

Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича

Факультет фізичної культури та здоров'я людини

Кафедра фізичної культури та основ здоров'я

“ЗАТВЕРДЖУЮ”
Декан факультету фізичної
культури та здоров'я людини

Юрій ЗОРИН
“13” серпня 2024 року



РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ПРАКТИКИ

Лижний збір

Модуль 3 навчальної дисципліни

«Зимові види спорту з методикою викладання. Лижний збір»

обов'язкова

Освітньо-професійна програма Фізична культура

Спеціальність 014.11 Середня освіта (Фізична культура)

Галузь знань 01 Освіта / Педагогіка

Рівень вищої освіти перший (бакалаврський)

Фізичної фізичної культури та здоров'я людини

Мова навчання Українська мова

Чернівці 2024 рік

Робоча програма практичної підготовки «Лижний збір» складена відповідно до освітньо-професійної програми «Фізична культура» першого (бакалаврського) рівня вищої освіти за спеціальністю 014.11 «Середня освіта (фізична культура)» галузі знань 01 Освіта / Педагогіка, затверджена Вченою радою Чернівецького національного університету протокол №5 від 26.04.2021 р.

Розробник: Штефюк Іван Кирилович – асистент, кандидат наук з фізичного виховання і спорту

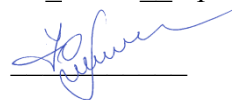
Викладач :

Штефюк Іван Кирилович – асистент, кандидат наук з фізичного виховання і спорту

Погоджено з гарантом ОП і затверджено на засіданні кафедри фізичної культури та основ здоров'я.

Протокол № 1 від “ 12 ” серпня 2024 року

Завідувач кафедри)



Юрій МОСЕЙЧУК

Схвалено методичною радою факультету фізичної культури та здоров'я людини
Протокол № 1 від “12” серпня 2024 року

Голова методичної ради факультету
фізичної культури та здоров'я людини



Оксана КИСЕЛИЦЯ

© Штефюк І.К., 2024 рік

© _____, 20__ рік

Мета та завдання навчальної дисципліни

Курс навчальної практики «Лижний збір» орієнтований на узагальнення загальних теоретико-методичних закономірностей фізичного виховання та спорту, які розглядаються в структурі спортивно-педагогічних дисциплін.

Навчальна практика «Лижний 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 практики «Лижний 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.

Мета курсу - викладення навчальної практики Лижний збір є формування професійних та організаційних знань, вмінь з основних видів лижного спорту необхідних у навчальній, спортивній та оздоровчій діяльності.

Завдання практики:

Завдання курсу – набуття навичок проведення організаційних знань та вмінь в лижному спорті. Оволодіти основами знань техніки та методики навчання в лижному спорті, а також сприяння розвитку основних фізичних якостей для занять лижним спортом.

Навчальний контент. Результати навчання:

Курс «Лижний збір» спрямований на формування у студентів таких компетентностей та результатів навчання:

- здатність вчитися та оволодівати сучасними знаннями;
- здатність працювати в команді;
- здатність планувати та управляти часом;
- здатність забезпечувати формування фізичної культури особистості;
- здатність проводити тренування та супроводження участі спортсменів у змаганнях;
- здатність використовувати спортивні споруди, спеціальне обладнання та інвентар;
- здатність зміцнювати здоров'я людини шляхом використання рухової активності.
- здатність до безперервного професійного розвитку.

Компетентності:

ЗК 4. Здатність застосовувати набуті знання в практичних ситуаціях.

ФК 2. Здатність застосовувати сучасні методи й освітні технології навчання у фізичному вихованні.

ФК 3. Здатність здійснювати об'єктивний контроль і оцінювання рівня навчальних досягнень учнів з фізичного виховання.

ФК 4. Здатність аналізувати особливості сприйняття та засвоєння учнями навчальної інформації з метою прогнозу ефективності та корекції навчально-виховного процесу з фізичного виховання.

ФК 5. Здатність до володіння педагогічними, медико-біологічними, інформаційними технологіями для формування здорового способу життя, розвитку рухових умінь і навичок, розвитку фізичних (рухових) якостей у представників різних груп населення і самостійної розробки методик і технологій для інтегрального гармонійного розвитку людини.

ФК 7. Здатність оволодівати базовими та інноваційними видами фізкультурної діяльності з подальшим втіленням на практиці.

