

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ**  
**СУМСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ**

Навчально-науковий медичний інститут  
Кафедра фізичного виховання і спорту

**РОБОЧА ПРОГРАМА ОСВІТНЬОГО КОМПОНЕНТА**  
**ТЕОРІЯ І МЕТОДИКА ЛИЖНИХ ВИДІВ СПОРТУ**

|  |  |
|--|--|
| <b>Рівень вищої освіти</b>                 | Перший рівень  |
| <b>Спеціальність:<br/>освітня програма</b> | 017 Фізична культура і спорт: Фізична культура і спорт |

Затверджено рішенням Ради з якості ННМІ

Голова Ради з якості ННМІ  
Петрашенко Вікторія Олександрівна

## ДАНІ ПРО ПОГОДЖЕННЯ

Розробник

Ворона Віта Вікторівна

|   |  |
|---|--|
| Розглянуто і схвалено на засіданні робочої проектної групи (РПГ) освітньої програми<br>Фізична культура і спорт | Керівник РПГ (гарант програми)<br>Ворона Віта Вікторівна |
| Розглянуто і схвалено на засіданні<br>Кафедра фізичного виховання і спорту                                      | Завідувач кафедри<br>Петренко Наталія Володимирівна      |

# СИЛАБУС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

## 1. Загальна інформація про навчальну дисципліну

|  |   |
|--|---|
| <b>Повна назва навчальної дисципліни</b>         | Теорія і методика лижних видів спорту   |
| <b>Повна офіційна назва закладу вищої освіти</b> | Сумський державний університет  |
| <b>Повна назва структурного підрозділу</b>       | Навчально-науковий медичний інститут.<br>Кафедра фізичного виховання і спорту   |
| <b>Розробник(и)</b>                              | Ворона Віта Вікторівна  |
| <b>Рівень вищої освіти</b>                       | Перший рівень вищої освіти, НРК – 6 рівень,<br>QF-LLL – 6 рівень, FQ-EHEA – перший цикл   |
| <b>Тривалість вивчення навчальної дисципліни</b> | один семестр  |
| <b>Обсяг навчальної дисципліни</b>               | Обсяг становить 5 кред. ЄКТС, 150 год. Для денної форми навчання 72 год. становить контактна робота з викладачем (18 год. лекцій, 54 год. практичних занять), 78 год. становить самостійна робота. Для заочної форми навчання 16 год. становить контактна робота з викладачем (4 год. лекцій, 12 год. практичних занять), 134 год. становить самостійна робота. |
| <b>Мова викладання</b>                           | Українська  |

## 2. Місце навчальної дисципліни в освітній програмі

|   |  |
|---|--|
| <b>Статус дисципліни</b>                  | Обов'язкова навчальна дисципліна для освітньої програми "Фізична культура і спорт"   |
| <b>Передумови для вивчення дисципліни</b> | Теорія і методика легкої атлетики, Основи теорії та технології оздоровчо-рекреаційної рухової активності, Силові види спорту, Основи теорії і методики спортивної підготовки |
| <b>Додаткові умови</b>                    | Додаткові умови відсутні   |
| <b>Обмеження</b>                          | Обмеження відсутні   |

## 3. Мета навчальної дисципліни

Метою навчальної дисципліни є формування у студентів спеціальних знань і умінь з теорії і методики лижних видів спорту, що дозволить здійснювати навчання і тренування спортсменів, організацію навчально-тренувального процесу, використовувати засоби лижної підготовки для зміцнення здоров'я осіб, які займаються фізичною культурою і спортом.

## 4. Зміст навчальної дисципліни

|  |
|--|
| <b>Модуль 1. Основи лижного спорту</b> |
|--|

Тема 1 Лижний спорт як навчальна дисципліна. Види лижного спорту та історія їх розвитку.

Вступ до дисципліни. Мета, предмет і завдання навчальної дисципліни. Термінологія з дисципліни. Загальна інформація про дисципліну. Регламент з дисципліни. Види лижного спорту і історія їх розвитку. Способи пересування на бігових лижах і їх технічна характеристика. Способи підбору лижного інвентарю. Гігієнічні вимоги до місця і умов проведення занять. Техніка і заходи безпеки під час занять лижною підготовкою.

Тема 2 Лижна підготовка як оздоровчий вид рухової активності

Вплив занять лижною підготовкою на здоров'я людини. Зміцнення здоров'я людини засобами лижної підготовки. Загартовуючий ефект від занять лижними видами спорту. Організація і проведення заходів з використанням засобів лижного спорту для різних груп населення. Зимові свята, лижні тури, ігри на лижах, масові змагання. Лижні траси. Просвітницька діяльність щодо популяризації занять лижною підготовкою.

## **Модуль 2. Способи пересування на бігових лижах з методикою викладання**

Тема 3 Загальні основи навчання у лижному спорті. Розвиток рухових якостей засобами лижної підготовки.

Принципи, методи та побудова процесу навчання. Різні форми організації занять. Підготовка місць занять. Вимоги до техніки пересування на лижах. Основні дії під час пересування на лижах. Елементи способів пересування на лижах. Розвиток рухових якостей засобами лижного спорту.

Тема 4 Стройові вправи, повороти, гальмування, подолання підйомів і схилів

Техніка виконання стройових вправ із лижами та на лижах. Поворот переступанням на місці. Поворот махом вперед, махом через лижу вперед, махом через лижу назад. Повороти стрибком з опорою і без опори на палиці. Повороти в русі: переступанням, «упоров», «плугом». Гальмування «плугом», гальмування «упором», гальмування зісковзуванням. Спуски зі схилів в основній стійці, високій стійці, у стійці відпочинку, у низькій стійці. Способи підйому «ялинкою», «напів'ялинкою», «драбинкою», ступаючим кроком, ковзним кроком.

Тема 5 Основи техніки пересування класичними лижними ходами та методика їх викладання

Поперемінний двокроковий, поперемінний чотирикроковий, одночасний безкроковий, одночасний однокроковий (дистанційний та стартовий варіанти), одночасний двокроковий. Переходи з одночасних ходів на поперемінні ходи. Перехід з поперемінних ходів на одночасні. Методика навчання переходам.

Тема 6 Основи методики навчання техніки ковзанярських лижних ходів

Напівковзанярський хід. Ковзанярський хід без відштовхувань палицями. Одночасний двокроковий ковзанярський хід. Одночасний однокроковий ковзанярський хід. Поперемінний ковзанярський хід. Переходи з одного ковзанярського ходу на інший.

