



Донбаська державна машинобудівна академія

Силабус навчальної дисципліни

«Практикум з лижних видів спорту»

на 2022/ 2023 навчальний рік

|                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                   |
|----------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Галузь знань                                                         | 01 Освіта / Педагогіка                                                                                                                                                                                                                            |
| Спеціальність                                                        | 017 Фізична культура і спорт                                                                                                                                                                                                                      |
| ОПП (ОНП)                                                            | «Фізична культура і спорт»                                                                                                                                                                                                                        |
| Рівень вищої освіти                                                  | Перший (бакалаврський)                                                                                                                                                                                                                            |
| Форма навчання                                                       | Денна                                                                                                                                                                                                                                             |
| Семестр, в якому викладається дисципліна                             | На базі ПЗСО – 6а семестр                                                                                                                                                                                                                         |
| Статус дисципліни                                                    | Вибіркова                                                                                                                                                                                                                                         |
| Обсяг дисципліни                                                     | 150 годин (5.0 кредитів ЕКТС)                                                                                                                                                                                                                     |
| Мова викладання                                                      | Українська                                                                                                                                                                                                                                        |
| Оригінальність навчальної дисципліни                                 | Авторський курс                                                                                                                                                                                                                                   |
| Факультет                                                            | Інтегрованих технологій і обладнання                                                                                                                                                                                                              |
| Кафедра                                                              | Фізичного виховання і спорту                                                                                                                                                                                                                      |
| Розробник                                                            | Єрмоленко Олександр Вікторович, викладач кафедри фізичного виховання і спорту                                                                                                                                                                     |
| Викладач, який забезпечує проведення лекційних занять                | Проведення лекційних занять не передбачено робочою навчальною програмою дисципліни                                                                                                                                                                |
| Викладач, який забезпечує проведення практичних/ лабораторних занять | Єрмоленко Олександр Вікторович, викладач кафедри фізичного виховання і спорту                                                                                                                                                                     |
| Локація та матеріально-технічне забезпечення                         | Аудиторія практичного навчання –спортивний комплекс ДДМА, технічне забезпечення –спортивний інвентар та обладнання                                                                                                                                |
| Лінк на дисципліну                                                   | Платформа дистанційної освіти ДДМА ( <a href="http://moodle.dgma.donetsk.ua/course/view.php?id=1955">MoodleDDMA</a> ) – <a href="http://moodle.dgma.donetsk.ua/course/view.php?id=1955">http://moodle.dgma.donetsk.ua/course/view.php?id=1955</a> |

| Кількість годин | Лекції | Практичні заняття | Лабораторні заняття | Самостійна робота | Вид підсумкового контролю |
|-----------------|--------|-------------------|---------------------|-------------------|---------------------------|
| 150             | -      | 54                | -                   | 96                | Залік                     |

