

Міністерство освіти і науки  
Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка  
Факультет фізичної культури  
Кафедра легкої атлетики з методикою викладання

ЗАТВЕРДЖУЮ

Проректор з науково-педагогічної роботи

В.В.Кобильник

*підпис*

“ \_\_\_\_\_ ” \_\_\_\_\_ 2015 року

## **ТЕОРІЯ І МЕТОДИКА ВИКЛАДАННЯ ЛИЖНОГО СПОРТУ**

### **ПРОГРАМА**

**нормативної навчальної дисципліни**

підготовки бакалавра

з галузі знань 0102 Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини  
напряму 6.010201 Фізичне виховання\*

освітньо-кваліфікаційний рівень «бакалавр»

Шифр за ОПП ПП-17

Кам'янець-Подільський, 2015 рік

*Розроблено та внесено:* Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка

*Розробники програми:* В.М.Гоншовський, канд. наук з фізичного виховання та спорту, доцент, В.А.Мазур, старший викладач кафедри легкої атлетики з методикою викладання

Програма затверджена на засіданні кафедри легкої атлетики з методикою викладання

протокол №1 від 27 серпня 2015 року

Завідувач кафедри легкої атлетики з методикою викладання

\_\_\_\_\_ /Л.Д.Гурман/  
27 серпня 2015 року

## ВСТУП

Програма вивчення нормативної навчальної дисципліни “Теорія та методика викладання лижного спорту” складена відповідно до освітньо-кваліфікаційного рівня «бакалавр» напрямку “6.010201 Фізичне виховання\*”.

**Тип дисципліни** цикл професійної та практичної підготовки, нормативна частина циклу

**Предметом** вивчення навчальної дисципліни є: профільюючий спеціальний предмет, що забезпечує теоретичну та практичну підготовку студентів до професійної діяльності вчителя фізичного виховання.

**Міждисциплінарні зв'язки:** з теорією і методикою фізичного виховання, анатомією, фізіологією, гігієною та іншими спортивними дисциплінами факультету фізичної культури.

Програма навчальної дисципліни складається з таких змістових модулів:

**Змістовий модуль 1.** Ознайомлення з основами теорії та техніки практичного виконання пересування на лижах

**Змістовий модуль 2.** Удосконалення теорії та практичного виконання техніки лижних ходів.

### 1. Мета та завдання навчальної дисципліни

1.1. Метою викладання навчальної дисципліни “Теорія та методика викладання лижного спорту” є спортивно педагогічне вдосконалення у лижному спорті, яке забезпечується знаннями, вміннями та навиками проведення в школі фізкультурно-оздоровчих заходів з дітьми, змагань та навчально-тренувальних занять. Важливою ланкою в програмі представлені вимоги до підвищення рівня спортивно-технічної та професійно-педагогічної підготовки студентів.

1.2. Основними завданнями вивчення дисципліни “Теорія та методика викладання лижного спорту” є:

- формувати комплекс занять з питань теорії лижного спорту, методики навчання та тренування, побудови навчального та навчально-тренувального процесу, організації проведення уроків і змагань в школі, обліку та контролю навчальної та навчально-тренувальної роботи;
- вільно застосовувати прийоми техніки і тактики пересування на лижах безпосередньо на уроках та змаганнях з лижних гонок;
- формувати вміння в проведенні уроків з лижної підготовки, організації спортивної секції, проведенні змагань, плануванні навчальних та навчально-тренувальних занять, оформленні документів обліку вказаної роботи.

1.3. Згідно з вимогами освітньо-професійної програми студенти повинні:

**знати:**

- теоретичний матеріал курсу;
- основи техніки пересування на лижах;
- якісні і кількісні характеристики техніки;
- методи, засоби і прийоми, що використовуються під час занять;
- основні принципи навчально-тренувальної роботи;
- правила організації та проведення змагань з лижних гонок;
- перелік вимог до лижного спорядження;
- вимоги до одягу під час змагань та після їх завершення;
- основи змашування лиж;
- вимоги до техніки безпеки під час занять;
- умови суддівства змагань;
- правила організації та проведення зимових походів з учнівською та студенткою молоддю;
- вимоги до гігієни лижниць.

**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 місце 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 гонок;
- 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.

**володіти:**

- термінологією в обсязі матеріалу, що вивчався.
- технічними прийомами і способами пересування на лижах:
- стройовими вправами з лижами і на лижах;
- поворотами на місці (переступанням, махом, стрибком);
- навперемінним двохкроковим ходом (на рівнині і в підйом);

- навперемінним чотирьох кроковим ходом;
- гальмування в русі (переступанням, плугом, упором, навмисним падінням);
- поворотами в русі (переступанням, плугом, упором, на паралельних лижах);
- одночасним безкроковим ходом;
- одночасним однокроковим (основним і швидкісним), напівковзанярським та ковзанярським;
- одночасним двохкроковим (класичним і ковзанярським – ліво і правостороннім варіантами);
- переходами з ходу на хід від одночасних до навперемінних і навпаки.

