

**НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ОБОРОНИ УКРАЇНИ  
імені Івана Черняховського**

**КАФЕДРА ТЕОРІЇ, МЕТОДИКИ ТА ОРГАНІЗАЦІЇ  
ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ І СПОРТУ**

**ПРОГРАМА  
НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ**

**1.3.10 ЛИЖНИЙ СПОРТ ТА МЕТОДИКА ЙОГО ВИКЛАДАННЯ**

для підготовки курсантів Національного університету оборони України  
імені Івана Черняховського

<b>Рівень вищої освіти</b>	перший (бакалаврський)
<b>Ступінь вищої освіти</b>	бакалавр
<b>Галузь знань</b>	01 Освіта/Педагогіка
<b>Спеціальність</b>	017 Фізична культура і спорт
<b>Спеціалізації</b>	Фізичне виховання і спорт у Збройних Силах

## ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

### 1.3.10 ЛИЖНИЙ СПОРТ ТА МЕТОДИКА ЙОГО ВИКЛАДАННЯ

#### I. ЦІЛЬОВА НАСТАНОВА

Програма вивчення навчальної дисципліни “Лижний спорт та методика його викладання” складена відповідно до освітньо-професійної програми підготовки військових фахівців та забезпечує підготовку курсантів за першим (бакалаврським) рівнем вищої освіти, спеціальністю – “Фізична культура і спорт”, спеціалізацією – “Фізичне виховання і спорт у Збройних Силах” для проходження служби на посадах за призначенням.

**Метою вивчення** навчальної дисципліни “Лижний спорт та методика його викладання” є всебічний фізичний розвиток курсанта, оволодіння ним сучасною методикою навчання і тренування, технікою виконання вправ з лижного спорту і формування військово-прикладних навичок з лижної підготовки, спроможного організувати і проводити заняття та змагання з лижного спорту. В ході засвоєння дисципліни у курсантів розвивають основні загальні фізичні якості, військово-прикладні навички пересування по пересіченій місцевості на лижах, уміння виконувати бойові прийоми та дії на лижах і з лижами, активують їх творчий розвиток, всебічно залучають до фахової діяльності, що формує компетентність майбутнього офіцера з військово-фізкультурною освітою до управління процесом фізичного вдосконалення фахівців Збройних Сил України та інших структур сектору безпеки і оборони.

Під час засвоєння навчальної дисципліни курсантами набуваються **компетентності**:

1. Здатність проводити біомеханічний аналіз рухових дій людини.
2. Уміння реалізовувати набуті знання у повсякденному житті та під час проведення різних форм занять.

Згідно з вимогами освітньо-професійної програми визначені та сформульовані наступні **результати** навчання:

1. Формувати образ рухової дії шляхом використання різних методів навчання техніці фізичних вправ.
2. Добирати і застосувати ефективні методи навчання рухової дії, а також своєчасну допомогу, у відповідності до етапу навчання. Організовувати та проводити навчально-тренувальне заняття та змагання.

#### II. ОРГАНІЗАЦІЙНО-МЕТОДИЧНІ ВКАЗІВКИ

**Предметом** навчальної дисципліни є процес фізичного вдосконалення військовослужбовців засобами лижного спорту і методичні основи його організації та проведення.

Накопичення зазначених теоретичних знань та практичних навичок організації заходів з лижного спорту впливає на розвиток свідомості, розумових якостей майбутнього спеціаліста фізичної культури і спорту, розширює його світогляд. Водночас, вони мають неоціненне практичне значення, адже науково узагальнені теоретичні знання дають можливість у виборі найбільш ефективних, раціональних способів, форм і методів у кожному конкретному випадку педагогічної практики з лижного спорту.

Науковим фундаментом (науково-методологічною основою) навчальної дисципліни “Лижний спорт та методика його викладання” є вимоги законодавчих та інших нормативно-правових актів України з питань фізичної культури та спорту, передові теоретичні розробки сучасної світової та вітчизняної науки з фізичного виховання і спорту у тісному взаємозв'язку з особливостями управлінської діяльності військового керівника з організації і проведення заходів з лижного спорту, формування військово-прикладних навичок з лижної підготовки.

Базисом теорії та організації лижного спорту є закономірності, що вивчаються такими науками як педагогіка, психологія (загальна і військова), загальна теорія фізичного виховання, фізіологія, наука управління, анатомія людини та інші.