|                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|-----------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Що буде вивчатися (предмет навчання)</b>                                 | Науково-методичні та практичні аспекти сучасної системи підготовки спортсменів лижників                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| <b>Чому це цікаво/потрібно вивчати (мета)</b>                               | Курс спрямований на 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.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| <b>Чому можна навчитися (результати навчання)</b>                           | <ul style="list-style-type: none"> <li>- показувати навички самостійної роботи, демонструвати критичне та самокритичне мислення;</li> <li>- здійснювати навчання руховим діям та розвиток рухових якостей людини в умовах різних форм організації занять фізичними вправами;</li> <li>- здійснювати заходи з підготовки спортсменів, організації й проведення спортивних змагань;</li> <li>- застосовувати у професійній діяльності знання анатомічних, фізіологічних, біохімічних, біомеханічних та гігієнічних аспектів занять фізичною культурою і спортом;</li> <li>- застосовувати набуті теоретичні знання для розв'язання практичних завдань та змістовно інтерпретувати отримані результати.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| <b>Як можна користуватися набутими знаннями і вміннями (компетентності)</b> | Практикум з лижних видів спорту дозволяє: формувати здатність застосовувати знання про будову та функціонування організму людини; формувати здатність проводити біомеханічний аналіз рухових дій людини; формувати здатність здійснювати навчання, виховання та соціалізацію людини у сфері фізичної культури і спорту, застосовуючи різні педагогічні методи та прийоми; формувати здатність використовувати спортивні споруди спеціальне обладнання та інвентар; формувати здатність до безперервного професійного розвитку.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| <b>Навчальна логістика</b>                                                  | <p>Програма навчальної дисципліни складається з одного модуля та 2-х змістових модулів.</p> <p><b>Зміст дисципліни:</b></p> <p><b>Змістовий модуль 1. Теоретико-методичні основи сучасної системи тренування лижників.</b> Історія зародження та розвитку лижного спорту. Принципи, методи та засоби тренувальних занять з підготовки лижників. Організація та структура навчально-тренувального процесу лижників. Фізичне навантаження лижників. Основи техніки переміщення на лижах та методика навчання способам переміщення.</p> <p><b>Змістовий модуль 2. Технічна та фізична підготовка лижників.</b> Техніка одночасного безкрокового ходу. Тренувальна програма для вдосконалення витривалості лижників. Техніка одночасного однокрокового ходу. Тренувальна програма для вдосконалення швидкості лижників. Техніка одночасного двокрокового ходу. Тренувальна програма для вдосконалення координації лижників. Техніка поперемінного двокрокового ходу. Тренувальна програма для вдосконалення гнучкості лижників. Техніка поперемінного чотирьох крокового ходу. Тренувальна програма для вдосконалення силових якостей лижників. Техніка ковзанярського ходу. Тренувальна програма для відновлення лижників. Техніка подолання підйомів та спусків. Техніка гальмування та поворотів. Комплекс вправ для вдосконалення рухових якостей.</p> |

|                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|-----------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                             | <p><b>Види занять:</b> практики</p> <p><b>Методи навчання:</b> під час засвоєння студентами курсу «Практикум з лижних видів спорту» використовуються наступні методи навчання:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- вербальні (словесні): пояснення, опис, розбір, бесіда, розповідь, вказівка, настанова, команда і розпорядження, підрахунок.</li> <li>- наочні: показ вправ, техніки окремих рухів та виконання прийомів в цілому; показ тактичних взаємодій; використання наочних посібників, відеофайлів.</li> <li>- практичні: практичне виконання вправ, ігровий та змагальний методи.</li> <li>- самостійна робота: теоретична підготовка до аудиторних занять (практик); самостійне опрацювання окремих розділів, тем навчальної дисципліни; підготовка і виконання завдань, що передбачені програмою, підготовка до усіх контрольних занять (складання практичних нормативів).</li> </ul>                                                                                                                                 |
| <b>Пререквізити</b>         | Вивчення дисципліни «Практикум з лижних видів спорту» передбачає тісний взаємозв'язок з іншими навчальними дисциплінами: теорія і методика фізичного виховання, теорія і методика викладання лижних видів спорту, загальна теорія підготовка спортсменів, теорія і методика викладання обраного виду спорту тощо.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| <b>Постреквізити</b>        | Знання отримані під час вивчення курсу «Практикум з лижних видів спорту» будуть використовуватись під час засвоєння наступних навчальних дисциплін: теорія і методика дитячо-юнацького спорту, виробнича практика за профілем майбутньої роботи.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| <b>Політика курсу</b>       | <p>Курс передбачає індивідуальну та групову роботу.</p> <p>Усі завдання, передбачені програмою, мають бути виконані у встановлений термін.</p> <p>Якщо здобувач відсутній з поважної причини, він/вона презентує виконані завдання під час консультації викладача.</p> <p>Під час роботи над індивідуальними завданнями не допустимо порушення академічної доброчесності. Виконані індивідуальні завдання мають бути авторськими оригінальними.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| <b>Оцінювання досягнень</b> | <p>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).</p> <p>Поточна успішність оцінюється, виходячи зі 100 балів.</p> <p>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.</p> <p>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.</p> <p>Під час роботи над індивідуальними завданнями та проектами не допустимо порушення академічної доброчесності.</p> <p>Перевірка та оцінювання знань, умінь і практичних навичок студентів здійснюється за 100-бальною ECTS шкалою та національною шкалою.</p> |

