



Донбаська державна машинобудівна академія

Силабус навчальної дисципліни

«Теорія і методика викладання 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	2а, 4а
Статус дисципліни	вибіркова
Обсяг дисципліни	150 годин (5 кредитів ЕКТС)
Мова викладання	українська
Оригінальність навчальної дисципліни	Авторський курс
Факультет	Інтегрованих технологій і обладнання
Кафедра	Фізичного виховання і спорту
Розробник	Черненко С. О.
Викладач, який забезпечує проведення лекційних занять	Черненко С. О.
Викладач, який забезпечує проведення практичних/лабораторних занять	Черненко С. О.
Локація та матеріально-технічне забезпечення	Аудиторія теоретичного навчання, проектор
Лінк на дисципліну	http://moodle-new.dgma.donetsk.ua/course/view.php?id=1058

Кількість годин	Лекції	Практичні заняття	Лабораторні заняття	Самостійна робота	Вид підсумкового контролю
150	18	54		78	Залік

Що буде вивчатися (предмет навчання)	Дисципліна «Лижні види спорту» включає організацію навчально-виховного процесу та методику проведення занять з лижного спорту у навчальних закладах освіти. На практичних заняттях студенти вивчають техніку лижних ходів, пізнають комплекси загально-розвиваючих і спеціальних вправ, формують професійно-педагогічні навички, необхідні для самостійної роботи.
Чому це цікаво/потрібно вивчати (мета)	<i>Метою</i> викладання дисципліни є опанування студентами знаннями, вміннями та професійно-педагогічними навичками з лижного спорту, необхідними для самостійної тренерсько-педагогічної, організаторської та виховної сфер діяльності фахівця з фізичного виховання.
Чому можна навчитися (результати навчання)	– показувати навички самостійної роботи, демонструвати критичне та самокритичне мислення; – засвоювати нову фахову інформацію, оцінювати й представляти власний досвід, аналізувати й застосовувати досвід колег; – 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; – надавати долікарську медичну допомогу при невідкладних станах та патологічних процесах в організмі людини; – знати та розуміти сутність, принципи, методи, форми та організацію процесу навчання і виховання людини.
Як можна користуватися набутими знаннями і вміннями (компетентності)	<i>Загальні компетентності (ЗК):</i> – здатність вчитися та оволодівати сучасними знаннями; – 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 забезпечувати формування фізичної культури особистості; – здатність проводити тренування та супроводження участі спортсменів у змаганнях; – здатність зміцнювати здоров'я людини шляхом використання рухової активності, раціонального харчування та інших чинників здорового способу життя; – здатність надавати долікарську допомогу під час виникнення невідкладних станів; – 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	Зміст дисципліни: Змістовний модуль 1. ВСТУП ДО ДИСЦИПЛІНИ «ЛИЖНИЙ СПОРТ» Тема 1. Вступ до лижного спорту. Місце і значення лижного спорту. Види лижного спорту. Історія розвитку лижного спорту. Матеріальне забезпечення занять лижною підготовкою. Організація і проведення змагань з лижних видів спорту. Тема 2. Техніка способів пересування на лижах. Тема 3 - 4. Основи навчання в лижному спорті. Запобігання травматизму на заняттях з лижних видів спорту. Надання першої долікарської медичної допомоги. Види занять: Лекційні, практичні. Методи навчання: 3 словесних методів навчання в процесі викладення