## **Модуль 3. Організаційно-методичні основи спортивної підготовки в лижних гонках**

|   |
|---|
| <p>Тема 7 Основи спортивної підготовки в лижному спорті</p> <p>Багаторічний процес підготовки спортсменів-лижників. Засоби і методи тренування. Планування тренувального процесу. Навантаження при заняттях лижною підготовкою. Побудова тренувальних занять. Методика тренування. Розвиток специфічних фізичних якостей лижників-гонщиків.</p> |
| <p>Тема 8 Змагальна діяльність лижників-гонщиків</p> <p>Змагальна діяльність у лижному спорті. Система спортивних змагань. Регламентація і способи проведення змагань з лижних гонок. Фактори, що визначають результат змагальної діяльності в лижних гонках. Організація і проведення змагань. Правила змагань з лижних гонок.</p>             |

## 5. Очікувані результати навчання навчальної дисципліни

Після успішного вивчення навчальної дисципліни здобувач вищої освіти зможе:

|     |  |
|-----|--|
| РН1 | Вміти відслідковувати тенденції в підготовці спортсменів в лижному спорті на основі аналізу сучасних джерел інформації і досвіду колег для подальшого використання отриманої інформації у професійній діяльності |
| РН2 | Вміти здійснювати тренування і навчання руховим діям спортсменів і осіб, які займаються фізичною культурою, застосовуючи різні засоби, методи, прийоми, спеціальне обладнання та інвентар.                       |
| РН3 | Показувати готовність до проведення просвітницької діяльності з популяризації занять лижною підготовкою як ефективного засобу оздоровлення людини та формування фізичної культури особистості                    |
| РН4 | Організовувати навчально-тренувальний процес і спортивні змагання з лижних гонок, вирішувати завдання спортивної підготовки лижників   |

## 6. Роль навчальної дисципліни у досягненні програмних результатів

Програмні результати навчання, досягнення яких забезпечує навчальна дисципліна.

Для спеціальності 017 Фізична культура і спорт:

|      |   |
|------|---|
| ПР5  | Засвоювати нову фахову інформацію, оцінювати й представляти власний досвід, аналізувати й застосовувати досвід колег  |
| ПР7  | Здійснювати навчання руховим діям та розвиток рухових якостей людини в умовах різних форм організації занять фізичними вправами.  |
| ПР8  | Здійснювати заходи з підготовки спортсменів, організації й проведення спортивних змагань.   |
| ПР9  | Демонструвати готовність до зміцнення особистого та громадського здоров'я шляхом використання рухової активності людини та інших чинників здорового способу життя, проведення роз'яснювальної роботи серед різних груп населення. |
| ПР21 | Застосовувати набуті теоретичні знання для розв'язання практичних завдань та змістовно інтерпретувати отримані результати.  |

## 7. Роль освітнього компонента у формуванні соціальних навичок

Компетентності та соціальні навички, формування яких забезпечує навчальна

дисципліна:

|     |  |
|-----|--|
| СН1 | Здатність вчитися і оволодівати сучасними знаннями.    |
| СН2 | Здатність планувати та управляти часом.                |
| СН3 | Здатність бути критичним і самокритичним.              |
| СН4 | Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях. |

## 8. Види навчальних занять

|  |
|--|
| <b>Тема 1. Лижний спорт як навчальна дисципліна. Види лижного спорту та історія їх розвитку.</b>   |
| <p>Лк1 "Історія становлення лижного спорту" (денна)</p> <p>Вступ до дисципліни. Термінологія з дисципліни. Загальна інформація про дисципліну. Регламент з дисципліни. Перші відомості про лижи. Розвиток лижного спорту в Україні. Викладання проводиться у вигляді мультимедійних інтерактивних лекцій (при наявності обмежень - в режимі on-line).</p>  |
| <p>Лк2 "Види лижного спорту" (денна)</p> <p>Види лижного спорту і історія їх розвитку. Проблемні питання розвитку лижного спорту в Україні. Викладання проводиться у вигляді мультимедійних інтерактивних лекцій (при наявності обмежень - в режимі on-line).</p>  |
| <p>Лк2 "Характеристика способів пересування на бігових лижах"</p> <p>Способи пересування на бігових лижах і їх технічна характеристика. Способи підбору лижного інвентарю. Гігієнічні вимоги до місця і умов проведення занять. Техніка і заходи безпеки під час занять лижною підготовкою. Викладання проводиться у вигляді мультимедійних інтерактивних лекцій (при наявності обмежень - в режимі on-line).</p>  |
| <b>Тема 2. Лижна підготовка як оздоровчий вид рухової активності</b>   |
| <p>Лк3 "Лижна підготовка як оздоровчий вид рухової активності" (денна)</p> <p>Вплив занять лижною підготовкою на здоров'я людини. Зміцнення здоров'я людини засобами лижної підготовки. Загартовуючий ефект від занять лижними видами спорту. Організація і проведення заходів з використанням засобів лижного спорту для різних груп населення. Зимові свята, лижні тури, ігри на лижах, масові змагання. Лижні траси. Просвітницька діяльність щодо популяризації занять лижною підготовкою.</p> |
| <p>Пр1 "Організація і проведення заходів з використанням засобів лижного спорту для різних груп населення"</p> <p>Організація і проведення заходів з використанням засобів лижного спорту для різних груп населення. Розробка плану заходу. Дискусія на тему: Просвітницька діяльність щодо популяризації занять лижною підготовкою.</p>   |
| <b>Тема 3. Загальні основи навчання у лижному спорті. Розвиток рухових якостей засобами лижної підготовки.</b>   |

Лк4 "Загальні основи навчання у лижному спорті. Розвиток рухових якостей засобами лижного спорту." (денна)

Принципи, методи та побудова процесу навчання. Різні форми організації занять. Підготовка місць занять. Вимоги до техніки пересування на лижах. Основні дії під час пересування на лижах. Елементи способів пересування на лижах. Розвиток рухових якостей засобами лижного спорту. Фізіологічні закономірності формування рухових навичок у лижному спорті. Використання у процесі навчання та тренування дидактичних принципів.

Пр2 "Підбір інвентарю. Техніка безпеки під час занять з лижних видів спорту" (денна)

Підбір лижного інвентарю. Травматизм у лижному спорті. Санітарно-гігієнічні вимоги до місць занять, спортивного інвентарю, спорядження, одягу та взуття. Особиста гігієна лижника-гонщика. Техніка і заходи безпеки під час занять лижною підготовкою. Вивчення даної теми передбачає теоретичну та практичну роботу в спортивних спорудах кафедри фізичного виховання і спорту (лижна база, водно-веслувальна база) та на підготовлених навчально-тренувальних лижних трасах.

Пр3 "Основні вимоги до організації навчально-тренувальних занять у лижних гонках"

Принципи, методи та побудова процесу навчання. Різні форми організації занять. Підготовка місць занять. Вимоги до техніки пересування на лижах. Основні дії під час пересування на лижах. Особливості організації та проведення занять на навчальних і навчально-тренувальних лижних трасах. Підготовка лижного інвентаря. Вивчення даної теми передбачає теоретичну та практичну роботу в спортивних спорудах кафедри фізичного виховання і спорту (лижна база, водно-веслувальна база) та на підготовлених навчально-тренувальних лижних трасах.

