

Тернопільська обласна рада
Управління освіти і науки Тернопільської облдержадміністрації
Кременецька обласна гуманітарно-педагогічна академія ім. Тараса Шевченка

Кафедра теорії і методики фізичного виховання

ЗАТВЕРДЖУЮ
Проректор з навчальної роботи
М. В. Болнар
М. В. Болнар
" 30 " _____
2016 року



**РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ
ЛИЖНИЙ СПОРТ З МЕТОДИКОЮ ВИКЛАДАННЯ**

Ступінь вищої освіти «бакалавр»

Галузь знань 01 Освіта

Спеціальність 014 Середня освіта (Фізична культура)

Освітньо-професійна програма Середня освіта (Фізична культура)

Кременець – 2016 рік

Бережанський О. О., Банах В. І. Лижний спорт з методикою викладання : робоча програма для студентів спеціальності 014 Середня освіта (Фізична культура) : Кременець, 2016. 12 с.

Розробники:

Бережанський О. О. доцент кафедри медико-біологічних основ фізичного виховання, кандидат наук з фізичного виховання і спорту;

Банах В. І. доцент кафедри медико-біологічних основ фізичного виховання, кандидат наук з фізичного виховання і спорту.

Робоча програма затверджена на засіданні кафедри теорії та методики фізичного виховання

Протокол № 1 від 30 серпня 2016 року

Завідувач кафедри _____ доц. Голуб В.А.



1. Опис навчальної дисципліни

Найменування показників	Галузь знань, спеціальність, предметна спеціалізація, освітньо-професійна програма	Характеристика навчальної дисципліни	
		денна форма навчання	заочна форма навчання
Кількість кредитів 6	Галузь знань 01 Освіта (шифр і назва)	Нормативна	
Модулів – 1	Спеціальність 014 Середня освіта (Фізична культура) (шифр і назва)		
Змістових модулів –2		1-й	1-й
Індивідуальне науково-дослідне завдання		Семестр	
Загальна кількість годин - 180		1-й	1-й
Тижневих годин для денної форми навчання: аудиторних – 4 самостійної роботи студента - 7	Освітньо-професійна програма Середня освіта (Фізична культура) першого(бакалаврського) рівня вищої освіти	18 год.	4 год.
		Практичні, семінарські	
		18 год.	4 год.
		Лабораторні	
		32 год.	6 год.
		Самостійна робота	
112 год.	166 год.		
		Вид контролю: екзамен	

Примітка: співвідношення кількості годин аудиторних занять до самостійної і індивідуальної роботи становить:

для денної форми навчання – 38/62

для заочної форми навчання – 8/92

2. Мета та завдання навчальної дисципліни

Мета навчальної дисципліни: опанування майбутніми вчителями знаннями, вміннями та навичками в лижному спорті, рівень яких має забезпечити викладання лижної підготовки відповідно до існуючих навчальних програм.

Основними завданнями вивчення дисципліни є: знати основи техніки пересування на лижах, якісні, кількісні характеристики, методи, засоби і прийоми, що застосовуються під час навчання; вміти оформляти документацію, вести урок, обирати і готувати місця та інвентар для проведення занять, керувати групою, виправляти помилки в техніці; володіти термінологією; демонструвати технічні прийоми і способи пересування на лижах; набути відповідні фізичні якості.

Інтегральна компетентність (ІК): здатність самостійно розв'язувати складні спеціалізовані завдання й практичні проблеми в галузі середньої освіти, що передбачає застосування теорій і методів освітніх наук і характеризується комплексністю й невизначеністю педагогічних умов організації навчально-виховного процесу в закладах освіти середньої школи.

Загальні компетентності (ЗК):

Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях;
Здатність працювати в команді, виконувати роботу в групі під керівництвом лідера, мати навички, що демонструють здатність до врахування вимог трудової дисципліни і інтересів колективу.

Фахові (спеціальні) компетентності (СК):

Здатність самостійно проводити навчальні заняття з фізичної культури з дітьми шкільного віку та учнями в загальноосвітніх установах, освітніх закладах середньої та професійної освіти, позакласну спортивно-масову роботу з учнями;
Здатність самостійно проводити заняття з в шкільній секції спортивного напрямку, здійснювати профілактику травматизму;
Здатність до організаційної роботи у сфері фізкультурно-оздоровчої роботи у навчальних закладах, позашкільних закладах учнівської молоді (зі спортивного туризму й орієнтування), літніх дитячих оздоровчих таборів.

