

Навчальна практика. Лижний збір!

Підготували студенти **306** групи

Спеціальність: Середня освіта (Фізична культура)



«Зимові види спорту з методикою викладання. Лижний збір»

- ✓ **Практика «Лижний збір»**
Стала для нас можливістю вдосконалити навички катання на лижах, отримали чудові враження від спільної роботи.



**Протягом
кількох днів
ми**



**Опановували техніки
пересування на лижах.**



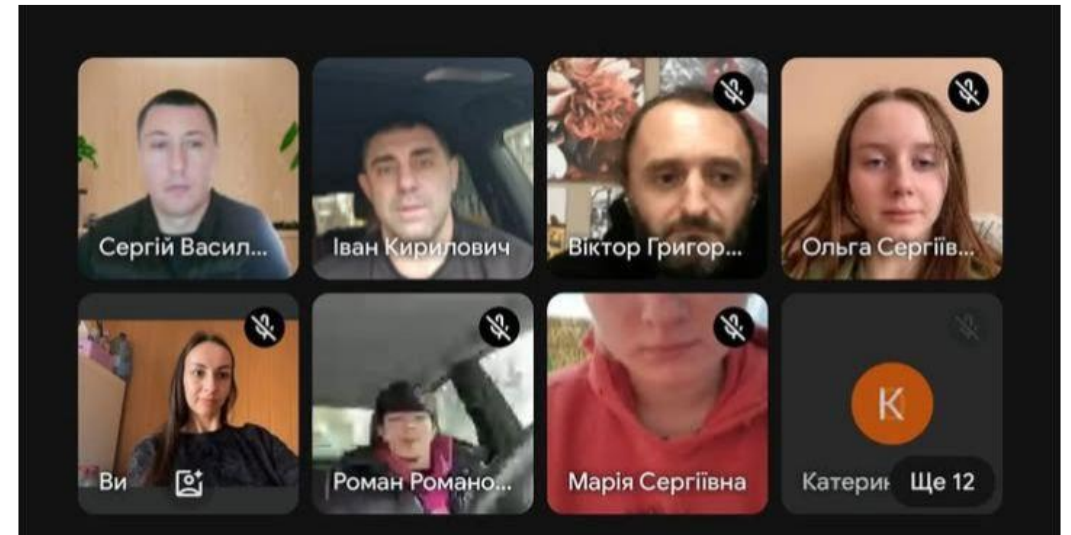
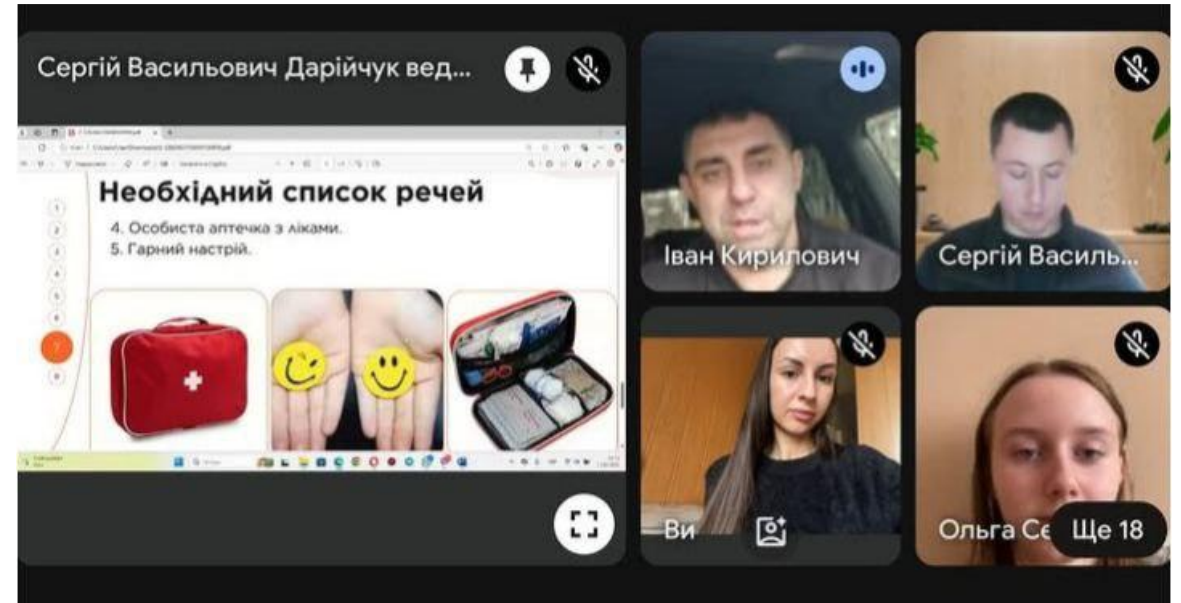
**Дотримувалися правил
безпеки.**



