

**ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ  
ІМЕНІ ІВАНА БОБЕРСЬКОГО**

**КАФЕДРА ЗИМОВИХ ВИДІВ СПОРТУ**

**СИЛАБУС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ**

**«Фізичне виховання (зимові види спорту)»**

**Рівень вищої освіти** – Перший (бакалаврський) рівень

**Ступінь вищої освіти** – бакалавр

**Галузь знань** – 07 «Управління та адміністрування».

**Спеціальність** – 073 Менеджмент

**Освітня програма** – менеджмент

**Кількість кредитів:**

Денна форма 9 кредитів – 270 год., з них практичних – 90 год., самостійної роботи студента – 180 год.

**Форма навчання** – денна.

**Рік підготовки** – 1 курс, семестр – 1,2.

**Компонент освітньої програми** – вибіркова

**Дні занять** – відповідно розкладу.

**Консультації** – відповідно до графіку навчального процесу.

**Мова викладання** – українська.

**Керівник курсу:**

Стефанишин Маркіян Васильович – кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент. e-mail: markiyanst@gmail.com

Зіньків Ольга Володимирівна – кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент. e-mail: olgazsnow@gmail.com

**Контактна інформація:**

Адреса: 79000, вул. Під Голоском 25, м. Львів.

## Опис дисципліни

Заняття лижним спортом є одним із основних засобів фізичного виховання людей різних вікових груп, а також має важливу оздоровчу спрямованість. Програма передбачає проведення навчальних занять у формі практичних та самостійних робіт студентів. На практичних заняттях подається основи техніки, методики навчання, організації та проведення змагань у зимових видах спорту. Основи поведження у горах та лавинної безпеки. Студенти пізнають комплекс загально-розвиваючих та спеціальних вправ, вивчають техніку лижних ходів, формують професійно-педагогічні навички, необхідні для самостійної роботи. Вивчають засади організації і підготовки групи до мандрівок, вибору і опрацювання маршруту, підготовку спорядження мандрівника, комплектування медичної аптечки, надання першої медичної допомоги та транспортування потерпілих.

**Мета курсу** – формування професійних та організаційних знань з основ техніки лижних ходів, методики навчання лижного спорту необхідних у спортивно-оздоровчій роботі, а також формування професійних та організаційних знань та вмінь. Організація та проведення змагань з зимових видів спорту. Ознайомити з змістом лижної підготовки, технікою безпеки в горах, мірами профілактики травматизму.

**Завдання курсу** – оволодіти технікою лижних ходів; навчити організовувати та проводити змагання з лижних перегонів та інших зимових видів спорту; сприяти розвитку рухових якостей та функціональних можливостей; навчити організовувати і підготовлювати групи до мандрівок з врахуванням віку, місцевості та погодно-кліматичних умов, вибору і опрацювання маршруту; підготовка спорядження мандрівника, комплектування медичної аптечки.

### Навчальний контент (денна форма навчання)

Назви змістових тем	Розподіл годин				Результати навчання.  Знати:
	разом	л	пр. /с	с.р.	
<b>Модуль 1. Основи вивчення імітації техніки лижних ходів.</b>					
Тема 1. Вивчення техніки імітації двокрокового поперемінного лижного ходу.	<b>115</b>	-	45	70	- техніку безпеки на заняттях з лижного спорту; - техніку імітації двокрокового поперемінного класичного лижного ходу.
Тема 2. Технічна підготовка і рухові якості у зимових видах спорту.	<b>45</b>	-	15	30	- крокову імітацію техніки двокрокового поперемінного класичного лижного ходу. - стрибкову імітацію техніки двокрокового поперемінного класичного лижного ходу.
<b>Разом за модуль 1.</b>	<b>160</b>	-	<b>60</b>	<b>100</b>	
<b>Модуль 2. Основи вивчення техніки лижних ходів.</b>					
Тема 3. Вивчення техніки двокрокового поперемінного лижного ходу. Способи подолання підйомів, спусків, поворотів на місці і в русі, способи гальмування на лижах.	<b>110</b>	-	30	80	- техніку пересування двокроковим поперемінним класичним лижним ходом, - подоланні підйомів, - спусків, - поворотів на місці, в русі, - способи гальмування на лижах.
<b>Разом за модуль 2.</b>	<b>110</b>	-	<b>30</b>	<b>80</b>	
<b>Разом годин:</b>	<b>270</b>	-	<b>90</b>	<b>180</b>	

### Формування програмних компетентностей

- здатність працювати в команді та спілкуватись з представниками інших професійних груп різного рівня;
- здатність до пошуку, аналізу інформації щодо новітніх способів рухової активності, в тому числі у горах, на снігу, у мандрівках та використання її у процесі життєдіяльності;
- здатність застосовувати знання та уміння для ведення здорового способу життя, використання зимових видів спорту (лижний спорт) в системі фізичного виховання різних груп населення, в тому числі, працівників сфери управління та адміністрування;

- здатність організувати заняття з рухової активності з використанням засобів лижного спорту для фізичного удосконалення та оздоровлення людини;
- уміння застосовувати сучасні засоби, методи та технології під час фізкультурно-оздоровчої діяльності;
- уміння використовувати системний підхід при визначенні обсягів фізичного навантаження для осіб, які застосовують засоби лижного спорту з метою фізичного самовдосконалення і оздоровлення.

### Політика оцінювання

Після проходження курсу навчання студентам виставляється залік. Оцінювання знань та умінь студентів здійснюється за результатами складання практичних нормативів. По закінченні курсу виставляється залік.

### Оцінювання

Оцінювання здійснюється у відповідності до залікових вимог, які представлені у робочій навчальній програмі з дисципліни. Визначення оцінки здійснюється відповідно до прийнятої в університеті 100-бальної шкали.

### 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	<b>A</b>	відмінно	Зараховано
82-89	<b>B</b>	добре	
75-81	<b>C</b>		
68-74	<b>D</b>	задовільно	
61-67	<b>E</b>		
35-60	<b>FX</b>	незадовільно з можливістю повторного складання	не зараховано з можливістю повторного складання
0-34	<b>F</b>	незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни	не зараховано з обов'язковим повторним вивченням дисципліни

## РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА

## ОСНОВНА

1. Аграновський М.М. Лижний спорт / Аграновський М.М. – Москва : Физкультура и спорт, 1980.
2. Амосов М. Физическая активность и сердце / Амосов М., Бендет Я. – Киев: Здоровье, 1989.
3. Байцар Ю.І., Стефанишин О.М., Любіжанін Ю.Г., Стефанишин Н.І. «Заняття на лижах як один із засобів оздоровлення»// Здоровий спосіб життя: зб. наукових статей. Львів 2012– Вип. 44 – с. 5-6.
4. Булатова М.М. Олимпийские игры (1976-2012) / Булатова М.М., Бубка С.Н., Платонов В.Н. – Киев: Олимп. лит., 2012. – Т. 2. – 512 с.
5. Булатова М.М. Енциклопедія олімпійського спорту в запитаннях і відповідях. Друге видання. – Київ: Олімп. літ., 2011. – 400 с.
6. Булатова М.М. Культурное наследие Древней Греции и Олимпийские игры / Булатова М.М., Бубка С.Н. – Киев: Олимп. лит. , 2012. – 408 с.
7. Булатова М.М. Олимпийские игры (1896-1972) / Булатова М.М., Бубка С.Н., Платонов В.Н. – Киев: Олимп. лит., 2012. – Т. 1. – 496 с.
8. Герцик М.С., Вацеба О.М. “Вступ до спеціальності галузі “Фізичне виховання і спорт”. – Львів, 2002.
9. Джек Х.Уилмор, Девид Л.Костилли. Физиология спорта и двигательной деятельности // Пер. с англ./- К.: Олимпийская литература, 1997. – 503 с.
10. Євстратов В.Д. Лыжный спорт/ Євстратов В.Д. – Москва : Физкультура и спорт, 1989.
11. Єрмолова В.М. 10 уроків із П'єром де Кубертенем: метод. посіб. / В.М. Єрмоловає. – К., 2016. – 236 с.
12. Запорожанов В.А. Контроль в спортивной тренировке / Запорожанов В.А. – Киев: Здоровье, 1988. – 144с.
13. Зінків О., Любіжанін Ю., Чундак А., Клемба А., Романець О. Структура і зміст фізичного навантаження, які застосовуються сноубордистами в підготовчому періоді річного циклу // Молода спортивна наука України: зб. наук. праць у галузі фізичного виховання, спорту і здоров'я людини. Вип. 18 у 4-х т. – Л.: ЛДУФК, 2014. – Т.1 – с. 84-87.
14. Зінків О. Вимоги до фізичної підготовленості спортсменів у змагальній діяльності сноубордингу / О.В. Зінків, А.М. Данча, А.В. Казмірук, Ю.Г. Любіжанін// Національний педагогічний університет ім. М.П. Драгоманова: Науковий часопис Науково – педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) Серія 15. – Київ. 2015. - Вип. 10 (65) 15. – С. 65-69.
15. Зінків О. Структура та регламентація змагальних діяльностей у дисциплінах гірськолижного спорту / О.В. Зінків, А. Лопушанська, Ю.Г. Любіжанін, О.В. Ченікало : Національний педагогічний університет ім. М.П. Драгоманова: Науковий часопис Науково – педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) Серія 15. – Київ. – 2017. - Вип. 12 (94) 17. – С. 40-45;
16. 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.

17. Лапугін А.М. Біомеханіка спорту / А.М. Лапугін, В.В. Гамалій, О.А. Архипов, В.О. Кашуба, М.О. Носко, Т.О. Хабінець – К., 2001. – 318 с.
18. Платонов В.Н. Периодизация спортивной тренировки / В.Н.Платонов.- К.:Олимпийская литература, 2013.-624 с.:ил.
19. Раменская Т.И. Специальная подготовка лыжника : учебная книга / Т.И. Раменская. – М.,СпортАкадемПресс, 2001. – с. 228.
20. Раменская Т.И. Лижный спорт / Т.И. Раменская, А.Г. Баталов – Москва : Физическая культура, 2005. – 320 с.
21. Сергиенко Л.П. Основы спортивной генетики: учеб. пособ. / Сергиенко Л.П. – Киев : Вища шк., 2004. – 631 с.
22. Фармагей О.І. Застосування методів раціонального розяснення та іміготренінгу тренерами у практиці підготовки спортсменів ( на прикладі гірськолижників та сноубордистів) / О.І. Фармагей, О.В. Зіньків, Л.С. Зубрицький, А.П. Кубін // Вісник Чернігівського нац. пед. Університету ім. Т.Г. Шевченка. – Ч. 2012. Вип. 98 – т. 4. – С. 201-204.

#### Допоміжна

1. Амосов Н.М., Бендет Я.А. Физическая активность и сердце.- К.: Здоров'я, 1989. – 216 с.
2. Байцар Ю.І., Зубрицький Л.С., Стефанишин О.М., Любіжанін Ю.Г. «Оздоровчий вплив занять лижною підготовкою на організм людини. // Здоровий спосіб життя». зб. наукових статей №9. Львів, 2006, 78с. С. 5-6.
3. Бутин И.М. Лыжный спорт / Бутин И.М. – Москва : Просвещение,1988.
4. Запорожанов В.А. Контроль в спортивной тренировке. – Киев.:Здоров'я, 1988. – 144 с.
5. Зіньків О.В, Стефанишин Н.І., Любіжанін Ю.Г., Малежик В.Ф., Сипаренко Ю.О. «Навчальна програма для ДЮСШ, СДЮСШОР, ШВСМ та спеціалізованих навчальних закладів спротивного профілю сноубординг». Київ 2011р. ст.-92.
6. Крупський В.П., Зубрицький Л.С., Стефанишин О.М.,Байцар Ю.І., Любіжанін Ю.Г.. // Режимы навантажений лижників-ветеранів у підготовчому періоді річного циклу тренувань. «Молода спортивна наука України: збірник наукових праць в галузі фізичної культури, спорту і здоров'я». Випуск 17. Львів 2013 р. Том 1. с. 97-101.
7. Крупський В.П., Ченікало О., Стефанишин Н., Занько І.І.// Порівняльний аналіз обсягу та інтенсивності тренувальних навантажень лижників-перегонців 15 та 16 років. «Молода спортивна наука України: збірник наукових праць в галузі фізичної культури, спорту і здоров'я». Випуск 17. Львів 2013 р. Том 1. с. 102-106.
8. Крупський В.П., Зубрицький Л.С., Стефанишин О.М., Любіжанін Ю.Г., Байцар Ю.І. «Вплив циклічних засобів тренування на фізичний стан організму лижників-гонщиків ветеранів». Молода спортивна наука України. Зб. наукових праць в галузі фізичного виховання та спрoutu. м. Львів 2012р.
9. Купер К. Аэробика для хорошего самочувствия: Перевод с англ.2-е изд.доп.перераб.- М., 1989. – 224 с.
10. Основы навчання в лижному спорті під заг. ред. кафедри зимових видів спорту. Л. 1992.

## 11. Інформаційні ресурси

### Інтернет ресурси :

1. [Електронний ресурс]. – Режим доступу: [www.fis-ski.com](http://www.fis-ski.com)
2. [Електронний ресурс]. – Режим доступу: [www.sfu.org.ua](http://www.sfu.org.ua)
3. [Електронний ресурс]. – Режим доступу: [www.rider.kiev.ua](http://www.rider.kiev.ua)
4. [Електронний ресурс]. – Режим доступу: [www.snowboard.com.ua](http://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](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](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](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\\_combined\\_comp\\_rules\\_ukr](http://www.sfu.org.ua/official_documents/ukrainian_rules/ski_jumping_and_nordic_combined_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](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](http://www.sfu.org.ua/official_documents/ukrainian_rules/pravila-zmagan-zi-snoubordingu)

**ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ  
ІМЕНІ ІВАНА БОБЕРСЬКОГО**

**КАФЕДРА ЗИМОВИХ ВИДІВ СПОРТУ**

**СИЛАБУС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ**

**«Фізичне виховання (зимові види спорту)»**

**Рівень вищої освіти** – Перший (бакалаврський) рівень

**Ступінь вищої освіти** – бакалавр

**Галузь знань** – 07 «Управління та адміністрування».

**Спеціальність** – 073 Менеджмент

**Освітня-професійна програма** – нормативна.

**Кількість кредитів:**

Денна форма 8 кредитів – 240 год., з них практичних – 120 год., самостійної роботи студента – 120 год.