Програмні результати навчання (ПРН):

Знає закони і принципи розучування рухових умінь і навичок, володіє теорією і методикою розвитку рухових умінь і навичок в базових видах рухової активності;
Володіє руховими навичками в базових видах спорту на рівні масових розрядів; вдосконалює руховий арсенал шляхом формування рухових умінь і навичок в інших видах спорту;
Організовує співпрацю учнів і вихованців та ефективно працює в команді (педагогічному колективі освітнього закладу, інших професійних об'єднаннях).

Студент повинен знати :

- теоретичний матеріал курсу;
- основи техніки пересування на лижах;
- якісні і кількісні характеристики техніки;
- методи, засоби і прийоми навчання, що використовуються під час занять;
- основні принципи навчально-тренувальної роботи;
- правила організації та проведення змагань з лижних перегонів;
- вимоги до лижного спорядження;

- основи змашування лиж;
- вимоги до техніки безпеки під час занять;
- умови суддівства змагань;
- правила організації та проведення зимових походів з учнівською та студентською молоддю;
- вимоги до гігієни.

Студент повинен вміти:

- дати письмову або усну відповідь на питання про техніку, методіку і засоби, що використовуються під час вивчення окремих способів пересування на лижах;
- обирати, готувати місця та інвентар для безпечного проведення занять;
- керувати групою на місці та в русі, під час пересування до місця занять;
- проводити уроки лижної підготовки;
- виявляти та виправляти помилки в техніці способів на лижах;
- організувати і проводити змагання з лижних перегонів;
- готувати необхідну документацію;
- складати конспекти навчальних та навчально-тренувальних занять з лижної підготовки;
- користуватись графіками планування навчального матеріалу з лижної підготовки в школі;
- організувати страхування і самострахування;
- надавати невідкладну допомогу в умовах занять на лижах та змаганнях.

Студент повинен володіти:

- стройовими вправами з лижами і на лижах;
- поворотами на місці (переступанням, махом, стрибком);
- навперемінним двох кроковим лижним ходом (на рівнині і в підйом);
- навперемінним чотирьох кроковим лижним ходом;
- гальмуванням в русі (переступанням, плугом, упором, падінням);
- поворотами в русі (переступанням, плугом, упором);
- одночасним безкроковим лижним ходом;
- одночасним одно кроковим (основним і швидкісним) лижним ходом;
- ковзанярським лижним ходом;
- одночасним двох кроковим (класичним і ковзанярським – ліво і правосторонніми варіантами) лижним ходом;
- переходами з ходу на хід від одночасних до навперемінних і навпаки.

3. Програма навчальної дисципліни

Змістовний модуль 1

Теоретичні знання

Тема 1. Виникнення, розвиток і перше застосування лиж, історія виникнення лижного спорту.

Тема 2. Різновиди лижних видів спорту: лижні перегони; лижне двоборство; стрибки на лижах з трампліну; гірськолижний спорт; фрістайл, сноубординг; біатлон.

Тема 3. Основи техніки лижного спорту: поняття про техніку пересування на лижах; основні вимоги до техніки; термінологія понять в техніці лижного спорту.

Тема 4. Основи навчання в лижному спорті: рухові навички, їх характеристика; взаємодія навичок і послідовність навчання; принципи і методика навчання.

Тема 5. Підготовка вчителя до уроку з лижної підготовки: підготовка вчителя до уроку; підготовка місць для занять і організація навчання; причини травматизму і міри його попередження; регулювання навантаження на уроках з лижної підготовки.

Тема 6. Основи методики тренування в лижному спорті: ціль, завдання і зміст спортивного тренування; планування учбово-тренувального процесу; принципи тренувань; засоби тренувань; методи тренувань; об'єм і інтенсивність фізичного навантаження.

Тема 7. Лижний інвентар і догляд за ним: лижний інвентар і догляд за ним; взуття, одяг і додаткове спорядження лижника; догляд за лижами; класифікація снігового покриву; лижні мазі і їх застосування; правила змащування лиж.