ФК 8. Здатність вести документацію, що забезпечує процес навчання з фізичної культури в середніх загальноосвітніх навчальних закладах.

ФК 9. Здатність здійснювати профілактику травматизму, забезпечувати охорону життя і здоров'я учнів, їхньої рухової активності у навчально-виховному процесі та позаурочній діяльності.

ФК 11. Здатність до планування та самостійного проведення оздоровчо-тренувальних занять з учнями у шкільних секціях спортивного напрямку.

ФК 12. Здатність виховувати в учнів соціально-особистісні якості: цілеспрямованість, організованість, працьовитість, відповідальність, громадянськість, комунікативність.

ФК 13. Здатність оцінювати фізичні здібності і функціональний стан учнів, адекватно вибирати засоби і методи рухової діяльності для корекції стану учнів з урахуванням їх індивідуальних особливостей.

ФК 14. Здатність здійснювати пошук, аналіз і оцінку інформації, у т.ч. за допомогою інформаційно-комунікаційних технологій, необхідної для постановки і вирішення професійних завдань, професійного та особистісного розвитку.

ФК 15. Здатність до організаційної роботи у сфері фізкультурно-оздоровчої роботи у навчальних закладах, позашкільних закладах учнівської молоді (зі спортивного туризму й орієнтування), літніх дитячих оздоровчих таборів.

ФК 16. Здатність до критичного аналізу, діагностики та корекції власної педагогічної діяльності, оцінки педагогічного досвіду.

ПРЗ 3. Знати, як застосовувати на практиці основні вчення в галузі фізичної культури.

ПРЗ 4. Володіти актуальними технологіями педагогічного контролю і корекції, засобами і методами управління станом людини.

ПРЗ 6. Знає основні теоретичні положення в галузі фізичної культури.

ПРЗ 7. Знає вимоги до оформлення документації та основні закономірності побудови документів для здійснення навчального процесу в галузі фізичної культури та спорту.

ПРЗ 8. Знає правила профілактики травматизму та надання першої медичної допомоги; володіє основними методами захисту персоналу та населення від можливих наслідків аварій, катастроф, стихійних лих.

ПРЗ 9. Знає закономірності розвитку фізичних (рухових) якостей у різних видах рухової активності.

ПРУ 7. Володіє базовими та інноваційними видами фізкультурної діяльності, вміє здійснювати пошук, аналіз та оцінку інформації необхідної для постановки і вирішення професійних завдань. Уміє розробляти перспективні та оперативні плани і програми конкретних занять в сфері дитячо-юнацького спорту та зі спортсменами масових розрядів.

ПРУ 8. Уміти визначати цілі і завдання, планувати навчальні заняття, розробляти необхідну документацію для проведення занять з фізичної культури та спорту.

ПРУ 9. Бути здатним складати планувальну і звітну документацію, організовувати та проводити масові фізкультурні заходи та спортивні змагання.

ПРУ 11. Бути здатним здійснювати організацію діяльності населення з використанням різних видів та форм рухової активності для активного відпочинку та ведення здорового способу життя, зокрема, зі спортивного туризму й орієнтування за топографічними картами та іншими засобами навігації.

ПРК 1. Володіти прийомами спілкування і уміти використовувати їх при роботі з колективом та кожним індивідом.

ПРК 3. Бути здатним з дотриманням етичних норм формувати комунікаційну стратегію з колегами, соціальними партнерами, учнями й вихованцями та їхніми батьками.

Опис практики «Лижний збір»

Загальна інформація

№	Назва практики	Форма навчання	Рік підготовки	Семестр	Кількість			Вид підсумкового контролю
					Кредитів	годин	днів	
1.	Лижний збір	денна	3	6	2	60	5	залік
		заочна					2	

Програма навчальної практики «Лижний збір»

Тема 1. Вступ до навчальної практики «Лижний збір», техніка безпеки, небезпека в зимовий період: переохолодження, зневоднення.

Повідомлення цілей, завдань та мети курсу. Визначення пріоритетів та ключових моментів вивчення дисципліни. Визначення належності курсу до професійної діяльності майбутніх фахівців сфери, формування актуальності, потягу та відомого засвоєння професійних знань. Техніка безпеки. Дотримання всіх заходів безпеки під час проведення лекційних та практичних занять. Техніка безпеки в людних місцях. Небезпека яка може зустрітись в зимовий період: техніка безпеки на тротуарі, проїжджій частині, падіння снігу (борульок), лавини. Профілактика та запобігання переохолодженню та зневодненню під час прогулянок, фізичних навантажень та зимових походів.