Пр4 "Розвиток рухових якостей засобами лижної підготовки." (денна)

Основні рухові якості, які розвиваються під час занять лижною підготовкою. Розвиток рухових якостей різних груп населення засобами лижної підготовки. Підвідні, підготовчі, імітаційні вправи. Ігри на лижах. Вивчення даної теми передбачає теоретичну та практичну роботу в спортивних спорудах кафедри фізичного виховання і спорту (лижна база, водно-веслувальна база) та на підготовлених навчально-тренувальних лижних трасах.

#### **Тема 4. Стройові вправи, повороти, гальмування, подолання підйомів і схилів**

Пр5 "Стройові вправи. Повороти на місці та в русі" (денна)

Техніка виконання стройових вправ із лижами та на лижах. Поворот переступанням на місці. Поворот махом вперед, махом через лижу вперед, махом через лижу назад. Повороти стрибком з опорою і без опори на палиці. Повороти в русі: переступанням, «упоров», «плугом». Підвідні вправи. Вивчення даної теми передбачає теоретичну та практичну роботу в спортивних спорудах кафедри фізичного виховання і спорту (лижна база, водно-веслувальна база) та на підготовлених навчально-тренувальних лижних трасах.

Пр6 "Техніка та методика навчання способам гальмування" (денна)

Гальмування «плугом», гальмування «упором», гальмування зісковзуванням. Методика навчання. Основні помилки. Вивчення даної теми передбачає теоретичну та практичну роботу в спортивних спорудах кафедри фізичного виховання і спорту (лижна база, водно-веслувальна база) та на підготовлених навчально-тренувальних лижних трасах.

Пр7 "Техніка та методика навчання подоланню підйомів та схилів" (денна)

Спуски зі схилів в основній стійці, високій стійці, у стійці відпочинку, у низькій стійці. Способи підйому «ялинкою», «напів'ялинкою», «драбинкою», ступаючим кроком, ковзним кроком. Вивчення даної теми передбачає теоретичну та практичну роботу в спортивних спорудах кафедри фізичного виховання і спорту (лижна база, водно-веслувальна база) та на підготовлених навчально-тренувальних лижних трасах.

Пр8 "Удосконалення техніки подолання підйомів і схилів" (денна)

Практичні вправи, спрямовані на засвоєння техніки подолання підйомів і схилів. Виявлення основних помилок під час пересування на лижах. Оцінка техніки виконання підйомів. Вивчення даної теми передбачає теоретичну та практичну роботу в спортивних спорудах кафедри фізичного виховання і спорту (лижна база, водно-веслувальна база) та на підготовлених навчально-тренувальних лижних трасах.

Пр9 "Удосконалення техніки поворотів у русі" (денна)

Практичні вправи, спрямовані на засвоєння техніки поворотів у русі. Виявлення основних помилок під час пересування на лижах. Оцінка техніки виконання поворотів у русі. Вивчення даної теми передбачає теоретичну та практичну роботу в спортивних спорудах кафедри фізичного виховання і спорту (лижна база, водно-веслувальна база) та на підготовлених навчально-тренувальних лижних трасах.

#### **Тема 5. Основи техніки пересування класичними лижними ходами та методика їх викладання**

Пр10 "Основи техніки пересування класичними лижними ходами: попере́мінний хід"

Основні вимоги до техніки попере́много двокрокового класичного ходу. Методика навчання попере́много двокрокового класичного ходу. Узгодженість рухів у циклі ходу, робота рук та ніг. Імітація попере́много двокрокового класичного ходу на місці. Вивчення даної теми передбачає теоретичну та практичну роботу в спортивних спорудах кафедри фізичного виховання і спорту (лижна база, водно-веслувальна база) та на підготовлених навчально-тренувальних лижних трасах.

Пр11 "Удосконалення техніки класичних лижних ходів: попере́мінний хід" (денна)

Практичні вправи, спрямовані на засвоєння техніки попере́много класичного лижного ходу та вивчених рухових дій. Виявлення основних помилок під час розучування класичних ходів та методика їх усунення. Вивчення даної теми передбачає теоретичну та практичну роботу в спортивних спорудах кафедри фізичного виховання і спорту (лижна база, водно-веслувальна база) та на підготовлених навчально-тренувальних лижних трасах.



Пр12 "Основи техніки пересування класичними лижними ходами: одночасні ходи" (денна)  
Основні вимоги до техніки одночасного безкрокового та одночасного однокрокового класичних ходів. Методика навчання одночасних класичних ходів. Узгодженість рухів у циклі ходу, робота рук та ніг. Імітація одночасного безкрокового класичного ходу на місці. Імітація одночасного однокрокового класичного ходу на місці. Вивчення даної теми передбачає теоретичну та практичну роботу в спортивних спорудах кафедри фізичного виховання і спорту (лижна база, водно-веслувальна база) та на підготовлених навчально-тренувальних лижних трасах.

Пр13 "Удосконалення техніки класичних лижних ходів: одночасні ходи" (денна)  
Практичні вправи, спрямовані на засвоєння техніки одночасних класичних лижних ходів та вивчених рухових дій. Виявлення основних помилок під час розучування класичних ходів та методика їх усунення. Вивчення даної теми передбачає теоретичну та практичну роботу в спортивних спорудах кафедри фізичного виховання і спорту (лижна база, водно-веслувальна база) та на підготовлених навчально-тренувальних лижних трасах.

Пр14 "Основи техніки переходів з одного ходу на інший" (денна)  
Переходи з одночасних ходів на поперемінні ходи. Перехід з поперемінних ходів на одночасні. Методика навчання переходам. Вивчення даної теми передбачає теоретичну та практичну роботу в спортивних спорудах кафедри фізичного виховання і спорту (лижна база, водно-веслувальна база) та на підготовлених навчально-тренувальних лижних трасах.

Пр15 "Удосконалення техніки класичних лижних ходів" (денна)  
Практичні вправи, спрямовані на засвоєння техніки класичних лижних ходів та вивчених рухових дій. Вдосконалення техніки переходу з одного класичного ходу на інший. Виявлення основних помилок під час розучування класичних ходів та методика їх усунення. Вивчення даної теми передбачає теоретичну та практичну роботу в спортивних спорудах кафедри фізичного виховання і спорту (лижна база, водно-веслувальна база) та на підготовлених навчально-тренувальних лижних трасах.

Пр16 "Удосконалення техніки класичних лижних ходів" (денна)  
Практичні вправи, спрямовані на засвоєння техніки класичних лижних ходів та вивчених рухових дій. Вдосконалення техніки переходу з одного класичного ходу на інший. Оцінка техніки пересування різними класичними лижними ходами. Вивчення даної теми передбачає теоретичну та практичну роботу в спортивних спорудах кафедри фізичного виховання і спорту (лижна база, водно-веслувальна база) та на підготовлених навчально-тренувальних лижних трасах.

