

Тернопільська обласна рада  
Управління освіти і науки Тернопільської обласної державної адміністрації  
Кременецька обласна гуманітарно-педагогічна академія  
ім. Тараса Шевченка  
Кафедра спортивних ігор та туризму

**ЗАТВЕРДЖУЮ**  
Проректор з навчальної роботи  
М.Б. Боднар  
\* 31.08. 2020 року

**РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ**  
**ЛИЖНИЙ СПОРТ З МЕТОДИКОЮ ВИКЛАДАННЯ**

рівень вищої освіти – *перший (бакалаврський)*  
галузь знань - *01 Освіта / Педагогіка*  
спеціальність - *014 Середня освіта (Фізична культура)*  
освітньо-професійна програма - *Середня освіта (Фізична культура)*

Бережанський О.О., Банах В.І. Лижний спорт: робоча програма для здобувачів вищої освіти спеціальності 014 Середня освіта (Фізична культура). О.О. Бережанський, В.І. Банах - Кременець, 2020. - 19с.

**Розробники:**

Бережанський О.О. – доцент кафедри теоретико-методичних основ фізичного виховання

Банах В.І. – викладач кафедри теоретико-методичних основ фізичного виховання

Робочу програму схвалено на засіданні кафедри спортивних ігор та туризму

Протокол № 1 від 31 серпня 2020р.

Завідувач кафедри \_\_\_\_\_ В.А. Голуб



### **Вступ**

Програма навчальної дисципліни “Лижний спорт з методикою викладання” складена відповідно до освітньо-професійної програми за першим (бакалаврським) рівнем вищої освіти, спеціальністю – 014 Середня освіта (Фізична культура) / 01 Освіта. Метою вивчення навчальної дисципліни “Лижний спорт з методикою його викладання” є формування у майбутніх фахівців знань, умінь і навичок необхідних для проведення занять з лижної підготовки та лижного туризму в закладах середньої освіти та позашкільних закладах і спрямована на всебічний розвиток здобувача вищої освіти, який повинен володіти сучасною методикою навчання і тренування, технікою виконання вправ з лижного спорту. Під час вивчення дисципліни у студентів розвивають фізичні якості, морально-вольові якості, формуються знання про прийоми та дії на лижах і з лижами, що активізує їх творчий розвиток, формує компетентність майбутнього вчителя до управління процесом фізичного виховання в позашкільних закладах та закладах середньої освіти. Дисципліна «лижний спорт з методикою викладання» введена у навчальний план з метою розширення і поглиблення знань, які складають загальнотеоретичний і методичний фундамент спеціальної освіти майбутніх вчителів з фізичної культури, інструкторів з виду спорту.

## 1. Опис навчальної дисципліни

Найменування показників	Галузь знань, спеціальність, предметна спеціалізація, освітньо-професійна програма	Характеристика навчальної дисципліни	
		денна форма навчання	заочна форма навчання
Кількість кредитів 6	Галузь знань <b>01 Освіта</b> (шифр і назва)	Нормативна	
Модулів – 1	Спеціальність <b>014 Середня освіта (Фізична культура)</b> (шифр і назва)		
Змістових модулів – 2		1-й	1-й
Індивідуальне науково-дослідне завдання		<b>Семестр</b>	
Загальна кількість годин - 180		1-й	1-й
Тижневих годин для денної форми навчання: аудиторних – 4 самостійної роботи студента - 7	Освітня програма <b>Середня освіта (Фізична культура) першого (бакалаврського) рівня вищої освіти</b>	<b>Лекції</b>	
		18 год.	4 год.
		<b>Практичні, семінарські</b>	
		18 год.	4 год.
		<b>Лабораторні</b>	
		32 год.	6 год.
		<b>Самостійна робота</b>	
112 год.	166 год.		
Вид контролю: екзамен			

**Примітка:** співвідношення кількості годин аудиторних занять до самостійної і індивідуальної роботи становить:

для денної форми навчання – 38/62

для заочної форми навчання – 8/92

## 2. Мета та завдання навчальної дисципліни

**Мета** навчальної дисципліни: опанування майбутніми вчителями знаннями, вміннями та навичками в лижному спорті, рівень яких має забезпечити викладання лижної підготовки відповідно до існуючих навчальних програм.