Тема 2. Техніка долаття підйомів, спусків, поворотів та гальмувань.

Стійка лижника. Гірськолижна стійка лижника. Висока, середня та низька стійка лижника. Використання стійок лижника під час долаття різних ділянок дистанцій (підйом, пологі ділянки, спуски) в трасовому та поза трасовому катанні. Долання підйомів (ялинкою, напівялинкою, драбинкою, лижним ходом). Повороти на лижах: переступанням, переступання з боковим проковзуванням, упором, лугом, поворот із упора на паралельних лижах, поворот на паралельних лижах. Техніка гальмувань на лижах: плугом, напівплугом, падінням, за допомогою палиць. Історія та розвиток лижного туризму в світі та Україні. Роль, значення та завдання лижного туризму у розвитку туристсько-спортивного руху в Україні. Зимовий туризм (маршрутний лижний туризм. Техніка пересування на гірських лижах. Техніка пересування на скі-турах.

Тема 3. Техніка пересування попереми́нними лижними ходами.

Техніка пересування на лижах. Техніка пересування ступаючим лижним ходом. Техніка переміщення на лижах з рюкзаком. Техніка двохкрокового лижного ходу та його використання під час руху по дистанції підготовленої траси. Техніка двох крокового лижного ходу та його використання під час руху по дистанції під час поза трасового катання. Техніка двох крокового лижного ходу та його використання під час руху по дистанції в підйом під час трасового та позатрасового катання. Організація

тактики і техніки руху та основи орієнтування на лижах. Організація тактики і техніки руху та основи орієнтування на лижах в туризмі. Техніка подолання перешкод у лижному туризмі.

Тема 4. Техніка пересування одночасними лижними ходами.

Техніка одночасного безкрокового лижного ходу та його використання під час руху по дистанції. Техніка одночасного однокрокового лижного ходу та його використання під час руху по дистанції. Техніка одночасного двокрокового лижного ходу та його використання під час руху по дистанції. Техніка одночасного трьохкрокового лижного ходу. Організація безпеки під час проведення туристичних походів. Забезпечення безпеки під час організації бівуаків та при подоланні перешкод.

Тема 5. Техніка пересування ковзанярськими лижними ходами.

Техніка одночасного одно крокового лижного ходу. Техніка одночасного двохкрокового лижного ходу. Техніка поперемінного ковзанярського лижного ходу. Використання лижних ходів у спортивному орієнтуванні. Техніка долаття перешкод на лижах та без лиж. Обладнання та спорядження для спортивного орієнтування. Обладнання та спорядження для лижного туризму.

Тема 6. Організація та проведення змагань на дистанціях з лижного туризму.

Організація безпеки під час проведення змагань з лижного туризму. Забезпечення безпеки під час організації бівуаків та при подоланні перешкод. Навчально-тренувальні змагання з лижного. Організація безпеки під час проведення туристичних походів. Організація пошуково-рятувальних робіт під час лижного походу. Транспортування потерплого. Орієнтування на місцевість за легендою. Особливості організації змагань на дистанціях з лижного туризму (лижне орієнтування, пошуково-рятувальний).

№ з/п	Теми та зміст практичних занять
1.1	Тема 1. Техніка долаття підйомів, спусків, поворотів та гальмування. - Стійка лижника. Гірськолижна стійка лижника. Стійка лижника в поза трасовому катанні. - Долоття підйомів (ялинкою, напівялинкою, драбинкою, лижним ходом). Техніка гальмувань на лижах: плугом, напівплугом, падінням, за допомогою палиць. - Повороти на лижах: переступанням, переступання з боковим проковзуванням, упором, плугом, поворот із упора на паралельних лижах, поворот на паралельних лижах в трасовому а поза трасовому катанні. - Ступаючий лижний хід.
1.2	Тема 2. Техніка пересування поперемінними лижними ходами. - Техніка пересування ступаючим лижним ходом. Техніка переміщення на лижах з рюкзаком. - Техніка двохкрокового лижного ходу та його використання під час руху по дистанції підготовленої траси. Техніка двох крокового лижного ходу та його використання під час руху по дистанції під час позатрасового катання. - Техніка двохкрокового лижного ходу та його використання під час руху по дистанції в підйом під час трасового та позатрасового катання.

