

## Силабус курсу ЛИЖНА ПІДГОТОВКА

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

Години Лек/прак	Темати	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 підготовка 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	Одночасні 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 одно ковзний 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 та практичні проблеми у сфері фізичної культури і спорту або у процесі навчання, що передбачає застосування теорій та методів наук з фізичного виховання і спорту, та характеризується комплексністю та невизначеністю умов.
ЗК 1	Здатність вчитися та оволодівати сучасними знаннями.
ЗК 5	Здатність планувати та управляти часом
ЗК 12	Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях
ФК 1	Здатність забезпечувати формування фізичної культури особистості.
ФК 2	Здатність проводити тренування та супроводження участі спортсменів у змаганнях
ФК 5	Здатність зміцнювати здоров'я людини шляхом використання рухової активності, раціонального харчування та інших чинників здорового способу життя

ФК 12	Здатність використовувати спортивні споруди, спеціальне обладнання та інвентар.
ФК 14	Здатність до безперервного професійного розвитку.
ПРН 1	Здійснювати аналіз суспільних процесів у сфері фізичної культури і спорту, демонструвати власне бачення шляхів розв'язання існуючих проблем.
ПРН 3	Уміти обробляти дані з використанням сучасних інформаційних та комунікаційних технологій.
ПРН 4	Показувати навички самостійної роботи, демонструвати критичне та самокритичне мислення.
ПРН 7	Здійснювати навчання руховим діям та розвиток рухових якостей людини в умовах різних форм організації занять фізичними вправами.
ПРН 21	Застосовувати набуті теоретичні знання для розв'язання практичних завдань та змістовно інтерпретувати отримані результати.

### 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. Бутин І.М. Лыжный спорт. М.: Просвещение. 1996. – 334 с.
4. Василишин О. Зимові види спорту. К.: Вища школа. 2003. – 336 с.
5. Василик О.Д. Лижний спорт: навчальний посібник. К.: ВАТ «Поліграфкнига». 2004. – 478 с.
6. Донченко М., Гордєєва Л. Зимові види спорту. Дніпропетровськ: Пороги. 2003. – 256 с.
7. Завгородній В.П., Вознюк Г.Л., Словчиненко Т.С. Тренування з лижних видів спорту. – 2-е видання. – К.: АСК, 2000. – 632 с.
8. Капланский В.Е. Домашние задания по лыжной подготовке // Физическая культура в школе . № 9-10. 1992. – С. 12-19.
9. Корнієнко В.В. Фізичні навантаження в лижному спорті. – К.: Спортивна книга, 2003. – 116 с.
10. Ладика П.І. Іваськів С.М. Лижний спорт. Навчальний посібник для студентів факультету фізичного виховання. -Тернопіль, 2010, 130с.
11. Кучеренко В.М. Технічна підготовка лижника. Навчально-методичний посібник для студентів факультетів фізичного виховання та вчителів фізичної культури. – Тернопіль: ТДПУ, 2003. - 97 с.
12. Ляшенко Ю.І. Лижний спорт в сучасних умовах. – К.: «Знання», КОО, 2002. – 350 с.
13. Маслинников І.Б., Капланский В.Е. Лыжный спорт. – М.: ФиС, 1988.
14. Романюк В.У. Тренування лижників-гонщиків. – К.: Спортивна книга, 2003. 441 с.
15. Романишин В.К. Фізична підготовка лижників. К.: Спортивна книга. 2004. – 445 с.
16. Фомин С.К. Лыжный спорт. – К.: Радянська школа, 1988, - 174 с.
17. 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