачі:

1. Ознайомити зі стройовими командами. Повороти на місці. Стройові команди зі скріпленими лижами.
2. Вивчення одночасний безкроковий хіду, одночасний однокроковий, одночасний двокроковий хід.
3. Проходження дистанції. Чоловіки – 3 км; жінки – 2 км. (Крос в умовах безсніжної зими).

Практичне заняття 2

Задачі:

1. Повторити стройові команди. Повороти на місці. Стройові команди зі скріпленими лижами.
2. Повторити одночасний безкроковий хіду, одночасний однокроковий, одночасний двокроковий хід.
3. Проходження дистанції. Чоловіки – 3 км; жінки – 2 км. (Крос в умовах безсніжної зими).

Практичне заняття 3

Задачі:

1. Удосконалення одночасного безкрокового ходу, одночасний однокроковий, одночасний двокроковий хід.
2. Вивчити поперемінний двокроковий хід.
3. Проходження дистанції. Чоловіки – 3 км; жінки – 2 км. (Крос в умовах безсніжної зими).

Практичне заняття 4

Задачі:

1. Удосконалення одночасного безкрокового ходу, одночасний однокроковий, одночасний двокроковий хіди.
2. Повторити поперемінний двокроковий хід.
3. Проходження дистанції. Чоловіки – 3 км; жінки – 2 км. (Крос в умовах безсніжної зими).

Практичне заняття 5

Задачі:

1. Вивчити підйоми: ступаючим кроком, біговим кроком, напівялинкою, ялинкою, драбинкою.
2. Удосконалення одночасного безкрокового ходу, одночасний однокроковий, одночасний двокроковий хіди.
3. Удосконалити поперемінний двокроковий хід.

4. Проходження дистанції. Чоловіки – 3 км; жінки – 2 км. (Крос в умовах безсніжної зими).

Практичне заняття 6

Задачі:

1. Удосконалення одночасного безкрокового ходу, одночасний однокроковий, одночасний двокроковий хід.
2. Удосконалити поперемінний двокроковий хід.
3. Повторити підйоми: ступаючим кроком, біговим кроком, напівялинкою, ялинкою, драбинкою.
4. Проходження дистанції. Чоловіки – 3 км; жінки – 2 км. (Крос в умовах безсніжної зими).

Практичне заняття 7

Задачі:

1. Удосконалення одночасного безкрокового ходу, одночасний однокроковий, одночасний двокроковий хід.
2. Удосконалити поперемінний двокроковий хід.
3. Удосконалити підйоми: ступаючим кроком, біговим кроком, напівялинкою, ялинкою, драбинкою.
4. Проходження дистанції. Чоловіки – 3 км; жінки – 2 км. (Крос в умовах безсніжної зими).

Практичне заняття 8

Задачі:

1. Вивчити стійки спусків: основна, висока, низька.
2. Удосконалити поперемінний двокроковий хід.
3. Проходження дистанції. Чоловіки – 3 км; жінки – 2 км. (Крос в умовах безсніжної зими).

Практичне заняття 9

Задачі:

1. Вивчити гальмування: плугом, напівплугом, упором, боковим зісклизуванням, падінням.
2. Повторити стійки спусків: основна, висока, низька.
3. Удосконалити поперемінний двокроковий хід.
4. Проходження дистанції. Чоловіки – 3 км; жінки – 2 км. (Крос в умовах безсніжної зими).

Практичне заняття 10

Задачі:

1. Повторити гальмування: плугом, напівплугом, упором, боковим зісклизуванням, падінням.
2. Удосконалити стійки спусків: основна, висока, низька.
3. Удосконалити поперемінний двокроковий хід.
4. Проходження дистанції. Чоловіки – 3 км; жінки – 2 км. (Крос в умовах безсніжної зими).

Практичне заняття 11

Задачі:

1. Вивчити напівковзанярський хід – однобічне відштовхування правою або лівою лижею.
2. Удосконалити гальмування: плугом, напівплугом, упором, боковим зісклизуванням, падінням.
3. Проходження дистанції. Чоловіки – 5 км; жінки – 3 км. (Крос в умовах безсніжної зими. Чоловіки – 3 км; жінки – 2 км.).

Практичне заняття 12

Задачі:

1. Повторити напівковзанярський хід – однобічне відштовхування правою або лівою лижею.
2. Удосконалити гальмування: плугом, напівплугом, упором, боковим зісклизуванням, падінням.
3. Проходження дистанції. Чоловіки – 5 км; жінки – 3 км. (Крос в умовах безсніжної зими. Чоловіки – 3 км; жінки – 2 км.).