**Міждисциплінарні зв'язки:** вивчення дисципліни повинно відбуватись у тісній взаємодії з тематикою дисциплін: “Теорія і методика фізичного виховання”, “Теорія та організація фізичної підготовки військ”, “Загальна теорія підготовки спортсменів та нові технології у фізичному вихованні” та інших. Вивчення відповідних тем з цих дисциплін повинно забезпечити курсантів знаннями і навичками, необхідними у їх професійній діяльності для організації навчального та навчально-тренувального процесів у закладах освіти, військових частинах, структурах сектору безпеки і оборони. Крім цього, вивчення відповідних тем з цих дисциплін повинно забезпечити курсантів знаннями і навичками, що необхідні начальнику служби під час організації занять та змагань з лижної підготовки у військовій частині.

Навчальна дисципліна вивчається у 4 та 6 семестрах. Обсяг навчальної дисципліни складає 75 годин /2,5 кредити ЄКТС, із них: під керівництвом викладача – 60 годин (лекцій – 2 год., практичних занять – 58 год., рубіжних контролів – 2 год., диференційованих заліків – 4 год.); на самостійну роботу – 15 годин.

Основними видами занять з навчальної дисципліни є лекції, практичні заняття, самостійні заняття, диференційований залік.

Механізм реалізації кінцевої мети досягнення необхідного рівня знань та сформованості вмінь ґрунтується на використанні індивідуального підходу до навчання кожного окремого курсанта, мотивованого спонукання курсантів до необхідності самостійного розв'язання проблемних питань, які пропонуються викладачем.

На лекційних заняттях курсанти отримують знання з найбільш складних питань навчальної програми, основ наукових знань та практичного світового досвіду, організації та проведення лижного спорту у військових частинах (підрозділах), сучасного стану і перспектив його розвитку, узагальнені данні щодо організації та проведення лижної підготовки в арміях провідних країн світу.

Практичні заняття проводяться з метою тренування засвоєння курсантами теоретичних положень навчальної дисципліни, набуття практичних та методичних умінь шляхом індивідуального виконання спеціально сформульованих завдань з питань керівництва та організації лижної підготовки, її проведення, відпрацювання відповідних документів.

Самостійні заняття курсантів передбачають вивчення питань, що докладно подані у спеціальній літературі, і які розширюють та доповнюють основний зміст теоретичного курсу, виконання ними завдань, які сприяють відпрацюванню та засвоєнню навчального матеріалу, закріпленню та поглибленню отриманих знань та практичних навичок.

Навчальним планом підготовки курсантів зі спеціальності “Фізична культура і спорт” передбачені наступні форми звітності: у 6 семестрі – диференційований залік.

Контроль знань та вмінь є складовою частиною навчального процесу і органічно взаємопов'язаний з засвоєнням навчального матеріалу та формуванням професійної майстерності курсантів. Головна мета контролю полягає у забезпеченні наукового рівня придбаних курсантами знань, міцності сформованих у них вмінь та навичок.

Контроль успішності та якості підготовки курсантів включає:

- поточний контроль;
- самоконтроль;
- підсумковий контроль.

Кількість контрольних заходів, форми їх проведення, періодичність доводяться до курсантів на початку вивчення дисципліни та навчального семестру.

**Поточний контроль** – оцінювання теоретичних знань і практичних навичок курсанта з конкретної теми проводиться викладачами на всіх видах навчальних занять.

Основна мета поточного контролю – постійне отримання викладачем інформації про якість засвоєння курсантами матеріалу програми навчальної дисципліни, перевірка готовності курсантів до виконання наступних навчальних завдань, а також управління їх навчальною мотивацією.

Форми проведення поточного контролю та критерії оцінки рівня знань визначаються кафедрою. Основні форми поточного контролю: усне опитування, письмовий контроль, виступ на семінарському (груповому) занятті, виконання та захист рефератів тощо, передбачених робочою програмою навчальної дисципліни.

Рубіжний контроль полягає в оцінюванні результатів навчання курсантів із вивчення навчального матеріалу за результатами поточних контролів і контрольних заходів.

Структура завдань, система проведення рубіжного контролю та критерії оцінки рівня знань, розробляються кафедрою та визначаються в робочій програмі навчальної дисципліни. Він проводиться у тижні для контрольних заходів відповідно до графіку навчального процесу.

