

**Силабус курсу**  
**ЛИЖНА ПІДГОТОВКА**

Освітній ступінь – бакалавр  
Галузь знань: Освіта/Педагогіка Спеціальність:  
**017 Фізична культура і спорт**  
Освітньо-професійна програма «Фізична  
реабілітація»  
Кількість кредитів – 6

Рік підготовки, семестр – 3-4 рік, VI-VII  
семестр  
Компонент освітньої програми: вибірковий  
Дні занять: понеділок-п'ятниця, 08.00-12.30,  
легкоатлетичний манеж  
Консультації: середа 14.05,  
легкоатлетичний манеж  
Мова викладання: українська



**Керівник курсу**

к. н фв та с., доц. **Ладика Петро Ігорович**

**Контактна інформація** ladyka.petro@gmail.com 0677847122

**Опис дисципліни**

Дисципліни «Лижна підготовка» є профілюючим спеціальним предметом, що забезпечує теоретичну та практичну підготовку студентів до професійної діяльності тренера з виду спорту та вчителя фізичного виховання.

Метою - навчальної дисципліни «Лижна підготовка» є опанування майбутніми вчителями знаннями, вміннями та навичками в лижному спорті рівень яких має забезпечити викладання лижної підготовки відповідно до існуючих навчальних програм. Заняття лижним спортом спрямовані на досягнення певних результатів на основі цілеспрямованої загальної фізичної і спеціальної підготовки.

**Навчальний контент**

Годин и Лек/п рак	Теми	Результати навчання
2/2	Основи навчання техніки в лижному спорті	Знати класифікацію і термінологію пересування на лижах та їх характеристика.
/2	Вивчення техніки лижних ходів.	Знати основні вимоги до техніки. Узгодженість рухів у циклі ходу, робота рук та ніг.
/2	Способи подолання підйомів, спусків, поворотів на місці і в русі, способи гальмування на лижах	Знати способи подолання підйомів, спусків, поворотів на місці і в русі, способи гальмування на лижах
2/8	Вдосконалення в техніці лижних ходів, методи , принципи навчання, профілактика травм і обморожень на заняттях лижним спортом	Знати принципи навчання, причини травм і обморожень на заняттях лижним спортом

2/4	Підготовка документації і технічного обладнання, підготовка лижного спорядження	Знати про документацію, технічне обладнання та особливості підготовки лижного спорядження.
2/6	Функціональні обов'язки суддів. Підготовка лижної траси до змагань.	Знати функціональні обов'язки суддів. Особливості підготовки лижної траси до змагань.
2/2	Фізична підготовленість і рухові якості в лижному спорті. Основні засоби і методи розвитку рухових якостей засобами лижного спорту.	Знати особливості фізичної підготовленість і рухові якості в лижному спорті. Основні засоби і методи розвитку рухових якостей засобами лижного спорту.
2/4	Планування та облік в групах оздоровчого спрямування. Методи самоконтролю у процесі змагальної діяльності	Знати особливості планування та обліку в групах оздоровчого спрямування. Методи самоконтролю у процесі змагальної діяльності
/6	Теоретико-методичні основи лижного туризму, методика та навчання.	Знати теоретико-методичні основи лижного туризму, володіти методикою навчання.
2/10	Організація і проведення лижних туристичних заходів. Техніка безпеки при проведенні лижних туристичних заходів.	Вміти організовувати та проводити лижні туристичні заходи
2/8	Загальна та спеціальна фізична підготовка лижника-туриста. Методика підготовки та засоби.	Знати рухові навички та їх характеристики. Взаємодію навичок і послідовність навчання окремих способів пересування на лижах
/8	Основи методики тренування	Знати зміст тренування. Особливості загальної і спеціальної фізичної підготовки.
2/10	Організація і методика проведення занять	Знати зміст шкільних програм з лижної підготовки. Особливості організації уроку з лижної підготовки.
/2	Планування та облік	Знати основні документи (навчальний план, графік проходження навчального матеріалу, робочий план, конспект уроку) та їх складання. Основні види обліку (попередній, біжучий, підсумковий).
/6	Одочасні вільні ходи.	Володіти технікою вільного ковзання, ковзання з виштовхуванням руками, ковзання з виштовхуванням ногами.
/6	Навперемінні лижні ходи	Знати цикл ходу, застосування, довжину, тривалість, швидкість, темп, час відштовхування рукою і ногою. Володіти технікою ковзання з відштовхуванням рукою. Ковзання з відштовхування ногою.
/4	Переходи з ходу на хід	Володіти технікою переходу від навперемінних до одночасних лижних ходів – без кроку, через одноковзний крок, через два ковзних роки. Тривалість переходів, відстань яку проходить лижник, час. Методика навчання.
2/10	Навчальна практика	Володіти навичками виявлення і виправлення помилок у способах пересування на лижах. Проведення окремих частин і уроку в цілому з лижної підготовки в школі з дітьми різних вікових груп.