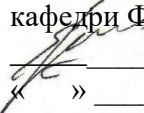
|                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|----------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Академічна доброчесність</b>  | <p>Академічна доброчесність включає в себе сукупність духовних цінностей, таких як чесність, справедливість, довіра, повага і відповідальність, яких повинні дотримуватися усі учасники освітнього процесу.</p> <p>Дотримання академічної доброчесності здобувачами передбачає:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- самостійне виконання навчальних завдань: поточного та підсумкового контролю результатів навчання;</li> <li>- посилення на джерела інформації у разі використання ідей, розробок, тверджень, відомостей;</li> <li>- дотримання норм законодавства про авторське право і суміжні права;</li> <li>- надання достовірної інформації про результати власної навчальної (наукової, творчої) діяльності, використанні методики досліджень і джерела інформації.</li> </ul> <p>Порушенням академічної доброчесності учасниками науково-освітнього процесу вважається: академічний плагіат, академічне шахрайство, фальсифікація результатів досліджень, посилення у власних публікаціях, будь-яких інших даних, у тому числі статистичних, що стосуються освітнього процесу та наукових досліджень; надання завідомо неправдивої інформації стосовно власної освітньої (наукової) діяльності чи організації освітнього процесу; використання без відповідного дозволу зовнішніх джерел інформації під час оцінювання результатів навчання; хабарництво; конфлікт інтересів; подарунок.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| <b>Інформаційне забезпечення</b> | <p><b>Основна література:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 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.</li> <li>2. 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.</li> <li>3. 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.</li> <li>4. 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.</li> <li>5. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения. / В. Н. Платонов. – К.: Олимпийская литература, 2004. – 808 с.</li> </ol> <p><b>Додаткова література:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Бойченко А.В. Основи техніки лижного спорту: методичні настанови / А.В. Бойченко, Д.В. Сичов. – Харків, 2018. – 63 с.</li> <li>2. Вознюк, Т.В. Основи теорії та методики спортивного тренування. Навчальний посібник. / Т.В. Вознюк. – Вінниця: ФОП Корзун Д.Ю., 2016. – 240 с.</li> <li>3. Волков Л.В. Теория и методика детского и юношеского спорта /Л.В.Волков. - К.: Олімпійська література, 2002. – 294 с.</li> <li>4. Воронова В. І. Психологія спорту: навч. посібник / В. І.</li> </ol> |

|  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | <p>Воронова. – К.: Олімпійська література, 2007. – 298 с.</p> <p>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.</p> <p>Платформа дистанційної освіти ДДМА (Moodle DDMA) – <a href="http://moodle.dgma.donetsk.ua/course/view.php?id=1955">http://moodle.dgma.donetsk.ua/course/view.php?id=1955</a></p> |
|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

Розробник:

Викладач

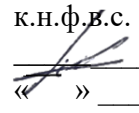
кафедри ФВіС

 / О. В. Єрмоленко/  
« » \_\_\_\_\_ 2022 р.

Гарант освітньої програми:

Доцент кафедри ФВіС,

к.н.ф.в.с.

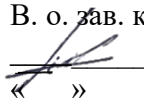
 / С. О. Черненко/  
« » \_\_\_\_\_ 2022 р.

Розглянуто і схвалено

на засіданні кафедри ФВіС

Протокол № 21 від 30.08.2022 р.

В. о. зав. кафедри ФВіС

 / С. О. Черненко/  
« » \_\_\_\_\_ 2022 р.

Затверджую:

Декан факультету інтегрованих  
технологій і обладнання

 / О. Г. Гринь /  
« » \_\_\_\_\_ 2022 р.