**Основними завданнями вивчення дисципліни є:** знати основи техніки пересування на лижах, якісні, кількісні характеристики, методи, засоби і прийоми, що застосовуються під час навчання; вміти оформляти документацію, вести урок, обирати і готувати місця та інвентар для проведення занять, керувати групою, виправляти помилки в техніці; володіти термінологією; демонструвати спеціальні та імітаційні вправи та технічні прийоми, набути відповідні фізичні якості.

*Студент повинен знати :*

- історію та становлення лижного спорту в Україні.
- основні положення лижного спорту;
- основи методики та побудови занять з лижного спорту
- основи техніки лижного спорту, якісні і кількісні характеристики техніки;
- правила організації та проведення зимових походів з учнівською та студенткою молоддю;
- правила організації та проведення змагань з лижних перегонів;
- правила організації та проведення змагань з лижного туризму;
- вимоги та основи підготовки лижного спорядження ;
- вимоги до техніки безпеки та гігієни під час проведення занять;

*Студент повинен вміти:*

- підбирати інвентар з лижного спорту та здійснювати підготовку лиж;
- будувати навчально-тренувальний процес з лижної підготовки;
- вести та оформляти документацію з організації лижної підготовки в навчально-тренувальному процесі;
- організувати і проводити змагання з лижного спорту із оформленням відповідної документації;
- здійснювати аналіз техніки пересування на лижах;
- керувати групою під час пересування занять з лижної підготовки;
- користуватись графіками планування навчального матеріалу з лижної підготовки в школі та складати конспекти занять;

*Студент повинен володіти:*

- сучасною термінологією з лижного спорту;
- методикою побудови занять;
- навичками стройових вправ з лижами та на лижах;
- спеціальними та імітаційними вправами лижних ходів
- спеціальними та імітаційними вправами поворотів в русі;
- методикою організації та проведення зимових походів з учнівською та студенткою молоддю (за легендою);
- методикою страхування і самострахування та профілактикою травматизму;
- методикою надання першої долікарської допомоги.

### Загальні компетентності

- ЗК 4.** Знання і розуміння значення та змісту обраної професії; основи концепцій та базових понять у фізичній культурі і спорті, історії розвитку, основ гігієни праці;
- ЗК 5.** Здатність спілкуватися (першою) рідною мовою, правильно і логічно будувати своє усне й писемне мовлення;
- ЗК 6.** Здатність до організаційної роботи, взаємодії в колективі, вміння враховувати психоемоційні особливості окремих осіб, зокрема, та колективу, загалом;
- ЗК 7.** Здатність до самоосвіти і самовдосконалення, постійного підвищення особистого рівня кваліфікації;
- ЗК 8.** Здатність у процесі навчання та при самостійній підготовці до пошуку, оброблення та аналізу інформації з різних джерел, вміння використовувати інформаційні та комунікаційні технології;
- ЗК 9.** Здатність визначати і формулювати професійні завдання, приймати обґрунтовані рішення;
- ЗК 10.** Здатність працювати в команді, виконувати роботу в групі під керівництвом лідера, мати навички, що демонструють здатність до врахування вимог трудової дисципліни і інтересів колективу;
- ЗК 12.** Здатність здійснювати аналіз й осмислення загальнонаукової та професійно орієнтованої літератури, у тому числі іноземної;

