

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

«___» _____ 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

«___» _____ 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 – 2021 р.

1. Опис навчальної дисципліни

Показники		Характеристика навчальної дисципліни
денна на базі ПЗСО	Галузь знань, напрям підготовки, освітньо-кваліфікаційний рівень	денна на базі ПЗСО
Кількість кредитів	ОПП (ОНП)	
5	<u>Фізична культура і спорт</u>	Вибіркова
Загальна кількість годин		
150		
Модулів		
1		Рік підготовки
Змістових модулів		
2	Професійна кваліфікація: <u>тренер-викладач</u>	3
Індивідуальне навчально-дослідне завдання - не передбачене		Семестр
		ба
		Лекції
		-
Тижневих годин для <u>денної</u> форми навчання: аудиторних 6 самостійної роботи студента – 10,5	Освітньо-кваліфікаційний рівень: <u>бакалавр</u>	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

Курс «Практикум з лижних видів спорту» входить у систему професійно орієнтованих предметів з підготовки фахівців спеціальності «Фізична культура і спорт» та формує систему знань про лижні види спорту і розкриває теоретико-методичні закономірності підготовки спортсменів у лижних видах спорту. Матеріал курсу базується на теоретико-методичних та практичних підходах, які висвітлюються студентам під час вивчення ними природничо-наукових і загально-професійних дисциплін.

Метою даного курсу є формування у студентів теоретичних та практичних знань про види лижного спорту, ознайомлення з основними положеннями сучасної системи тренування лижників, ознайомлення з методикою навчання та вдосконалення техніки пересувань на лижах, ознайомлення з особливостями проведення навчально-тренувальних занять в секціях лижного спорту та ДЮСШ, організації та проведення змагань.

Завдання курсу:

- сформувати основні педагогічні здібності які необхідні для проведення тренувальних занять з лижних видів спорту;
- навчити принципам та методам розвитку фізичних якостей: швидкості, спритності, витривалості, швидкісно-силових якостей;
- опанувати методику проведення тренувальних занять з навчання та вдосконалення техніки пересувань на лижах;
- ознайомити з організацією та структурою навчально-тренувального процесу в спортивних школах;
- ознайомити з особливостями проведення занять з лижних видів спорту в спортивно-оздоровчих та групах початкової підготовки;
- ознайомити з організацією та проведенням спортивних змагань.

За підсумками вивчення дисципліни студент повинен знати:

- основні тенденції розвитку лижних видів спорту в Україні та світі;
- практичний досвід вітчизняних та закордонних фахівців з питань раціональної побудови тренувального процесу з лижних гонок;
- основи методики початкового навчання та вдосконалення техніки пересувань на лижах;
- особливості та методику розвитку рухових якостей лижників;
- структуру і зміст тренувальних занять з лижної підготовки;
- методи та засоби проведення тренувальних занять з лижної підготовки;
- комплекси вправ для підготовчої, основної та заключної частин тренувального заняття;
- особливості проведення змагань з лижних гонок.

Студент повинен вміти:

- аналізувати практичний досвід вітчизняних та закордонних фахівців з питань побудови тренувального процесу з лижних видів спорту;
- використовувати методи та засоби навчання та вдосконалення техніки пересувань на лижах;
- методично грамотно показати техніку виконання основних способів пересувань;
- застосовувати тренувальні завдання для вдосконалення фізичної підготовленості, технічної майстерності та використовувати їх на практиці;
- попереджувати помилки у процесі навчання та вдосконалення техніки пересувань, виявляти помилки, визначати причини виникнення помилок та виправляти їх;
- готувати план-конспект тренувальних занять;
- організовувати та обслуговувати змагання з лижних гонок.

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.

Програмні компетентності:

Загальні компетентності (ЗК):

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

Фахові компетентності спеціальності (ФКС):

- 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.

Статус навчальної дисципліни: вибіркова.

