

Донбаська державна машинобудівна академія

кафедра фізичного виховання і спорту



Затверджую:

Декан факультету економіки і менеджменту

Є. В. Мироненко

«___» _____ 2021 р.

Гарант освітньо-професійної програми, к.п.н., доцент

Ю. О. Долинний

Ю. О. Долинний

«___» _____ 2021 р.

Розглянуто і схвалено на засіданні кафедри фізичного виховання і спорту
Протокол № 21 від 27.08.2021 р.

В.о. завідувача кафедри

Ю. О. Долинний

Ю. О. Долинний

«___» _____ 2021 р.

Робоча програма навчальної дисципліни

«Практикум з лижних видів спорту»

галузь знань 01 Освіта / Педагогіка

спеціальність 017 Фізична культура і спорт

ОПП «Фізична культура і спорт»

Освітній рівень перший (бакалаврський)

Факультет економіки і менеджменту

Розробник: Єрмоленко О. В. викладач кафедри фізичного виховання і спорту

Краматорськ – 2021р.

1. Опис навчальної дисципліни

Показники			Галузь знань, напря́м підготовки, освітньо- кваліфікаційний рівень	Характеристика навчальної дисципліни				
денна на базі ПЗСО	денна на базі ОКР «Молодший бакалавр» 2 роки	денна на базі ОКР «Молодший бакалавр» 3 роки		денна на базі ПЗСО	денна на базі ОКР «Молодший бакалавр» 2 роки	денна на базі ОКР «Молодши й бакалавр» 3 роки		
Кількість кредитів			ОПП (ОНП) <u>Фізична культура і спорт</u>	Вибіркова				
5	ФПО	ФПО						
Загальна кількість годин								
150	-	-						
Модулів			Професійна кваліфікація: <u>тренер-викладач</u>	Рік підготовки				
1	-	-						
Змістових модулів								
1	-	-						
Індивідуальне навчальне-дослідне завдання <u>немає</u> (назва)			Освітньо- кваліфікаційний рівень: <u>бакалавр</u>	3			-	-
Тижневих годин для <u>денної</u> форми навчання: аудиторних 6 самостійної роботи студента – 10,5				Семестр				
				6а				
				Лекції				
				-	-	-		
				Практичні				
				54 год	-	-		
Самостійна робота								
96 год	-	-						
Вид контролю								
Залік			-	-				

Примітка. Співвідношення кількості годин аудиторних занять до самостійної і індивідуальної роботи становить – 6/10,5.

2. Загальні відомості, мета і завдання дисципліни

Метою викладання 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.

Лижний спорт передбачає підготовку кваліфікованих викладачів з фізичного виховання та оволодіння необхідними знаннями методики навчання і тренування з видів лижного спорту, проведення навчально-тренувальних занять в секціях лижного спорту, колективах фізичної

культури, ДЮСШ, а також в організації та проведенні змагань, сприяння та підготовці майбутніх спеціалістів в області фізичної культури та спорту.

Завдання курсу «Практикум з лижних видів спорту» полягає у забезпеченні студентів теоретичними та практичними навичками необхідними для викладання занять з лижного спорту; отримання знань та формування умінь щодо побудови навчально-тренувального процесу з лижного спорту з групами різної вікової та фізичної підготовленості, а також удосконалення техніки і тактики, методики навчання і тренування, організації і проведення змагань, планування навчально-тренувального процесу, матеріально-технічного забезпечення лижного спорту на основі нових досягнень науки, теорії і практики.

Місце дисципліни у структурно-логічній схемі підготовки бакалавра.
Вивчення курсу Практикум з лижних видів спорту пов'язано та базується на знаннях дисциплін: Теорія і методика фізичного виховання, Теорія і методика викладання лижних видів спорту, Загальна теорія підготовка спортсменів, Теорія і методика викладання обраного виду спорту. Передбачає можливість використання отриманих знань у процесі вивчення освітніх компонентів, таких як: Теорія і методика дитячо-юнацького спорту, Виробнича практика за профілем майбутньої роботи.

Перелік компетентностей, які формуються під час вивчення навчальної дисципліни відповідно до освітньо-професійної програми «Фізична культура і спорт» для першого рівня вищої освіти за спеціальністю 017 Фізична культура і спорт:

Загальні компетентності:

- здатність працювати в команді;
- здатність планувати та управляти часом;
- навички міжособистісної взаємодії;
- здатність бути критичним і самокритичним;
- здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.