### Фахові компетентності

- ФК 1.** Здатність формувати в учнів предметні компетентності з фізичного виховання, медико-біологічних та психологічних основ і технологій розвитку рухових умінь і навичок та фізичних якостей, санітарно-гігієнічних основ діяльності у сфері фізичної культури.
- ФК 2.** Здатність застосовувати сучасні методи й освітні технології навчання у фізичному вихованні.
- ФК 3.** Здатність здійснювати об'єктивний контроль і оцінювання рівня навчальних досягнень учнів з фізичного виховання.
- ФК 4.** Здатність аналізувати особливості сприйняття та засвоєння учнями навчальної інформації з метою прогнозу ефективності та корекції навчально-виховного процесу з фізичного виховання.
- ФК 5.** Здатність до володіння педагогічними, медико-біологічними, інформаційними технологіями для формування здорового способу життя, розвитку рухових умінь і навичок, розвитку фізичних (рухових) якостей у представників різних груп населення і самостійної розробки методик і технологій для інтегрального гармонійного розвитку людини.
- ФК 6.** Здатність до аналізу, систематизації та оцінки педагогічного досвіду, здатність до розробки методики та технологій для розвитку рухових умінь і навичок та фізичних (рухових) якостей) на основі розуміння і застосування положень фізіології, морфології, біохімії, біомеханіки.
- ФК 7.** Здатність оволодівати базовими і новими видами фізкультурної діяльності.

**ФК 8.** Здатність вести документацію, що забезпечує процес навчання з фізичної культури в середніх загальноосвітніх навчальних закладах.

**ФК 9.** Здатність здійснювати профілактику травматизму, забезпечувати охорону життя і здоров'я дітей.

**ФК 10.** Здатність самостійно проводити навчальні заняття з фізичної культури з дітьми шкільного віку та учнями в загальноосвітніх установах, освітніх закладах середньої та професійної освіти, позакласну спортивно-масову роботу з учнями.

**ФК 11.** Здатність самостійно проводити заняття з в шкільній секції спортивного напрямку, здійснювати профілактику травматизму.

**ФК 12.** Здатність виховувати в учнів соціально-особистісні якості: цілеспрямованість, організованість, працьовитість, відповідальність, громадянськість, комунікативність.

**ФК 13.** Здатність оцінювати фізичні здібності і функціональний стан учнів, адекватно вибирати засоби і методи рухової діяльності для корекції стану учнів з урахуванням їх індивідуальних особливостей.

### **Програмові результати навчання**

**ПРН 1.** Демонструє концептуальні наукові та практичні знання з фізіології, біомеханіки, морфології, психології, біохімії для розвитку фізичних (рухових) якостей, формування рухових умінь і навичок людей різних вікових груп, володіє засобами інтегрального гармонійного (розумового, духовного і фізичного) розвитку людини.

**ПРН 4.** Здійснювати ретроспективний аналіз, критичне осмислення законів і принципів розучування рухових умінь і навичок, володіє теорією і методикою розвитку рухових умінь і навичок в базових видах рухової активності.

**ПРН 6.** Знає вимоги до оформлення документації та основні закономірності побудови документів для здійснення навчального процесу з фізичного виховання у закладах загальної середньої освіти, організовувати та проводити масові фізкультурні заходи та спортивні змагання.

**ПРН 8.** Знає біологічні, соціальні, психологічні, духовні чинники, що обумовлюють значущість професії фахівця в галузі фізичного виховання.

**ПРН 10.** Спроможний розвивати педагогічну думку, методи педагогічного контролю і контролю якості навчання, актуальні дидактичні технології.

**ПРН 11.** Володіє руховими навичками в базових видах спорту на рівні масових розрядів; вдосконалює руховий арсенал шляхом формування рухових умінь і навичок в інших видах спорту.

**ПРН 12.** Вміє розробляти навчально-методичні матеріали (робочі програми, навчально-тематичні плани) на основі освітнього стандарту та зразкових програм з урахуванням виду освітньої установи, особливостей класу / групи та окремих учнів.

**ПРН 13.** Вміє визначати цілі і завдання, планувати навчальні заняття, розробляти необхідну документацію для проведення занять з фізичної культури та спорту.

**ПРН 22.** Здатний організовувати та керувати професійним розвитком осіб та груп, що сприяє навчанню всіх учнів, незалежно від їх соціально-культурного та економічного контексту.

### **3. Програма навчальної дисципліни**

#### **Змістовний модуль 1**

#### **Теоретичні знання**

**Тема 1.** Виникнення, розвиток і перше застосування лиж, історія виникнення лижного спорту.

**Тема 2.** Різновиди лижних видів спорту: лижні перегони; лижне двоборство; стрибки на лижах з трампліну; гірськолижний спорт; фрістайл, сноубордінг; біатлон.