3. Програма та структура навчальної дисципліни

Денна форма навчання на базі ПЗСО

Вид навчальних занять або контролю	Розподіл між учбовими тижнями								
	1	2	3	4	5	6	7	8	9
Лекції	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Практ. роботи	3	3	3	3	3	3	3	3	3
Лаб. роботи	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Сам. робота	10	10	10	10	10	10	10	10	10
Консультації	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Модулі	ЗМ 1		ЗМ 2						
Контроль по модулю	-	к	-	-	-	-	-	-	к

4 Теми лекційних занять не передбачені

5. Практичні заняття

Мета проведення практичних занять – є формування у студентів теоретичних та практичних знань про види лижного спорту, ознайомлення з основними положеннями сучасної системи тренування з видів лижного спорту, ознайомлення з методикою навчання та вдосконалення техніки пересувань на лижах, ознайомлення з особливостями проведення навчально-тренувальних занять в секціях лижного спорту та ДЮСШ, організації та проведення змагань.

Внаслідок практичних занять студенти повинні **знати**:

- основні тенденції розвитку лижних видів спорту в Україні та світі;
- практичний досвід вітчизняних та закордонних фахівців з питань раціональної побудови тренувального процесу з лижних гонок;
- основи методики початкового навчання та вдосконалення техніки пересувань на лижах;
- особливості та методику розвитку рухових якостей лижників;
- структуру і зміст тренувальних занять з лижної підготовки;
- методи та засоби проведення тренувальних занять з лижної підготовки;
- комплекси вправ для підготовчої, основної та заключної частин тренувального заняття;
- особливості проведення змагань з лижних гонок.

Студент повинен **вміти**:

- аналізувати практичний досвід вітчизняних та закордонних фахівців з питань побудови тренувального процесу з лижних видів спорту;

- використовувати методи та засоби навчання та вдосконалення техніки пересувань на лижах;
- методично грамотно показати техніку виконання основних способів пересувань;
- застосовувати тренувальні завдання для вдосконалення фізичної підготовленості, технічної майстерності та використовувати їх на практиці;
- попереджувати помилки у процесі навчання та вдосконалення техніки пересувань, виявляти помилки, визначати причини виникнення помилок та виправляти їх;
- готувати план-конспект тренувальних занять;
- організовувати та обслуговувати змагання з лижних гонок.

Змістовий модуль 1. Теоретико-методичні основи сучасної системи тренування лижників.

Практичне заняття № 1. Історія зародження та розвитку лижного спорту.

Мета заняття: ознайомити студентів з історією зародження та розвитку лижного спорту, надати загальну характеристику олімпійських видів лижного спорту.

Задачі та зміст заняття:

1. Ознайомити студентів з етапами розвитку лижного спорту.
2. Ознайомити студентів з історією лижного спорту в Україні.
3. Вивчити загальну характеристику олімпійських видів лижного спорту.

Література: [О:1,3,4,6,8,9; Д:1,5].

Практичне заняття № 2. Принципи, методи та засоби тренувальних занять з підготовки лижників.

Мета заняття: ознайомити студентів з основними принципами, методичними та практичними аспектами технічної та фізичної підготовки лижників.

Задачі та зміст заняття:

1. Ознайомити студентів з основними принципами тренування лижників.
2. Вивчити основні методи підготовки лижників.
3. Вивчити основні засоби підготовки лижників.

Література: [О:1-4,6,8,9; Д:1,5].

Практичне заняття № 3. Організація та структура навчально-тренувального процесу лижників.

Мета заняття: ознайомити студентів з метою й завданням спортивної підготовки лижників; основними видами підготовки та віковими засадами раціональної багаторічної підготовки.

Задачі та зміст заняття:

1. Вивчити основні методологічні положення, мету й завдання спортивної підготовки лижників.
2. Вивчити основні види підготовки.

3. Ознайомити студентів з віковими засадами раціональної багаторічної підготовки лижників.

4. Ознайомити студентів з відбором та орієнтацією лижників.

5. Вивчити структуру тренувального процесу лижників.

Література: [О:1-4,6,8,9; Д:1,5].

Практичне заняття № 4. Фізичне навантаження лижників.

Мета заняття: ознайомити студентів з поняттями фізичне навантаження, стомлення, відновлення та адаптація у процесі підготовки лижників.

Задачі та зміст заняття:

1. Вивчити поняття фізичне навантаження у процесі підготовки лижників.

2. Вивчити поняття стомлення у процесі підготовки лижників.

3. Вивчити поняття відновлення у процесі підготовки лижників.

4. Вивчити поняття адаптація у процесі підготовки лижників.

Література: [О:1-4,6,8,9; Д:1,5].

Практичне заняття № 5. Основи техніки переміщення на лижах та методика навчання способам переміщення.