Тема 8. Організація і проведення змагань по лижних перегонах: планування змагань; підготовка до проведення змагань; матеріально-технічне забезпечення змагань; робота суддівської колегії; підготовка місць змагань; змагання по лижних перегонах; завершення змагань.

Змістовний модуль 2

Практичні вміння танавички

Тема 1. Стройові вправи: Шикуйсь!, Рівняйсь!, Струнко!, Вільно!, Ліво-Руч!, Лижі на пле-че!, Лижі до ноги!, Лижі під руку!, Лижі скріпити!, Лижі положити!, Лижі взяти!, На лижі стати. Навчання поворотів на місці: переступанням (навколо носків і п'яток лиж), махом (вперед, через лижу вперед і назад), стрибком (з опорою і без опори на палиці).

Тема 2. Поперемінний двохкроковий лижний хід: Посадка лижника. Навчання ковзного кроку, на місці і в русі. Ковзання на одній лижі після короткого розбігу ступаючим кроком. Вправа "самокат". Пересування ковзним кроком з невеликого ухилу з тривалим ковзанням на одній лижі. Пересування ковзним кроком з різним положенням рук (без палиць із палицями які тримають за середину, з руками заложеними за спиною). Пересування 2-х кроковим наперемінним відштовхуючись тільки однієюпалицею.

Тема 3. Поперемінний чотирьохкроковий лижний хід: Навчання структури рухів під час повільного пересування під команду "винос!", "винос!", "поштовх!", "поштовх!". Навчання 4-х крокового наперемінного змінюючи темп рухів, збільшуючи амплітуду рухів палиць, на рівнині і під невеликийпідйом.

Тема 4. Одночасні лижні ходи: Навчання одночасних лижних ходів здійснюється в наступній послідовності: 2-хкроковий, однокроковий основний варіант, однокроковий швидкісний варіант і на кінець вивчають безкроковий. Навчання, як правило, здійснюється цілісним методом. При виникненні труднощів виконання рухів їх виконують під рахунок "крок!", "крок!", "поштовх!", або "винос!", "крок!", "поштовх!"- при навчанні основного варіанту однокрокового.

Тема 5. Подолання підйомів. Навчання подолання підйомів різної крутизниспособами: ялинка, напівялинка, драбинка.

Тема 6. Подолання спусків: Виконання спусків з невеликих схилів в різних стійках: середній, високій, низькій, аеродинамічній, в стійці відпочинку.

Навчання гальмувань в наступній послідовності: плугом, упором, боковим зісковзуванням, наміреним падінням.

Тема 7. Подолання поворотів: Навчання поворотів здійснюється за наступною схемою: переступанням (з внутрішньої і зовнішньої) лижі; рулінням (плугом, упором, ножицями), на паралельних. Навчання здійснюється на завчасно підготовлених схилах невеликоїкрутизни.

4. Структура навчальної дисципліни

Назви змістових модулів і тем	Кількість годин									
	денна форма					Заочна форма				
	усього	у тому числі				усього	у тому числі			
		л	п	лаб	с.р.		л	п	лаб	с.р.
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
Модуль 1										
Змістовий модуль 1. Теоретичні знання										
Тема 1. Історія виникнення лижного спорту	8	2	2		4	12	2	2		8
Тема 2. Різновиди лижних видів спорту	16	4	4		8	12	2	2		8
Тема 3. Основи техніки лижного спорту	8	2	2		4	8				8
Тема 4. Основи навчання в лижному спорті	8	2	2		4	8				8
Тема 5. Підготовка вчителя до уроків з лижної підготовки	9	2	2		5	8				8
Тема 6. Основи методики тренування в лижному спорті	10	2	2		6	8				8
Тема 7. Лижний інвентар і догляд за ним	9	2	2		5	9				9
Тема 8. Організація і проведення змагань з лижних перегонів	9	2	2		5	12				12
Разом за змістовим модулем 1	77	18	18		41	77	4	4		69
Змістовий модуль 2. Практичні вміння та навички										
Тема 1. Стройові вправи	15			4	11	12			2	14
Тема 2. Поперемінний двохкроковий лижний хід	18			6	12	12			2	15
Тема 3. Поперемінний чотирьохкроковий лижний хід	15			4	11	12			2	14
Тема 4. Одночасні лижні ходи	18			6	12	10				15

