



Донбаська державна машинобудівна академія

Силабус навчальної дисципліни

«Практикум з лижних видів спорту»

на 2025/2026 навчальний рік

Галузь знань	А Освіта
Спеціальність	A7 Фізична культура і спорт
ОПП	«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	Черненко С. О. канд.наук з фіз. вих. і спорту доцент 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	Черненко С. О. канд.наук з фіз. вих. і спорту доцент 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 (MoodleDDMA) – http://moodle-new.dgma.donetsk.ua/course/view.php?id=1955

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

Що буде вивчатися (предмет навчання)	Науково-методичні та практичні аспекти сучасної системи підготовки спортсменів лижників
Чому це цікаво/потрібно вивчати (мета)	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.
Чому можна навчитися (результати навчання)	<i>Програмні результати навчання (ПРН):</i> - 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.
Як можна користуватися набутими знаннями і вміннями (компетентності)	<i>Загальні компетентності (ЗК):</i> - здатність працювати в команді; здатність планувати та управляти часом; - навички міжособистісної взаємодії; - здатність бути критичним і самокритичним; - здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях. <i>Фахові компетентності спеціальності (ФКС):</i> - 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.

Навчальна логістика	Програма навчальної дисципліни складається з одного модуля та 2-х змістових модулів. Зміст дисципліни: Змістовий модуль 1. Теоретико-методичні основи сучасної системи тренування лижників. 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. Змістовий модуль 2. Технічна та фізична підготовка лижників. 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. Види занять: практика Методи навчання: під час засвоєння студентами курсу «Практикум з лижних видів спорту» використовуються наступні методи навчання: - вербальні (словесні): пояснення, опис, розбір, бесіда, розповідь, вказівка, настанова, команда і розпорядження, підрахунок. - наочні: показ вправ, техніки окремих рухів та виконання прийомів в цілому; показ тактичних взаємодій; використання наочних посібників, відеофайлів. - практичні: практичне виконання вправ, ігровий та змагальний методи. 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).
-----------------------------------	--

Пререквізити	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.
Постреквізити	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.
Політика курсу	Курс передбачає індивідуальну та групову роботу. 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 не допустимо порушення академічної доброчесності. Виконані індивідуальні завдання мають бути авторськими оригінальними.
Оцінювання досягнень	Під час перевірки знань студентів використовуються наступні види контролю: поточний та підсумковий (залік). Під час перевірки знань студентів (<i>очна форма навчання</i>) 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). Під час перевірки знань студентів (<i>дистанційна форма навчання</i>) використовуються наступні види контролю: поточний (виконання поточної тестової контрольної роботи та виконання практичного індивідуального завдання з підготовки плану-конспекту тренувального заняття з лижної підготовки) та підсумковий (залік). Поточна успішність оцінюється, виходячи зі 100 балів. Залік за системою ЕКТС отримують студенти, які виконали всі види робіт і набрали не менше 55 зі 100 балів за результатами навчання. 55-100 балів - виставляється, якщо студент виявив певні знання основного програмного матеріалу в обсязі, що необхідний для подальшого навчання і роботи, у цілому впорався з поставленим завданням, припустився незначних помилок у відповідях, демонстрував здатність упоратися з виконанням завдань, передбачених програмою на рівні репродуктивного відтворення. 0-54 балів – «Не зараховано» - виставляється, якщо студент виявив серйозні прогалини в знаннях основного матеріалу, зробив принципові помилки, не зміг розв'язати типові задачі тощо.

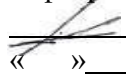
Академічна доброчесність	Академічна доброчесність включає в себе сукупність духовних цінностей, таких як чесність, справедливість, довіра, повага і відповідальність, яких повинні дотримуватися усі учасники освітнього процесу. Дотримання академічної доброчесності здобувачами передбачає: - самостійне виконання навчальних завдань: поточного та підсумкового контролю результатів навчання; - посилення на джерела інформації у разі використання ідей, розробок, тверджень, відомостей; - дотримання норм законодавства про авторське право і суміжні права; - надання достовірної інформації про результати власної навчальної (наукової, творчої) діяльності, використанні методики досліджень і джерела інформації. 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.
Інформаційне забезпечення	Основна література: 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. 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. 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. 4. Лижні види спорту: теорія та практика : методичні вказівки для здобувачів першого (бакалаврського) рівня вищої освіти / уклад. О. В. Єрмоленко. – Краматорськ-Тернопіль : ДДМА, 2023. – 76 с. 5. 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.

	Додаткова література: 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. Воронова В. І. Психологія спорту: навч. посібник / В. І. Воронова. – К.: Олімпійська література, 2007. – 298 с 4. 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. Платформа дистанційної освіти ДДМА (Moodle DDMA) – http://moodle-new.dgma.donetsk.ua/course/view.php?id=1955
--	---

Розробник:

Доцент

кафедри ФВіС

 / С. О. Черненко/
« » _____ 2025 р.

Розглянуто і схвалено

на засіданні кафедри ФВіС

Протокол № 17 від 06.05.2025 р.

В. о. зав. кафедри ФВіС

 / С. О. Черненко/
« » _____ 2025 р.

Гарант освітньої програми: Доцент
кафедри ФВіС, к.н.ф.в.с.

 / С. О. Черненко/
« » _____ 2025 р.

Затверджую:

Декан факультету інтегрованих
технологій і обладнання

 / О. Г. Гринь /
« » _____ 2025 р.