Мета заняття: ознайомити студентів з основами техніки переміщень на лижах та методикою навчання способам переміщення.

Задачі та зміст заняття:

1. Ознайомити студентів з класичними та коньковими переміщеннями.

2. Ознайомити студентів з технікою виконання підйомів та спусків.

3. Ознайомити студентів з технікою гальмування та виконання поворотів в русі та на місці.

4. Вивчити методику початкового навчання переміщенню на лижах.

5. Вивчити причини виникнення та заходи профілактики травматизму.

Література: [О:1-4,6,8,9; Д:1,5].

Практичне заняття № 6. Поточна тестова контрольна робота.

Мета заняття: проведення контролю знань змістовного модуля «Теоретико-методичні основи сучасної системи тренування лижників».

Задачі та зміст заняття:

1. Виконати поточну тестову контрольну роботу для оцінки знань за результатами засвоєння змістовного модуля «Теоретико-методичні основи сучасної системи тренування лижників».

Література: [О:1-4,6,8,9; Д:1,5].

Змістовий модуль 2. Технічна та фізична підготовка лижників.

Практичне заняття № 7,8,9. Техніка одночасного безкрокового ходу. Тренувальна програма для вдосконалення витривалості лижників.

Мета заняття: ознайомити студентів з методикою навчання та вдосконалення техніки одночасного безкрокового ходу; ознайомити студентів з методикою

розвитку витривалості лижників на основі використання тренувальних програм.

Задачі та зміст заняття:

1. Вивчити техніку виконання одночасного безкрокового ходу.
2. Ознайомити студентів з методикою початкового навчання і вдосконалення техніки одночасного безкрокового ходу.
3. Здійснити загальний аналіз основ методики вдосконалення витривалості.
4. Практичне виконання тренувальної програми для вдосконалення витривалості лижників.

Література: [О:1-4,6,8,9; Д:1,5].

Практичне заняття № 10,11,12. Техніка одночасного однокрокового ходу. Тренувальна програма для вдосконалення швидкості лижників.

Мета заняття: ознайомити студентів з методикою навчання та вдосконалення техніки одночасного однокрокового ходу; ознайомити студентів з методикою розвитку швидкості лижників на основі використання тренувальних програм.

Задачі та зміст заняття:

1. Вивчити техніку виконання одночасного однокрокового ходу.
2. Ознайомити студентів з методикою початкового навчання і вдосконалення техніки одночасного однокрокового ходу.
3. Здійснити загальний аналіз основ методики вдосконалення швидкості.
4. Практичне виконання тренувальної програми для вдосконалення швидкості лижників.

Література: [О:1-4,6,8,9; Д:1,5].

Практичне заняття № 13,14,15. Техніка одночасного двокрокового ходу. Тренувальна програма для вдосконалення координації лижників.

Мета заняття: ознайомити студентів з методикою навчання та вдосконалення техніки одночасного двокрокового ходу; ознайомити студентів з методикою розвитку координації лижників на основі використання тренувальних програм.

Задачі та зміст заняття:

1. Вивчити техніку виконання одночасного двокрокового ходу.
2. Ознайомити студентів з методикою початкового навчання і вдосконалення техніки одночасного двокрокового ходу.
3. Здійснити загальний аналіз основ методики вдосконалення координації.
4. Практичне виконання тренувальної програми для вдосконалення координації лижників.

Література: [О:1-4,6,8,9; Д:1,5].

Практичне заняття № 16,17,18. Техніка поперемінного двокрокового ходу. Тренувальна програма для вдосконалення гнучкості лижників.

Мета заняття: ознайомити студентів з методикою навчання та вдосконалення техніки поперемінного двокрокового ходу; ознайомити студентів з методикою розвитку гнучкості лижників на основі використання тренувальних програм.

Задачі та зміст заняття:

1. Вивчити техніку виконання поперемінного двокрокового ходу.
2. Ознайомити студентів з методикою початкового навчання і вдосконалення техніки поперемінного двокрокового ходу.
3. Здійснити загальний аналіз основ методики вдосконалення гнучкості.
4. Практичне виконання тренувальної програми для вдосконалення гнучкості лижників.

Література: [О:1-4,6,8,9; Д:1,5].