Рубіжний контроль є обов'язковим. За результатами поточного контролю курсант не може бути звільненим від рубіжного контролю.

Курсанти, що мають заборгованості до рубіжних контролів не допускаються. Критерії оцінювання результатів виконання завдань за контрольний захід доводиться до відома курсантів перед початком його проведення.

У разі порушення курсантом встановленого порядку здійснення контрольного заходу (списування, підміна завдання, використання недозволених матеріалів чи засобів, не виконання практичних нормативів) викладач відстороняє цього курсанта від виконання завдання, робить позначку в журналі обліку навчальних занять, оцінює його роботу в нуль балів (незадовільно).

Курсантам забороняється обмінюватись інформацією у будь-якій формі, або використовувати інші матеріали та засоби, крім дозволених.

Курсант, який на рубіжному контролі отримав оцінку «незадовільно», повинен скласти його повторно і отримати позитивну оцінку, в іншому випадку він до підсумкового контролю (диференційованого заліку) не допускається.

Відмова курсанта від відповіді на білет (тест) оцінюється як незадовільна відповідь.

Форми рубіжного контролю:

усне опитування;

письмовий контроль;

виконання практичних завдань (методичного завдання).

Рубіжний контроль проводиться в ході одного із навчальних занять наприкінці вивчення протягом 2-х годин.

Розроблені для проведення білети (тести) повинні забезпечувати перевірку теоретичної та практичної підготовки тих, хто навчається. Результати поточного контролю використовуються для коригування методів і засобів навчання та враховуються на диференційованому заліку.

Кількість балів для визначення результатів поточного контролю залежить від рівня знань курсанта, вміння використовувати їх при виконанні практичних завдань і нормативів, володіння методикою проведення занять з особовим складом, навичок роботи з електронно-обчислювальною технікою тощо.

Результати поточного контролю фіксуються в журналі обліку навчальних занять.

**Самоконтроль** призначений для самооцінки курсантами якості засвоєння навчального матеріалу з конкретного розділу (теми) навчальної дисципліни. З цією метою в лекційних матеріалах для кожної теми (розділу), а також у практичних завданнях передбачаються питання для самоконтролю. Самоконтроль курсантами здійснюється у формі перевірки своїх знань шляхом усного опитування один одного.

**Підсумковий контроль** проводиться у вигляді диференційованого заліку в термін, встановлений графіком навчального процесу та в обсязі навчального матеріалу, визначеному робочою програмою навчальної дисципліни.

Форма проведення контролю (усна, письмова, комбінована, а також шляхом тестування з використанням технічних засобів), зміст і структура контрольних завдань, білетів, перелік матеріалів, користування якими дозволяється курсанту під час диференційованого заліку (програми, довідники, карти, таблиці, макети та інші посібники) і критерії оцінювання обговорюються на засіданні кафедри і затверджуються начальником кафедри не пізніше ніж за місяць до початку складання контрольного заходу. Названі матеріали дійсні протягом навчального року, вони є складовою навчально-методичної документації з дисципліни і зберігаються на кафедрі. Можливе поєднання різних форм контролю.

Оцінка за диференційований залік вноситься у екзаменаційну відомість, Додаток до диплома і вважається остаточною, навіть, якщо вона менша підсумкової оцінки за вивчення дисципліни.

Система оцінювання навчальної діяльності курсанта є наступною:

1. Оцінюється кожне навчальне заняття (семінарське, практичне, та за необхідністю – лекційне).

2. Дисципліна у кожному семестрі повинна мати рубіжний контроль, оцінка якого має бути втричі більшою за оцінку навчального заняття. (Наприклад, якщо навчальне заняття оцінюється від 1 до 5, то рубіжний контроль – від 1 до 15. Або отримана оцінка за рубіжний контроль множиться на три).

3. Якщо курсант, без поважних причин, не набрав 30 балів, то він до заліку або екзамену не допускається і порушується питання про повторне вивчення дисципліни або його відрахування.

4. Здаються і зараховуються всі письмові звіти за всі види діяльності. Невиконання будь-якого елементу робочої програми дисципліни в цілому, чи окремої теми, визначає неможливість зарахування повного кредиту дисципліни. Останнє означає академічну заборгованість курсанта. Такий курсант має ліквідувати її на умовах і за графіком, які визначаються окремим рішенням кафедри.