Практичне заняття 13 – 14

Задачі:

1. Удосконалити напівковзанярський хід – однобічне відштовхування правою або лівою лижею.
2. Удосконалити гальмування: плугом, напівплугом, упором, боковим зісклизуванням, падінням.
3. Проходження дистанції. Чоловіки – 5 км; жінки – 3 км. (Крос в умовах безсніжної зими. Чоловіки – 3 км; жінки – 2 км.).

Практичне заняття 15

Задачі:

1. Вивчити повороти: переступанням, упором і з упору.
 2. Удосконалити напівковзанярський хід – однобічне відштовхування правою або лівою лижею.
 3. Удосконалити гальмування: плугом, напівплугом, упором, боковим зісклизуванням, падінням.
- Проходження дистанції. Чоловіки – 5 км; жінки – 3 км. (Крос в умовах

безсніжної зими. Чоловіки – 3 км; жінки – 2 км.).

Практичне заняття 16

Задачі:

1. Повторити повороти: переступанням, упором і з упору.
2. Удосконалити гальмування: плугом, напівплугом, упором, боковим зісклизуванням, падінням.
3. Удосконалити напівковзанярський хід – однобічне відштовхування правою або лівою лижею.
4. Проходження дистанції. Чоловіки – 5 км; жінки – 3 км. (Крос в умовах безсніжної зими. Чоловіки – 3 км; жінки – 2 км.).

Практичне заняття 17

Задачі:

1. Вивчити одночасний двокроковий ковзанярський хід.
2. Удосконалити повороти: переступанням, упором і з упору.
3. Проходження дистанції. Чоловіки – 5 км; жінки – 3 км. (Крос в умовах безсніжної зими. Чоловіки – 3 км; жінки – 2 км.).

Практичне заняття 18

Задачі:

1. Повторити одночасний двокроковий ковзанярський хід.
2. Удосконалити повороти: переступанням, упором і з упору.
3. Проходження дистанції. Чоловіки – 5 км; жінки – 3 км. (Крос в умовах безсніжної зими. Чоловіки – 3 км; жінки – 2 км.).

Практичне заняття 19

Задачі:

1. Удосконалити одночасний двокроковий ковзанярський хід.
2. Удосконалити повороти: переступанням, упором і з упору.
3. Проходження дистанції. Чоловіки – 5 км; жінки – 3 км. (Крос в умовах безсніжної зими. Чоловіки – 3 км; жінки – 2 км.).

Практичне заняття 20

Задачі:

1. Вивчити підйом ковзним кроком.
2. Удосконалити одночасний двокроковий ковзанярський хід.
3. Удосконалити повороти: переступанням, упором і з упору.
4. Проходження дистанції. Чоловіки – 5 км; жінки – 3 км. (Крос в умовах безсніжної зими. Чоловіки – 3 км; жінки – 2 км.).

Практичне заняття 20

Задачі:

1. Повторити підйом ковзним кроком.
2. Удосконалити одночасний двокроковий ковзанярський хід.

3. Удосконалити повороти: переступанням, упором і з упору.
4. Проходження дистанції. Чоловіки – 5 км; жінки – 3 км. (Крос в умовах безсніжної зими. Чоловіки – 3 км; жінки – 2 км.).

Практичне заняття 21

Задачі:

1. Удосконалити підйом ковзним кроком.
2. Удосконалити одночасний двокроковий ковзанярський хід.
3. Проходження дистанції. Чоловіки – 5 км; жінки – 3 км. (Крос в умовах безсніжної зими. Чоловіки – 3 км; жінки – 2 км.).

Практичне заняття 22

Задачі:

1. Проведення змагань з лижних перегонів. Чоловіки – 3 км; жінки – 2 км. (Крос в умовах безсніжної зими).
2. Рухові ігри.

Практичне заняття 23

Задачі:

1. Прийом контрольних вправ з лижної підготовки.
2. Рухові ігри.

7. Контрольні заходи

В контрольні заходи входить:

- контрольні вправи;
- індивідуальне навчально-дослідне завдання;
- підсумкове тестування;
- залік.

Поточний контроль знань та умінь студентів денної форми навчання проводиться шляхом тестування з лижної підготовки.

Тематика ІНДЗ

1. Історія розвитку лижного спорту в Україні.
2. Участь українських лижників у міжнародних змаганнях.
3. Лижний спорт в системі фізичного виховання ЗОШ.
4. Принципи навчання на уроках лижної підготовки .
5. Методи навчання в лижному спорті.
6. Структура навчання способам пересування на лижах.

