

Силабус курсу ЗИМОВИЙ ТАБІРНИЙ ЗБІР

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 «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/пр ак	Теми	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 рухах – 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 управління 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	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 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 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. 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., Гордеева Л. Зимові види спорту. Дніпропетровськ: Пороги. 2003. – 256 с.
9. Завгородний В.П., Вознюк Г.Л., Словиненко 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