*Критерії оцінювання успішності навчання, де навчальним планом передбачено диференційований залік.* Загальний бал складається з двох частин: поточної успішності (максимально 70 балів) та суми балів, що набрані під час складання диференційованого заліку (максимально 30 балів). Поточна успішність рахується наступним чином:

1. Спочатку визначається сумарний бал за семестр.

$$C_{\text{бал}} = \sum_{i=1}^n O_{\text{НЗ}} + \sum_{i=1}^n (O_{\text{МК}} \times 3), \quad (1)$$

де  $O_{\text{НЗ}}$  — оцінка за навчальне заняття (семінарське, практичне);

$O_{\text{МК}}$  — оцінка за рубіжний контроль;

$\sum_{i=1}^n$  — знак підсумовування.

2. Далі вираховується максимальна кількість балів, яку може набрати курсант протягом семестру.

$$\text{max}_{\text{бал}} = N_{\text{НЗ}} \times 5 + N_{\text{МК}} \times 5 \times 3, \quad (2)$$

де  $N_{\text{НЗ}}$  — кількість навчальних занять (семінарських, практичних);

$N_{\text{МК}}$  — кількість рубіжних контролів.

3. Вираховується поточна успішність.

$$\text{ПУ} = \frac{C_{\text{бал}} \times 70\%}{\text{max}_{\text{бал}}}, \quad (3)$$

де  $C_{\text{бал}}$  — сумарний бал за семестр;

$\text{max}_{\text{бал}}$  — максимальна кількість балів, яку може набрати курсант протягом семестру.

Бал за диференційований залік складається з питань 3 рівнів складності (в тому числі виконання методичних завдань), які сумарно складають 30 балів (табл. 3).

Таблиця 1

**Відомість проведення диференційованого заліку (екзамену)**

№	Прізвище та ініціали	За ведення конспекту	Письмова перевірка знань (теоретична підготовка)			Усна перевірка знань з підготовкою (методична підготовка)			Усна перевірка знань без підготовки (виконання практичних нормативів)			Сумарний бал		
			№ білету	1 питання	2 питання	3 питання	№ білету	1 питання	2 питання	3 питання	№ білету		1 питання	2 питання

Таблиця 2

**Відомість обліку успішності за екзаменаційний (заліковий) семестр**

№	Прізвище та ініціали	Сумарний бал за РК 1	Сумарний бал за РК 2	Сумарний бал	max бал за поточну успішність	Загальн бал за поточну успішність	Сумарний бал за екзамен (диф. залік)	Додаткові заохочувальні бали	Штрафні бали	Сумарний бал за семестр	За шкалою ECTS	За 4-х бальною шкалою	Рейтинг

Курсант може отримати заохочувальні додаткові (штрафні) бали (від 0 до 10 б), приблизний розподіл яких показаний в таблиці 3. Додаткові (штрафні) бали додаються (віднімаються) до (від) загального балу. Розробка системи нарахування курсанту заохочувальних додаткових (штрафних) балів здійснюється викладачем у відповідності зі специфікою навчальної дисципліни.

Результати за диференційований залік заносяться у таблицю 2. Бал за диференційований залік переводиться у систему ECTS згідно шкали оцінювання (табл. 4).

Таблиця 3

**Система нарахування заохочувальних додаткових балів**

№	Вид діяльності курсанта	Заохочувальні рейтингові бали
1.	Виступ на науковій конференції з доповіддю за тематикою дисципліни	міжнародна – 10 б.; місцева – 5 б.
2.	Виготовлення діючого демонстраційного макету або лабораторної установки для навчальних занять за тематикою дисципліни	5 б.
3.	Активна участь в роботі ВНГ (ВНТ) за тематикою дисципліни	5 б.
4.	Інші види роботи курсанта, спрямовані на покращення навчально-лабораторної бази кафедри за тематикою дисципліни	До 5 б.

Курсанти, які не склали диференційований залік з поважних причин, ліквідують академічну заборгованість у термін, встановлений начальником університету. Повторне складання диференційованого заліку допускається не більше двох разів. Друге повторне складання диференційованого заліку у курсантів приймає комісія, яка створюється начальником кафедри.