**Форма навчання** – денна.

**Рік підготовки** – 2 курс, семестр – 3,4.

**Компонент освітньої програми** – за вибором.

**Дні занять** – відповідно розкладу.

**Консультації** – відповідно до графіку навчального процесу.

**Мова викладання** – українська.

**Керівник курсу:**

Стефанишин Маркіян Васильович – кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент. e-mail: markiyanst@gmail.com

Зінків Ольга Володимирівна – кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент. e-mail: olgazsnow@gmail.com

**Контактна інформація:**

Адреса: 79000, вул. Під Голоском 25, м. Львів.



## Опис дисципліни

Заняття лижним спортом є одним із основних засобів фізичного виховання людей різних вікових груп, а також має важливу оздоровчу спрямованість. Програма передбачає проведення навчальних занять у формі практичних та самостійних робіт студентів. На практичних заняттях подається основи техніки, методики навчання, організації та проведення змагань у зимових видах спорту. Основи поведження у горах та лавинної безпеки. Студенти пізнають комплекс загально-розвиваючих та спеціальних вправ, вивчають техніку лижних ходів, формують професійно-педагогічні навички, необхідні для самостійної роботи. Вивчають засади організації і підготовки групи до мандрівок, вибору і опрацювання маршруту, підготовку спорядження мандрівника, комплектування медичної аптечки, надання першої медичної допомоги та транспортування потерпілих.

**Мета курсу** – формування професійних та організаційних знань з основ техніки лижних ходів, методики навчання лижного спорту необхідних у спортивно-оздоровчій роботі, а також формування професійних та організаційних знань та вмінь. Організація та проведення змагань з зимових видів спорту. Ознайомити з змістом лижної підготовки, технікою безпеки в горах, мірами профілактики травматизму.

**Завдання курсу** – оволодіти технікою лижних ходів; навчити організовувати та проводити змагання з лижних перегонів та інших зимових видів спорту; сприяти розвитку рухових якостей та функціональних можливостей; навчити організовувати і підготовлювати групи до мандрівок з врахуванням віку, місцевості та погодно-кліматичних умов, вибору і опрацювання маршруту; підготовка спорядження мандрівника, комплектування медичної аптечки.

## Навчальний контент (денна форма навчання) 2 курс

Назви змістових тем	Розподіл годин				Результати навчання.  Знати:
	разом	л	пр. /с	с.р.	
<b>Модуль 1. Основи вивчення техніки імітації одночасних лижних ходів.</b>					
Тема 1. Вивчення техніки імітації одночасного безкрокового лижного ходу. Повторення техніки раніше вивчених ходів.	<b>50</b>	-	20	30	- техніку безпеки на заняттях з лижного спорту; - техніку імітації одночасного безкрокового класичного лижного ходу.
Тема 2. Вивчення техніки імітації одночасного однокрокового лижного ходу. Повторення раніше вивчених ходів.	<b>70</b>	-	40	30	- техніку імітації одночасного однокрокового класичного лижного ходу.
<b>Разом за модуль 1.</b>	<b>120</b>	-	<b>60</b>	<b>60</b>	
<b>Модуль 2. Основи вивчення техніки одночасних класичних лижних ходів.</b>					
Тема 3. Вивчення техніки одночасного безкрокового лижного ходу.	<b>50</b>	-	20	30	- техніку безпеки на заняттях з лижного спорту; - техніку пересування одночасним безкроковим класичним лижним ходом,
Тема 4. Вивчення техніки одночасного однокрокового лижного ходу. Способи подолання підйомів, спусків, поворотів на місці і в русі, способи гальмування на лижах.	<b>70</b>	-	40	30	- техніку пересування одночасним однокроковим класичним лижним ходом, - подоланні підйомів, - спусків, - поворотів на місці, в русі, - способи гальмування на лижах.
<b>Разом за модуль 2.</b>	<b>120</b>	-	<b>60</b>	<b>60</b>	
<b>Разом годин:</b>	<b>240</b>	-	<b>120</b>	<b>120</b>	

### Формування програмних компетентностей

- здатність працювати в команді та спілкуватись з представниками інших професійних груп різного рівня;
- здатність до пошуку, аналізу інформації щодо новітніх способів

- рухової активності, в тому числі у горах, на снігу, у мандрівках та використанні її у процесі життєдіяльності;
- здатність застосовувати знання та уміння для ведення здорового способу життя, використання зимових видів спорту (лижний спорт) в системі фізичного виховання різних груп населення, в тому числі, працівників сфери управління та адміністрування;
  - здатність організовувати заняття з рухової активності з використанням засобів лижного спорту для фізичного удосконалення та оздоровлення людини;
  - уміння застосовувати сучасні засоби, методи та технології під час фізкультурно-оздоровчої діяльності;
  - уміння використовувати системний підхід при визначенні обсягів фізичного навантаження для осіб, які застосовують засоби лижного спорту з метою фізичного самовдосконалення і оздоровлення.

### Політика оцінювання

Після проходження курсу навчання студентам виставляється залік. Оцінювання знань та умінь студентів здійснюється за результатами складання практичних нормативів. По закінченні курсу виставляється залік.

### Оцінювання

Оцінювання здійснюється у відповідності до залікових вимог, які представлені у робочій навчальній програмі з дисципліни. Визначення оцінки здійснюється відповідно до прийнятої в університеті 100-бальної шкали.