	- Техніка поперемінного чотирьохкрокового лижного ходу.
1.3	Тема 2. Техніка пересування поперемінними лижними ходами. - Техніка двохкрокового лижного ходу та його використання під час руху по дистанції підготовленої траси та під час позатрасового катання. - Техніка поперемінного чотирьохкрокового лижного ходу.
1.4	Тема 2. Техніка пересування поперемінними лижними ходами. - Техніка двохкрокового лижного ходу та його використання під час руху по дистанції підготовленої траси та під час позатрасового катання. - Техніка поперемінного чотирьохкрокового лижного ходу.
1.5	Тема 3. Техніка пересування одночасними лижними ходами. - Техніка одночасного безкрокового лижного ходу. Техніка одночасного однокрокового лижного ходу. - Техніка одночасного двокрокового лижного ходу. - Техніка одночасного трьохкрокового лижного ходу.
1.6	Тема 3. Техніка пересування одночасними лижними ходами. - Техніка одночасного безкрокового лижного ходу. - Техніка одночасного однокрокового лижного ходу. - Техніка одночасного двокрокового лижного ходу.
1.7	Тема 2. Техніка пересування поперемінними лижними ходами. - Техніка двохкрокового лижного ходу та його використання під час руху по дистанції підготовленої траси та під час позатрасового катання. - Техніка поперемінного чотирьохкрокового лижного ходу.
1.8	Тема 2. Техніка пересування поперемінними лижними ходами. - Техніка двохкрокового лижного ходу та його використання під час руху по дистанції підготовленої траси та під час позатрасового катання. - Техніка поперемінного чотирьохкрокового лижного ходу. Тема 4. Техніка пересування ковзанярськими лижними ходами. - Техніка виконання напівковзанярського лижного ходу (поворот) - Техніка виконання ковзанярського лижного ходу без відштовхування палиць - Техніка поперемінного ковзанярського лижного ходу. - Техніка одночасного двохкрокового лижного ходу.
1.9	Тема 4. Техніка пересування ковзанярськими лижними ходами. - Техніка виконання напівковзанярського лижного ходу (поворот) - Техніка виконання ковзанярського лижного ходу без відштовхування палиць - Техніка поперемінного ковзанярського лижного ходу. - Техніка одночасного двохкрокового лижного ходу. Тема 2 Техніка пересування поперемінними лижними ходами - Техніка двохкрокового лижного ходу та його використання під час руху по дистанції підготовленої траси та під час позатрасового катання. - Техніка поперемінного чотирьохкрокового лижного ходу Тема 3. Техніка пересування одночасними лижними ходами - Техніка одночасного безкрокового лижного ходу - Техніка одночасного однокрокового лижного ходу - Техніка одночасного двокрокового лижного ходу
1.10	Тема 4. Техніка пересування ковзанярськими лижними ходами (складання нормативів) Тема 3. Техніка пересування одночасними лижними ходами (складання нормативів одночасний безкрковий) Тема 2. Техніка пересування поперемінними лижними ходами (складання нормативів) Тема 5. Організація та проведення змагань на дистанціях з лижного туризму.