## Шкала оцінювання

За 100-бальною шкалою	За шкалою ECTS	За національною шкалою	За 4-бальною шкалою
90-100	A	відмінно	відмінно
80-89	B	дуже добре	добре
65-79	C	добре	
55-64	D	задовільно	задовільно
50-54	E	достатньо задовільно	
35-49	FX	незадовільно	незадовільно
1-34	F	незадовільно	незадовільно

Засобами діагностики успішності навчання навчальної дисципліни “Лижний спорт та методика його викладання” виступають: контрольні питання до поточного контролю; індивідуальні завдання; перелік питань теоретичного опитування та письмової перевірки, практичне завдання, завдання до рубіжних контролів; білети до диференційованого заліку, які визначаються у робочій програмі навчальної дисципліни.

### III. ЗМІСТ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

При вивченні навчальної дисципліни використовуються наступні основні поняття і визначення:

**витривалість** – це спроможність військовослужбовця протистояти стомленню у процесі рухової діяльності;

**військово-прикладні рухові навички та вміння військовослужбовців** – це доведені до автоматизму практичні дії, що виконуються відповідно до поставлених завдань;

**гігантський слалом** – дисципліна гірськолижного спорту, змагання на швидкість проходження низки воріт, розташованих далі, ніж у спеціальному слаломі, але не так далеко, як у супер гігантському слаломі.

**гірськолижний спорт** – це загальна назва для кількох зимових спортивних дисциплін, у яких спортсмени змагаються за найшвидший спуск із гори на лижах спеціально підготовленою трасою. Гірськолижний спорт користується великою популярністю як вид активного відпочинку. На відміну від лижних перегонів у гірськолижному спорті використовуються кріплення з фіксованою п'яткою.

**контроль фізичної підготовки** – це діяльність посадових осіб військової частини (підрозділу) з вивчення і аналізу фактичного стану та кінцевих результатів її функціонування, яка проводиться відповідно до встановлених вимог і знаходить втілення у визначеній системі перевірки та оцінювання;

**лижна повітряна акробатика** – один із зимових олімпійських видів спорту в якому лижники виконують акробатичні трюки, стрибаючи з спеціального трампліна.

**лижна підготовка** – один із важливих розділів фізичної підготовки спрямований на формування навичок пересування, виконання стрійових і бойових прийомів на лижах; розвиток витривалості, сили, швидкості в діях на лижах; виховання наполегливості і завзятості, а також на загартування організму;

**лижне двоєборство** – один із зимових олімпійських видів спорту, який включає в себе стрибки з трампліну і лижний крос.

**лижні перегони** – зимовий олімпійський вид спорту, змагання на подолання певної дистанції на швидкість, рухаючись на лижах і відштовхуючись лижними палицями. В лижних перегонах використовуються лижі з кріпленням, що залишає п'ятку лижника вільною;

**лижний спорт** – загальний термін для позначення видів спорту, в яких використовуються лижі або сноуборд. До лижних видів спорту належать лижні перегони, гірськолижний спорт, стрибки з трампліна, лижне двоборство, фрістайл, скікрос, сноубординг, а також інші види спорту – такі, як лижний туризм, лижний альпінізм тощо;

**лижня** – слід прокладений лижами;

**лижний туризм** – різновид туризму на лижних засобах пересування;

**лижний альпінізм** – вид спорту, що основною метою ставить сходження на природні та штучні скелі та стіни, зокрема на гірські вершини;

**лижний халфпайп** – одна з дисциплін фрістайлу, яка полягає в спуску на гірських лижах в халфпайпе;

**могул** – дисципліна фрістайлу, змагання зі спуску з гори на лижах спеціальною горбистою трасою, що має нахил 27 градусів, із виконанням акробатичних стрибків.

**організація фізичної підготовки** – це процес створення структури системи фізичної підготовки, встановлення зав'язків та відносин між структурними елементами для ефективної дії усіх ланок, вирішення поставлених завдань і досягнення цілей фізичного вдосконалення військовослужбовців;

**сила (силові здібності)** – це спроможність військовослужбовця долати зовнішній опір або протидіяти йому за рахунок м'язових зусиль;

**скік рос** – олімпійська дисципліна, змагання на найшвидший спуск на лижах спеціально підготовленою трасою з віражами і трамплінами. Скік рос формально включений у програму фрістайлу, хоча це чисті перегони без оцінювання судьями. Змагання з скік росу проводяться на трасах, що й змагання із сноуборд кросу й за тими ж правилами. Спочатку проходять кваліфікаційні змагання на час проходження траси, за результатами яких складається сітка заїздів четвірок лижників. Із кожного заїзду до наступної стадії виходять два спортсмени. Так продовжується до фіналу, в якому визначаються переможець і призери;