### 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	<b>A</b>	відмінно	Зараховано
82-89	<b>B</b>	добре	
75-81	<b>C</b>		
68-74	<b>D</b>	задовільно	
61-67	<b>E</b>		
35-60	<b>FX</b>	незадовільно з можливістю повторного складання	не зараховано з можливістю повторного складання

0-34	<b>F</b>	незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни	не зараховано з обов'язковим повторним вивченням дисципліни
------	----------	--	---

## РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА

### ОСНОВНА

1. Аграновський М.М. Лижний спорт / Аграновський М.М. – Москва : Фізкультура и спорт, 1980.
2. Амосов М. Физическая активность и сердце / Амосов М., Бендет Я. – Киев: Здоровье, 1989.
3. Байцар Ю.І., Стефанишин О.М., Любіжанін Ю.Г., Стефанишин Н.І. «Заняття на лижах як один із засобів оздоровлення»// Здоровий спосіб життя: зб. наукових статей. Львів 2012– Вип. 44 – с. 5-6.
4. Булатова М.М. Олимпийские игры (1976-2012) / Булатова М.М., Бубка С.Н., Платонов В.Н. – Киев: Олимп. лит., 2012. – Т. 2. – 512 с.
5. Булатова М.М. Енциклопедія олімпійського спорту в запитаннях і відповідях. Друге видання. – Київ: Олімп. літ., 2011. – 400 с.
6. Булатова М.М. Культурное наследие Древней Греции и Олимпийские игры / Булатова М.М., Бубка С.Н. – Киев: Олимп. лит. , 2012. – 408 с.
7. Булатова М.М. Олимпийские игры (1896-1972) / Булатова М.М., Бубка С.Н., Платонов В.Н. – Киев: Олимп. лит., 2012. – Т. 1. – 496 с.
8. Герцик М.С., Вацеба О.М. “Вступ до спеціальності галузі “Фізичне виховання і спорт”. – Львів, 2002.
9. Джек Х.Уилмор, Девид Л.Костилли. Физиология спорта и двигательной деятельности // Пер. с англ./.- К.: Олимпийская литература, 1997. – 503 с.
10. Євстратов В.Д. Лыжный спорт/ Євстратов В.Д. – Москва : Фізкультура и спорт, 1989.
11. Єрмолова В.М. 10 уроків із П'єром де Кубертеном: метод. посіб. / В.М. Єрмолова. – К., 2016. – 236 с.
12. Запорожанов В.А. Контроль в спортивной тренировке / Запорожанов В.А. – Киев: Здоровье, 1988. – 144с.
13. Зінків О., Любіжанін Ю., Чундак А., Клемба А., Романець О. Структура і зміст фізичного навантаження, які застосовуються сноубордистами в підготовчому періоді річного циклу // Молода спортивна наука України: зб. наук. праць у галузі фізичного виховання, спорту і здоров'я людини. Вип. 18 у 4-х т. – Л.: ЛДУФК, 2014. – Т.1 – с. 84-87.
14. Зінків О. Вимоги до фізичної підготовленості спортсменів у змагальній діяльності сноубордингу / О.В. Зінків, А.М.Данча, А.В. Казмірук, Ю.Г. Любіжанін// Національний педагогічний університет ім. М.П. Драгоманова: Науковий часопис Науково – педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) Серія 15. – Київ. 2015. - Вип. 10 (65) 15. – С. 65-69.
15. Зінків О. Структура та регламентація змагальної діяльності у дисциплінах гірськолижного спорту / О.В. Зінків, А. Лопушанська, Ю.Г. Любіжанін, О.В. Ченікало

- : Національний педагогічний університет ім. М.П. Драгоманова: Науковий часопис Науково – педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) Серія 15. – Київ. – 2017. - Вип. 12 (94) 17. – С. 40-45;
16. 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.
  17. 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.
  18. Платонов В.Н. Периодизация спортивной тренировки / В.Н.Платонов.- К.:Олимпийская литература, 2013.-624 с.:ил.
  19. Раменская Т.И. Специальная подготовка лыжника : учебная книга / Т.И. Раменская. – М.,СпортАкадемПресс, 2001. – с. 228.
  20. Раменская Т.И. Лижный спорт / Т.И. Раменская, А.Г. Баталов – Москва : Физическая культура, 2005. – 320 с.
  21. Сергиенко Л.П. Основы спортивной генетики: учеб. пособ. / Сергиенко Л.П. – Киев : Вища шк., 2004. – 631 с.
  22. Фармагей О.І. Застосування методів раціонального розяснення та іміготренінгу тренерами у практиці підготовки спортсменів ( на прикладі гірськолижників та сноубордистів) / О.І. Фармагей, О.В. Зіньків, Л.С. Зубрицький, А.П. Кубін // Вісник Чернігівського нац. пед. Університету ім. Т.Г. Шевченка. – Ч. 2012. Вип. 98 – т. 4. – С. 201-204.

#### Допоміжна

1. Амосов Н.М., Бендет Я.А. Физическая активность и сердце.- К.: Здоров'я, 1989. – 216 с.
2. Байцар Ю.І., Зубрицький Л.С., Стефанишин О.М., Любіжанін Ю.Г. «Оздоровчий вплив занять лижною підготовкою на організм людини. // Здоровий спосіб життя». зб. наукових статей №9. Львів, 2006, 78с. С. 5-6.
3. Бутин И.М. Лыжный спорт / Бутин И.М. – Москва : Просвещение, 1988.
4. Запорожанов В.А. Контроль в спортивной тренировке. – Киев.:Здоров'я, 1988. – 144 с.
5. Зіньків О.В., Стефанишин Н.І., Любіжанін Ю.Г., Малежик В.Ф., Сипаренко Ю.О. «Навчальна програма для ДЮСШ, СДЮСШОР, ШВСМ та спеціалізованих навчальних закладів спротивного профілю сноубординг». Київ 2011р. ст.-92.
6. Крупський В.П., Зубрицький Л.С., Стефанишин О.М., Байцар Ю.І., Любіжанін Ю.Г.. // Режимы навантажений лижников-ветеранів у підготовчому періоді річного циклу тренувань. «Молода спортивна наука України: збірник наукових праць в галузі фізичної культури, спорту і здоров'я». Випуск 17. Львів 2013 р. Том 1. с. 97-101.
7. Крупський В.П., Ченікало О., Стефанишин Н., Занько І.І.// Порівняльний аналіз обсягу та інтенсивності тренувальних навантажень лижників-перегонців 15 та 16 років. «Молода спортивна наука України: збірник наукових праць в галузі фізичної культури, спорту і здоров'я». Випуск 17. Львів 2013 р. Том 1. с. 102-106.
8. Крупський В.П., Зубрицький Л.С., Стефанишин О.М., Любіжанін Ю.Г., Байцар Ю.І. «Вплив циклічних засобів тренування на фізичний стан організму лижників-гонщиків ветеранів». Молода спортивна наука України. Зб. наукових праць в галузі фізичного виховання та спроту. м. Львів 2012р.

9. Купер К. Аэробика для хорошего самочувствия: Перевод с англ. 2-е изд. доп. перераб. - М., 1989. – 224 с.
10. Основи навчання в лижному спорті під заг. ред. кафедри зимових видів спорту. Л. 1992.

## 12. Інформаційні ресурси

### Інтернет ресурси :

1. [Електронний ресурс]. – Режим доступу: [www.fis-ski.com](http://www.fis-ski.com)
2. [Електронний ресурс]. – Режим доступу: [www.sfu.org.ua](http://www.sfu.org.ua)
3. [Електронний ресурс]. – Режим доступу: [www.rider.kiev.ua](http://www.rider.kiev.ua)
4. [Електронний ресурс]. – Режим доступу: [www.snowboard.com.ua](http://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](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](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](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](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](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](http://www.sfu.org.ua/official_documents/ukrainian_rules/pravila-zmagan-zi-snoubordingu)

**ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ  
ІМЕНІ ІВАНА БОБЕРСЬКОГО**

**КАФЕДРА ЗИМОВИХ ВИДІВ СПОРТУ**

**СИЛАБУС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ**

**«Фізичне виховання (зимові види спорту)»**

**Рівень вищої освіти** – Перший (бакалаврський) рівень

**Ступінь вищої освіти** – бакалавр

**Галузь знань** – 07 «Управління та адміністрування».

**Спеціальність** – 073 Менеджмент

**Освітня-професійна програма** – нормативна.

**Кількість кредитів:**

Денна форма 8 кредитів – 240 год., з них практичних – 120 год., самостійної роботи студента – 120 год.

