

Силабус курсу ЛИЖНА ПІДГОТОВКА

Освітній ступінь – бакалавр
Галузь знань: Освіта/Педагогіка
Спеціальність: 016 Спеціальна освіта
(Фізична реабілітація)
Освітньо-професійна програма «Спеціальна освіта (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 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 організувати 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 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
СК 03.	Здатність трактувати патологічні процеси та порушення і застосовувати для їх корекції придатні засоби фізичної реабілітації.
СК 04.	Здатність враховувати медичні, психолого-педагогічні, соціальні аспекти у практиці фізичної реабілітації.
СК 05.	Здатність провадити безпечно для пацієнта/клієнта та практикуючого фахівця практичну діяльність з фізичної реабілітації у травматології та ортопедії, неврології та нейрохірургії, кардіології та пульмонології, а також інших галузях медицини. з дорослими та дітьми.
СК 08.	Здатність ефективно реалізовувати програму фізичної реабілітації.
СК 11.	Здатність адаптовувати свою поточну практичну діяльність до змінних умов.
СК 15.	Здатність формувати в учнів предметні компетентності з фізичного виховання, медико-біологічних та психологічних основ і технологій розвитку рухових умінь і навичок та фізичних якостей, санітарно-гігієнічних основ діяльності у сфері фізичної культури.
СК 16	. Здатність до аналізу, систематизації та оцінки педагогічного досвіду, здатність до розробки методики та технологій для розвитку рухових умінь і навичок та фізичних (рухових) якостей) на основі розуміння і застосування положень фізіології, морфології, біохімії, біомеханіки.
СК 17.	Здатність вести документацію, що забезпечує процес навчання з фізичної культури в середніх загальноосвітніх навчальних закладах.
СК 18.	Здатність самостійно проводити навчальні заняття з фізичної культури з дітьми шкільного віку та учнями в загальноосвітніх установах, освітніх закладах середньої та професійної освіти, позакласну спортивно-масову роботу з учнями.
СК 19.	Здатність самостійно проводити заняття з в шкільній секції спортивного напрямку, здійснювати профілактику травматизму.
СК 20.	Здатність оцінювати фізичні здібності і функціональний стан учнів, адекватно вибирати засоби і методи рухової діяльності для корекції стану учнів з урахуванням їх індивідуальних особливостей.
ПРН 8.	Знання клініко-фізіологічної дії фізичних вправ на організм людини; пояснює значення основних понять та визначень, що характеризують перебіг фізіологічних процесів в організмі людини.
ПРН 9.	Прогнозування змін функціональних процесів при емоційних та фізичних навантаженнях; опис біохімічних механізмів енергетичного та пластичного м'язового скорочення.
ПРН 15.	Знання про основні засоби, форми та методи, рухові режими, періоди та етапи фізичної реабілітації.
ПРН 18.	Знання технології оцінювання рівня рухової активності людини.
ПРН 24.	Оцінювати і проводити моніторинг рівня фізичного розвитку, фізичної підготовленості та індивідуального здоров'я.
ПРН 25.	Володіння методикою надання долікарської допомоги під час раптових серцево-судинних захворювань, під час травм опорно-рухового апарату, під час кровотечі тощо.
ПРН 26.	Уміння підбирати, демонструвати виконання фізичних вправ, проводити процедуру лікувальної фізкультури, вивчати та оцінювати її вплив.

Літературні джерела

1. Антонішин 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., 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
ЗМ ₁	ЗМ ₂	ЗМ ₃	Самостійна робота	ІНДЗ	
12	13	35	15	10	15
II заліковий кредит (3 кредити ECTS)					
Модуль 1			Модуль 2	Модуль 3	Підсумковий контроль
ЗМ ₁	ЗМ ₂	ЗМ ₃	Самостійна робота	ІНДЗ	
10	15	35	15	10	15