Практичне заняття № 19,20,21. Техніка поперемінного чотирьох крокового ходу. Тренувальна програма для вдосконалення силових якостей лижників.

Мета заняття: ознайомити студентів з методикою навчання та вдосконалення техніки поперемінного чотирьох крокового ходу; ознайомити студентів з методикою розвитку силових якостей лижників на основі використання тренувальних програм.

Задачі та зміст заняття:

1. Вивчити техніку виконання поперемінного чотирьох крокового ходу.
2. Ознайомити студентів з методикою початкового навчання і вдосконалення техніки поперемінного чотирьох крокового ходу.
3. Здійснити загальний аналіз основ методики вдосконалення силових якостей.
4. Практичне виконання тренувальної програми для вдосконалення силових якостей лижників.

Література: [О:1-4,6,8,9; Д:1,5].

Практичне заняття № 22,23,24. Техніка ковзанярського ходу. Тренувальна програма для відновлення лижників.

Мета заняття: ознайомити студентів з методикою навчання та вдосконалення техніки ковзанярського ходу; ознайомити студентів з вправам на відновлення лижників.

Задачі та зміст заняття:

1. Вивчити техніку виконання ковзанярського ходу.
2. Ознайомити студентів з методикою початкового навчання і вдосконалення техніки виконання ковзанярського ходу.
3. Практичне виконання тренувальної програми для відновлення лижників.

Література: [О:1-4,6,8,9; Д:1,5].

Практичне заняття № 25,26. Техніка подолання підйомів та спусків. Техніка гальмування та поворотів. Комплекс вправ для вдосконалення рухових якостей.

Мета заняття: ознайомити студентів з методикою навчання та вдосконалення техніки подолання підйомів та спусків; виконати комплекс вправ для вдосконалення рухових якостей.

Задачі та зміст заняття:

1. Вивчити техніку подолання підйомів та спусків.
 2. Вивчити техніку гальмування та поворотів.
 3. Ознайомити студентів з методикою початкового навчання і вдосконалення техніки подолання підйомів та спусків.
 4. Ознайомити студентів з методикою початкового навчання і вдосконалення техніки гальмування та поворотів.
 5. Виконати комплекс вправ для вдосконалення рухових якостей.
- Література: [О:1-4,6,8,9; Д:1,5].

Практичне заняття № 27. Виконання контрольно-залікових нормативів.

Мета заняття: виконати контрольно-залікові нормативи змістового модуля «Технічна та фізична підготовка лижників».

Задачі та зміст заняття:

1. Виконання контрольно-залікових нормативів змістового модуля «Технічна та фізична підготовка лижників».

Література: [О:1-4,6,8,9; Д:1,5].

6. Контрольні заходи

Під час перевірки знань студентів використовуються наступні види контролю: поточний (виконання поточної тестової контрольної роботи, оцінка технічної майстерності під час практичних занять, виконання контрольно-залікових нормативів із загальної та спеціальної фізичної підготовленості) та підсумковий (залік).

Поточна успішність оцінюється, виходячи зі 100 балів.

Студент, який склав усі контрольні точки і набрав 55 і більше балів з кожного контролю на початок сесії, має право отримати підсумкову оцінку без складання заліку.

Усі завдання, передбачені програмою, мають бути виконані у встановлений термін. Якщо здобувач відсутній з поважної причини, він/вона презентує виконані завдання під час консультації викладача.

Під час роботи над індивідуальними завданнями та проектами не допустимо порушення академічної доброчесності.

Перевірка та оцінювання знань, умінь і практичних навичок студентів здійснюється за 100-бальною ECTS шкалою та національною шкалою.

Розподіл балів, які отримують студенти

Діагностичний розділ визначає диференційований та об'єктивний облік результатів навчальної діяльності студентів і включає в себе ряд підрозділів (блоків):

Поточний контроль			Підсумкова кількість балів (100-бальна ECTS шкала)
Змістовий модуль 1	Змістовий модуль 2		
Теми 1-6	Теми 7-27		
Поточний тестовий контроль, кількість балів	Оцінка технічної майстерності під час практичних занять, кількість балів	Контрольно- залікові нормативи із загальної та спеціальної фізичної підготовленості, кількість балів	
30	30	40	100

