



СИЛАБУС ДИСЦИПЛІНИ «Практикум із зимових видів спорту»

Ступінь вищої освіти - Бакалавр
Спеціальність – **017 Фізична культура і спорт**
Освітньо-професійна програма – Фізична культура і спорт
Рік навчання - 3, семестр 6
Форма навчання - денна
Кількість кредитів ЄКТС - 4
Мова викладання - українська

Викладач курсу
Контактна інформація
викладача (e-mail)
Сторінка курсу в eLearn

Пархоменко В'ячеслав Кузьмович
+380 98 700 04 27
parhvk@gmail.com

ОПИС ДИСЦИПЛІНИ

Метою дисципліни «Практикум із зимових видів спорту» є формування у студентів знань, вмінь та професійно-педагогічних навичок про різновиди зимових видів спорту, історію їх розвитку, засвоєння практичних навичок тренерської діяльності.

Завдання дисципліни є:

1. Засвоєння теоретичних та практичних навичок в зимових видах спорту, таких як лижі, ковзання, біатлон, санчата тощо.
2. Вивчення техніки, безпеки та стратегії виконання спортивних вправ та дисциплін в зимовому середовищі.
3. Формування навичок тренування та ведення спортивних заходів в зимовому середовищі, а також зрозуміти особливості підготовки спортсменів для змагань у цих видових дисциплінах.

Основні результати навчання та набуття компетентності, які вони формують:

- **Інтегральна компетентність**

Здатність розв'язувати складні спеціалізовані завдання та практичні проблеми у сфері фізичної культури і спорту або у процесі навчання, що передбачає застосування теорій та методів наук з фізичного виховання і спорту, та характеризується комплексністю та невизначеністю умов.

- **Загальні компетентності (ЗК):**

- ЗК 1. Здатність вчитися та оволодівати сучасними знаннями.
- ЗК 4. Здатність працювати в команді.
- ЗК 9. Навички міжособистісної взаємодії.
- ЗК 12. Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях

- **Фахові (спеціальні) компетентності (СК):**

- СК 1. Здатність забезпечувати формування фізичної культури особистості.
- СК 10. Здатність здійснювати навчання, виховання та соціалізацію людини у сфері фізичної культури і спорту, застосовуючи різні педагогічні методи та прийоми.
- СК 12. Здатність використовувати спортивні споруди, спеціальне обладнання та інвентар.
- СК 14. Здатність до безперервного професійного розвитку.

- **Результати навчання (РН):**

РН 7. Здійснювати навчання руховим діям та розвиток рухових якостей людини в умовах різних форм організації занять фізичними вправами.

СТРУКТУРА КУРСУ

Тема	Години (л/ п/ср)	Результати навчання	Завдання	Оцінювання
3 курс 6 семестр				
Змістовний модуль 1. Теоретичні питання із зимових видів спорту				
Тема 1.1. Характеристика зимових видів спорту. Основні принципи техніки в зимових видах спорту.	2/4/5	<p>Знати</p> <ul style="list-style-type: none"> • Основні правила та техніка безпеки під час занять зимовими видами спорту. • Історію та розвиток таких зимових видів спорту, як лижний спорт, біатлон, сноубординг, лижжоролери та інші. • Техніку правильного катаючись на лижах та сноуборді. • Основні елементи та стратегії біатлону та інших комбінованих зимових видів. 	<p><i>Підготовка до лекцій</i> (попереднє ознайомлення з презентацією та повнотекстовою лекцією в eLearn чи іншій мережі).</p> <p><i>Виконання та здача практичної роботи</i> (Написання доповідей, підготуватися до обговорення питань тем на практичних заняттях).</p> <p><i>Виконання самостійної роботи</i> (опрацювання тем самостійної роботи за модулем та ведення конспекту).</p> <p><i>Підготовка та написання модульної контрольної роботи</i> (виконання тестових завдань на заняті чи в eLearn)</p>	Згідно політики оцінювання та розподілу балів, які формують підсумкову оцінку студента з дисципліни
Тема 1.2. Зимові Олімпійські ігри. Тренувальні програми для підготовки до змагань в зимових видів спорту.	2/6/5	<ul style="list-style-type: none"> • Особливості трас для катання на лижах та сноуборді, та їхні впливи на техніку катання. • Правила та техніку виконання акробатичних елементів на сноуборді та лижах. • Загальні принципи та методи підготовки до сезону в різних зимових видах спорту. • Техніку та особливості викладання зимових видів спорту на різних рівнях підготовки. <p>Вміти</p> <ul style="list-style-type: none"> • Застосовувати правила безпеки та екстреної допомоги під час тренувань та змагань. 		
Тема 1.3. Безпеківі аспекти практикування зимових видів спорту.	2/6/10	<ul style="list-style-type: none"> • Вибирати та налаштовувати відповідне обладнання для конкретного виду спорту та умов. • Виконувати базові технічні навички катаючись на лижах та сноуборді. • Визначати оптимальні стратегії та техніку ведення біатлонського змагання. • Аналізувати та коригувати техніку катаючись на сноуборді та лижах. • Виконувати основні елементи та трюки на сноуборді та лижах. 		
Тема 1.4. Ефективне використання спортивного обладнання та матеріалів.	2/6/10	<ul style="list-style-type: none"> • Організовувати та викладати тренувальні програми для підготовки спортсменів до сезону. • Здійснювати індивідуальний та груповий підхід до учасників з різним рівнем підготовки. • Використовувати різні методи та форми контролю за розвитком навичок учнів. • Оцінювати фізичний та технічний рівень учасників та робити висновки для покращення їхньої підготовки. 		
Змістовний модуль 2. Практикум із зимових видів спорту				

