

Силабус курсу ЗИМОВИЙ ТАБІРНИЙ ЗБІР

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 «Зимовий табірний збір» 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 «Зимовий табірний збір» 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/прак	Темати	Результати навчання
2/2	Предмет лижного спорту	Знати місце і значення лижного спорту в системі фізичного виховання. Форми роботи з лиж. Види лижного спорту та їх коротка характеристика.
/2	Техніка лижного спорту, її визначення і поняття	Знати основні вимоги до техніки. Загальна схема рухів у наперемінних і одночасних ходах. Аналіз техніки наперемінного двох крокового ходу.
/2	Змагання в лижному спорті	Знати значення змагань у заняттях лижною підготовкою і лижним спортом. Класифікація змагань у залежності від масштабу, мети форми організації, умов заліку, вікових особливостей і підготовленості учасників.
2/8	Навчальна робота з лижної підготовки	Знати вимоги до проведення уроку з лижної підготовки. Типи уроків. Структуру уроку.
2/4	Одночасні класичні ходи	Знати типові помилки в техніці одночасних ходів і їх усунення в руках – руками, тулуба, ногами. Володіти технікою одночасних ходів

2/6	Навперемінні класичні ходи:	Знати типові помилки в техніці навперемінних ходів і шляхи їх усунення у відштовхуванні – ногою, рукою, у махових рухах ногою, рукою, у рухах тулуба. Володіти технікою навперемінних ходів
2/2	Стройові вправи і повороти на місці	Вміти виконувати команди:Шикуйсь!, Рівняйсь!, Струнко!, Вільно!, Ліво-Руч!, Лижі на пле-че!, Лижі до ноги!, Лижі під руку!, Лижі скріпити!, Лижі положити!, Лижі взяти!,
2/4	Гальмування в русі:	Володіти технікою гальмування лижами (плугом, упором, боковим зісковзуванням), палицями, наміреним падінням
/6	Повороти в русі	Володіти технікою поворотів переступанням (з внутрішньої і зовнішньої лижі), опором, плугом, ножицями, з опору на паралельних лижах.
2/10	Навчальна практика	Володіти навичками у подачі команд управлінні групою. Виконання завдань викладача у проведенні стройових вправ з лижами і на лижах, показу і поясненню загально–розвиваючих та імітаційних вправ, проведення ігор на лижах для школярів.
2/8	Основи методики навчання	Знати рухові навички та їх характеристики. Взаємодію навичок і послідовність навчання окремих способів пересування на лижах: поворотів на місці, ходів, підйомів, спусків, гальмувань, поворотів у русі.
/8	Основи методики тренування	Знати завдання тренування. Періодизацію річного циклу тренування. Завдання тренування по періодам і етапам. Закономірності тренування.
2/10	Організація і методика проведення занять	Знати особливості організації і методики проведення занять з лижного спорту з дітьми шкільного віку – методика навчання з врахуванням амато-фізіологічних і психологічних особливостей.
/2	Планування та облік	Володіти навичками планування та обліку роботи з лижної підготовки та лижного спорту – види планування.
/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 переходів від одночасних до навперемінних – з прокатом прямий і без поштовху однієї палицею.
2/10	Навчальна практика	Володіти навичками 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. Завгородній В.П., Вознюк Г.Л., Словлиненко 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
ЗМ₁	ЗМ₂	ЗМ₃	Самостійна робота	ІНДЗ	
12	13	35	15	10	15
II заліковий кредит (3 кредити ECTS)					
Модуль 1			Модуль 2	Модуль 3	Підсумковий контроль
ЗМ₁	ЗМ₂	ЗМ₃	Самостійна робота	ІНДЗ	
10	15	35	15	10	15