### Формування програмних компетентностей

Індекс в матриці ОП	Програмні компетентності
ІК.	Здатність розв'язувати складні спеціалізовані завдання у сфері фізичної культури і спорту та практичні проблеми, пов'язані з фізичною реабілітацією або у процесі навчання, що передбачає застосування теорій та методів наук з фізичного виховання і спорту, фізичною реабілітацією та характеризується комплексністю та невизначеністю умов.
ЗК 1.	Здатність вчитися та оволодівати сучасними знаннями.
ЗК 12.	Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.
СК 2.	Здатність проводити тренування та супроводження участі спортсменів у змаганнях.
СК 3.	Здатність до організації оздоровчо-рекреаційної рухової активності різних груп населення.
СК 6.	Здатність до розуміння ретроспективи формування сфери фізичної культури і спорту.
СК 10.	Здатність здійснювати навчання, виховання та соціалізацію людини у сфері фізичної культури і спорту, застосовуючи різні педагогічні методи та прийоми.
СК 12.	Здатність використовувати спортивні споруди, спеціальне обладнання та інвентар.
СК 13.	Здатність застосовувати сучасні технології управління суб'єктами сфери фізичної культури і спорту.
ПРН 7.	Здійснювати навчання руховим діям та розвиток рухових якостей людини в умовах різних форм організації занять фізичними вправами.
ПРН 13.	Використовувати засвоєнні уміння і навички занять популярними видами рухової активності оздоровчої спрямованості.
ПРН 19.	Аргументувати управлінські рішення для вирішення проблем, які виникають в роботі суб'єктів фізичної культури і спорту; мати навички лідерства.

### Літературні джерела

1. Антонишин І.І. Розвиток фізичних якостей в школі. – К.: Наукова книга, 2005. -445 с.
2. Антонов О.Д. Лижний спорт - минуле і сучасність. – К.: Епос, 2004. – 223 с.
3. Баранов В.Д., Болотских В.К., Орлов Д.П. Лыжные гонки, правила соревнования. М.: ФиС, 1994,
4. Богданов В.А., Качурин Н.М. Методика исправления ошибок при обучении попеременному двухшажному ходу // Физическая культура в школе №11. 1989. – С. 11-15.
5. Бутин И.М. Лыжный спорт. М.: Просвещение. 1996. – 334 с.
6. Василишин О. Зимові види спорту. К.: Вища школа. 2003. – 336 с.
7. Василик О.Д. Лижний спорт: навчальний посібник. К.: ВАТ «Поліграфкнига». 2004. – 478 с.
8. Донченко М., Гордєєва Л. Зимові види спорту. Дніпропетровськ: Пороги. 2003. – 256 с.
9. Завгородний В.П., Вознюк Г.Л., Словниченко Т.С. Тренування з лижних видів спорту. – 2-е видання. – К.: АСК, 2000. – 632 с.
10. Капланский В.Е. Домашние задания по лыжной подготовке // Физическая культура в школе . № 9-10. 1992. – С. 12-19.
11. Корнієнко В.В. Фізичні навантаження в лижному спорті. – К.: Спортивна книга, 2003. – 116 с.
12. Ладика П.І. Іваськів С.М. Лижний спорт. Навчальний посібник для студентів факультету фізичного виховання. -Тернопіль, 2010, 130с.
13. Кучеренко В.М. Технічна підготовка лижника. Навчально-методичний посібник для студентів факультетів фізичного виховання та вчителів фізичної культури. – Тернопіль: ТДПУ, 2003. - 97 с.

14. Ляшенко Ю.І. Лижний спорт в сучасних умовах. – К.: «Знання», КОО, 2002. – 350 с.
15. Маслинников И.Б., Капланский В.Е. Лыжный спорт. – М.: ФиС, 1988.
16. Романюк В.У. Тренування лижників-гонщиків. – К.: Спортивна книга, 2003. 441 с.
17. Романишин В.К. Фізична підготовка лижників. К.: Спортивна книга. 2004. – 445 с.
18. Фомин С.К. Лыжный спорт. – К.: Радянська школа, 1988, - 174 с.
19. Яковенко І.І. Фізичні тренування в лижному спорті. – К.: Епос. 2005. – 445 с.

### Політика оцінювання

- **Політика щодо дедлайнів та перескладання:** Роботи, які здаються із порушенням термінів без поважних причин, оцінюються на нижчу оцінку (75% від можливої максимальної кількості балів за вид діяльності балів). Перескладання модулів відбувається із дозволу деканату за наявності поважних причин (наприклад, лікарняний).
- **Політика щодо академічної доброчесності:** Списування під час контрольних робіт та екзаменів заборонені (в т.ч. із використанням мобільних девайсів). Мобільні пристрої дозволяється використовувати лише під час он-лайн тестування та підготовки практичних завдань в процесі заняття.
- **Політика щодо відвідування:** Відвідування занять є обов'язковим компонентом оцінювання. За об'єктивних причин (наприклад, хвороба, працевлаштування, міжнародне стажування) навчання може відбуватись в он-лайн формі за погодженням із керівником курсу.

### Система оцінювання та розподіл балів

I заліковий кредит (3 кредити ECTS)					
Модуль 1			Модуль 2	Модуль 3	Підсумковий контроль
ЗМ <sub>1</sub>	ЗМ <sub>2</sub>	ЗМ <sub>3</sub>	Самостійна робота	ІНДЗ	
12	13	35	15	10	15
II заліковий кредит (3 кредити ECTS)					
Модуль 1			Модуль 2	Модуль 3	Підсумковий контроль
ЗМ <sub>1</sub>	ЗМ <sub>2</sub>	ЗМ <sub>3</sub>	Самостійна робота	ІНДЗ	
10	15	35	15	10	15