На вивчення навчальної дисципліни відводиться 165 годин / 5,5 кредитів ECTS.

## **2. Інформаційний обсяг навчальної дисципліни**

### **Змістовий модуль 1. Ознайомлення з основами теорії та техніки практичного виконання пересування на лижах**

1. Теорія лижного спорту.
2. Одночасні класичні ходи.
3. Навперемінні класичні ходи.
4. Гальмування і повороти в русі
5. Вплив занять лижами на основні функції організму школярів.

### **Змістовий модуль 2 Удосконалення теорії та практичного виконання техніки лижних ходів.**

1. Теорія лижного спорту
2. Одночасні вільні (ковзанярські) ходи
3. Навперемінні ковзанярські лижні ходи
4. Переходи з ходу на хід від одночасних до навперемінних
5. Розвиток фізичних здібностей лижника-гонщика

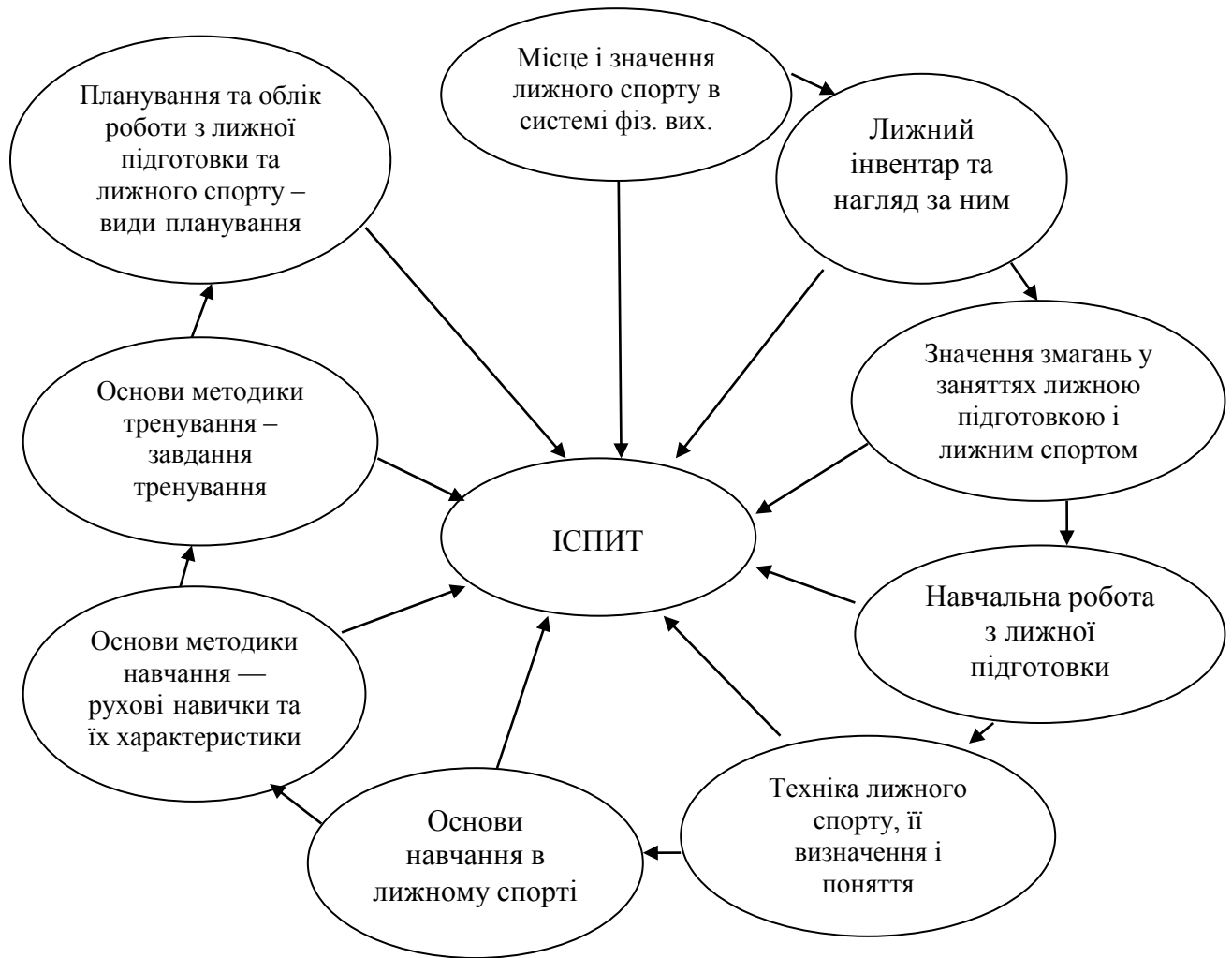
## **3. Рекомендована література**

1. Антонова О.Н. Лыжная подготовка: Методика преподавания: Учеб. Пособие для студ. сред. пед. учеб. заведений. / О.Н. Антонова, В.С. Кузнецов — М., 1999. — 208 с.
2. Бутин И.М. Лыжный спорт. / И.М. Бутин — М.: Просвещение, 1983. — 336 с.
3. Бутин И.М. Лыжный спорт. / И.М. Бутин — М.: Просвещение, 1988. — 192 с.