**Структура та зміст,
план-графік проходження ознайомчої практики**

№ п/р	Види діяльності	Тижні/ дні				
		І тиждень ДФН/ЗФН				
		1	2	3	4	5
Змістовий модуль 1. Організація Лижного збору						
1.	Настановна конференція. Ознайомлення з повноваженнями адміністрацій, які проводять лижний збір. Проведення інструктажу з питань охорони праці та техніки безпеки під час занять лижним спортом. Ознайомлення з методикою профілактики травм і обморожень на заняттях лижним спортом; техніки лижного спорту, її визначення і поняття; основних вимог до техніки пересування на лижах; загальна схема рухів у навіперемінних і одночасних ходах, аналіз техніки навіперемінного двох крокового ходу	x	x			
Змістовний модуль 2. Практичне проведення лижного збору						
2.	Техніка пересування на лижах. Техніка конькових лижних ходів. Способи переходу з ходу на хід Техніка гальмування лижами (плугом, упором, боковим зісковзуванням), палицями, наміреним падінням		x			
3.	Техніка поворотів переступанням (з внутрішньої і зовнішньої лижі), опором, плугом, ножицями, з опору на паралельних лижах. Техніка одночасних ходів. Типові помилки в техніці одночасних ходів і їх усунення в рухах – руками, тулуба, ногами. Техніка вільного ковзання, ковзання з виштовхуванням руками, ковзання з виштовхуванням ногами.			x		
4.	Техніка підйомів та спусків з гір Взаємодія навичок і послідовність навчання окремих способів пересування на лижах: поворотів на місці, ходів, підйомів, спусків, гальмувань, поворотів у русі. Виконання контрольних нормативів				x	
Змістовний модуль 3. Захист практики						
5.	Оформлення звітної документації за матеріалами практики.					x

Самостійна робота

№ з/п	Назва теми
1.	Ознайомлення із нормативно-правовими та іншими документами, які регулюють та упорядковують організацію та проведення занять з лижного спорту.
2.	Ознайомлення з: вимогами до техніки пересування на лижах; техніки конькових лижних ходів; способів переходу з ходу на хід; техніки гальмування лижами (плугом, упором, боковим зісковзуванням), палицями, наміреним падінням.
3.	Ознайомлення вимогами щодо надання першої домедичної допомоги і транспортування потерпілого

4.	Оформлення звітної документації за матеріалами практики.
----	--

Методи навчання

Теоретична та практична підготовка; теоретичне, практичне та письмове виконання вимог та завдань практики; самостійна робота; індивідуальні та групові консультації.

Методи контролю

Поточні види контролю: поточний контроль здійснюється методистами протягом проходження студентами практики «Лижний збір» шляхом аналізу та оцінювання їх систематичної роботи під час проходження лижного збору.

Підсумковий вид контролю – здійснюється у кінці проходження практики, шляхом оцінювання цілісної систематичної діяльності студентів протягом всього періоду проходження практики.

При виставленні диференційованої оцінки студенту враховується рівень теоретичної підготовки, якість виконання завдань практики, рівень оволодіння вміннями та навичками, дисциплінованість студента, якість оформлення звітної документації та час її подання.

Вид підсумкового контролю – складова підсумкового модуль контролю навчальної дисципліни «Зимові види спорту з методикою викладання».

Критерії оцінювання практики

Критерій оцінки – це мірило для визначення рівня засвоєння знань, умінь і навичок. Існує специфіка оцінювання окремих видів робіт (усних та письмових), але вона ґрунтується на загальних нормативах.

Оцінюється:

а) рівень теоретичної підготовки майбутнього вчителя, якість виконання завдань практики, рівень оволодіння педагогічними вміннями і навичками;

б) характер засвоєння матеріалу – обсяг, повнота, правильність і точність знань, рівень їх осмислення, міцність засвоєння, уміння застосовувати вивчене на практиці в стандартних та змінених умовах;

в) ставлення до колег, акуратність, дисциплінованість студента;

г) якість оформлення документації та час її подання.

Розподіл балів, які отримують студенти за 100 бальною системою ЕКТС

з/п	Вид роботи	Термін виконання	Максимальна кількість балів
Документи, які складаються і оцінюються протягом проходження практики (всього – 60 балів)			
1.	Підготовка доповіді та презентації з переліку тем теоретичної підготовки (1 презентація)	понеділок	Всього – 10 б.
2.	Складання конспекту уроку з фізичної культури (лижна підготовка) – 1 конспект уроку	вівторок	Всього – 10 б.
3.	Практична підготовка Техніка пересування на лижах. Техніка	середа	Всього – 12 б.

