

Хмельницький національний університет

ЗАТВЕРДЖУЮ

Декан факультету здоров'я, психології, фізичної культури та спорту Павлюк Є.О.

2023 р.

ПРОГРАМА ПРАКТИКИ З ЗИМОВИХ ВИДІВ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ

Галузь знань **01 Освіта / Педагогіка**
Спеціальність **014.11 Середня освіта (Фізична культура)**
Рівень вищої освіти **Перший бакалаврський**
Освітньо-професійна програма **014 Середня освіта**
Обсяг дисципліни **3 кредити ЄКТС,**
Шифр дисципліни **ОПП.20**
Мова навчання **Українська**
Статус дисципліни: **Обов'язкова (цикл професійної підготовки)**
Факультет: **Здоров'я, психології, фізичної культури та спорту**
Кафедра: **Теорії і методики фізичного виховання і спорту**

Форма навчання	Курс	Семестр	Загальний обсяг дисципліни Кредити ЄКТС	Кількість годин					Курсовий проект	Курсова робота	Вид семестрового контролю		
				Аудиторні заняття							Самостійна робота, в т.ч. ПРС	Залік	Іспит
				Разом	Лекції	Лабораторні роботи	Практичні заняття	Самостійна робота, в т.ч. ПРС					
Денна	1	2	3/90					90			+		

Робоча програма складена на основі освітньо-професійної програми «Середня освіта» за предметною спеціальністю 014.11 «Середня освіта (фізична культура)» першого бакалаврського рівня.

Програма складена канд.пед. наук, доцент Оксана ПАВЛЮК

Схвалено на засіданні кафедри Теорії і методики фізичного виховання і спорту Протокол від “___” серпня 2023 р. № 1;

Зав. кафедрою теорії і методики фізичного виховання і спорту Олександр СОЛТИК.

Робоча програма розглянута та схвалена вченою радою факультету здоров'я, психології, фізичної культури та спорту

Голова вченої ради факультету Євген ПАВЛЮК

Хмельницький 2023

2. Пояснювальна записка

Дисципліна «Практики з зимових видів рухової активності» передбачає засвоєння теорії та методики навчання видів лижних ходів, вивчення техніки лижних ходів, вивчення комплексів загально-розвиваючих і спеціальних вправ, формування професійно-педагогічних навичок, необхідних для самостійної роботи, для проведення секційних занять на етапі початкової спортивної підготовки.

Відповідно до Стандарту вищої освіти із зазначеної спеціальності та освітньої програми дисципліна має забезпечити:

Компетентності: здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях; здатність використовувати спортивні споруди, спеціальне обладнання та інвентар.

Програмні результати навчання: здійснювати навчання руховим діям та розвиток рухових якостей людини в умовах різних форм організації занять фізичними вправами; демонструвати готовність до зміцнення особистого та громадського здоров'я шляхом використання рухової активності людини та інших чинників здорового способу життя; проведення роз'яснювальної роботи серед різних груп населення; використовувати засвоєнні уміння і навички занять популярними видами рухової; активності оздоровчої спрямованості; застосовувати набуті теоретичні знання для розв'язання практичних завдань та змістовно інтерпретувати отримані результати.

Мета дисципліни: є опанування студентами знаннями, вміннями та професійно-педагогічними навичками з лижного спорту, необхідними для самостійної тренерсько-педагогічної, організаторської, наукової та виховної сфер діяльності фахівця з фізичного виховання, а також використання оздоровчої цінності цього виду спорту.

Завдання дисципліни: полягає у отриманні знань та формуванні умінь щодо побудови навчально-тренувального процесу з лижного спорту з групами різної вікової та фізичної підготовленості, а також ознайомлення з основами техніки і тактики, методики навчання і тренування, організації і проведення змагань, планування і обліку навчально-тренувального процесу, матеріально-технічного забезпечення лижного спорту на основі нових досягнень науки, теорії і практики.

В результаті засвоєння дисципліни студенти повинні:

знати:

- основи техніки лижного спорту;
- основи методики навчання в лижному спорті;
- основи організації та проведення змагань з лижного спорту;
- техніку безпеки на заняттях з лижного спорту.