**Примітка: під час введення дистанційного навчання здобувачів вищої освіти за денною формою у Донбаській державній машинобудівній академії в особливих умовах замість виконання контрольно-залікових нормативів студенти виконують практичне індивідуальне завдання з підготовки плану-конспекту тренувального заняття з лижної підготовки.*

Таблиця оцінювання виконання контрольно-залікових нормативів із загальної та спеціальної фізичної підготовленості

Бали	Біг 60 метрів, с		Стрибок у довжину з місця, см		Проходження на лижах з максимальною швидкістю 100 м з ходу, с		Проходження на лижах 500 м, хв. с.	
	чол.	жін.	чол.	жін.	чол.	жін.	чол.	жін.
10	8,2	9,0	250	200	18,0	18,6	1.30	1.40
9	8,3	9,1	246	196	18,2	18,8	1.34	1.44
8	8,4	9,2	242	192	18,4	19,0	1.38	1.48
7	8,5	9,3	238	188	18,6	19,2	1.42	1.52
6	8,6	9,4	234	184	18,8	19,4	1.46	1.56
5	8,7	9,5	230	170	19,0	19,6	1.50	1.60
4	8,8	9,6	226	166	19,2	19,8	1.54	1.64
3	8,9	9,7	222	162	19,4	20,0	1.58	1.68
2	9,0	9,8	218	158	19,6	20,2	1.62	1.72
1	9,1	9,9	214	154	19,8	20,4	1.66	1.76

Критерії оцінювання технічної майстерності під час практичних занять
Оцінка варіюється в межах від 0 до 5 балів:

Бали	Визначення
5 балів	Творчий рівень компетентності. Структура рухової дії відповідає загальним вимогам техніки на основі прояву творчих здібностей та самостійності у виконанні.
4 бали	Конструктивно-варіативний рівень компетентності. Структура рухової дії відповідає загальним вимогам стандартизованої техніки але допущені помилки у підготовчих та заключних фазах виконання та прояву вільного володіння у стандартних ситуаціях. Студент самостійно сприймає та аналізує виправлення помилок.
3 бали	Репродуктивний рівень компетентності. Структура рухової дії відповідає загальним вимогам техніки але допущені помилки у всіх фазах виконання. Відсутнє розуміння основ техніки. Студент виправляє помилки за допомогою тренера.
2 бали	Регресивно-продуктивний рівень компетентності Структура рухової дії відображена на рівні елементарного розпізнання окремих фаз техніки з грубими помилками у виконанні, виконання техніки не дає можливості сприймати рухову дію як цілісний елемент.
1 бал	Регресивний рівень компетентності. Структура рухової дії відображена на рівні елементарного розпізнання окремих фаз техніки з грубими помилками у виконанні, виконання техніки не дає можливості сприймати рухову дію як цілісний елемент.

**Критерії оцінювання практичного індивідуального завдання
з підготовки тренувального заняття з лижної підготовки**

Оцінка виконання індивідуального практичного завдання варіюється в межах від 0 до 40 балів:

Кількість балів	Критерії оцінювання
33-40 балів	Виконане завдання має самостійний та творчий характер, якому притаманна внутрішня послідовність, логічність і завершеність. Відповідає вимогам що пред'являються до оформлення відповідного виду завдань. Задачі визначені правильно. Вправи складались з врахуванням спеціалізованості, скерованості, координаційної складності. Правильно зазначені: методи організації учнів, типові помилки під час виконання технічного прийому, алгоритм виконання вправ, схеми виконання вправ, фази виконання вправ, дозування навантаження, амплітуда виконання рухів, темп виконання вправи.
25-32 балів	Виконане завдання має самостійний характер. Відповідає вимогам що пред'являються до оформлення відповідного виду завдань. Задачі визначені правильно. Вправи складались з врахуванням спеціалізованості, скерованості, координаційної складності. Допущені незначні помилки у методах організації