4. Захаров А.Д. Годичный план подготовки лыжников младших разрядов в условиях вуза //Лыжный спорт. — 1978. — С.9-12.
5. Захаров А.Д. Годичный план подготовки лыжников старших разрядов в условиях вуза //Лыжный спорт. — 1979. — С.11-16.
6. Лыжный спорт /Под общ. ред. Б.И.Бергмана. — М.: Физ. и спорт, 1965. — 464 с.
7. Лыжный спорт: Учебник для средних физкультурных заведений / Под общ. ред. Э.М.Матвеева. — М.: Физ. и спорт, 1975. — 281 с.
8. Лыжный спорт: Учебник для ин-тов физ. культуры / Под общ. ред. М.А. Аграновского. — М.: Физ. и спорт, 1980. — 365 с.
9. Лыжные гонки: Правила соревнований. — М.: Физ. и спорт, 1986. — 64 с.
10. Лыжный спорт: Учеб. для ин-тов и техн. физ. культ. / Под ред. В.Д.Евстратова и др. — М.: Физ. и спорт, 1989. — 319 с.
11. Основи здоров'я і фізична культура: Програма для загальноосвітніх навчальних закладів (I-XI класів). — К.: Початкова школа, 2001. — 112 с.
12. Пивоварова В.И. Особенности тренировки женщин в лыжном спорте. — К.: Здоровье, 1980. — 64 с.
13. Правила соревнований по лыжным гонкам (2001-2005 гг.). — М.: Фис. И спорт, 2000. — 90 с.
14. Тимошенко Б.М. Лижний спорт. / Б.М. Тимошенко – Кам-Под., 2006. – 280 с.
15. Фомин С.К. Применение лыжных мазей. / С.К. Фомин, А.Б. Портнов — М.: Физ. и спорт, 1979. — 112 с.
16. Фомин С.К. Лыжный спорт. / С.К. Фомин — К.: Рад. шк., 1988. — 174 с.

### **3.Форма підсумкового контролю успішності навчання екзамен**

#### 4. Структурно-логічна схема дисципліни



*PS: У зв'язку із дотриманням правил техніки безпеки під час проведення занять та для запобігання отримання травм – група ділиться на 2 підгрупи.*

Міністерство освіти і науки  
Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка  
Факультет фізичної культури  
Кафедра легкої атлетики з методикою викладання

ЗАТВЕРДЖУЮ

Проректор з науково-педагогічної роботи

В.В.Кобильник

*підпис*

“ \_\_\_\_\_ ” \_\_\_\_\_ 2015 року

## **РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ**

### **ПП 17. Теорія та методика викладання лижного спорту**

з галузі знань 0102 Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини  
напряму 6.010201 Фізичне виховання\*

освітньо-кваліфікаційний рівень «бакалавр»

Кам'янець-Подільський – 2015 рік



Робоча програма з «Теорії і методики викладання лижного спорту» розроблена для студентів освітньо-кваліфікаційного рівня «бакалавр», напряму 6.010201 Фізичне виховання\*.

*Розробники програми:* В.М.Гоншовський, канд. наук з фізичного виховання і спорту, доцент, В.А.Мазур, старший викладач кафедри легкої атлетики з методикою викладання

Програма затверджена на засіданні кафедри легкої атлетики з методикою викладання

протокол №1 від 27 серпня 2015 року

Завідувач кафедри легкої атлетики з методикою викладання

\_\_\_\_\_ /Л.Д.Гурман/  
27 серпня 2015 року

## 1. Опис навчальної дисципліни

Найменування показників	Галузь знань, напрям підготовки, освітньо-кваліфікаційний рівень	Характеристика навчальної дисципліни				
		денна форма навчання		заочна форма навчання		
Кількість кредитів – 5,5	Галузь знань 0102 Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини	Нормативна				
	Напрямок підготовки 6.010201 Фізичне виховання*					
Змістових модулів – 2		<b>Рік підготовки:</b>				
		1-2-й		2-3-й		
Загальна кількість годин – 165		<b>Семестр</b>				
		1-й	2-й	3-й	3-й	4-й
Тижневих годин для денної форми навчання: аудиторних – 3,5 самостійної роботи студента – 6,8	Освітньо-кваліфікаційний рівень: бакалавр	<b>Лекції</b>				
		6 год	10 год		2 год	4 год
		<b>Практичні, семінарські</b>				
		14 год.	26 год			10 год
		<b>Лабораторні</b>				
		0 год.		0 год.		
		<b>Самостійна робота</b>				
		109 год.		149 год.		
<b>Вид контролю: екзамен</b>						

### Примітка:

Співвідношення кількості годин аудиторних занять до самостійної і індивідуальної роботи становить:

для денної форми навчання – 1:2 (56:109)

для заочної форми навчання – 1:9 (16:149)