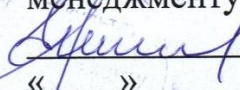


Донбаська державна машинобудівна академія

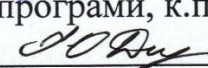
кафедра фізичного виховання і спорту

Затверджую:

Декан факультету економіки і менеджменту

 Є. 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 2 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, напря м 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		4	2	2
Змістових модулів				Семестр		
1	1	1		8а	4а	4а
Індивідуальне навчальне-дослідне завдання <u>контрольна робота</u> (назва)			Освітньо- кваліфікаційний рівень: <u>бакалавр</u>	Лекції		
Тижневих годин для <u>денної</u> форми навчання: аудиторних 6 /6 самостійної роботи студента – 3,5 /3,5				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	

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 уміннями і навичками, представити на розгляд групи індивідуальне навчально-дослідне завдання, скласти контрольні випробування. Виконання програми здійснюється у формі лекції

у 4а та 8а 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 8 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	M ₂								
Контроль по модулю									K M ₂

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

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	M ₂								
Контроль по модулю									K M ₂

4 Лекції

Модуль 2. ОСНОВИ СПОРТИВНОГО ТРЕТУВАННЯ ДЮСШ ТА НАВЧАЛЬНОЇ РОБОТИ З ЛИЖНОЇ ПІДГОТОВКИ В ЗОШ

Тема 1. Етапи навчання в лижному спорті, їх завдання та зміст

Врахування вікових особливостей дітей при заняттях лижним спортом. Форми роботи з лижної підготовки зі школярами. Організація та методика проведення уроків лижної підготовки в різних класах. Структура уроку з лижної підготовки.

Тема 2. Загальні основи спортивної підготовки в лижному спорті

Організація і проведення змагань з лижного спорту. Закономірності і принципи спортивного тренування. Види спортивної підготовки лижника-гонщика. Планування і керування процесом спортивної підготовки.

Тема 3. Організація навчально-тренувального процесу в спортивних школах

Етапи відбору юних лижників-гонщиків у спортивних школах. Загальна характеристика багаторічної спортивної підготовки у лижних гонках. Основні методологічні положення, мета й завдання підготовки лижників-гонщиків. Засоби, методи та принципи спортивної підготовки. Види підготовки. Вікові засади раціональної багаторічної підготовки лижників-гонщиків. Вікові особливості навчання і тренування в різних мезоциклах багаторічної підготовки лижників-гонщиків. Відбір та орієнтація. Організація навчально-тренувального процесу.

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

Практичне заняття 3

Задачі:

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

Практичне заняття 5

Задачі:

1. Удосконалити подолання підйомів: ступаючим кроком, біговим кроком, напівялинкою, ялинкою, драбинкою.
2. Удосконалити поперемінний двокроковий хід.
3. 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. Проходження дистанції. Чоловіки – 3 км; жінки – 2 км. (Крос в умовах безсніжної зими).

Практичне заняття 7

Задачі:

1. Удосконалити поперемінний двокроковий хід.
2. Удосконалити подолання підйомів: ступаючим кроком, біговим кроком, напівялинкою, ялинкою, драбинкою.
3. Проходження дистанції. Чоловіки – 3 км; жінки – 2 км. (Крос в умовах безсніжної зими).

Практичне заняття 8

Задачі:

1. Удосконалити 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. Удосконалити 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 10

Задачі:

1. Удосконалити 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. 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 12

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 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. Удосконалити 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. Удосконалити 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. 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 18

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 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. Удосконалити 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. Удосконалити 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. Характеристика і правила змагань в будь-якому виді лижного спорту.
2. Історія розвитку лижного спорту до Великої вітчизняної війни.
3. Історія розвитку лижного спорту на Україні у післявоєнні часи.
4. Українські лижники переможці та призери Олімпійських ігор.
5. Опис місць занять лижною підготовкою у школі.

6. Причини травматизму та засоби їх попередження.
7. Основний інвентар лижника-гонщика.
8. Техніка класичних лижних ходів.
9. Техніка конькових лижних ходів.
10. Техніка підйомів та спусків з гір.
11. Техніка гальмувань.
12. Техніка поворотів на місці та в русі.
13. Техніка та методика навчання поперемінного двокрокового ходу.
14. Техніка та методика навчання одночасному однокроковому ходу.
15. Техніка та методика навчання одночасного двокрокового ходу.
16. Техніка та методика навчання коньковим лижним ходам.
17. Особливості психофізіологічного розвитку школярів різних вікових груп стосовно занять лижною підготовкою
18. Організація та методика проведення туристичної подорожі на лижах.
19. Особливості організації і проведення секційних занять з лижної підготовки.
20. Особливості організації та проведення занять лижним спортом у ДЮСШ.
21. Організація і методика проведення тренувальних занять з лижного спорту на етапі початкової підготовки.
22. Організація і проведення тренувальних занять з лижних гонок на етапі початкової спеціалізації.
23. Організація і проведення тренувальних занять з лижних гонок на етапі поглибленої спеціалізації.
24. Психологічна підготовка лижника-гонщика перед змаганням.

Підсумкове тестування (лижний спорт)

1. Визначте форми роботи з лижної підготовки зі школярами.
2. Надайте типи уроків.
3. Назвати вимоги, яких необхідно дотримуватися під час підготовки та організація уроку з лижної підготовки в школі.
4. Визначити структуру уроку з лижної підготовки.
5. Визначити класифікацію змагань в залежності від цілі.
6. Назвати вимоги до календарного плану змагань.
7. Перелічіть закономірності і принципи спортивного тренування.
8. Визначити обов'язки медичної комісії.
9. Назвати етапи відбору юних лижників-гонщиків у спортивних школах.
10. Назвати етапи багаторічної підготовки спортсменів в олімпійських видах спорту.

- 11.Визначити критерії відбору у ДЮСШ (лижні види спорту).
- 12.Охарактеризуйте методи спортивної підготовки лижників-гонщиків.

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	Визначити особливості роботи вчителя фізичної культури з дітьми різних вікових груп під час занять лижною підготовкою	4
2	Дати характеристику особливостям організації і проведення уроку лижної підготовки	4
3	Визначити і охарактеризувати етапи відбору лижників до ДЮСШ.	4
4	Розробити документи планування навчально-тренувальної роботи у ДЮСШ.	4
5	Розробити календарний план змагань з лижного спорту для ДЮСШ	4
6	Розробити положення про змагання з лижних гонок університету	4
7	Підібрати конкретні методи, засоби та форми організації занять для розвитку окремої фізичної якості.	4
8	Скласти річний план тренувальних занять лижника-гонщика на етапі початкової спеціалізації	4
9	Розробити поурочний план тренувальних занять лижників-гонщиків на етапі початкового тренування.	
	Разом годин, з них:	36

9. Рекомендована література

1. Антонишин І.І. Розвиток фізичних якостей в школі. – К.: Наукова книга, 2005. -445 с.
2. Василишин 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. Завгородний В.П., Вознюк Г.Л., Словлиненко 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>