**салом** – загальна назва для дисциплін різних видів спорту, в яких учасники змагаються на швидкість спуску спеціальною трасою з серією воріт, позначених жердинами;

**слоупстайл** – тип змагань з таких видів спорту як фрістайл, сноубординг, маунтинбайк, який передбачає виконання серії акробатичних стрибків на трамплінах, пірамідах, контр-нахилах, перилах тощо, які розташовані на трасі у певному порядку;

**сноубординг** – вид спорту, що полягає в спуску із засніжених схилів і гір на спеціальному снаряді – сноуборді;

**спеціальна (військово-прикладна) фізична підготовка військовослужбовця** – частина фізичної підготовки, яка спрямована на розвиток і вдосконалення його спеціальних якостей, військово-прикладних рухових навичок і вмінь, підвищення стійкості організму до впливу несприятливих факторів військово-професійної діяльності та дій навколишнього середовища;

**спеціальні якості військовослужбовця** – це властивості організму, які забезпечують його стійкість до впливу певних несприятливих факторів військово-професійної діяльності та дій навколишнього середовища;

**спритність (координаційні здібності)** – це спроможність військовослужбовця виконувати рухові дії координовано і точно, а також своєчасно і раціонально вправлятися з новим завданням, яке виникло неочікувано;

**стрибки з трампліна** – це зимовий олімпійський вид спорту, стрибки на лижах зі спеціального трампліна на схилі гори;

**фізичне вдосконалення військовослужбовця** – це процес покращення фізичного стану військовослужбовця, а також формування пов'язаних з ним переконань, потреб, знань і вмінь у результаті систематичного виконання фізичних вправ та впливу відповідних сприятливих умов;



**фізичний розвиток військовослужбовця** – це сукупність антропометричних (морфологічних) показників, пов'язаних із особливостями людини;

**фізичні вправи** – це рухові дії чи їх сукупність, що виконуються з метою покращення фізичного стану військовослужбовців, а також вирішення завдань фізичної підготовки і спрямовані на розвиток і вдосконалення фізичних і спеціальних якостей, формування військово-прикладних рухових навичок і вмінь;

**фрістайл** – це вид лижного спорту, що входить в програму зимових олімпійських ігор. Дисциплінами фрістайлу є лижна повітряна акробатика, могул, лижний халфпайп, слоупстайл;

**швидкість (швидкісні здібності)** – це спроможність військовослужбовця здійснювати рухові дії за мінімальний час;

Послідовність вивчення та методика викладання дисципліни передбачає блоково-послідовне проведення всіх видів занять, що сприяє зменшенню часу між поданням матеріалу, його сприйняттям і закріпленням.

Структурна побудова дисципліни, розподіл навчального часу за темами та видами навчальних занять наведена у розділі IV.

**Тема 1. Теоретико-методологічні основи лижного спорту.** Історія розвитку лижної підготовки та лижного спорту. Класифікація лижних видів спорту та їх коротка характеристика. Основи організації і методики проведення навчальних занять та змагань з лижного спорту.

#### **Рубіжний контроль 1.**

**Тема 2. Застосування дозованого фізичного навантаження у фізичній реабілітації.** Методичні основи побудови занять у фізичній реабілітації. Послідовність дій під час планування занять дозованими фізичними навантаженнями. Методи фізичної реабілітації. Педагогічні принципи застосування фізичних вправ у лікувальних цілях. Принципи дозування фізичного навантаження. Форми проведення занять у фізичній реабілітації з використанням фізичних вправ. Структура і зміст етапів фізичної реабілітації. Лікувально рухові режими на різних етапах відновлювального лікування. Періоди лікувального застосування фізичних вправ після травм. Періоди лікувального застосування фізичних вправ після хірургічного втручання. Особливості побудови реабілітаційних програм під час нервових захворювань. Оцінка ефективності застосування засобів фізичної реабілітації. Педагогічна та функціональна оцінка рухової активності. Функціональні тести та типи реакцій на фізичне навантаження. Функціональні проби та інструментальні методи оцінки ефективності. Контроль ефективності застосування дозованого фізичного навантаження.