## **Тема 6. Основи методики навчання техніки ковзанярських лижних ходів**

Пр17 "Основи техніки ковзанярських лижних ходів" (денна)  
Основні вимоги до техніки напівковзанярського ходу, ковзанярського ходу без відштовхування палицями та поперемінного ковзанярського ходу. Методика навчання. Узгодженість рухів у циклі ходу, робота рук та ніг. Виявлення основних помилок та їх виправлення. Вивчення даної теми передбачає теоретичну та практичну роботу в спортивних спорудах кафедри фізичного виховання і спорту (лижна база, водно-веслувальна база) та на підготовлених навчально-тренувальних лижних трасах.

Пр18 "Навчання техніки ковзанярських ходів" (денна)

Напівковзанярський хід. Ковзанярський хід без відштовхувань палицями. Одночасний двокроковий ковзанярський хід. Одночасний однокроковий ковзанярський хід. Поперемінний ковзанярський хід. Методики навчання. Візуальна оцінка техніки руху. Вивчення даної теми передбачає теоретичну та практичну роботу в спортивних спорудах кафедри фізичного виховання і спорту (лижна база, водно-веслувальна база) та на підготовлених навчально-тренувальних лижних трасах.

Пр19 "Удосконалення техніки ковзанярських ходів" (денна)

Удосконалення техніки пересування на лижах ковзанярським стилем. Візуальна оцінка техніки руху. Методики навчання. Вивчення даної теми передбачає теоретичну та практичну роботу в спортивних спорудах кафедри фізичного виховання і спорту (лижна база, водно-веслувальна база) та на підготовлених навчально-тренувальних лижних трасах.

Пр20 "Комплексна оцінка практичних навичок" (денна)

Педагогічний контроль та аналіз виконання практичного завдання

## **Тема 7. Основи спортивної підготовки в лижному спорті**

Лк5 "Основи системи підготовки в лижному спорті" (денна)

Загальна характеристика багаторічної підготовки у лижних гонках. Організація та структура навчально-тренувального процесу. Засоби, методи та принципи спортивної підготовки лижника-гонщика. Види підготовки у лижному спорті та їх характеристики. Вікові засади раціональної багаторічної підготовки лижників-гонщиків. Значення спортивного відбору та критерії відбору до занять лижним спортом.

Лк6 "Тренувальний процес лижників-гонщиків"

Планування тренувального процесу. Навантаження при заняттях лижною підготовкою. Побудова тренувальних занять. Методика тренування. Розвиток специфічних фізичних якостей лижників-гонщиків. Фізична, технічна, тактична і психологічна підготовки, їх взаємозв'язок. Специфічні принципи спортивного тренування в лижних гонках. Поняття про механізм підвищення тренуваності як наслідок впливу фізичних навантажень.

Пр21 "Засоби, методи та принципи спортивної підготовки в лижному спорті"

Основні, спеціально-підготовчі та допоміжні засоби тренування. Методи тренування: рівномірний, перемінний, повторний, інтервальний, коловий, ігровий, контрольний та змагальний. Особливості їх застосування на практичних заняттях. Вивчення даної теми передбачає теоретичну та практичну роботу в спортивних спорудах кафедри фізичного виховання і спорту (лижна база, водно-веслувальна база) та за умови зберігання снігового покриття - на навчально-тренувальних лижних трасах.

Пр22 "Основи загальної та спеціальної фізичної підготовки у лижному спорті." (денна)

Завдання загальної та спеціальної фізичної підготовки спортсменів у лижних гонках залежно від їхнього віку, рівня підготовленості та індивідуальних можливостей. Стисла характеристика загальної та спеціальної фізичної підготовки лижника-гонщика. Її роль у розвитку та удосконаленні силових, швидкісних, координаційних якостей, витривалості, гнучкості, і засвоєнні елементів техніки лижних гонок. Вивчення даної теми передбачає теоретичну та практичну роботу в спортивних спорудах кафедри фізичного виховання і спорту (лижна база, водно-веслувальна база) та за умови зберігання снігового покриття - на навчально-тренувальних лижних трасах.

Пр23 "Удосконалення навчально-тренувального процесу в лижних гонках. Підвищення тренуваності лижників гонщиків" (денна)

Фізична, технічна, тактична і психологічна підготовки, їх взаємозв'язок. Специфічні принципи спортивного тренування в лижних гонках. Поняття про механізм підвищення тренуваності як наслідок впливу фізичних навантажень. Дискусія: Важливість комплексного підходу в тренувальному процесі. Вивчення даної теми передбачає теоретичну та практичну роботу в спортивних спорудах кафедри фізичного виховання і спорту (лижна база, водно-веслувальна база) та за умови зберігання снігового покриття - на навчально-тренувальних лижних трасах.

Пр24 "Методики та планування тренувального процесу"

Особливості методики тренувальної роботи з юними лижниками. Планування тренувального процесу в лижних гонках. Вивчення даної теми передбачає теоретичну та практичну роботу в навчальних аудиторіях та спортивних спорудах кафедри фізичного виховання і спорту (лижна база, водно-веслувальна база) та за умови зберігання снігового покриття - на навчально-тренувальних лижних трасах.

## **Тема 8. Змагальна діяльність лижників-гонщиків**

Лк7 "Система спортивних змагань у лижному спорті." (денна)

Класифікація, ранг та характер змагань. Організація змагань. Медичний контроль. Допінг-контроль. Обов'язки і відповідальність оргкомітету. Збори представників команд, права і обов'язки представників команд та тренерів. Формат та програма змагань. Організація та проведення масових змагань.

Лк8 "Правила проведення спортивних змагань з лижних гонок" (денна)

Планування змагань. Календарний план змагань. Положення про змагання. Розгляд видів заліку змагань і визначення переможців. Підготовка документів, технічного обладнання, інвентарю для проведення змагань з лижних гонок. Загальні положення і правила проведення змагань з лижних гонок.

Пр25 "Аналіз правил проведення спортивних змагань з лижних гонок" (денна)

Загальні положення і правила проведення змагань з лижних гонок. Складання положення про змагання. Розгляд видів заліку змагань і визначення переможців. Підготовка документів, технічного обладнання, інвентарю для проведення змагань з лижних гонок. Складання підсумкового звіту про проведення змагань. Вивчення даної теми передбачає теоретичну та практичну роботу в спортивних спорудах кафедри фізичного виховання і спорту.

Пр26 "Організація змагань. Суддівство змагань. Підготовка трас" (денна)

Оргкомітет змагань та його обов'язки. Медичний контроль. Класифікація місцевості та умов для проведення змагань. Підготовка лижних трас для класичних дистанцій, для гонок вільним стилем та спринтерських дисциплін. Головна суддівська колегія. Склад суддівської колегії у лижних гонках, їх функції. Вивчення даної теми передбачає теоретичну та практичну роботу в спортивних спорудах кафедри фізичного виховання і спорту.