**Форма навчання** – денна.

**Рік підготовки** – 3 курс, семестр – 5,6.

**Компонент освітньої програми** – за вибором.

**Дні занять** – відповідно розкладу.

**Консультації** – відповідно до графіку навчального процесу.

**Мова викладання** – українська.

**Керівник курсу:**

Стефанишин Маркіян Васильович – кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент. e-mail: markiyanst@gmail.com

Зіньків Ольга Володимирівна – кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент. e-mail: olgazsnow@gmail.com

**Контактна інформація:**

Адреса: 79000, вул. Під Голоском 25, м. Львів.

## Опис дисципліни

Заняття лижним спортом є одним із основних засобів фізичного виховання людей різних вікових груп, а також має важливу оздоровчу спрямованість. Програма передбачає проведення навчальних занять у формі практичних та самостійних робіт студентів. На практичних заняттях подається основи техніки, методики навчання, організації та проведення змагань у зимових видах спорту. Основи поведження у горах та лавинної безпеки. Студенти пізнають комплекс загально-розвиваючих та спеціальних вправ, вивчають техніку лижних ходів, формують професійно-педагогічні навички, необхідні для самостійної роботи. Вивчають засади організації і підготовки групи до мандрівок, вибору і опрацювання маршруту, підготовку спорядження мандрівника, комплектування медичної аптечки, надання першої медичної допомоги та транспортування потерпілих.

**Мета курсу** – формування професійних та організаційних знань з основ техніки лижних ходів, методики навчання лижного спорту необхідних у спортивно-оздоровчій роботі, а також формування професійних та організаційних знань та вмінь. Організація та проведення змагань з зимових видів спорту. Ознайомити з змістом лижної підготовки, технікою безпеки в горах, мірами профілактики травматизму.

**Завдання курсу** – оволодіти технікою лижних ходів; навчити організовувати та проводити змагання з лижних перегонів та інших зимових видів спорту; сприяти розвитку рухових якостей та функціональних можливостей; навчити організовувати і підготовлювати групи до мандрівок з врахуванням віку, місцевості та погодно-кліматичних умов, вибору і опрацювання маршруту; підготовка спорядження мандрівника, комплектування медичної аптечки.



### Навчальний контент (денна форма навчання) 3 курс

Назви змістових тем	Розподіл годин				Результати навчання.  Знати:
	разом	л	пр. /с	с.р.	
<b>Модуль 1. Основи вивчення техніки імітації класичних та ковзанярських лижних ходів.</b>					
Тема 1. Вивчення техніки імітації одночасного двокрокового лижного ходу. Повторення раніше техніки вивчених ходів.	<b>60</b>	-	30	30	- техніку безпеки на заняттях з лижного спорту; - техніку імітації одночасного двокрокового класичного лижного ходу.
Тема 2. Вивчення техніки імітації одночасного двокрокового ковзанярського лижного ходу. Повторення раніше вивчених ходів.	<b>60</b>	-	30	30	- техніку імітації одночасного двокрокового ковзанярського лижного ходу.
<b>Разом за модуль 1.</b>	<b>120</b>	-	<b>60</b>	<b>60</b>	
<b>Модуль 2. Основи вивчення техніки класичних та ковзанярських лижних ходів.</b>					
Тема 3. Вивчення техніки одночасного двокрокового лижного ходу.	<b>60</b>	-	30	30	- техніку безпеки на заняттях з лижного спорту; - техніку пересування одночасним двокроковим класичним лижним ходом,
Тема 4. Вивчення техніки одночасного двокрокового ковзанярського лижного ходу. Способи подолання підйомів, спусків, поворотів на місці і в русі, способи гальмування на лижах.	<b>60</b>	-	30	30	- техніку пересування одночасним двокроковим ковзанярським лижним ходом, - подоланні підйомів, - спусків, - поворотів на місці, в русі, - способи гальмування на лижах.
<b>Разом за модуль 2.</b>	<b>120</b>	-	<b>60</b>	<b>60</b>	
<b>Разом годин:</b>	<b>240</b>	-	<b>120</b>	<b>120</b>	

### Формування програмних компетентностей

- здатність працювати в команді та спілкуватись з представниками інших професійних груп різного рівня;
- здатність до пошуку, аналізу інформації щодо новітніх способів рухової активності, в тому числі у горах, на снігу, у мандрівках та використання її у процесі життєдіяльності;
- здатність застосовувати знання та уміння для ведення здорового способу життя, використання зимових видів спорту (лижний спорт) в системі фізичного виховання різних груп населення, в тому числі, працівників сфери управління та адміністрування;
- здатність організовувати заняття з рухової активності з використанням засобів лижного спорту для фізичного удосконалення та оздоровлення людини;
- уміння застосовувати сучасні засоби, методи та технології під час фізкультурно-оздоровчої діяльності;
- уміння використовувати системний підхід при визначенні обсягів фізичного навантаження для осіб, які застосовують засоби лижного спорту з метою фізичного самовдосконалення і оздоровлення.

### Політика оцінювання

Після проходження курсу навчання студентам виставляється залік. Оцінювання знань та умінь студентів здійснюється за результатами складання практичних нормативів. По закінченні курсу виставляється залік.

### Оцінювання

Оцінювання здійснюється у відповідності до залікових вимог, які представлені у робочій навчальній програмі з дисципліни. Визначення оцінки здійснюється відповідно до прийнятої в університеті 100-бальної шкали.