уміти:

- володіти технікою класичних ходів, підйомів, спусків і поворотів на лижах;
- підготувати інвентар до занять;

- методично правильно провести заняття з лижної підготовки;
- надання першої медичної допомоги під час занять з лижного спорту.

Зміст навчальної дисципліни: історія розвитку лижного спорту; види лижного спорту, їх коротка характеристика; класифікація і термінологія способів пересування на лижах; травматизм, причини його виникнення та заходи по його запобіганню; лижне спорядження, вибір і догляд за ним; історія розвитку лижного спорту; види лижного спорту, їх коротка характеристика; класифікація і термінологія способів пересування на лижах; травматизм, причини його виникнення та заходи по його запобіганню; лижне спорядження, вибір і догляд за ним; вивчення техніки поперемінного двокрокового, одночасного без крокового, одночасного однокрокового ходу одночасного двокрокового ходу; вивчення спусків у основній, високій, низькій стійках; вивчення поворотів при спуску зі схилів; вивчення способів гальмування лижами.

3. Структура і зміст робочої програми навчальної дисципліни

Зміст навчальної дисципліни «Практика з зимових видів рухової активності» визначається її метою і завданням, забезпечує формування професійної компетентності майбутнього фахівця.

Студенти вивчають і удосконалюють техніку способів пересування на лижах, оволодівають термінологією, набувають спеціальних знань, вмінь та навичок, які покликані створити цілісну уяву про методику навчання, тренування і змагання.

По закінченню практики з зимових видів рухової активності студенти повинні продемонструвати способи пересування на лижах, якими оволоділи, подолати дистанцію на лижах з використанням основних технічних прийомів і способів пересування на лижах.

Обов'язки студента-практиканта:

1. Студент-практикант виконує всі види робіт, передбачені програмою навчальної практики.
2. Практикант повинен оволодіти основними способами пересування на лижах (одночасний безкроковий, одночасний однокроковий, одночасний двокроковий, поперемінний двокроковий) і вміти продемонструвати без грубих помилок.
3. Студент, усунений від практики, або робота якого на практиці визнана незадовільною, вважається таким, що не виконав навчального плану. За рішенням Ради інституту йому може бути призначене повторне проходження практики.
4. Згідно програми практики студент повинен своєчасно представити звітну документацію протягом тижня після завершення.
5. Студент-практикант має право з усіх питань, що виникають у процесі практики, звертатись до керівників практики, користуватись навчально-методичною літературою.

6. За підсумками практики студент отримує диференційовану оцінку.

Програма практики

№	Теми практичних занять	Кількість годин
1.	Історія розвитку лижного спорту. Види лижного спорту, їх коротка характеристика. Класифікація і термінологія способів пересування на лижах. Травматизм, причини його виникнення та заходи по його запобіганню. Лижне спорядження, вибір і догляд за ним. [1, 3, 4, 6].	6
2.	Підготовка навчальної лижні. Загальнорозвиваючі вправи. вправи для розвитку фізичних якостей. Стройові вправи з лижами. Скріпленні і перенесення лиж. Пересування з лижами в строю до місця занять. Спеціальні вправи лижника-гонщика. Імітаційні вправи на місці: посадка лижника на двох і на одній нозі, зміна посадки на місці, в кроці і стрибку. Рухи руками в поперемінному ході. Рухи руками, тулуба в одночасному безкроковому ході. Узгодження у роботі рук, ніг і тулуба в поперемінних і одночасних ходах. [3, 5, 7].	6
3.	Вивчення техніки поперемінного двокрокового ходу та поперемінного чотирьохкрокового. Повторення раніше вивченого матеріалу. Тренування на дистанції. [3, 8, 9].	6
4.	Вивчення техніки одночасного безкрокового ходу та одночасного однокрокового ходу. Вдосконалення раніше вивчених лижних ходів. Тренування на дистанції. [3, 8, 9].	6
5.	Вивчення техніки одночасного двокрокового ходу. Вивчення техніки ковзанярського одночасного однокрокового ходу. Вдосконалення раніше вивчених лижних ходів. Тренування на дистанції. [3, 8, 9].	6
6.	Вивчення техніки ковзанярського одночасного двокрокового та ковзанярського поперемінного двокрокового ходів. Вдосконалення раніше вивчених лижних ходів. Тренування на дистанції. [3, 8, 9].	6
7.	Вивчення способів переходу з ходу на хід: від поперемінних до одночасних, з одночасного до поперемінного. Вивчення способів подолання підйомів на лижах. Повторення раніше вивчених лижних ходів. Тренування на дистанції. [2, 3, 9].	6
8.	Вивчення спусків у основній, високій, низькій стійках. Долання нерівностей на схилі. Повторення раніше	6