	учнів, визначенні типових помилок під час виконання технічного прийому, алгоритмі виконання вправ, схемі виконання вправ, фазах виконання вправ, дозуванні навантаження, амплітуді виконання рухів, темпі виконання вправи.
17-24 балів	Виконане завдання має самостійний характер. Відповідає вимогам що пред'являються до оформлення відповідного виду завдань. Задачі визначені правильно. Вправи складались з незначними помилками у врахуванні спеціалізованості, скерованості, координаційної складності. Допущені суттєві помилки у методах організації учнів, типових помилках під час виконання технічного прийому, алгоритмі виконання вправ, схемі виконання вправ, фазах виконання вправ, дозуванні навантаження, амплітуді виконання рухів, темпі виконання вправи.
9-16 балів	Виконане завдання має самостійний характер, але не відповідає вимогам що пред'являються до оформлення відповідного виду завдань. Допущені помилки у визначенні задач. Вправи складались з суттєвими помилками у врахуванні спеціалізованості, скерованості, координаційної складності. Допущені суттєві помилки у методах організації учнів, типових помилках під час виконання технічного прийому, алгоритмі виконання вправ, схемі виконання вправ, фазах виконання вправ, дозуванні навантаження, амплітуді виконання рухів, темпі виконання вправи.
1-8 бали	Виконане завдання відповідає вимогам що пред'являються до оформлення відповідного виду завдань. Вправи складались без урахування спеціалізованості, скерованості, координаційної складності. Не визначені: методи організації учнів, типові помилки під час виконання технічного прийому, алгоритм виконання вправ, схеми виконання вправ, фази виконання вправ, дозування навантаження, амплітуда виконання рухів, темп виконання вправи.
0 балів	Індивідуальне практичне завдання не виконане.

Шкала оцінювання: національна та ECTS

Рейтингова оцінка (у балах)	Оцінка за шкалою ECTS	Оцінка за національною шкалою	Визначення
90-100	A	відмінно	відмінно – відмінне виконання з невеликою кількістю неточностей
81-89	B	добре	дуже добре – вище середнього рівня з кількома несуттєвими помилками
75-80	C		добре – у цілому правильно виконана робота з незначною кількістю помилок
65-74	D	задовільно	задовільно – непогано, але зі значною кількістю недоліків
55-64	E		достатньо – виконання задовольняє мінімальні критерії
30-54	FX	незадовільно з можливістю повторного складання	незадовільно – потрібно попрацювати перед тим, як отримати позитивну оцінку
0-29	F	незадовільно з обов'язковим повторним курсом	незадовільно – необхідна серйозна подальша робота з повторним вивченням курсу

7. Самостійна робота

Під час самостійної роботи студенти вивчають як матеріал аудиторних занять курсу, так і питання винесені на самостійне вивчення.

Самостійна робота планується на кожну годину аудиторного часу і на питання винесені на самостійне вивчення.

Розподіл часу самостійної роботи виконується згідно плану навчального процесу та робочого плану дисципліни.

Під час самостійної роботи студенти звертаються до літератури теоретичного курсу та допоміжної методичної літератури в разі необхідності.

Зміст самостійної (індивідуальної) роботи:

Тема № 1. Історія зародження та розвитку лижного спорту.

Зміст теми:

- загальна характеристика олімпійських видів лижного спорту;
- лижні гонки;
- лижне двоєборство;
- горні лижі;
- біатлон.

Література: [О:1-4,6,8,9; Д:1,5].

Тема № 2. Екіпірування лижника. Підготовка лиж.

Зміст теми:

- інвентар лижника;
- взуття та одяг лижника;
- підготовка лиж;

Література: [О:1-4,6,8,9; Д:1,5].

Тема № 3. Основи техніки переміщення на лижах.

Зміст теми:

- класичні та ковзанярські лижні ходи;
- техніка подолання підйомів;
- техніка проходження спусків та підйомів;
- техніка гальмування;
- повороти в русі і на місці.

Література: [О:1-4,6,8,9; Д:1,5].

Тема № 4. Методика навчання способам переміщення.

Зміст теми:

- етапи навчання;
- методика та принципи навчання;
- підготовка місць занять та організація навчання;
- методика початкового навчання переміщенню на лижах;
- навчання лижним ходам;
- навчання подоланню підйомів, спусків та нерівностей;
- навчання способам гальмування та поворотам.

Література: [О:1-4,6,8,9; Д:1,5].

Тема № 5. Загальні основи багаторічної підготовки лижників.

Зміст теми:

- етапи багаторічної підготовки;
- планування тренування;
- засоби тренування;
- методи тренування;
- показники тренувального навантаження.

Література: [О:1-4,6-8,9; Д:1-5].

Тема № 6. Організація та проведення спортивно-оздоровчих змагань на лижах.