**Тема 2. Техніка і методика навчання способам пересування на лижах.** Стройові прийоми та дії з лижами та на лижах. Підготовка лижного інвентарю та обладнання. Складання лиж, способи переноски лиж, стройові прийоми з лижами, постановка на лижі, стройові прийоми на лижах, стройові прийоми на лижах на місці та русі, зняття лиж. Методика навчання стройовим прийомам з лижами та на лижах.

Вивчення техніки звичайного та безкрокового лижних ходів. Вивчення техніки “ковзанярьського кроку”. Вивчення техніки комбінованих ходів. Удосконалення техніки лижних ходів. Методика навчання лижним ходам. Лижна гонка на 5-10 км.

Вивчення техніки спуску основною (середньою) стійкою. Вивчення техніки спуску високою та низькою стійкою. Вивчення техніки спуску стійкою відпочинку та стійкою гальмування палками. Вивчення техніки поворотів “плугом” та “напівплугом”. Вивчення техніки поворотів переступанням та махових поворотів. Удосконалення техніки виконання спусків, поворотів, гальмувань. Удосконалення техніки лижних ходів. Методика навчання спускам, гальмуванням та поворотам. Лижна гонка на 5-10 км.

#### **Рубіжний контроль.**

**Тема 3. Вивчення техніки подолання різноманітних перешкод на лижах, виконання підйомів, спусків, поворотів та гальмування на лижах.** Вивчення способів подолання низьких та високих вертикальних перешкод. Вивчення способів подолання канав та ярів. Вивчення способів подолання ділянок з водою під снігом. Вивчення способів подолання ділянок місцевості покритих кригою.

Вивчення техніки приготування до ведення стрільби з положення стоячи, з коліна та лежачи. Вивчення техніки метання гранат на лижах з місця (стоячи, з коліна, з положення лежачи). Вивчення техніки метання гранат в русі. Вивчення способів виготовлення нош за допомогою лиж для транспортування майна, евакуації пораненого. Вивчення способів будівництва укриття з використанням лижного інвентарю.

**Диференційований залік.**

**IV. РОЗПОДІЛ НАВЧАЛЬНОГО ЧАСУ ЗА БЛОКАМИ ЗМІСТОВНИХ МОДУЛІВ (РОЗДІЛАМИ),  
ТЕМАМИ І ВИДАМИ НАВЧАЛЬНИХ ЗАНЯТЬ**

Шифр і назва вмінь і змістовних модулів, номери та назви тем	Усього годин	Із них		У тому числі за видами навчальних занять							Курсові роботи	Індивідуальних завдань	Підсумковий контроль
		навчальні заняття	самостійна робота	лекції	семінарські заняття, групові заняття	практичні заняття	групові вправи	командно-штабні навчання	воєнні ігри	рубіжний контроль			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
<b>II курс</b>													
<b>IV семестр</b>													
<b>Тема 1.</b> Теоретико-методологічні основи лижного спорту.	10	8	2	2	-	6	-	-	-	-	-	-	-
<b>Тема 2.</b> Техніка і методика навчання способам пересування на лижах.	26	22	4	-	-	20	-	-	-	2	-	-	-
<b>Усього за IV семестр</b>	<b>36</b>	<b>30</b>	<b>6</b>	<b>2</b>	<b>-</b>	<b>26</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>2</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>
<b>Усього за II курс</b>	<b>36</b>	<b>30</b>	<b>6</b>	<b>2</b>	<b>-</b>	<b>26</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>2</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>
<b>III курс</b>													
<b>VI семестр</b>													
<b>Тема 3.</b> Вивчення техніки подолання різноманітних перешкод на лижах, виконання підйомів, спусків, поворотів та гальмування на лижах.	32	26	6	-	-	26	-	-	-	-	-	-	-
<b>Диференційований залік</b>	7	4	3	-	-	-	-	-	-	-	-	-	4
<b>Усього за VI семестр</b>	<b>39</b>	<b>30</b>	<b>9</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>26</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>4</b>
<b>Усього за IV курс</b>	<b>39</b>	<b>30</b>	<b>9</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>26</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>4</b>
<b>Усього за навчальну дисципліну</b>	<b>75</b>	<b>60</b>	<b>15</b>	<b>2</b>	<b>-</b>	<b>52</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>2</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>4</b>

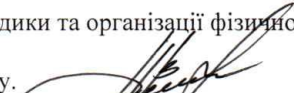
**V. ПЕРЕЛІК КОМАНДНО-ШТАБНИХ (ТАКТИКО-СПЕЦІАЛЬНИХ) НАВЧАНЬ, ВОЄННИХ ІГОР,  
КУРСОВИХ РОБІТ (ПРОЕКТІВ), ІНДИВІДУАЛЬНИХ ЗАВДАНЬ**