<p>Тема 2.1. Лижі та їх характеристика . Спортивні споруди для занять лижним спортом.</p>	<p>2/8/10</p>	<p>Знати</p> <ul style="list-style-type: none"> • Організаційні аспекти проведення тренувальних занять та змагань з зимових видів спорту. • Особливості та техніка підготовки обладнання та трас для зимових видів спорту. • Сучасні методи та технології тренувань у зимових видах спорту. • Принципи організації та проведення групових та індивідуальних тренувань у зимових видів спорту. • Техніку викладання та корегування технічних елементів на тренуваннях та змаганнях. • Методи та техніки психологічної підготовки спортсменів у зимових видах спорту. • Засоби та методи медичного контролю за здоров'ям спортсменів та попередження травм. 	<p><i>Підготовка до лекції</i> (попереднє ознайомлення з презентацією та повнотекстовою лекцією в eLearn чи іншій мережі). <i>Виконання та задача практичної роботи</i> (Написання доповідей, підготуватися до обговорення питань тем на практичних заняттях). <i>Виконання самостійної роботи</i> (опрацювання тем самостійної роботи за модулем та ведення конспекту). <i>Підготовка та написання модульної контрольної роботи</i> (виконання тестових завдань на заняті чи в eLearn)</p>	<p>Згідно політики оцінювання та розподілу балів, які формують підсумкову оцінку студента з дисципліни</p>
<p>Тема 2.2. Організація та проведення зимових спортивних заходів.</p>	<p>2/8/10</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Правила та техніка проведення технічних обгонів та синхронного катання на лижах та сноубордах. • Принципи та техніка проведення інтерактивних тренувальних сесій для розвитку командної взаємодії та стратегічного мислення. • Сучасні тренди та інновації у зимових видах спорту. <p>Вміти</p> <ul style="list-style-type: none"> • Розробляти та реалізовувати ефективні тренувальні програми для різних вікових та рівневих груп у зимових видах спорту. • Організовувати тренувальний процес з використанням різних методів та форм тренувань. • Проводити медичний контроль та оцінювання фізичного стану учасників тренувань та змагань. • Викладати техніку та тактику зимових видів спорту з урахуванням індивідуальних особливостей спортсменів. 	<p><i>Підготовка та написання модульної контрольної роботи</i> (виконання тестових завдань на заняті чи в eLearn)</p>	
<p>Тема 2.3. Адаптація тренувальних процесів до різних вікових та рівневих груп. Сучасні методи мотивації та підтримки спортсменів в зимових видах спорту.</p>	<p>2/8/10</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Здійснювати психологічний супровід та підтримку учасників під час тренувань та змагань. • Використовувати інтерактивні методи для підвищення ефективності навчання та комунікації в групі. • Забезпечувати безпеку та дотримання правил під час тренувань та змагань. • Розвивати та підтримувати спортивний дух та командний дух у групі. • Впроваджувати інноваційні підходи та сучасні технології в тренувальний процес. • Аналізувати та вдосконалювати тренувальні програми з урахуванням динаміки розвитку спортсменів та результатів змагань. 		

УТВОРЕННЯ ОЦІНКИ ЗА КУРС

Оцінка за курс утворюється з оцінки навчальної роботи, що складає 70% ваги, та оцінки за підсумкову атестацію (залік), що складає 30% ваги.

Більш детальний розподіл балів за різні види роботи подано у таблиці 1.