Зміст теми:

- підготовка лижних трас;
- класифікація змагань;
- календарний план та «Положення про змагання»;
- загальні вимоги до суддівства змагань;
- жеребкування учасників та види стартів;
- визначення результатів.

Література: [О:5,6,8,9; Д:1,5].

Тема № 7. Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких спортивних шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності та училищ олімпійського резерву.

Зміст теми:

- організація навчально-тренувального процесу в спортивних школах;
- вікові засади багаторічної підготовки лижників;
- програмний матеріал та види підготовки.

Література: [О:1-4,6-8,9; Д:1-5]. Електронні ресурси.

Тема № 8. Фізична підготовка лижників.

Зміст теми:

- загальні основи фізичної підготовки лижників;
- методика розвитку рухових якостей (витривалість, швидкість, сила, гнучкість, координація);

Література: [О:1-4,6-8,9; Д:1-5].

Тема № 9. Тактична підготовка лижників.

Зміст теми:

- засоби та методи тактичної підготовки лижників;
- тактично раціональний розподіл сил в лижних гонках на різних ділянках дистанції;

Література: [О:1-4,6-8,9; Д:1-5].

8. Рекомендована література

Основна:

1. Базилевич Н.О. Лижний спорт: Навчально-методичний посібник / Базилевич Н.О. – Переяслав-Хмельницький, 2010. – 161 с.

2. Березовський В.А. Види лижного спорту : [навч.-метод. посіб.для студ. інст. та факультетів фіз. вих. та спорту] / В.А. Березовський, Подгаєцький А.В. – К., 2012. – 176 с.

3. Котляр С.М. Теорія і методика викладання лижного спорту для студентів першого курсу (1-а частина): Навчально-методичний посібник / С.М. Котляр, А.Ю. Нестеренко. – Харків: ХДАФК, 2014. – 214 с.

4. Котляр С.М. Теорія і методика викладання лижного спорту для студентів першого курсу (2-а частина): Навчально-методичний посібник / С.М. Котляр, О.Ю. Ажиппо, В.В. Мулик. – Харків: ХДАФК, 2015 –120 с.

5. Лижні гонки : правила змагань / упор. В.М. Нечаєв, А.Ю. Нестеренко, О.М. Стефанишин [та ін.] – К., 2012. – 56 с.

6. Пеньковець В.І. Лижний спорт (лижні гонки, біатлон): навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів фізичного виховання і спорту / В.І. Пеньковець, Д.В. Пеньковець. – Чернігів: Чернігівський національний педагогічний університет, 2015. – 257с.

7. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения. / В. Н. Платонов. – К.: Олимпийская литература, 2004. – 808 с.

8. Ратов А.М. Теорія та методика лижного спорту: навчально методичний посібник для студентів вищих навчальних закладів напрямків підготовки «Фізичне виховання», «Спорт» і «Здоров'я людини», тренерів ДЮСШ та вчителів фізичної культури / А.М. Ратов, В.В. Ворона. – Суми: Вид-во СумДПУ ім. А.С.Макаренка, 2015. – 188 с.

9. 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:

1. Бойченко А.В. Основи техніки лижного спорту: методичні настанови / А.В. Бойченко, Д.В. Сичов. – Харків, 2018. – 63 с.

2. Вознюк, Т.В. Основи теорії та методики спортивного тренування. Навчальний посібник. / Т.В. Вознюк. – Вінниця: ФОП Корзун Д.Ю., 2016. – 240 с.

3. Волков Л.В. Теория и методика детского и юношеского спорта /Л.В.Волков. - К.: Олімпійська література, 2002. – 294 с.

4. Воронова В. І. Психологія спорту: навч. посібник / В. І. Воронова. – К.: Олімпійська література, 2007. – 298 с.

5. Чалій Л.В. Основи лижної підготовки : навчально-методичний посібник для студентів спеціальності «Фізична культура» / Л.В. Чалій, В.К. Кіндрат. – Рівне : СОМ-ЦЕНТР, 2008. – 106 с.

9. Електронні ресурси з дисципліни

1. <https://www.sfu.org.ua>

2. <https://mms.gov.ua/sport/dityacho-yunackij-ta-rezervnij-sport/navchalni-programi-dlya-zakladiv-fizichnoyi-kulturi-i-sportu-z-vidiv-sportu/olimpijski-vidi-sportu>