Пр27 "Оволодіння навичками проведення змагань з лижних гонок"

Класифікація змагань Планування змагань. Календарний план змагань. Положення про змагання. Оформлення заявки для участі в змаганнях, картки учасника. Документи планування та обліку. Складання підсумкового звіту про проведення змагань. Вивчення даної теми передбачає теоретичну та практичну роботу в спортивних спорудах кафедри фізичного виховання і спорту

## 9. Стратегія викладання та навчання

### 9.1 Методи викладання та навчання

Дисципліна передбачає навчання через:

|     |                              |
|-----|------------------------------|
| МН1 | Електронне навчання          |
| МН2 | Лекційне навчання            |
| МН3 | Самостійне навчання          |
| МН4 | Практикоорієнтоване навчання |

Викладання дисципліни передбачає використання сучасних методів навчання, які спрямовані на активізацію навчального процесу, розвиток критичного мислення у студентів, залучення їх до творчої діяльності та застосування знань на практиці.

Вивчення дисципліни забезпечує формування у студентів загальних компетентностей (Soft skills), таких як: здатність вчитися та оволодівати сучасними знаннями; здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях; здатність бути критичним і самокритичним; здатність планувати та управляти часом.

### 9.2 Види навчальної діяльності

|     |  |
|-----|--|
| НД1 | Інтерактивні лекції  |
| НД2 | Електронне навчання у системах Google Meet, Zoom, MIX.sumdu.edu.ua |
| НД3 | Підготовка до практичних занять                                    |
| НД4 | Виконання практичних завдань / спеціальних вправ                   |

## 10. Методи та критерії оцінювання

### 10.1. Критерії оцінювання

|            |   |                                    |
|------------|---|------------------------------------|
| Визначення | Чотирибальна національна шкала оцінювання | Рейтингова бальна шкала оцінювання |
|------------|---|------------------------------------|

|   |                  |                       |
|---|------------------|-----------------------|
| Відмінне виконання лише з незначною кількістю помилок | 5 (відмінно)     | $90 \leq RD \leq 100$ |
| Вище середнього рівня з кількома помилками            | 4 (добре)        | $82 \leq RD < 89$     |
| Загалом правильна робота з певною кількістю помилок   | 4 (добре)        | $74 \leq RD < 81$     |
| Непогано, але зі значною кількістю недоліків          | 3 (задовільно)   | $64 \leq RD < 73$     |
| Виконання задовольняє мінімальним критеріям           | 3 (задовільно)   | $60 \leq RD < 63$     |
| Можливе повторне складання                            | 2 (незадовільно) | $21 \leq RD < 59$     |
| Можливе одноразове повторне складання                 | 2 (незадовільно) | $0 \leq RD < 20$      |

## 10.2 Методи поточного формативного оцінювання

|   | Характеристика   | Дедлайн, тижні                              | Зворотний зв'язок  |
|---|--|---|--|
| МФО1<br>Тести (автоматизовані тести) для контролю навчальних досягнень здобувачів               | Методи ефективною перевірки рівня засвоєння знань, умінь і навичок із теми навчальної дисципліни.  | Протягом усього періоду вивчення дисципліни | Тестування на платформі Міх  |
| МФО2<br>Перевірка та оцінювання письмових завдань   | Оцінка набутих теоретичних знань із тематики дисципліни. Обґрунтування власної думки.  | Протягом усього періоду вивчення дисципліни | Зворотний зв'язок спрямований на підтримку самостійної роботи студентів, виявлення недоліків та оцінку рівня набутих теоретичних знань |
| МФО3<br>Настанови викладача в процесі виконання практичних завдань або практичних рухових вправ | У настановах розкриваються методи педагогічного контролю за діяльністю здобувачів. Ефективність визначається дотриманням усіх етапів виконання практичних завдань. | Протягом усього періоду вивчення дисципліни | Консультації студентів, пряме та непряме спостереження за роботою здобувачів з подальшим визначенням рівня практичної підготовки       |

|   |   |   |  |
|---|---|---|--|
| МФО4<br>Опитування та усні коментарі викладача за його результатами | Метод дозволяє оцінити рівень теоретичних знань з дисципліни. | Протягом усього періоду вивчення дисципліни | Оцінювання активності під час заняття, правильність відповідей |
|---|---|---|--|

### 10.3 Методи підсумкового сумативного оцінювання

|   | Характеристика  | Дедлайн, тижні                              | Зворотний зв'язок  |
|---|---|---|--|
| МСО1<br>Виконання практичних завдань, опитування            | Включає в себе усне опитування, демонстрацію презентацій до тем занять, виконання практичних завдань. Студенти, які залучені до дослідницької діяльності, мають можливість презентувати результати власних досліджень на конференціях, конкурсах студентських наукових робіт тощо (заохочувальна діяльність, додаткові бали). | протягом усього періоду вивчення дисципліни | Проводиться на кожному занятті, результат виконання НД впливає на комплексну оцінку за практичне заняття |
| МСО2<br>Тестування  | Метод ефективною перевірки рівня засвоєння знань, умінь і навичок із навчальної дисципліни. Тестування дозволяє перевірити результати навчання протягом циклу та визначити рівень знань з дисципліни.   | Відповідно до розкладу                      | Проводиться на платформі Міх   |
| МСО3<br>Поточне оцінювання рівня практичної підготовленості | Демонстрація рухових умінь і навичок. Оцінюється техніка виконання вправ, рівень їх засвоєння   | Відповідно до розкладу                      | Коментар надається викладачем під час практичних занять  |

#### Контрольні заходи:

|   |   | Максимальна кількість балів | Можливість перекладання з метою підвищення оцінки |
|---|---|-----------------------------|---|
| <b>Семестр викладання</b>                                 |   | <b>100 балів</b>            |   |
| МСО1. Виконання практичних завдань, опитування            |   | <b>40</b>                   |   |
|   | Виконання практичного завдання – 24 бали; усне опитування за теоретичним матеріалом – 10 балів, підготовка доповіді і презентації – 6 балів | 40                          | Ні  |
| МСО2. Тестування  |   | <b>20</b>                   |   |
|   | Тестування на платформі Міх 2x10 питань   | 20                          | Ні  |
| МСО3. Поточне оцінювання рівня практичної підготовленості |   | <b>40</b>                   |   |

|  |    |    |
|--|----|----|
| Оцінка демонстрації рухових умінь і навичок, правильності техніки виконання вправ – 30 балів; виконання контрольного практичного завдання – 10 балів | 40 | Ні |
|--|----|----|

Форма підсумкового контролю - диференційований залік. Оцінювання проводиться протягом семестру. За виконання практичних завдань, за участь в опитуванні, за підготовку доповіді і презентації студент може отримати 40 балів, за тестування теоретичних знань - 20 балів, за виконання практичних завдань з демонстрацією рухових умінь і навичок - 40 балів. Навчальний матеріал дисципліни, передбачений для самостійного вивчення, оцінюється в межах підсумкового контролю. Заохочувальні бали додаються до оцінки з дисципліни за активну участь у науково-дослідній діяльності (підготовка матеріалів студентської наукової робота для участі у конкурсі студентських робіт) 5 балів, виступ на конференції, тези доповідей 3 бали (один раз). Можливим є зарахування результатів навчання, отриманих у неформальній освіті відповідно до Положення. Загальний бал з дисципліни не може перевищувати 100 балів. Всі роботи повинні бути виконані самостійно.