### 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	<b>A</b>	відмінно	зараховано
82-89	<b>B</b>	добре	
75-81	<b>C</b>		

68-74	<b>D</b>	задовільно	
61-67	<b>E</b>		
35-60	<b>FX</b>	незадовільно з можливістю повторного складання	не зараховано з можливістю повторного складання
0-34	<b>F</b>	незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни	не зараховано з обов'язковим повторним вивченням дисципліни

## РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА

### ОСНОВНА

1. Аграновський М.М. Лижний спорт / Аграновський М.М. – Москва : Физкультура и спорт, 1980.
2. Амосов М. Физическая активность и сердце / Амосов М., Бендет Я. – Киев: Здоровье, 1989.
3. Байцар Ю.І., Стефанишин О.М., Любіжанін Ю.Г., Стефанишин Н.І. «Заняття на лижах як один із засобів оздоровлення»// Здоровий спосіб життя: зб. наукових статей. Львів 2012– Вип. 44 – с. 5-6.
4. Булатова М.М. Олимпийские игры (1976-2012) / Булатова М.М., Бубка С.Н., Платонов В.Н. – Киев: Олимп. лит., 2012. – Т. 2. – 512 с.
5. Булатова М.М. Енциклопедія олімпійського спорту в запитаннях і відповідях. Друге видання. – Київ: Олімп. літ., 2011. – 400 с.
6. Булатова М.М. Культурное наследие Древней Греции и Олимпийские игры / Булатова М.М., Бубка С.Н. – Киев: Олимп. лит., 2012. – 408 с.
7. Булатова М.М. Олимпийские игры (1896-1972) / Булатова М.М., Бубка С.Н., Платонов В.Н. – Киев: Олимп. лит., 2012. – Т. 1. – 496 с.
8. Герцик М.С., Вацеба О.М. “Вступ до спеціальності галузі “Фізичне виховання і спорт”. – Львів, 2002.
9. Джек Х.Уилмор, Девид Л.Костилли. Физиология спорта и двигательной деятельности // Пер. с англ./.- К.: Олимпийская литература, 1997. – 503 с.
10. Євстратов В.Д. Лыжный спорт/ Євстратов В.Д. – Москва : Физкультура и спорт, 1989.
11. Єрмолова В.М. 10 уроків із П'єром де Кубертеном: метод. посіб. / В.М. Єрмоловає. – К., 2016. – 236 с.
12. Запорожанов В.А. Контроль в спортивной тренировке / Запорожанов В.А. – Киев: Здоровье, 1988. – 144с.
13. Зіньків О., Любіжанін Ю., Чундак А., Клемба А., Романець О. Структура і зміст фізичного навантаження, які застосовуються сноубордистами в підготовчому періоді річного циклу // Молода спортивна наука України: зб. наук. праць у галузі фізичного виховання, спорту і здоров'я людини. Вип. 18 у 4-х т. – Л.: ЛДУФК, 2014. – Т.1 – с. 84-87.
14. Зіньків О. Вимоги до фізичної підготовленості спортсменів у змагальній діяльності сноубордингу / О.В. Зіньків, А.М. Данча, А.В. Казмірук, Ю.Г. Любіжанін// Національний педагогічний університет ім. М.П. Драгоманова: Науковий часопис

- Науково – педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) Серія 15. – Київ. 2015. - Вип. 10 (65) 15. – С. 65-69.
15. Зіньків О. Структура та регламентація змагальної діяльності у дисциплінах гірськолижного спорту / О.В. Зіньків, А. Лопушанська, Ю.Г. Любіжанін, О.В. Ченікало : Національний педагогічний університет ім. М.П. Драгоманова: Науковий часопис Науково – педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) Серія 15. – Київ. – 2017. - Вип. 12 (94) 17. – С. 40-45;
  16. 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.
  17. 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.
  18. Платонов В.Н. Периодизация спортивной тренировки / В.Н.Платонов.- К.:Олимпийская литература, 2013.-624 с.:ил.
  19. Раменская Т.И. Специальная подготовка лыжника : учебная книга / Т.И. Раменская. – М.,СпортАкадемПресс, 2001. – с. 228.
  20. Раменская Т.И. Лижный спорт / Т.И. Раменская, А.Г. Баталов – Москва : Физическая культура, 2005. – 320 с.
  21. Сергиенко Л.П. Основы спортивной генетики: учеб. пособ. / Сергиенко Л.П. – Киев : Вища шк., 2004. – 631 с.
  22. Фармагей О.І. Застосування методів раціонального роз'яснення та іміготренінгу тренерами у практиці підготовки спортсменів ( на прикладі гірськолижників та сноубордистів) / О.І. Фармагей, О.В. Зіньків, Л.С. Зубрицький, А.П. Кубін // Вісник Чернігівського нац. пед. Університету ім. Т.Г. Шевченка. – Ч. 2012. Вип. 98 – т. 4. – С. 201-204.

#### Допоміжна

1. Амосов Н.М., Бендет Я.А. Физическая активность и сердце.- К.: Здоров'я, 1989. – 216 с.
2. Байцар Ю.І., Зубрицький Л.С., Стефанишин О.М., Любіжанін Ю.Г. «Оздоровчий вплив занять лижною підготовкою на організм людини. // Здоровий спосіб життя». зб. наукових статей №9. Львів, 2006, 78с. С. 5-6.
3. Бутин И.М. Лыжный спорт / Бутин И.М. – Москва : Просвещение, 1988.
4. Запорожанов В.А. Контроль в спортивной тренировке. – Киев.:Здоров'я, 1988. – 144 с.
5. Зіньків О.В., Стефанишин Н.І., Любіжанін Ю.Г., Малежик В.Ф., Сипаренко Ю.О. «Навчальна програма для ДЮСШ, СДЮСШОР, ШВСМ та спеціалізованих навчальних закладів спортивного профілю сноубординг». Київ 2011р. ст.-92.
6. Крупський В.П., Зубрицький Л.С., Стефанишин О.М., Байцар Ю.І., Любіжанін Ю.Г.. // Режими навантажень лижників-ветеранів у підготовчому періоді річного циклу тренувань. «Молода спортивна наука України: збірник наукових праць в галузі фізичної культури, спорту і здоров'я». Випуск 17. Львів 2013 р. Том 1. с. 97-101.
7. Крупський В.П., Ченікало О., Стефанишин Н., Занько І.І.// Порівняльний аналіз обсягу та інтенсивності тренувальних навантажень лижників-перегонців 15 та 16 років. «Молода спортивна наука України: збірник наукових праць в галузі фізичної культури, спорту і здоров'я». Випуск 17. Львів 2013 р. Том 1. с. 102-106.

8. Крупський В.П., Зубрицький Л.С., Стефанишин О.М., Любіжанін Ю.Г., Байцар Ю.І. «Вплив циклічних засобів тренування на фізичний стан організму лижників-гонщиків ветеранів». Молода спортивна наука України. Зб. наукових праць в галузі фізичного виховання та спроту. м. Львів 2012р.
9. Купер К. Аэробика для хорошего самочувствия: Перевод с англ. 2-е изд. доп. перераб.- М., 1989. – 224 с.
10. Основи навчання в лижному спорті під заг. ред. кафедри зимових видів спорту. Л. 1992.

### 13. Інформаційні ресурси

#### Інтернет ресурси :

1. [Електронний ресурс]. – Режим доступу: [www.fis-ski.com](http://www.fis-ski.com)
2. [Електронний ресурс]. – Режим доступу: [www.sfu.org.ua](http://www.sfu.org.ua)
3. [Електронний ресурс]. – Режим доступу: [www.rider.kiev.ua](http://www.rider.kiev.ua)
4. [Електронний ресурс]. – Режим доступу: [www.snowboard.com.ua](http://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](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](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](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\\_combined\\_comp\\_rules\\_ukr](http://www.sfu.org.ua/official_documents/ukrainian_rules/ski_jumping_and_nordic_combined_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](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-z-snoubordingu](http://www.sfu.org.ua/official_documents/ukrainian_rules/pravila-zmagan-z-snoubordingu)

**ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ  
ІМЕНІ ІВАНА БОБЕРСЬКОГО**

**КАФЕДРА ЗИМОВИХ ВИДІВ СПОРТУ**

**СИЛАБУС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ**

**«Фізичне виховання (зимові види спорту)»**

**Рівень вищої освіти** – Перший (бакалаврський) рівень

**Ступінь вищої освіти** – бакалавр

**Галузь знань** – 07 «Управління та адміністрування».

**Спеціальність** – 073 Менеджмент

**Освітня-професійна програма** – нормативна.

**Кількість кредитів:**

Денна форма 9 кредитів – 270 год., з них практичних – 110 год., самостійної роботи студента – 160 год.