	вивчених лижних ходів. Удосконалення способів переходу з ходу на хід. Тренування на дистанції. [2, 3, 9].	
9.	Вивчення поворотів при спуску зі схилів. Вивчення способів гальмування лижами. Удосконалення спусків у основній, високій, низькій стійках. Повторення раніше вивчених лижних ходів. Тренування на дистанції. [2, 3, 7, 9].	6
10.	Вивчення і удосконалення техніки способів пересування на лижах в різних умовах ковзання, стану лижні і рельєфу місцевості. Тактика проходження дистанції в лижних гонках в залежності від умов ковзання і рельєфу місцевості. Удосконалення поворотів при спусках зі схилів та способів гальмування. Тренування на дистанції. [3, 7, 9].	6
11.	Розподіл сил на дистанції. Тактика проходження дистанції 5 і 10 км. Тренування на дистанції з метою виконання контрольних нормативів. [3, 7].	6
12.	Повторення раніше вивчених способів пересування. Здача контрольних нормативів з лижних гонок. [3].	6
Разом за 2 семестр		72

4. Технології та методи навчання

Процес навчання з дисципліни ґрунтується на використанні традиційних та сучасних технологій, зокрема: практичних робіт з використанням спеціального спорядження (лижний інвентар); самостійна робота (робота з літературними джерелами, використання систем МУДЛ). Методи викладання словесні (розповідь, бесіда, пояснення); практичні (дискусії, навчальні ігри); наочні (ілюстрування навчального матеріалу, показ слайдів).

5. Методи контролю.

Оцінювання академічних досягнень студента здійснюється відповідно до «Положення про контроль і оцінювання результатів навчання здобувачів вищої освіти у ХНУ». Кожний вид роботи з дисципліни оцінюється за інституційною чотирибальною шкалою. Методи контролю і оцінювання навчальних досягнень усне опитування,

Семестрова підсумкова оцінка визначається як середньозважена з усіх видів навчальної роботи, виконаних і зданих позитивно з урахуванням коефіцієнта вагомості.

Оцінка, яка виставляється за виконання практичної роботи, складається з таких елементів: усне опитування студентів перед допуском до виконання практичної роботи; знання теоретичного матеріалу з теми; якість оформлення звіту і щоденника практики; своєчасний захист.

Оцінювання знань студентів здійснюється за такими критеріями:

Оцінка за інституційною шкалою	Узагальнений критерій
Відмінно	Студент глибоко і у повному обсязі опанував зміст навчального матеріалу, легко в ньому орієнтується і вміло використовує понятійний апарат; уміє пов'язувати теорію з практикою, вирішувати практичні завдання, впевнено висловлювати і обґрунтовувати свої судження. Відмінна оцінка передбачає, логічний виклад відповіді державною мовою (в усній або у письмовій формі), демонструє якісне оформлення роботи і володіння спеціальними інструментами. Студент не вагається при видозміні запитання, вміє робити детальні та узагальнюючі висновки. При відповіді допустив дві–три несуттєві похибки.
Добре	Студент виявив повне засвоєння навчального матеріалу, володіє понятійним апаратом і фаховою термінологією, орієнтується у вивченому матеріалі; свідомо використовує теоретичні знання для вирішення практичних задач; виклад відповіді грамотний, але у змісті і формі відповіді можуть мати місце окремі неточності, нечіткі формулювання закономірностей тощо. Відповідь студента будується на основі самостійного мислення. Студент у відповіді допустив дві–три несуттєві помилки.
Задовільно	Студент виявив знання основного програмного матеріалу в обсязі, необхідному для подальшого навчання та практичної діяльності за професією, справляється з виконанням практичних завдань, передбачених програмою. Як правило, відповідь студента будується на рівні репродуктивного мислення, студент має слабкі знання структури курсу, допускає неточності і суттєві помилки у відповіді, вагається при відповіді на видозмінене запитання. Разом з тим, набув навичок, необхідних для виконання нескладних практичних завдань, які відповідають мінімальним критеріям оцінювання і володіє знаннями, що дозволяють йому під керівництвом викладача усунути неточності у відповіді.
Незадовільно	Студент виявив розрізнені, безсистемні знання, не вміє виділяти головне і другорядне, допускається помилок у визначенні понять, перекручує їх зміст, хаотично і невпевнено викладає матеріал, не може використовувати знання при вирішенні практичних завдань. Як правило, оцінка "незадовільно" виставляється студенту, який не може продовжити навчання без додаткової роботи з вивчення дисципліни.