	ковзанярських лижних ходів. Способи переходу з ходу на хід Техніка способів гальмування лижами (плугом, упором, боковим зісковзуванням). палицями, наміреним падінням.		
4.	<i>Практична підготовка</i> Техніка поворотів переступанням (з внутрішньої і зовнішньої лижі), опором, плугом, ножицями, з опору на паралельних лижах. Техніка одночасних ходів. Типові помилки в техніці одночасних ходів і їх усунення в рухах - руками, тулуба, ногами. Техніка вільного ковзання, ковзання з виштовхуванням руками, ковзання з виштовхуванням ногами.	четвер	Всього – 12 б
5.	<i>Практична підготовка.</i> Техніка підйомів та спусків з гір Взаємодія навичок і послідовність навчання окремих способів пересування на лижах: поворотів на місці, ходів, підйомів, спусків, гальмувань, поворотів у русі. Виконання контрольних нормативів	п'ятниця	Всього – 16 б
Документи, які оцінюються на захисті практики (всього – 40 балів)			
6.	Звіт про проходження практики (фото-звіт, відео звіт).	На захисті	12 б
7.	Щоденник практики табірному збору	На захисті	5 б
8.	Складання індивідуального плану	На захисті	5 б
9.	План конспект уроку з фізичної культури (лижна підготовка)	На захисті	3 б
10.	Оцінка студента методистом	На захисті	15 б
Загальна кількість балів – оцінка за ЄКТС 100 балів			

**Шкала оцінювання за 100 бальною системою
ЄКТС та за коефіцієнтом 0,2**

Сума балів за всі види навчальної діяльності	Оцінка за коефіцієнтом 0,2	допуск до складання екзамену
90–100	18–20	допущено
80–79	14–17	допущено
50–60	10–13	допущено
35–49	0–9	не допущено

«Допущено» - рівень 18–20 балів, виставляється тоді, коли студентом-практикантом переважно усі завдання модулів виконані на високому рівні. Практикант проявив себе організованим, сумлінним, ініціативним; користувався повагою і одержав високу оцінку серед студентів, методистів, керівників педпрактики; здав правильно оформлену документацію у визначений термін.

«Допущено» - рівень 14–17 балів, виставляється за виконання студентом-практикантом усіх завдань модулів на відповідному рівні. Практикант проявив себе організованим, старанним, одержав позитивну оцінку своєї діяльності серед студентів, учителів, методистів, і керівника педпрактики; здав у визначений час правильно оформлену документацію.

«Допущено» - рівень 10–13 балів, виставляється тоді, коли в основному виконані завдання модулів, але допущені незначні порушення. Практикант проявив себе як організованим, але недостатньо старанним, ініціативним та самостійним; здав документацію, до якої є певні зауваження щодо оформлення.

Проведено усі заходи – проходження лижного збору (модуль 2) й оцінені не нижче – «задовільно».

«Не допущено» - рівень 0-9 балів, без права повторного проходження практики, виставляється тоді, коли окремі завдання модулів виконані на незадовільному рівні. Практикант проявив себе як невідповідальний, недисциплінований. Кількість виконаних завдань з позитивною оцінкою становить менше 50% від загальної кількості. Не виконав більшу частину завдань модулів, не провів жодної підготовчої частини уроку, без поважної причини, пропустив більше 50% навчальних днів ознайомчої практики.

Питома вага оцінки (балів) кожного з видів завдань практики та роботи студента визначається виходячи з їх вагомості у практичній підготовці фахівців, структури та змісту практики «Лижний збір».

Підсумкова оцінка виставляється після повного завершення проходження практики «Лижний збір».

Система оцінювання проходження практики «Лижний збір».

Підсумкова (загальна) оцінка є сумою балів поточного та підсумкового контролю, отриманих за окремі модулі практики «Лижний збір» під час її проходження. Кожний модуль оцінюється визначеною кількістю балів, так щоб їх сума за виконання завдань практики знаходилась в межах 100 балів (100%) які переводяться у 20 балів (коефіцієнт 0,2) і є складовою підсумкового модуль контролю дисципліни «Зимові види спорту з методикою викладання».

Студент, який не пройшов програму практики «Лижний збір» або набрав менше 10 балів не допускається до підсумкового модуль контролю (складання теоретичного екзамену) з дисципліни «Зимові види спорту з методикою викладання». При наявності об'єктивних причин (підтвердженими відповідними документами) направляється на повторне проходження практики «Лижний збір».

Список використаних джерел

1. Абрамюк Р.В., Рогович Р.В. Alpine skiing: методичний посібник по підготовці інструкторів з гірськолижного спорту. Перший рівень – навчання категорії «С». Ski School Bukovel [Б.в]. 62 с.

2. Байцар Ю.І., Зубрицький Л.С., Стефанишин В.М., Стефанишин О.М., Любіжанін Ю.Г. Організація та методика проведення лижного туризму методичний посібник Львів: 2005. 32 с.