Таблиця 1

Розподіл балів, які формують підсумкову оцінку студента з дисципліни

Види діяльності	К-ть балів
Змістовний модуль 1.	100
Відповіді студентів на практичному занятті за Темою 1	5
Відповіді студентів на практичному занятті за Темою 2	5
Відповіді студентів на практичному занятті за Темою 3	5
Відповіді студентів на практичному занятті за Темою 4	5
Відповіді студентів на практичному занятті за Темою 5	5
Відповіді студентів на практичному занятті за Темою 6	5
Відповіді студентів на практичному занятті за Темою 7	5
Відповіді студентів на практичному занятті за Темою 8	5
Відповіді студентів на практичному занятті за Темою 9	5
Відповіді студентів на практичному занятті за Темою 10	5
Наявність конспектів за темами самостійної роботи	20
Модульна контрольна робота. Виконання 30 тестових завдань за тематикою змістовного модуля	30
Змістовий модуль 2.	100
Відповіді студентів на практичному занятті за Темою 11	5
Відповіді студентів на практичному занятті за Темою 12	5
Відповіді студентів на практичному занятті за Темою 13	5
Відповіді студентів на практичному занятті за Темою 14	5
Відповіді студентів на практичному занятті за Темою 15	5
Відповіді студентів на практичному занятті за Темою 16	5
Відповіді студентів на практичному занятті за Темою 17	5
Відповіді студентів на практичному занятті за Темою 18	5
Відповіді студентів на практичному занятті за Темою 19	5
Відповіді студентів на практичному занятті за Темою 20	5
Наявність конспектів за темами самостійної роботи	20
Модульна контрольна робота. Виконання 30 тестових завдань за тематикою змістовного модуля	30
Всього за види діяльності (Рейтинг навчальної роботи - Рн.р.)	70
Екзамен (Рейтинг підсумкової атестації – Rat.)	30
Рейтингова оцінка навчальної дисципліни – Рн.д.	100

Шкала оцінювання студентів

Рейтинг здобувача вищої освіти, бали	Оцінка національна за результати складання екзаменів заліків	
	екзаменів	заліків
90-100	відмінно	зараховано
74-89	добре	
60-73	задовільно	
0-59	незадовільно	не зараховано

Політика оцінювання

Політика щодо дедлайнів та перескладання:	Презентації, тестові завдання, доповіді, які здаються із порушенням термінів без поважних причин, оцінюються на нижчу оцінку. Перескладання модулів відбувається із дозволу викладача за наявності поважних причин (наприклад, лікарняний).
Політика щодо академічної доброчесності:	Презентації, тестові завдання, доповіді повинні бути оформлені згідно зразку та мати коректні текстові посилання на використану літературу
Політика щодо відвідування:	Відвідування занять є обов'язковим. За об'єктивних причин (наприклад, хвороба, міжнародне стажування) навчання може відбуватись індивідуально (в он-лайн формі за погодженням із деканом факультету)

Рекомендовані джерела інформації

Основні:

1. Базилевич Н.О. Лижний спорт: Навчально-методичний посібник / Базилевич Н.О. Переяслав-Хмельницький, 2019. 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., 2018. 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, 2017. 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, 2019. 120 с.
5. Лижні гонки : правила змагань / упор. В.М. Нечаєв, А.Ю. Нестеренко, О.М. Стефанишин [та ін.] К., 2018. 56 с.
6. Палічук Ю.І. Зимові види спорту з методикою викладання: навч.-метод. посібник / Ю.І. Палічук. Чернівці: Чернівецький нац. ун-т ім. Ю.Федьковича, 2018. 336 с.
7. 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, 2019. 257с.
8. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения. / В. Н. Платонов. – К.: Олимпийская литература, 2014. 808 с.
9. 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, 2021. – 188 с.
10. Яців Я. М. Лижний спорт : навчально-методичний посібник / Я. М. Яців. Івано-Франківськ : Видавництво ДВНЗ «Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника», 2019. 100 с.

Додаткова:

11. Бойченко А.В. Основи техніки лижного спорту: методичні настанови / А.В. Бойченко, Д.В. Сичов. Харків, 2018. 63 с.
12. Вознюк, Т.В. Основи теорії та методики спортивного тренування. Навчальний посібник. / Т.В. Вознюк. Вінниця: ФОП Корзун Д.Ю., 2016. 240 с.
13. Волков Л.В. Теория и методика детского и юношеского спорта /Л.В.Волков. К.: Олімпійська література, 2012. 294 с.
14. Воронова В. І. Психологія спорту: навч. посібник / В. І. Воронова. К.: Олімпійська література, 2017. 298 с.
15. 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.

16. Лижний спорт з методикою викладання : навч.-метод. посібник / укл. С.В. Мединський, А.В. Слобожанінов, Я.П. Галан, П.А. Петричук. Чернівці : Чернівецький нац. ун-т, 2015. 116 с.

17. Пеньковець В.І. Теоретичні аспекти лижного спорту: навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів фізичного виховання і спорту. Чернігів: Чернігівський державний педагогічний університет, 2008. 238 с.

18. Тимошенко Б.М. Лижний спорт : навчально-методичний посібник / Б.М.Тимошенко, Л.Д.Гурман. Кам'янець-Подільський, 2008. 280 с.

19. Чернишов Г.Г, Андрієнко Г.М. Основи навчання у лижному спорті. Львів, ЛДУФК, 2009. 91 с

Електронні ресурси:

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

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