## 11. Ресурсне забезпечення навчальної дисципліни

### 11.1 Засоби навчання

|     |  |
|-----|--|
| ЗН1 | Інформаційно-комунікаційні системи   |
| ЗН2 | Бібліотечні фонди  |
| ЗН3 | Спортивні споруди/приміщення та обладнання ( Центр студентського спорту, навчальна кімната з мультимедійним обладнанням, лижна база, лижний інвентар (лижі, палки, лижні черевики), приміщення водно-веслувальної бази), |
| ЗН4 | Мультимедіа, відео- і звуковідтворювальна, проєкційна апаратура (відеокамери, екрани)  |

### 11.2 Інформаційне та навчально-методичне забезпечення

| <b>Основна література</b>   |  |
|-----------------------------|--|
| 1                           | Ворона В.В., Ратов А.М. Лижний спорт: Навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів напрямків підготовки «Фізична культура і спорт», тренерів ДЮСШ та вчителів фізичної культури Суми: СумДПУ імені А.С. Макаренка, 2019. 184 с. |
| 3                           | 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   |
| 4                           | Котляр С. М. Види лижного спорту: лижні гонки. Навчальний посібник. Харків : Стиль-Издат, 2019. 200 с.   |
| 4                           | Теорія і методика лижного спорту (лижні перегони): навч.- метод. посіб. / Казмірук А.В., Ковцун В.В., Зіньків О. В., [та ін.]. - Львів : ЛДУФК ім. Івана Боберського, 2021. - 124 с.   |
| <b>Допоміжна література</b> |  |

|   |   |
|---|---|
| 1                                       | Ворона В.В. Засоби та інноваційні технології лижної підготовки : науково-методичні рекомендації для студентів вищих навчальних закладів напрямків підготовки «Фізичне виховання» і «Спорт» . Суми: Вид-во СумДПУ імені А.С.Макаренка, 2016. 80 с.   |
| 2                                       | Котляр С. М. Удосконалення технічної майстерності лижників-гонщиків на прикладі ковзанярського стилю пересування. Основи побудови тренувального процесу в циклічних видах спорту. 2015. С. 32-36.   |
| 3                                       | Ратов А.М., Ворона В.В. 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. Суми: Вид-во СумДПУ ім. А.С.Макаренка, 2015. 188 с.                      |
| 4                                       | Boyle, M. New Functional Training for Sports. Human Kinetics. 2016.   |
| 5                                       | Юшевич Н. В., Кошовець В. І. Фізіологічні детермінанти лижників-гонщиків у спринті. Основи побудови тренувального процесу в циклічних видах спорту. 2021. №. 5. С. 73-80.   |
| 6                                       | Ворона В. В. Ефективність використання спеціальних засобів у підготовці біатлоністів. Олімпійський та паралімпійський спорт. 2023. № 3. С. 10-13 DOI 10.32782/olimpspu/2023.3.2   |
| 7                                       | Олех В., Ворона В. Спеціальна витривалість як провідна якість лижників-гонщиків. Актуальні питання підготовки фахівців фізичної культури та спорту і спортсменів в олімпійських і неолімпійських видах спорту : матеріали II Всеукр. наук.-практ. конф., 21 жовтня 2022 р. Суми: СумДПУ імені А.С.Макаренка, 2022. С. 144-148 |
| 8                                       | Пеньковець В.І., Пеньковець Д.В. Лижний спорт (лижні гонки, біатлон): навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів фізичного виховання і спорту. Чернігів: Чернігівський національний педагогічний університет, 2015. 257 с.   |
| 9                                       | Sandbakk O., Holmberg H.-C. A reappraisal of success factors for Olympic cross-country skiing. International journal of sports physiology and performance. 2014. v.9 (1). pp. 117-121.  |
| 10                                      | Платонов В. М. Сучасна система спортивного тренування : підручник. Київ : Перша друкарня, 2021. 672 с.  |
| <b>Інформаційні ресурси в Інтернеті</b> |   |
| 1                                       | Правила спортивних змагань з лижних гонок. URL: <a href="https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0669-19#Text">https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0669-19#Text</a>   |
| 2                                       | Офіційний сайт Федерації лижного спорту України. Режим доступу: <a href="https://www.sfu.org.ua/official_documents/ukrainian_rules?division=cross-country">https://www.sfu.org.ua/official_documents/ukrainian_rules?division=cross-country</a>   |
| 3                                       | Офіційний сайт Міністерства Молоді та спорту України. Режим доступу: <a href="https://mms.gov.ua/">https://mms.gov.ua/</a>  |
| 4                                       | Верховна Рада України. Офіційний вебпортал парламенту України. Режим доступу: <a href="https://zakon.rada.gov.ua/laws/main/index">https://zakon.rada.gov.ua/laws/main/index</a>   |



|   |   |
|---|---|
| 5 | Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких спортивних шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності - Лижні гонки (затверджена Міністерством молоді та спорту України 21.11.2017). – URL: <a href="https://www.sfu.org.ua/official_documents/metodichni-materiali">https://www.sfu.org.ua/official_documents/metodichni-materiali</a> |
|---|---|


## ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

| № з/п  | Програма навчальної дисципліни  | Усього годин | Навчальна робота, аудиторних годин |        |                   |                    | Самостійна робота здобувача вищої освіти за видами, годин |                                  |                                 |                                  |                                   |  |
|--|---|--------------|------------------------------------|--------|-------------------|--------------------|---|----------------------------------|---------------------------------|----------------------------------|-----------------------------------|--|
|  |   |              | Усього, ауд. год.                  | Лекції | Практичні заняття | Лабораторні роботи | Усього, год.  | Самостійне опрацювання матеріалу | Підготовка до практичних занять | Підготовка до лабораторних робіт | Підготовка до контрольних заходів | Виконання самостійних позааудиторних завдань |
| 1  | 2   | 3            | 4                                  | 5      | 6                 | 7                  | 8   | 9                                | 10                              | 11                               | 12                                | 13   |
| <b>денна форма навчання</b>  |   |              |                                    |        |                   |                    |   |                                  |                                 |                                  |                                   |  |
| Модуль 1. Основи лижного спорту  |   |              |                                    |        |                   |                    |   |                                  |                                 |                                  |                                   |  |
| 1  | Лижний спорт як навчальна дисципліна. Види лижного спорту та історія їх розвитку.               | 7.5          | 6                                  | 6      | 0                 | 0                  | 1.5   | 1.5                              | 0                               | 0                                | 0                                 | 0  |
| 2  | Лижна підготовка як оздоровчий вид рухової активності   | 5            | 4                                  | 2      | 2                 | 0                  | 1   | 0.5                              | 0.5                             | 0                                | 0                                 | 0  |
| Модуль 2. Способи пересування на бігових лижах з методикою викладання          |   |              |                                    |        |                   |                    |   |                                  |                                 |                                  |                                   |  |
| 1  | Загальні основи навчання у лижному спорті. Розвиток рухових якостей засобами лижної підготовки. | 10           | 8                                  | 2      | 6                 | 0                  | 2   | 0.5                              | 1.5                             | 0                                | 0                                 | 0  |
| 2  | Стройові вправи, повороти, гальмування, подолання підйомів і схилів                             | 12.5         | 10                                 | 0      | 10                | 0                  | 2.5   | 0                                | 2.5                             | 0                                | 0                                 | 0  |
| 3  | Основи техніки пересування класичними лижними ходами та методика їх викладання                  | 17.5         | 14                                 | 0      | 14                | 0                  | 3.5   | 0                                | 3.5                             | 0                                | 0                                 | 0  |
| 4  | Основи методики навчання техніки ковзанярських лижних ходів                                     | 10           | 8                                  | 0      | 8                 | 0                  | 2   | 0                                | 2                               | 0                                | 0                                 | 0  |
| Модуль 3. Організаційно-методичні основи спортивної підготовки в лижних гонках |   |              |                                    |        |                   |                    |   |                                  |                                 |                                  |                                   |  |
| 1  | Основи спортивної підготовки в лижному спорті   | 15           | 12                                 | 4      | 8                 | 0                  | 3   | 1                                | 2                               | 0                                | 0                                 | 0  |
| 2  | Змагальна діяльність лижників-гонщиків  | 12.5         | 10                                 | 4      | 6                 | 0                  | 2.5   | 1                                | 1.5                             | 0                                | 0                                 | 0  |
| Контрольні заходи  |   |              |                                    |        |                   |                    |   |                                  |                                 |                                  |                                   |  |
| 1  | диференційний залік   | 6            | 0                                  | 0      | 0                 | 0                  | 6   | 0                                | 0                               | 0                                | 6                                 | 0  |
| Індивідуальні завдання   |   |              |                                    |        |                   |                    |   |                                  |                                 |                                  |                                   |  |

|  |                             |            |           |           |           |          |           |            |             |          |          |           |
|--|-----------------------------|------------|-----------|-----------|-----------|----------|-----------|------------|-------------|----------|----------|-----------|
| 1  | 2                           | 3          | 4         | 5         | 6         | 7        | 8         | 9          | 10          | 11       | 12       | 13        |
| 1  | інші індивідуальні завдання | 54         | 0         | 0         | 0         | 0        | 54        | 0          | 0           | 0        | 0        | 54        |
| <i>Всього з навчальної дисципліни (денна форма навчання)</i> |                             | <i>150</i> | <i>72</i> | <i>18</i> | <i>54</i> | <i>0</i> | <i>78</i> | <i>4.5</i> | <i>13.5</i> | <i>0</i> | <i>6</i> | <i>54</i> |

| № з/п  | Програма навчальної дисципліни  | Усього годин | Навчальна робота, аудиторних годин |        |                   |                    | Самостійна робота здобувача вищої освіти за видами, годин |                                  |                                 |                                  |                                   |  |
|--|---|--------------|------------------------------------|--------|-------------------|--------------------|---|----------------------------------|---------------------------------|----------------------------------|-----------------------------------|--|
|  |   |              | Усього, ауд. год.                  | Лекції | Практичні заняття | Лабораторні роботи | Усього, год.  | Самостійне опрацювання матеріалу | Підготовка до практичних занять | Підготовка до лабораторних робіт | Підготовка до контрольних заходів | Виконання самостійних позааудиторних завдань |
| 1  | 2   | 3            | 4                                  | 5      | 6                 | 7                  | 8   | 9                                | 10                              | 11                               | 12                                | 13   |
| <b>заочна форма навчання</b>   |   |              |                                    |        |                   |                    |   |                                  |                                 |                                  |                                   |  |
| Модуль 1. Основи лижного спорту  |   |              |                                    |        |                   |                    |   |                                  |                                 |                                  |                                   |  |
| 1  | Лижний спорт як навчальна дисципліна. Види лижного спорту та історія їх розвитку.               | 7.5          | 2                                  | 2      | 0                 | 0                  | 5.5   | 5.5                              | 0                               | 0                                | 0                                 | 0  |
| 2  | Лижна підготовка як оздоровчий вид рухової активності   | 5            | 2                                  | 0      | 2                 | 0                  | 3   | 2.5                              | 0.5                             | 0                                | 0                                 | 0  |
| Модуль 2. Способи пересування на бігових лижах з методикою викладання          |   |              |                                    |        |                   |                    |   |                                  |                                 |                                  |                                   |  |
| 1  | Загальні основи навчання у лижному спорті. Розвиток рухових якостей засобами лижної підготовки. | 10           | 2                                  | 0      | 2                 | 0                  | 8   | 7.5                              | 0.5                             | 0                                | 0                                 | 0  |
| 2  | Стройові вправи, повороти, гальмування, подолання підйомів і схилів                             | 12.5         | 0                                  | 0      | 0                 | 0                  | 12.5  | 12.5                             | 0                               | 0                                | 0                                 | 0  |
| 3  | Основи техніки пересування класичними лижними ходами та методика їх викладання                  | 17.5         | 2                                  | 0      | 2                 | 0                  | 15.5  | 15                               | 0.5                             | 0                                | 0                                 | 0  |
| 4  | Основи методики навчання техніки ковзанярських лижних ходів                                     | 10           | 0                                  | 0      | 0                 | 0                  | 10  | 10                               | 0                               | 0                                | 0                                 | 0  |
| Модуль 3. Організаційно-методичні основи спортивної підготовки в лижних гонках |   |              |                                    |        |                   |                    |   |                                  |                                 |                                  |                                   |  |
| 1  | Основи спортивної підготовки в лижному спорті   | 15           | 6                                  | 2      | 4                 | 0                  | 9   | 8                                | 1                               | 0                                | 0                                 | 0  |
| 2  | Змагальна діяльність лижників-гонщиків  | 12.5         | 2                                  | 0      | 2                 | 0                  | 10.5  | 10                               | 0.5                             | 0                                | 0                                 | 0  |
| Контрольні заходи  |   |              |                                    |        |                   |                    |   |                                  |                                 |                                  |                                   |  |