7. Підготовка місць занять з лижної підготовки.
8. Форми організації занять з лижної підготовки.
9. Уроки з лижної підготовки в ЗОШ.
10. Методика проведення підготовчої частини уроку з лижної підготовки.
11. Методика проведення основної частини уроку з лижної підготовки.
12. Методика проведення заключної частини уроку з лижної підготовки .
13. Класифікація способів пересування на лижах.
14. Основні елементи пересування на лижах.
15. Аналіз техніки попереминого двох крокового ходу.
16. Методика навчання попереминого двох крокового ходу.
17. Аналіз техніки, методика навчання одночасному без кроковому ходу.
18. Аналіз техніки, методика навчання одночасному одно кроковому ходу.
19. Аналіз техніки, методика навчання одночасному двох кроковому ходу.
20. Аналіз техніки ковзанярського ходу.
21. Способи подолання підйомів на лижах.
22. Аналіз техніки, методика навчання спускам на лижах.
23. Аналіз техніки, методика навчання поворотам на лижах в русі.
24. Подолання на лижах нерівностей та схилів.
25. Аналіз техніки, методика навчання гальмування на лижах.
26. Подолання перешкод на лижах.
27. Лижна підготовка в шкільній програмі.
28. Початковий етап навчання пересування на лижах.
29. Зміст і методика проведення уроків з лижної підготовки в V-IX класах.
30. Лижний спорт в системі ДЮСШ.

Підсумкове тестування (лижний спорт)

1. З якої вправи починається оволодіння способами пересування на лижах?
2. Перелічіть способи пересування на лижах.
3. Послідовність виправлення помилок у техніці різних способів пересування на лижах
4. У якій послідовності найчастіше засвоюють різні класичні лижні ходи?
5. Перелічіть конькові лижні ходи.
6. Виділіть типові помилки у роботі ніг під час засвоєння конькових лижних ходів.
7. Перелічіть у прийнятій послідовності засвоєння конькових ходів.
8. Перелічіть способи підйомів.
9. Перелічіть способи гальмування.

10. Чи можна гальмувати за рахунок зміни стійки під час спуску?
11. Назвіть способи поворотів у русі і послідовність опанування ними.
12. Причини виникнення і заходи для попередження травматизму.

8. Самостійна робота

Зміст самостійної роботи студента складається з таких видів:

4.3.1 Підготовка до виконання контрольної роботи.

- вивчити лекційний матеріал та підготуватися до написання ІНДЗ.

4.3.2 Виконання домашніх завдань впродовж семестру.

- опрацювання окремих тем навчальної дисципліни згідно із навчально-тематичним планом.

№	Зміст	Кількість годин
1	Вступ до лижного спорту	4
2	Матеріальне забезпечення занять лижною підготовкою	4
3	Техніка способів пересування на лижах	4
4	Основи навчання в лижному спорті	4
5	Форми роботи з лижної підготовки в школі	4
6	Організація та методика проведення уроків лижної підготовки в різних класах. Облік успішності	4
7	Організація і проведення змагань з лижного спорту Закономірності і принципи спортивного тренування	4
8	Види спортивної підготовки лижника - гонщика	4
9	Планування і керування процесом спортивної підготовки	4
	Разом годин, з них:	36

9. Рекомендована література

1. Антонишин І.І. Розвиток фізичних якостей в школі. – К.: Наукова книга, 2005. -445 с.
2. Васишин О. Зимові види спорту. К.: Вища школа. 2003. – 336 с. 5. Василик О.Д. Лижний спорт: навчальний посібник. К.: ВАТ «Поліграфкнига». 2004. – 478 с.
3. Донченко М., Гордєєва Л. Зимові види спорту. Дніпропетровськ: Пороги. 2003. – 256 с.
4. Завгородній В.П., Вознюк Г.Л., Словчиненко Т.С. Тренування з лижних видів спорту. – 2-е видання. – К.: АСК, 2000. – 632 с.
5. Корнієнко В.В. Фізичні навантаження в лижному спорті. – К.: Спортивна книга, 2003. – 116 с.
6. Кучеренко В.М. Технічна підготовка лижника. Навчально-методичний

посібник для студентів факультетів фізичного виховання та вчителів фізичної культури. – Тернопіль: ТДПУ, 2003. - 97 с.

7. Ляшенко Ю.І. Лижний спорт в сучасних умовах. – К.: «Знання», КОО, 2002. – 350 с.

8. Романюк В.У. Тренування лижників-гонщиків. – К.: Спортивна книга, 2003. 441 с.

9. Романишин В.К. Фізична підготовка лижників. К.: Спортивна книга. 2004. – 445 с.

10. Електронні ресурси з дисципліни

10. Єдина спортивна класифікація України

<https://bcsportschool.ucoz.ua/4klasifikacija.pdf>

11. Про затвердження Правил спортивних змагань з лижних гонок

<https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0669-19#Text>