	дисципліни використовуються: пояснення, розповідь, бесіда, аналіз, навчальна дискусія. Наочні методи: ілюстрування, спостереження, демонстрування (у тому числі відеозаписів з використанням мультимедійного обладнання). Практичний – повторний.
Пререквізити	Вивчення курсу Теорія і методика викладання лижних видів спорту пов'язано та базується на знаннях дисциплін: Теорія і методика фізичного виховання, Вступ до спеціальності.
Постреквізити	Передбачає можливість використання отриманих знань у процесі вивчення освітніх компонентів, таких як: Теорія і методика викладання обраного виду спорту, Загальна теорія підготовка спортсменів, Курсова робота, Виробнича (тренерська) практика, Виробнича практика за профілем майбутньої роботи, Теорія і методика дитячо-юнацького спорту, Практикум лижних видів спорту.
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. Презентації та виступи мають бути авторськими оригінальними.
Оцінювання досягнень	При визначенні загальної оцінки враховуються результати поточного контролю з практичних занять, які відбулися в період, а також результати захисту індивідуальних завдань та самостійної роботи. Залік за системою ЕКТС отримують здобувачі, які виконали всі види робіт і набрали не менше 55 зі 100 балів за результатами навчання. 55-100 балів - виставляється, якщо здобувач виявив певні знання основного програмного матеріалу в обов'язі, що необхідний для подальшого навчання і роботи, у цілому впорався з поставленим завданням, припустився незначних помилок, демонстрував здатність упоратися з виконанням завдань, передбачених програмою на рівні репродуктивного відтворення. 0-54 балів – «Не зараховано» - виставляється, якщо здобувач виявив серйозні прогалини в знаннях основного матеріалу, зробив принципові помилки, не зміг розв'язати типові задачі, провести розрахунки 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; - посилаючись 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, посилань 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	<i>Основна література:</i> 1. Антонишин І.І. Розвиток фізичних якостей в школі. – К.: Наукова книга, 2005. – 445 с. 2. Васишин О. Зимові види спорту. К.: Вища школа. 2003. – 336 с. 3. Василик О.Д. Лижний спорт: навчальний посібник. К.: ВАТ «Поліграфкнига». 2004. – 478 с. 4. Донченко М., Гордєєва Л. Зимові види спорту. Дніпропетровськ: Пороги. 2003. – 256 с. 5. Завгородній В.П., Вознюк Г.Л., Словлиненко Т.С. Тренування з лижних видів спорту. – 2-е видання. – К.: АСК, 2000. – 632 с. 6. Корнієнко В.В. Фізичні навантаження в лижному спорті. – К.: Спортивна книга, 2003. – 116 с. 7. Кучеренко В.М. Технічна підготовка лижника. Навчально-методичний посібник для студентів факультетів фізичного виховання та вчителів фізичної культури. – Тернопіль: ТДПУ, 2003. – 97 с. 8. Ляшенко Ю.І. Лижний спорт в сучасних умовах. – К.: «Знання», КОО, 2002. – 350 с. 9. 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. 10. Романюк В.У. Тренування лижників-гонщиків. – К.: Спортивна книга, 2003. 441 с. 11. Романишин В.К. Фізична підготовка лижників. К.: Спортивна книга. 2004. 445 с. 12. Essentials of strength training and conditioning. National Strength and Conditioning Association / Editors T. R. Baechle, R. W. Earle. – 3rd ed. – Hong Kong: Human Kinetics, 2008. – 642 p. 13. Rusko, H. Cross country skiing / H. Rusko, C.A. Smith – Blackwell Science Ltd, 2003, 198 p. <i>Електронні ресурси з дисципліни</i> 14. Єдина спортивна класифікація України https://bcsportschool.ucoz.ua/4klasifikacija.pdf 15. Про затвердження Правил спортивних змагань з лижних гонок https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0669-19#Text

Розробник:

Доцент

кафедри ФВіС

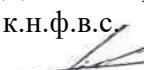
 / С. О. Черненко/

« » _____ 2025 р.

Гарант освітньої програми:

Доцент кафедри ФВіС,

к.н.ф.в.с.

 / С. О. Черненко/

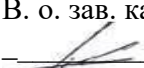
« » _____ 2025 р.

Розглянуто і схвалено

на засіданні кафедри ФВіС

Протокол № 17 від 06.05.2025 р.

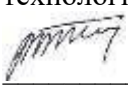
В. о. зав. кафедри ФВіС

 / С. О. Черненко/

« » _____ 2025 р.

Затверджую:

Декан факультету інтегрованих технологій і обладнання

 / О. Г. Гринь /

« » _____ 2025 р.