3. Гірськолижний спорт. Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності та спеціалізованих навчальних закладів спортивного профілю, Київ: 2017. 93 с.

4. Грабовський Ю.А., Скалій О. В., Скалій Т.В. Спортивний туризм. Навчальний посібник. Тернопіль: Навчальна книга. Богдан, 2009. 304 с.

5. Грибан Г.П. підготовка лижників гонщиків у вищому навчальному закладі. Методичний посібник. Житомир: 2005. 45 с.

6. Зігунов В. М., Колотуха О. В. Спортивний туризм. Інформаційно-методичний збірник. № 14 Лижний туризм в Україні. Київ: 100 с.

Інформаційні ресурси

1. Мандруємо Україною URL: www.ukrmandry.com.ua
2. Офіційний сайт ФСТУ URL: www.fstu.com.ua
3. Наш край URL: www.nashkray.kiev.ua
4. Все про туризм URL: www.tourlib.columb.net.ua
6. Міжнародна федерація лижного спорту URL: www.fis-ski.com/
7. Федерація лижного спорту України URL: www.sfu.org.ua

Перелік завдань для студентів які навчаються дистанційно

1. Дати характеристику видам лижного спорту.
2. Визначити основні завдання лижної підготовки і лижного спорту.
3. Охарактеризувати значення лижної підготовки у фізичному вихованні школярів.
4. Розкрити основні віхи історії розвитку лижного спорту.
5. Визначити основні зміни, які відбулися у лижному інвентарі та обладнанні.
6. Охарактеризувати місця проведення занять лижною підготовкою в школі.
7. Знайти найбільш раціональний спосіб розміщення учнів на заняттях лижною підготовкою в залежності від завдання уроку та кількості учнів в класі.
8. Підібрати засоби попередження до кожної з причин травматизму учнів на заняттях лижною підготовкою.
9. Охарактеризувати лижний інвентар та спорядження, які необхідні під час уроку з лижної підготовки в школі.
10. Дати визначення техніці пересування на лижах.
11. Розкрити вимоги, що висуваються до досконалої техніки.
12. Охарактеризувати основні поняття і терміни в лижному спорті.
13. Класифікувати основні способи пересування на лижах.
14. Розкрити фазовий склад техніки попереминого двокрокового ходу.
15. Проаналізувати техніку попереминого чотирьох крокового ходу.
16. Розкрити фазовий склад техніки одночасного безкрокового ходу.
17. Розкрити фазовий склад одночасного однокрокового ходу.
18. Проаналізувати техніку одночасного двокрокового ходу.
19. Дати аналіз техніці підйомів та спусків з гір.
20. Проаналізувати техніку гальмувань на лижах.
21. Дати аналіз техніці поворотів на місці та в русі.
22. Проаналізувати техніку конькових лижних ходів.
23. Назвати і дати характеристику основним принципам навчання.
24. Які методи навчання техніці застосовуються в лижному спорті?
25. Які методичні прийоми застосовує педагог для вирішення конкретних завдань навчання?
26. Охарактеризувати три фази формування рухової навички.
27. Визначити основні види взаємодії навичок. Навести приклади.
28. Визначити структуру процесу навчання техніці у лижному спорті.
29. Історія та розвиток лижного туризму в світі та Україні
30. Роль, значення та завдання лижного туризму у розвитку туристсько-спортивного руху в Україні
31. Техніка пересування на лижах
32. Зимовий туризм (маршрутний лижний туризм)
33. Техніка пересування на гірських лижах Техніка пересування на скітурах
34. Техніка подолання перешкод у лижному туризмі
35. Організація безпеки під час проведення туристичних походів
36. Забезпечення безпеки під час організації бівуаків та при подоланні перешкод
37. Організація тактики і техніки руху та основи орієнтування на лижах
38. Навчально-тренувальні змагання з лижного туризму
39. Обладнання та спорядження для спортивного орієнтування
40. Обладнання та спорядження для лижного туризму
41. Організація безпеки під час проведення змагань з лижного туризму
42. Особливості харчування в лижних походах

- 43. Організація пошуково-рятувальних робіт під час лижного походу
- 44. Особливості організації змагань на дистанціях з лижного туризму (лижне орієнтування, пошуково - рятувальний)