Назва командно-штабного (тактико-спеціального) навчання, оперативної (тактичної) задачі, воєнної гри, курсової роботи	Розподіл часу		
	Усього годин	У тому числі	
		У класах	На місцевості
Командно-штабні (тактико-спеціальні) навчання	-	-	-
Воєнні ігри	-	-	-
Курсові роботи (індивідуальні завдання)	-	-	-

## VI. ІНФОРМАЦІЙНО-МЕТОДИЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ

1. Забезпечення фізичної підготовки військовослужбовців: навч посібн / Барков В.І., Вербин Н.Б., Глазунов С.І., Жембровський С.М., Петрачков О.В. – К. : НУОУ, 2016 р. – 88 с. інв. № 8290.
2. Концепція розвитку фізичної підготовки і спорту у Збройних Силах України на період до 2020 року.
3. Лижна підготовка: Навчально-методичний посібник. – Львів: Військовий інститут, 2006. – 84 с.
4. Лыжная подготовка и лыжный спорт. Под. ред. Барсукова В.М. Ученик. – Л., ВИФК, 1980. – 59 с.
5. Лижна підготовка курсантів. Навчальний посібник. / М.П. Воронов О.В. Чеглоков С.Л. Городецький – Х. : ХВУ, 2000 р. – 68 с.
6. Методичні рекомендації з організації фізичної підготовки в особливий період: навч. посібн / Вербин Н.Б., Грищенко Д.С., Жембровський С.М., Петрачков О.В., Романюк О.А., Фіногенов Ю.С. – К. : НУОУ, 2015 р. – 68 с. інв. № 7957.
7. Наказ Генерального штабу Збройних Сил України від 11. 02. 2014 № 35 “Про затвердження Тимчасової Наставови з фізичної підготовки у Збройних Силах України”.
8. Овчарук І.С. Теорія та організація фізичної підготовки військ [навч.-метод. посібник в 2-х частинах] / Овчарук І.С. – Одеса : Військова академія, 2014. – Ч.1. – 250 с.
9. Овчарук І.С. Теорія та організація фізичної підготовки військ [навч.-метод. посібник в 2-х частинах] / Овчарук І.С. – Одеса : Військова академія, 2015.
10. Організаційно-методичні вказівки для розробки освітньо-професійних програм, програм та робочих навчальних програм з нвч дисципл “ФВСФП” для к/с ВВНЗ / Укладач Сухорада Г.І. / За ред. Д.С. Грищенка, Ю.С. Фіногенова. К. : МО України, 2016 – 60 с.
11. Службова діяльність начальника фізичної підготовки і спорту військової частини : [навчально-методичний посібник] / Під ред. Є.Д. Анохін, С.А. Єршомін, О.О. Мальцев. – Львів: ЛВІ. – 2003. – 200 с.
12. Стандарти підготовки. Стандарт фізичної підготовки № 11.035.15.01.4.01; № СТП 11.035.15.01.4.02; № СТП 11.035.15.01.4.03. Затвердж. наказом начальника ЦОСМП ЗС України № 7 від 27.01.15 р.
13. Фізична підготовка у військах. Практичні рекомендації. / за заг. ред. О.В. Петрачкова. 2-е видання, перероблене і доповнене – Київ : НАОУ імені Івана Черняхівського, 2017. – 272 с.
14. Фізичне виховання, спеціальна фізична підготовка та спорт: підручник / колектив авторів; за ред. Ю.С. Фіногенова. – К. : НУОУ ім. Івана Черняхівського, 2014. – 468 с.
15. Фізичне виховання та спеціальна фізична підготовка : навч. посіб. / С.І. Глазунов, Л.Я. Іващенко, С.М. Жембровський, О.В. Молоков, Ю.В. Муштатов, Ю.С. Фіногенов. – К. : НУОУ, 2012. – 284 с.

Розглянуто і ухвалено на засіданні кафедри теорії, методики та організації фізичної підготовки і спорту  
Протокол від “08” серпня 2019 року № 1

Начальник кафедри теорії, методики та організації фізичної підготовки і спорту,  
підполковник  
“09” серпня 2019 року.  Назарій ВЕРБИН