**Змагалися, підтримували одне одного,
насолюдували природою.**

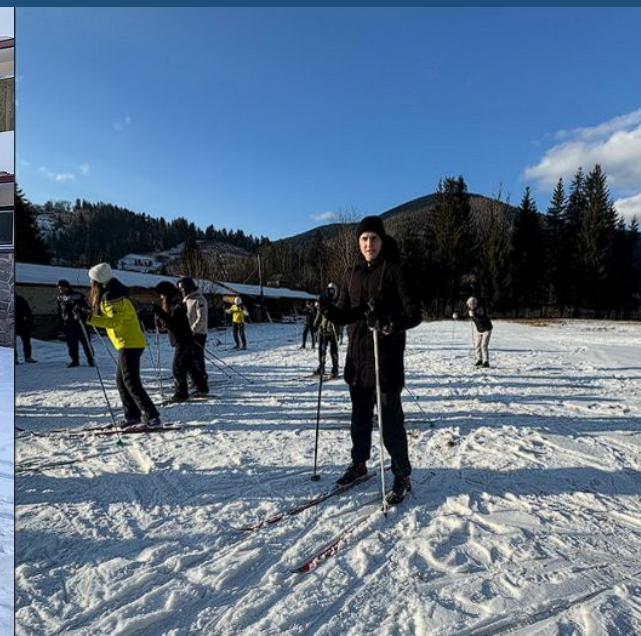
Онлайн збори.

За тиждень до виїзду нам було поставлено важливе завдання — ретельно підготуватися до практики. Ми зібрали необхідні теплі та запасні речі, спорядження тощо. Також ознайомилися з метою практики та пройшли інструктаж з техніки безпеки.



День **1**
17.02.2025

Цього дня ми вирушили з факультету та
прибули до готелю "Говерла". Після
знайомства з місцевістю та короткого
відпочинку ми розпочали практичне
тренування на лижах, під час якого нас
навчили правильно підбирати спорядження.





Під час практики, також навчили нас основним технікам пересування – класичному та ковзанярському ходу, а також способам спуску, поворотів та зупинок.



- Також цього дня у нас відбулися цікаві естафети, спочатку між групами студентів, пізніше між студентами та викладачами, де перемогу здобули викладачі. 😊
- Увечері відбулася теоретична лекція, на якій ми обговорили здобуті навички та підсумували результати практичного навчання.

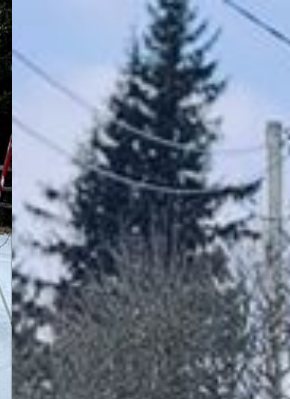


День **2**
18.02.2025

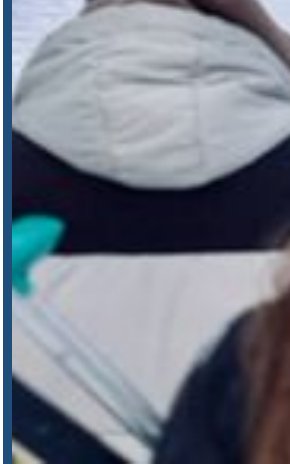


На другий день практики ми піднімалися на гору П'ятихатки, де відпрацьовували спуски, контролювали швидкість і вдосконалювали техніку поворотів.





**Під час навчання ми опановували
різні техніки, зокрема плуг,
паралельне ведення лиж і перехресні
повороти, а також виконували
вправи на баланс, координацію.
Найважливіше – дотримувались
правил техніки безпеки!**





Крім того, ми освоїли різні види лижних ходів, зокрема класичний, ковзанярський, напівковзаючий, ковзаючий та безкроковий. Окрему увагу приділили рівновазі та правильній поставі на лижах, що дозволяє краще контролювати рухи та уникати помилок.



День **3**
19.02.2025

Третього дня лижного збору, ми мали змогу відвідати Буковель – найкращий гірськолижний курорт України.