Тема 5. Подолання підйомів	13			4	9	10				14
Тема 6. Подолання спусків	12			4	8	10				13
Тема 7. Подолання поворотів	12			4	8	9				12
Разом за змістовим модулем 2	103			32	71	103			6	97
Усього годин	180	18	18	32	112	180	4	4	6	166

5. Самостійна робота

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1 курс		
1.	Опрацювання лекційного матеріалу.	14
2.	Загальна та спеціально-фізична підготовка.	14
3.	Вправи на витривалість.	14
4.	Вправи на гнучкість.	14
5.	Виконання силових та швидкокісно-силових вправ.	14
6.	Записати комплекс ЗРВ.	14
7.	Замалювати і записати вивчені вправи.	14
8.	Замалювати і записати вивчений комплекс ЗРВ.	14
	Разом	112

6. Індивідуальні завдання(ІНДЗ)

1. Історія розвитку лижного спорту в Україні.
2. Історія розвитку лижного спорту на Тернопільщині.
3. Лижний спорт у програмі зимових Олімпійських ігор.
4. Лижна підготовка у програмі загальноосвітньої школи.
5. Історія виникнення і еволюція техніки способів пересування на лижах.
6. Організація і методика проведення уроків із лижної підготовки у молодших класах загальноосвітньої школи.
7. Організація і методика проведення уроків із лижної підготовки у 5-8 класах загальноосвітньої школи.
8. Організація і методика проведення уроків із лижної підготовки у 10-11 класах загальноосвітньої школи.
9. Організація і проведення спортивно-масових заходів у сільській загальноосвітній школі.
10. Організація позакласної роботи з лижного спорту в школі.
11. Організація і методика тренування лижника гонщика у підготовчому періоді річного циклу.

12. Планування підготовки юних лижників гонщиків у шкільній секції.
13. Організація методика тренування лижника-гонщика на початковому етапі багаторічної підготовки.
14. Організація і проведення змагань з лижного спорту середшколярів.
15. Перспективне планування підготовки юних лижників.
16. Особливості методики навчання при вивченні ковзанярських лижних ходів.
17. Режим і харчування лижника у процесі тренувань.
18. Особливості тренування юнаків у лижних гонках.
19. Особливості тренування дівчат у лижних гонках.
20. Особливості підготовки юних лижників.
21. Військово-патріотичне виховання в процесі занять лижним спортом.
22. Спортивний відбір і організація секційних занять з лижного спорту в школі.
23. Організація, зміст і планування роботи секції лижного спорту в школі.
24. Аналіз техніки і методики навчання навперемінного двохкрокового ходу.
25. Аналіз техніки і методики навчання навперемінного чотирьохкрокового ходу.
26. Аналіз техніки і методики навчання одночасних лижних ходів.
27. Аналіз техніки і методики навчання поворотам в русі (переступанням і рулінням).
28. Аналіз техніки і методики навчання маховим поворотам в русі.
29. Аналіз техніки і методики навчання спускам і підйомам налижах.
30. Аналіз техніки і методики навчання гальмування.
31. Особливості фізичної підготовки лижника.
32. Особливості тактичної підготовки лижника.
33. Особливості психологічної підготовки лижника.
34. Спеціальні вправи лижника-гонщика і методика їх застосування.
35. Передстартові стани спортсмена і методи їх управління.
36. Аутогенне тренування в підготовці лижника.
37. Періодизація тренування в лижному спорті.
38. Розминка, засоби і методи її проведення в лижному спорті.
39. Тренажери і спеціальні пристрої – їх застосування в підготовці лижника.
40. Планування тренування лижника-гонщика в підготовчому періоді.
41. Планування тренування лижника-гонщика в змагальному періоді.
42. Методика контролю і оцінка ефективності тренувального процесу в лижному спорті.
43. Педагогічні і медико-біологічні контрольні нормативи і тести стану тренуваності.
44. Засоби і методи відновлювальних міроприємств у річному циклі тренувань.
45. Планування, організація і проведення змагань з лижного спорту.
46. Травматизм і його профілактика на заняттях.
47. Причини травматизму і методи реабілітації в лижному спорті.
48. Лижні мазі і їх застосування.
49. Інвентар і обладнання для занять лижним спортом.
50. Лижний туризм в школі.