Спеціальні (фахові, предметні) компетентності:

- здатність застосовувати знання про будову та функціонування організму людини;
- здатність проводити біомеханічний аналіз рухових дій людини;
- здатність здійснювати навчання, виховання та соціалізацію людини у сфері фізичної культури і спорту, застосовуючи різні педагогічні методи та прийоми;
- здатність використовувати спортивні споруди, спеціальне обладнання та інвентар;
- здатність до безперервного професійного розвитку.

Програмні результати навчання (ПРН):

- показувати навички самостійної роботи, демонструвати критичне та самокритичне мислення;
- здійснювати навчання руховим діям та розвиток рухових якостей людини в умовах різних форм організації занять фізичними вправами;
- здійснювати заходи з підготовки спортсменів, організації й проведення спортивних змагань;
- застосовувати у професійній діяльності знання анатомічних, фізіологічних, біохімічних, біомеханічних та гігієнічних аспектів занять фізичною культурою і спортом;
- застосовувати набуті теоретичні знання для розв’язання практичних завдань та змістовно інтерпретувати отримані результати.

Для виконання залікових вимог необхідно засвоїти теоретичні відомості, оволодіти відповідними уміннями і навичками, скласти контрольні випробування. Виконання програми здійснюється на базі ПЗСО в формі практичних занять (54 години) у 6а семестрі.

3. Програма та структура навчальної дисципліни

Денна форма навчання на базі ПЗСО

Вид навчальних занять або контролю	Розподіл між учбовими тижнями 6б семестр								
	1	2	3	4	5	6	7	8	9
Лекції									
Практ. роботи	6	6	6	6	6	6	6	6	6
Сам. робота	10	10	10	10	10	10	12	12	12
Індивідуальні зан									
Консультації									
Модулі	М ₁								
Контроль по модулю									К М ₁

4. Практичні роботи

Денна на базі ПЗСО:

Мета проведення практичних занять засвоєння техніки лижних ходів і поліпшення фізичних кондицій майбутніх тренерів ФКС.

Внаслідок практичних занять студенти повинні *знати*:

- техніку пересування на лижах;

- основи методики навчання пересування на лижах;
- правила організації та проведення змагань з лижного спорту;
- організаційно-методичні основи навчально-тренувального процесу з лижного спорту;
- техніку безпеки та профілактику на заняттях з лижного спорту.

Студенти повинні *уміти*:

- планувати і організовувати навчально-тренувальний процес з лижного спорту;
- організувати і проводити змагання з лижного спорту із оформленням відповідної документації.
- правильно показати техніку виконання лижних ходів та основних дій на лижах;
- оволодіти технікою лижних ходів (класичним, ковзанярським).
- оволодіти основами методики навчання в лижних видах спорту.
- оволодіти навиками організації та проведення змагань з лижних перегонів.
- оволодіти методикою розвитку фізичних якостей.
- оволодіти методикою побудови навчальних занять з лижних перегонів.

Практичні заняття

№	Зміст тем	Години
1	Удосконалення техніки поперемінному двокроковому ходу	8
2	Удосконалення одночасного безкрокового ходу	6
3	Удосконалення одночасного двокрокового ходу	8
4	Техніка одночасного однокрокового ходу	4
5	Техніка подолання підйомів	4
6	Удосконалення техніки спусків зі схилів	4
7	Удосконалення техніки гальмування упором і «плугом»	2
8	Удосконалення техніки гальмування боковим зісковзанням	2
9	Удосконалення техніки конькових ходом	12
10	Удосконалення техніки поворотів переступанням	4
	Всього:	54

5. Контрольні заходи

В контрольні заходи входить:

- контрольні вправи;
- індивідуальне навчально-дослідне завдання;
- підсумкове тестування;
- залік.

Першою складовою є тестування з лижної підготовки. Контрольні нормативи приймаються на 9 тижні у 6 а семестрі (3 курс) (див. табл. 2).