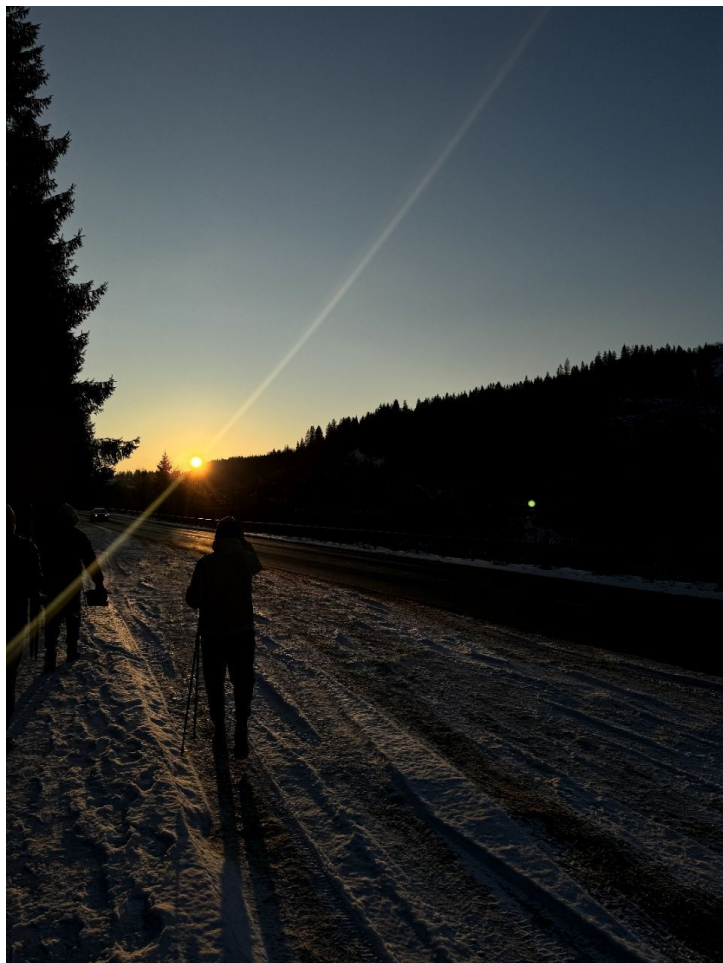


Дорогою назад зупинилися в Яремче,
де оглянули мальовничий водоспад «Пробій».

День 4

20.02.2025

Після триденної лижної практики в поході кожен студент підготував план-конспект уроку з лижної підготовки та провів практичне заняття на спортивному майданчику. Одногрупники спостерігали за уроками своїх колег і брали активну участь у їх проведенні.

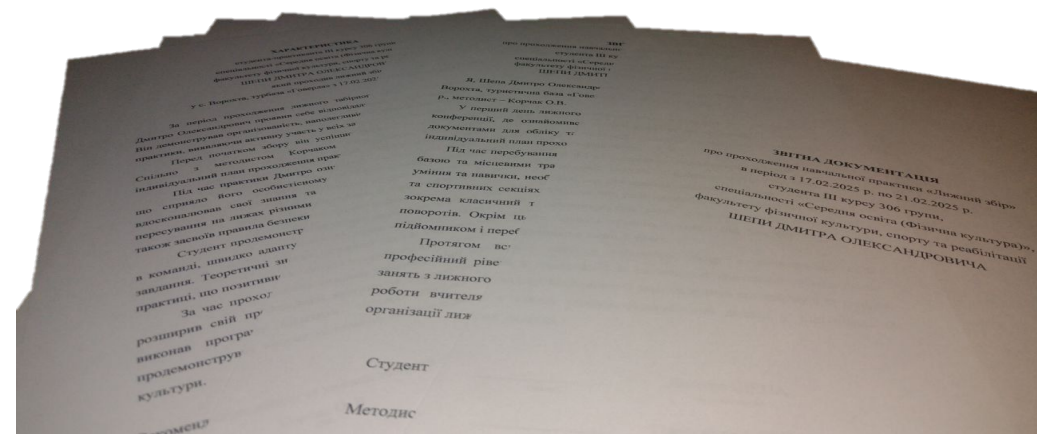


День 5

21.02.2025

21.02 – студенти продовжували проводити практичні заняття за план-конспектами.

Після практичних занять відбулися невеликі збори груп, де підбили підсумки п'ятиденної практики, повторили правила техніки безпеки та проаналізували допущені помилки. Після чого студенти оформляли документацію про проходження практики.



За період практики ми навчилися:

- ✓ Основам лижної техніки та безпечного катання.
- ✓ Командній роботі та взаємодопомозі.
- ✓ Організації навчально-тренувального процесу.





•Лижний збір став для нас не лише навчальною практикою, а й чудовою пригодою, яка згуртувала колектив, дала можливість покращити фізичну підготовку та отримати незабутні враження.



Дякуємо за увагу!