Система поточного та підсумкового контролю.

Демонстрація технічних прийомів і способів пересування на лижах:

- тест 1: одночасний безкроковий;
- тест 2: одночасний однокроковий;
- тест 3: одночасний двокроковий;
- тест 4: поперемінний двокроковий.

	Нормативи	бали			
		5	4	3	2
тест 5	Долання дистанції на лижах:				
	жінки 3 км	14.30	15.40	16.20	17.10
	чоловіки 5 км	21.30	22.20	23.20	24.30

Оцінювання результатів навчання студентів за ваговими коефіцієнтами

Практична робота	Ведення документації
0,8	0,2

Шкала оцінювання:

5 – спосіб пересування виконано в основному правильно, у відповідному темпі, легко і чітко, із дотриманням вимог до техніки пересування;

4 – рухова дія виконана правильно, але недостатньо легко і чітко спостерігається деяка скутість рухів. В циклі ходу допущена одна суттєва помилка або 2-3 дрібних;

3 – рухова дія виконана в основному правильно, але допущена одна груба або декілька дрібних помилок, унаслідок яких спостерігається невпевненість чи напруженість виконання;

2 – рухова дія виконана неправильно, допущено ряд грубих помилок, унаслідок яких спостерігається невпевненість чи напруженість виконання.

ОСНОВНА ЛІТЕРАТУРА

1. Методичні рекомендації по «Лижному спорту» (навчальна практика) / О.С. Павлюк, Є.О. Павлюк, О.Б. Садовий. – Хмельницький: ХНУ, 2007. – 51 с.
2. Кучеренко В.М. Технічна підготовка лижника. Тернопіль: ТДПУ, 2003. – 97 с.
3. Раменська Т.І. Лижний спорт: підручник/Т.І. Раменська, А.Г. Баталів. - К.: Фізична культура, 2005. - 320с.
4. Раменська Т.І. Спеціальна підготовка лижника: навчальна книга/Т.І. Раменська. - СпортАкадемПрес. - 2001. - 228с.
5. Яців Я. М. Лижний спорт : навчально-методичний посібник / Я. М. Яців.– Івано-Франківськ : Видавництво ДВНЗ «Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника», 2013. – 100 с.

ДОДАТКОВА ЛІТЕРАТУРА

1. Ключко П.П. Історія розвитку зимових видів спорту на Тернопільщині / П.П. Ключко // Актуальні проблеми розвитку спорту для всіх: досвід, досягнення, тенденції: мат. міжнар. наук-практ. конф., Тернопіль, 24-25 травня 2007 р. — Тернопіль, 2007. – С. 152-156
2. Лебедев Л.Г., Мельников І.А. У променях Олімпійського вогню. фіс. М., 1977.
3. Раменська Т.І. Контрольні питання та завдання з технічної підготовки лижника-гонщика та визначення спортивних результатів у лижних перегонах: метод. розроб. для преп., студентів, аспірантів, слухачів ВШТ, ФПК Акад. / Т.І. Раменська; РДАФК. - ., 1996. - 63с.
4. Раменська Т.І. Технічна підготовка лижника. М.: ФіС. 2000. - 248 с.
5. Сергєєв Є.І., Кудрявцев Б.І., Чукардін Г.Є. Лижний спорт. фіс., 1983 - С. 7-15.
6. Фомін С.К. Лижний спорт. К.: Радий, шк. 1988. - 176 с.

ІНФОРМАЦІЙНИЙ РЕСУРСИ

1. http://lib.khnu.km.ua/asp/php_f/plage_lib.php
2. <https://msn.khnu.km.ua/course/view.php?id=4714>
3. <http://elar.khnu.km.ua/jspui/>