Таблиця 2

3 курс													
Контрольні вправи	Дистанція, стаття	Бали											
		0	10	15	20	25	30	35	40	45	50	55	60
Проходження дистанції класичними ходами (хв, с)	Чол. 2.500	23,50	23,40	23,30	23,00	22,30	22,00	21,30	21,00	20,00	19,00	18,15	17,30
	Жін. 2.000	20,00	19,50	19,30	19,00	18,50	18,20	18,00	17,30	17,00	16,30	16,00	15,30
Проходження дистанції ковзанярським и ходами, без урахування часу (м)	Чол.	200	300	350	400	450	500	550	600	800	1100	1500	1800
	Жін.	100	150	200	250	300	350	400	450	500	800	1100	1500
Крос за умов безсніжної зими (хв.)	Чол.3.000	16,00	15,40	15,25	15,00	14,45	14,30	14,00	13,30	13,05	12,45	12,30	12,00
	Жін.2.000	12,45	12,30	12,10	11,55	11,40	11,20	11,00	10,45	10,30	10,15	10,00	9,40
Згинання, розгинання рук в упорі лежачі (разів)	Чол.	22	24	26	28	30	32	34	36	38	40	42	44
	Жін.	9	10	11	13	15	16	17	18	19	20	22	24
Підйом в сід за 1 хв., разів	Чол.	30	32	34	36	38	40	42	44	47	49	51	53
	Жін.	29	31	33	35	36	37	38	40	42	44	46	47

Другою складовою є виконання ІНДЗ. Максимальна оцінка за захист ІНДЗ складає 30 балів (див.табл. 3). ІНДЗ оцінюється за такими критеріями:

1. Зміст роботи не відповідає плану ІНДЗ або частково розкриває тему дослідження.
2. Сформульовані розділи (підрозділи) не відбивають реальну проблемну ситуацію.
3. Мета дослідження не пов'язана з проблемою, сформульована абстрактно і не відбиває специфіки об'єкта і предмета дослідження.
4. Автор не виявив самостійності, робота являє собою компіляцію або плагіат.
5. Не зроблено глибокого і всебічного аналізу сучасних офіційних і нормативних документів, нової спеціальної літератури (останні 5 – 10 років) з теми дослідження.
6. Аналітичний огляд вітчизняних і зарубіжних публікацій з теми роботи має

форму анотованого списку і не відбиває рівня досліджуваності проблеми.

7. Не розкрито зміст та організацію особистого експериментального дослідження (його суть, тривалість, місце проведення, кількість обстежуваних, їхні характеристики), поверхово висвітлено стан практики.

8. Кінцевий результат не відповідає меті дослідження, висновки не відповідають поставленим завданням.

Система оцінки ІНДЗ з курсу до спеціальності «Фізична культура і спорт»

Таблиця 3

№	Критерії оцінки	Так	Частково	Ні
1	Розділи роботи повно характеризують тему дослідження	4	1 – 2	без оцінки
2	В ІНДЗ визначені мета і завдання дослідження	5	1 – 2	без оцінки
3	Методи дослідження використані в роботі відповідають поставленим завданням	4	2	без оцінки
4	Посилання на першоджерела відповідають списку літератур	3	1	без оцінки
5	Аналітичний огляд літератури повно висвітлює вивченість проблеми у фізичному вихованні	5	1 – 3	без оцінки
6	Робота являє собою компіляцію або плагіат	без оцінки	без оцінки	без оцінки
7	У роботі використано літературу видану	1995—2006	1985—1994	1960—1984
8	Висновки відповідають поставленим завданням дослідження	5	1 – 5	без оцінки
9	Оформлення списку використаної літератури відповідає стандарту	2	1	без оцінки
10	Оформлення ілюстративного матеріалу відповідає стандарту	2	1	без оцінки
11	Робота містить орфографічні помилки, перекручені терміни	без оцінки	без оцінки	без оцінки
	Сума балів	30		

9. У роботі немає посилань на першоджерела або вказані не ті, з яких за позичено матеріал.

10. Бібліографічний опис джерел у списку використаної літератури наведено довільно, без додержання вимог державного стандарту.

11. Як ілюстративний матеріал використано таблиці, діаграми, схеми, запозичені не з першоджерел, а з підручника, навчального посібника, монографії або наукової статті.

12. Обсяг та оформлення роботи не відповідають вимогам, вона виконана неохайно, з помилками.