**Форма навчання** – денна.

**Рік підготовки** – 4 курс, семестр – 7,8.

**Компонент освітньої програми** – за вибором.

**Дні занять** – відповідно розкладу.

**Консультації** – відповідно до графіку навчального процесу.

**Мова викладання** – українська.

**Керівник курсу:**

Стефанишин Маркіян Васильович – кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент. e-mail: markiyanst@gmail.com

Зіньків Ольга Володимирівна – кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент. e-mail: olgazsnow@gmail.com

**Контактна інформація:**

Адреса: 79000, вул. Під Голоском 25, м. Львів.

## Опис дисципліни

Заняття лижним спортом є одним із основних засобів фізичного виховання людей різних вікових груп, а також має важливу оздоровчу спрямованість. Програма передбачає проведення навчальних занять у формі практичних та самостійних робіт студентів. На практичних заняттях подається основи техніки, методики навчання, організації та проведення змагань у зимових видах спорту. Основи поведження у горах та лавинної безпеки. Студенти пізнають комплекс загально-розвиваючих та спеціальних вправ, вивчають техніку лижних ходів, формують професійно-педагогічні навички, необхідні для самостійної роботи. Вивчають засади організації і підготовки групи до мандрівок, вибору і опрацювання маршруту, підготовку спорядження мандрівника, комплектування медичної аптечки, надання першої медичної допомоги та транспортування потерпілих.

**Мета курсу** – формування професійних та організаційних знань з основ техніки лижних ходів, методики навчання лижного спорту необхідних у спортивно-оздоровчій роботі, а також формування професійних та організаційних знань та вмінь. Організація та проведення змагань з зимових видів спорту. Ознайомити з змістом лижної підготовки, технікою безпеки в горах, мірами профілактики травматизму.

**Завдання курсу** – оволодіти технікою лижних ходів; навчити організовувати та проводити змагання з лижних перегонів та інших зимових видів спорту; сприяти розвитку рухових якостей та функціональних можливостей; навчити організовувати і підготовлювати групи до мандрівок з врахуванням віку, місцевості та погодно-кліматичних умов, вибору і опрацювання маршруту; підготовка спорядження мандрівника, комплектування медичної аптечки.

### Навчальний контент (денна форма навчання) 4 курс

Назви змістових тем	Розподіл годин				Результати навчання.  Знати:
	разом	л	пр. /с	с.р.	
<b>Модуль 1. Основи вивчення техніки імітації ковзанярських лижних ходів. Спортивно – масові заходи у зимових видах спорту</b>					
Тема 1. Вивчення техніки імітації одночасного однокрокового ковзанярського лижного ходу. Повторення техніки раніше вивчених ходів.	<b>70</b>	-	30	40	- техніку безпеки на заняттях з лижного спорту; - техніку імітації одночасного двокрокового ковзанярського лижного ходу.
Тема 2. Організація занять та спортивно-масових заходів з зимових видів спорту.	<b>60</b>	-	30	30	- особливості організації занять та спортивно-масових заходів з зимових видів спорту.
<b>Разом за модуль 1.</b>	<b>130</b>	-	<b>60</b>	<b>70</b>	
<b>Модуль 2. Основи вивчення техніки ковзанярських лижних ходів. Профілактика травмування.</b>					
Тема 3. Вивчення техніки одночасного однокрокового ковзанярського лижного ходу. Повторення раніше вивчених ходів.	<b>80</b>	-	30	50	- техніку безпеки на заняттях з лижного спорту; - техніку одночасного двокрокового ковзанярського лижного ходу.
Тема 4. Вдосконалення в техніці лижних ходів, профілактика травм і обморожень на заняттях лижним спортом.	<b>60</b>	-	20	40	- техніку пересування раніше вивченими лижними ходами, - вимоги до спорядження та екіпірування
<b>Разом за модуль 2.</b>	<b>140</b>	-	<b>50</b>	<b>90</b>	
<b>Разом годин:</b>	<b>270</b>	-	<b>110</b>	<b>160</b>	

### Формування програмних компетентностей

- здатність працювати в команді та спілкуватись з представниками інших професійних груп різного рівня;
- здатність до пошуку, аналізу інформації щодо новітніх способів



- рухової активності, в тому числі у горах, на снігу, у мандрівках та використанні її у процесі життєдіяльності;
- здатність застосовувати знання та уміння для ведення здорового способу життя, використання зимових видів спорту (лижний спорт) в системі фізичного виховання різних груп населення, в тому числі, працівників сфери управління та адміністрування;
  - здатність організовувати заняття з рухової активності з використанням засобів лижного спорту для фізичного удосконалення та оздоровлення людини;
  - уміння застосовувати сучасні засоби, методи та технології під час фізкультурно-оздоровчої діяльності;
  - уміння використовувати системний підхід при визначенні обсягів фізичного навантаження для осіб, які застосовують засоби лижного спорту з метою фізичного самовдосконалення і оздоровлення.

### Політика оцінювання

Після проходження курсу навчання студентам виставляється залік. Оцінювання знань та умінь студентів здійснюється за результатами складання практичних нормативів. По закінченні курсу виставляється залік.

### Оцінювання

Оцінювання здійснюється у відповідності до залікових вимог, які представлені у робочій навчальній програмі з дисципліни. Визначення оцінки здійснюється відповідно до прийнятої в університеті 100-бальної шкали.