7. Методинавчання

Словесні: розповідь-пояснення, бесіда, лекція.

Наочні: ілюстрація, демонстрація, показ.

Практичні методи: для активізації навчально-пізнавальної діяльності студентів використовуються також індивідуальні консультації.

8. Методиконтролю

Контрольні роботи, контрольні нормативи, залікові комбінації, тестування фізичних якостей, тести, ІНДЗ.

9. Розподіл балів, які отримують студенти

Поточне тестування та самостійна робота										
Модуль 1								Модуль 2		
Змістовний модуль 1. Теоретичні знання	Змістовний модуль 2. Практичні вміння та навички							Змістовний модуль 1. Сам. та індив. робота	Сума	
T1, T2, T3, T4, T5, T6, T7, T8.	T1	T2	T3	T4	T5	T6	T7	ІНДЗ T1	П/Т T2	100
40	5	5	5	5	5	5	5	15	10	

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		
67-74	D	задовільно	
60-66	E		
35-59	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

10. Методичне забезпечення

Курс лекцій, навчальні картки, відео, навчально-методичне забезпечення дисципліни.

Рекомендована література

Базова

1. Базилевич Н.О. Лижний спорт : Навчально-методичний посібник / Базилевич Н.О. – Переяслав-Хмельницький, 2010. – 161 с.
2. Бутин И. М. Лыжный спорт : учеб. пособие [для студ. высш. пед. учеб. заведений] / И. М. Бутин. – М. : Издательский центр «Академия», 2000. – 368 с.
3. Власенко С.О. Лижний спорт з методикою викладання : [навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл.] / С.О. Власенко. – Чернігів, 2002. – 356 с.
4. Кучеренко В. М. Технічна підготовка лижника : навчально-методичний посібник [для студентів факультетів фізичного виховання та вчителів фізичної культури] / В. М. Кучеренко. – Тернопіль : ТДПУ, 2003. – 97 с.
5. Мулик В. В. Основы начальной подготовки юных биатлонистов 10-13 лет / В. В. Мулик, О. И. Камаев, Н. В. Блещунов. – Харьков : ХаГИФК, 1990. – 50 с.
6. Пеньковець В. І. Лижний спорт (лижні гонки, біатлон): навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів фізичного виховання і спорту / Пеньковець В. І., Пеньковець Д. В. / – Чернігів: Чернігівський національний педагогічний університет, 2015. - 257 с.
7. Тимошенко Б. М. Лижний спорт : навч.-метод. посіб. / Б. М. Тимошенко, Л. Д. Гурман; Кам'янець-Подільський НУ. – Кам'янець-Подільський, 2008. – 280 с.
8. Чалій Л. В. Основи лижної підготовки : навчально-методичний посібник для студентів спеціальності «Фізична культура» / Л. В. Чалій, В. К. Кіндрат ; МОНУ, Рівненський державний гуманітарний університет. – Рівне : СОМ-ЦЕНТР, 2008. – 106 с.
9. Шепеленко Г. П. Лижний спорт : навчальний посібник для студентів факультетів фізичного виховання інститутів, університетів, вчителів фізичної культури загальноосвітніх шкіл та інших навчальних закладів / Г. П. Шепеленко. – Харків : Великописарівська районна друкарня Сумської області, 1995. – 166 с.

Допоміжна

1. Клемба А. Підвищення ефективності методики навчання лижних ходів на основі новаційних підходів / А. Клемба, Ю. Байцар, Ю. Любіжанін // Молода спортивна наука України: зб. наук. пр. з галузі фіз. культури та спорту. – Л., 2007. – Вип. 11. – Т. 3. – С. 151–154.
2. Лижні гонки : правила змагань / упор. В.М. Нечаєв, А.Ю. Нестеренко, О. М. Стефанишин [та ін.] – К., 2012. – 56 с.
3. Gullion L. Ski Games: A Fun-Filled Approach to Teaching Nordic and Alpine Skills / Gullion L. – Human Kinetics Publ. – 1990. – 192 p.