| 1   | 2                           | 3          | 4         | 5        | 6         | 7        | 8          | 9         | 10       | 11       | 12       | 13        |
|---|-----------------------------|------------|-----------|----------|-----------|----------|------------|-----------|----------|----------|----------|-----------|
| 1   | диференційний залік         | 6          | 0         | 0        | 0         | 0        | 6          | 0         | 0        | 0        | 6        | 0         |
| Індивідуальні завдання  |                             |            |           |          |           |          |            |           |          |          |          |           |
| 1   | інші індивідуальні завдання | 54         | 0         | 0        | 0         | 0        | 54         | 0         | 0        | 0        | 0        | 54        |
| <i>Всього з навчальної дисципліни (заочна форма навчання)</i> |                             | <i>150</i> | <i>16</i> | <i>4</i> | <i>12</i> | <i>0</i> | <i>134</i> | <i>71</i> | <i>3</i> | <i>0</i> | <i>6</i> | <i>54</i> |

|   |   |
|---|---|
|            | <p style="text-align: center;"><b>РЕГЛАМЕНТ ДИСЦИПЛІНИ</b><br/><b>«Теорія і методика лижних видів спорту»</b></p> <p><b>Ступінь вищої освіти</b> Перший рівень вищої освіти, НРК – 6 рівень, QF-LLL – 6 рівень, FQ-EHEA – перший цикл<br/> <b>Спеціальність: освітня програма 017</b> Фізична культура і спорт:<br/> Фізична культура і спорт<br/> <b>Рік навчання</b> 2026<br/> <b>Тривалість</b> один семестр<br/> <b>Форма навчання</b> денна, заочна<br/> <b>Мова викладання</b> українська</p> |
| <b>Викладач(і)</b>  | Ворона Віта Вікторівна  |
| <b>Контактна інформація викладача</b>   | Центр студентського спорту (проспект Свободи, 38/1),<br>v.vorona@med.sumdu.edu.ua , тел. 0667854340   |
| <b>Час та місце проведення консультацій</b>   | Понеділок 13.00-14.00, ПСС 313, Центр студентського спорту (проспект Свободи, 38/1)   |
| <b>Посилання на освітні платформи для онлайн занять</b>                                     | <a href="https://meet.google.com/tma-dhgd-jfp">https://meet.google.com/tma-dhgd-jfp</a>   |
| <b>Посилання на силабус в каталозі курсів</b>   | <a href="https://pg.cabinet.sumdu.edu.ua/report/course/40b11ab05eada8d1894b8130b30f41db5063608">https://pg.cabinet.sumdu.edu.ua/report/course/40b11ab05eada8d1894b8130b30f41db5063608</a>   |
| <b>Засоби зворотного зв'язку із групою щодо отримання та опрацювання виданих матеріалів</b> | v.vorona@med.sumdu.edu.ua   |

## ПОЛІТИКИ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

### Політика щодо академічної доброчесності

Всі роботи, визначені регламентом, повинні бути виконані здобувачем самостійно. Під час виконання письмового модульного або підсумкового контролю списування заборонене. Роботи здобувача вищої освіти не повинні містити плагіату, фактів фабрикації та фальсифікації списування. Всі письмові роботи проходять перевірку унікальності з наступним аналізом викладачем результатів перевірки з метою визначення коректності посилань на текстові та ілюстративні запозичення.

Під час вивчення дисципліни неприпустимими також є інші прояви академічної недоброчесності, перелік яких визначено Кодексом академічної доброчесності університету.

У разі, якщо викладачем виявлено порушення академічної доброчесності з боку здобувача вищої освіти під час вивчення навчальної дисципліни, викладач має право вчинити одну з наступних дій:

- знизити на величину до 40% включно кількість балів, отриманих при виконанні завдання на практичному занятті;
- надати рекомендації щодо доопрацювання обов'язкового домашнього завдання із зниженням підсумкової кількості отриманих балів на величину 25% включно;
- не зараховувати обов'язкове домашнє завдання без надання права його перероблення;
- призначити перескладання письмового модульного або підсумкового контролю із зниженням

підсумкової кількості отриманих балів на величину до 15% включно;  
- відмовити в перескладанні письмового модульного або підсумкового контролю.

### **Політика щодо використання інструментів штучного інтелекту при виконанні завдань навчальної дисципліни**

Політика використання інструментів штучного інтелекту (ChatGPT, Tome тощо) оголошується викладачем на початку курсу.

Заборонено використовувати інструменти штучного інтелекту для підготовки робіт, визначених силабусом та регламентом навчальної дисципліни.

Несанкціоноване використання інструментів штучного інтелекту є порушенням академічної доброчесності.

### **Політика щодо використання матеріалів з джерел відкритого доступу**

При використанні здобувачами освіти матеріалів з джерел відкритого доступу для підготовки робіт, визначених силабусом та регламентом навчальної дисципліни, вони обов'язково мають дотримуватись умов ліцензій Creative Commons на використання об'єктів авторського права.

### **Політика щодо відвідування**

Студент має відвідати 100% практичних та 60% лекційних занять. У випадку пропуску занять, студент повинен відпрацювати пропущене заняття відповідно до розкладу відпрацювань, затвердженому на кафедрі за наявності відповідного розпорядження деканату

### **Політика щодо дедлайнів та перескладання**

У випадку отримання незадовільної оцінки семестрового підсумкового контролю, студент має право на дворазове перескладання підсумкової оцінки – перший раз викладачу, другий – комісії, яка створюється деканатом. Якщо підсумкова оцінка до 20 балів – одноразове перескладання комісії, яка створюється деканатом. Перескладання семестрового контролю здійснюється за окремим графіком, який затверджується деканатом. Студенти, які не з'явилися на перескладання семестрового контролю без поважної причини, вважаються такими, що отримали незадовільну оцінку. Студент має право одержати пояснення щодо отриманої оцінки підсумкового контролю.

### **Політика щодо оскарження результатів оцінювання**

Оскарженню можуть підлягати результати оцінювання з модульних та семестрових атестацій. Для цього здобувач має подати апеляцію на ім'я директора/декана у день проведення атестаційного заходу чи після оголошення результатів його складання, але не пізніше наступного робочого дня. За розпорядженням директора створюється комісія з розгляду апеляції.

За рішенням апеляційної комісії оцінка може змінюватися у разі встановлення порушень під час проведення атестацій.

## **Критерії оцінювання**

### **Політика оцінювання**

Форма підсумкового контролю - диференційований залік. Оцінювання проводиться протягом семестру. За виконання практичних завдань, за участь в опитуванні, за підготовку доповіді і презентації студент може отримати 40 балів, за тестування теоретичних знань - 20 балів, за виконання практичних завдань з демонстрацією рухових умінь і навичок - 40 балів. Навчальний матеріал дисципліни, передбачений для самостійного вивчення, оцінюється в межах підсумкового контролю. Заохочувальні бали додаються до оцінки з дисципліни за активну участь у науково-дослідній діяльності (підготовка матеріалів студентської наукової робота для участі у конкурсі студентських робіт) 5 балів, виступ на конференції, тези доповідей 3 бали (один раз). Можливим є зарахування результатів навчання, отриманих у неформальній освіті відповідно до Положення. Загальний бал з дисципліни не може перевищувати 100 балів. Всі роботи повинні бути виконані самостійно.