### 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	<b>A</b>	відмінно	зараховано
82-89	<b>B</b>	добре	
75-81	<b>C</b>		
68-74	<b>D</b>	задовільно	
61-67	<b>E</b>		
35-60	<b>FX</b>	незадовільно з можливістю повторного складання	не зараховано з можливістю повторного складання

0-34	<b>F</b>	незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни	не зараховано з обов'язковим повторним вивченням дисципліни
------	----------	--	---

## РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА

### ОСНОВНА

1. Аграновський М.М. Лижний спорт / Аграновський М.М. – Москва : Фізкультура и спорт, 1980.
2. Амосов М. Физическая активность и сердце / Амосов М., Бендет Я. – Киев: Здоровье, 1989.
3. Байцар Ю.І., Стефанишин О.М., Любіжанін Ю.Г., Стефанишин Н.І. «Заняття на лижах як один із засобів оздоровлення»// Здоровий спосіб життя: зб. наукових статей. Львів 2012– Вип. 44 – с. 5-6.
4. Булатова М.М. Олимпийские игры (1976-2012) / Булатова М.М., Бубка С.Н., Платонов В.Н. – Киев: Олимп. лит., 2012. – Т. 2. – 512 с.
5. Булатова М.М. Енциклопедія олімпійського спорту в запитаннях і відповідях. Друге видання. – Київ: Олімп. літ., 2011. – 400 с.
6. Булатова М.М. Культурное наследие Древней Греции и Олимпийские игры / Булатова М.М., Бубка С.Н. – Киев: Олимп. лит. , 2012. – 408 с.
7. Булатова М.М. Олимпийские игры (1896-1972) / Булатова М.М., Бубка С.Н., Платонов В.Н. – Киев: Олимп. лит., 2012. – Т. 1. – 496 с.
8. Герцик М.С., Вацеба О.М. “Вступ до спеціальності галузі “Фізичне виховання і спорт”. – Львів, 2002.
9. Джек Х.Уилмор, Девид Л.Костилли. Физиология спорта и двигательной деятельности // Пер. с англ./.- К.: Олимпийская литература, 1997. – 503 с.
10. Євстратов В.Д. Лыжный спорт/ Євстратов В.Д. – Москва : Фізкультура и спорт, 1989.
11. Єрмолова В.М. 10 уроків із П'єром де Кубертеном: метод. посіб. / В.М. Єрмолова. – К., 2016. – 236 с.
12. Запорожанов В.А. Контроль в спортивной тренировке / Запорожанов В.А. – Киев: Здоровье, 1988. – 144с.
13. Зіньків О., Любіжанін Ю., Чундак А., Клемба А., Романець О. Структура і зміст фізичного навантаження, які застосовуються сноубордистами в підготовчому періоді річного циклу // Молода спортивна наука України: зб. наук. праць у галузі фізичного виховання, спорту і здоров'я людини. Вип. 18 у 4-х т. – Л.: ЛДУФК, 2014. – Т.1 – с. 84-87.
14. Зіньків О. Вимоги до фізичної підготовленості спортсменів у змагальній діяльності сноубордингу / О.В. Зіньків, А.М. Данча, А.В. Казмірук, Ю.Г. Любіжанін// Національний педагогічний університет ім. М.П. Драгоманова: Науковий часопис Науково – педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) Серія 15. – Київ. 2015. - Вип. 10 (65) 15. – С. 65-69.
15. Зіньків О. Структура та регламентація змагальної діяльності у дисциплінах гірськолижного спорту / О.В. Зіньків, А. Лопушанська, Ю.Г. Любіжанін, О.В. Ченікало

- : Національний педагогічний університет ім. М.П. Драгоманова: Науковий часопис Науково – педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) Серія 15. – Київ. – 2017. - Вип. 12 (94) 17. – С. 40-45;
16. 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.
  17. 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.
  18. Платонов В.Н. Периодизация спортивной тренировки / В.Н.Платонов.- К.:Олимпийская литература, 2013.-624 с.:ил.
  19. Раменская Т.И. Специальная подготовка лыжника : учебная книга / Т.И. Раменская. – М.,СпортАкадемПресс, 2001. – с. 228.
  20. Раменская Т.И. Лижный спорт / Т.И. Раменская, А.Г. Баталов – Москва : Физическая культура, 2005. – 320 с.
  21. Сергиенко Л.П. Основы спортивной генетики: учеб. пособ. / Сергиенко Л.П. – Киев : Вища шк., 2004. – 631 с.
  22. Фармагей О.І. Застосування методів раціонального розяснення та іміготренінгу тренерами у практиці підготовки спортсменів ( на прикладі гірськолижників та сноубордистів) / О.І. Фармагей, О.В. Зіньків, Л.С. Зубрицький, А.П. Кубін // Вісник Чернігівського нац. пед. Університету ім. Т.Г. Шевченка. – Ч. 2012. Вип. 98 – т. 4. – С. 201-204.

#### Допоміжна

1. Амосов Н.М., Бендет Я.А. Физическая активность и сердце.- К.: Здоров'я, 1989. – 216 с.
2. Байцар Ю.І., Зубрицький Л.С., Стефанишин О.М., Любіжанін Ю.Г. «Оздоровчий вплив занять лижною підготовкою на організм людини. // Здоровий спосіб життя». зб. наукових статей №9. Львів, 2006, 78с. С. 5-6.
3. Бутин И.М. Лыжный спорт / Бутин И.М. – Москва : Просвещение, 1988.
4. Запорожанов В.А. Контроль в спортивной тренировке. – Киев.:Здоров'я, 1988. – 144 с.
5. Зіньків О.В., Стефанишин Н.І., Любіжанін Ю.Г., Малезик В.Ф., Сипаренко Ю.О. «Навчальна програма для ДЮСШ, СДЮСШОР, ШВСМ та спеціалізованих навчальних закладів спротивного профілю сноубординг». Київ 2011р. ст.-92.
6. Крупський В.П., Зубрицький Л.С., Стефанишин О.М., Байцар Ю.І., Любіжанін Ю.Г.. // Режими навантажень лижників-ветеранів у підготовчому періоді річного циклу тренувань. «Молода спортивна наука України: збірник наукових праць в галузі фізичної культури, спорту і здоров'я». Випуск 17. Львів 2013 р. Том 1. с. 97-101.
7. Крупський В.П., Ченікало О., Стефанишин Н., Занько І.І.// Порівняльний аналіз обсягу та інтенсивності тренувальних навантажень лижників-перегонців 15 та 16 років. «Молода спортивна наука України: збірник наукових праць в галузі фізичної культури, спорту і здоров'я». Випуск 17. Львів 2013 р. Том 1. с. 102-106.
8. Крупський В.П., Зубрицький Л.С., Стефанишин О.М., Любіжанін Ю.Г., Байцар Ю.І. «Вплив циклічних засобів тренування на фізичний стан організму лижників-гонщиків ветеранів». Молода спортивна наука України. Зб. наукових праць в галузі фізичного виховання та спроту. м. Львів 2012р.

9. Купер К. Аэробика для хорошего самочувствия: Перевод с англ. 2-е изд. доп. перераб. - М., 1989. – 224 с.
10. Основи навчання в лижному спорті під заг. ред. кафедри зимових видів спорту. Л. 1992.

#### 14. Інформаційні ресурси

##### Інтернет ресурси :

1. [Електронний ресурс]. – Режим доступу: [www.fis-ski.com](http://www.fis-ski.com)
2. [Електронний ресурс]. – Режим доступу: [www.sfu.org.ua](http://www.sfu.org.ua)
3. [Електронний ресурс]. – Режим доступу: [www.rider.kiev.ua](http://www.rider.kiev.ua)
4. [Електронний ресурс]. – Режим доступу: [www.snowboard.com.ua](http://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](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](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](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](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](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](http://www.sfu.org.ua/official_documents/ukrainian_rules/pravila-zmagan-zi-snoubordingu)