Третьою складовою є проведення підсумкове тестування. Тестування розраховане на 10 – 15 хв. І оцінюється в балах. Із дванадцяти тестів відповіді на

12 – 11 (90 – 100 %) питань оцінюється 10 балами;

10 – 9 (80 – 90 %) – 9 балами;

8 – 7 (70 – 60 %) – 8 балами;

6 – 5 (60 – 50 %) – 7 балами;

4 – 1 (40 – 0 %) – 0 балами.

Підсумковий контроль здійснюється за шкалою ECTS (табл. 4). Студент, який отримав за всі контрольні завдання не менше 55 балів, за його бажанням може бути звільнений від залікового іспиту за умови, що він набрав за виконання всіх видів навчальних робіт певну суму балів, яка

складається з суми балів. Ця певна сума балів повинна перевищувати суму встановлених мінімумів.

Таблиця 4

Система оцінки знань з курсу «Фізичне виховання»

Рейтинг студента за 100-бальною шкалою	Оцінка за національною шкалою	Оцінка за шкалою ECTS
90-100 балів	відмінно	A
81-89 балів	добре	B
75-80 балів	добре	C
65-74 балів	задовільно	D
55-64 балів	задовільно	E
30-54 балів	незадовільно з можливістю повторного складання	FX
1-29 балів	незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни	F

Студент, який набрав за всі контрольні завдання менше 55 балів, здає підсумковий семестровий залік в екзаменаційну сесію, до якого він допускається, якщо має за виконання всіх передбачених елементів модуля мінімальну суму (50 %).

6. Самостійна робота

Зміст самостійної роботи студента складається з таких видів:

4.3.1 Підготовка до виконання контрольної роботи.

- вивчити лекційний матеріал та підготуватися до написання ІНДЗ.

4.3.2 Виконання домашніх завдань впродовж семестру.

- опрацювання окремих тем навчальної дисципліни згідно із навчально-тематичним планом.

№	Зміст	Кількість годин
1	Визначити особливості роботи вчителя фізичної культури з дітьми різних вікових груп під час занять лижною підготовкою	10
2	Дати характеристику особливостям організації і проведення занять з лижної підготовки	10
3	Визначити і охарактеризувати етапи відбору лижників до ДЮСШ.	10
4	Розробити документи планування навчально-тренувальної роботи у ДЮСШ.	10
5	Розробити календарний план змагань з лижного спорту для ДЮСШ	10

6	Розробити положення про змагання з лижних гонок університету	10
7	Підібрати конкретні методи, засоби та форми організації занять для розвитку окремої фізичної якості.	10
8	Скласти річний план тренувальних занять лижника-гонщика на етапі початкової спеціалізації	10
9	Розробити поурочний план тренувальних занять лижників-гонщиків на етапі початкового тренування.	16
	Разом годин, з них:	96

7. Рекомендована література

1. Антонишин І.І. Розвиток фізичних якостей в школі. – К.: Наукова книга, 2005. – 445 с.
2. Василишин О. Зимові види спорту. К.: Вища школа. 2003. – 336 с. 5. Василик О.Д. Лижний спорт: навчальний посібник. К.: ВАТ «Поліграфкнига». 2004. – 478 с.
3. Донченко М., Гордєєва Л. Зимові види спорту. Дніпропетровськ: Пороги. 2003. – 256 с.
4. Завгородний В.П., Вознюк Г.Л., Словлиненко Т.С. Тренування з лижних видів спорту. – 2-е видання. – К.: АСК, 2000. – 632 с.
5. Корнієнко В.В. Фізичні навантаження в лижному спорті. – К.: Спортивна книга, 2003. – 116 с.
6. Кучеренко В.М. Технічна підготовка лижника. Навчально-методичний посібник для студентів факультетів фізичного виховання та вчителів фізичної культури. – Тернопіль: ТДПУ, 2003. – 97 с.
7. Ляшенко Ю.І. Лижний спорт в сучасних умовах. – К.: «Знання», КОО, 2002. – 350 с.
8. Романюк В.У. Тренування лижників-гонщиків. – К.: Спортивна книга, 2003. 441 с.
9. Романишин В.К. Фізична підготовка лижників. К.: Спортивна книга. 2004. – 445 с.

8. Електронні ресурси з дисципліни

1. Єдина спортивна класифікація України
<https://bcsportschool.ucoz.ua/4klasifikacija.pdf>
2. Про затвердження Правил спортивних змагань з лижних гонок
<https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0669-19#Text>