**Тема 3.** Основи техніки лижного спорту: поняття про техніку пересування на лижах; основні вимоги до техніки; термінологія понять в техніці лижного спорту.

**Тема 4.** Основи навчання в лижному спорті: рухові навички, їх характеристика; взаємодія навичок і послідовність навчання; принципи і методи навчання.

**Тема 5.** Підготовка вчителя до уроку з лижної підготовки: підготовка вчителя до уроку; підготовка місць для занять і організація навчання; причини травматизму і міри його попередження; регулювання навантаження на уроках з лижної підготовки.

**Тема 6.** Основи методики тренування в лижному спорті: ціль, завдання і зміст спортивного тренування; планування учбово-тренувального процесу; принципи тренувань; засоби тренувань; методи тренувань; об'єм і інтенсивність фізичного навантаження.

**Тема 7.** Лижний інвентар і догляд за ним: лижний інвентар і догляд за ним; взуття, одяг і додаткове спорядження лижника; догляд за лижами; класифікація снігового покриву; лижні мазі і їх застосування; правила змащування лиж.

**Тема 8.** Організація і проведення змагань по лижних перегонах та лижному туризму: планування змагань; підготовка до проведення змагань; матеріально-технічне забезпечення змагань; робота суддівської колегії; підготовка місць змагань; змагання по лижних перегонах; завершення змагань.

#### **Змістовний модуль 2**

#### **Практичні вміння та навички**

**Тема 1.** Стройові вправи: Шикуйсь!, Рівняйсь!, Струнко!, Вільно!, Ліво-Руч!, Лижі на пле-че!, Лижі до ноги!, Лижі під руку!, Лижі скріпити!, Лижі положити!, Лижі взяти!, На лижі стати. Навчання поворотів на місці: переступанням (навколо носків і п'яток лиж), махом (вперед, через лижу вперед і назад), стрибком (з опорою і без опори на палиці).

**Тема 2.** Спеціальна фізична підготовка та методика навчання поперемінних класичних ходів. Стійка лижника. Спеціальні імітаційні вправи на місці і в русі. Спеціальні імітаційні вправи роботи ніг. Спеціальні імітаційні вправи роботи рук. Методика навчання поперемінних ходів під час крокової, бігової та стрибкової імітації.

**Тема 3.** Спеціальна підготовка та імітаційні вправи і методика навчання



одночасних класичних ходів. Спеціальні імітаційні вправи на місці і в русі. Спеціальні імітаційні вправи роботи ніг. Спеціальні імітаційні вправи роботи рук. Методика навчання одночасних ходів під час крокової та стрибкової імітації.

**Тема 4.** Спеціальна підготовка та імітаційні вправи ковзанярських ходів та методика їх навчання. Спеціальні імітаційні вправи на місці і в русі. Спеціальні імітаційні вправи роботи ніг. Спеціальні імітаційні вправи роботи рук. Методика навчання ковзанярських ходів під час крокової, бігової та стрибкової імітації.

**Тема 5.** Спеціальна підготовка, імітаційні вправи та методика навчання поворотів. Спеціальні імітаційні вправи на місці і в русі. Спеціальні імітаційні вправи роботи ніг. Методика навчання поворотів.

**Тема 6.** Спеціальна фізична підготовка та спеціальні вправи для розвитку фізичних якостей учнів молодших, середніх та старших класів. Методика розвитку сили. Методика розвитку витривалості. Методика розвитку швидкості. Методика розвитку гнучкості.

**Тема 7.** Організація та проведення лижного туризму. Методика навчання подолання перешкод під час проведення лижного туризму. Методика подолання схилів різної крутизни та різного рівня підготовленості. Методика навчання подолання підйомів в лижному туризмі. Методика навчання траверсу в лижному туризмі підготовлених та не підготовлених схилах різної крутизни.

#### 4. Структура навчальної дисципліни

Назви змістових модулів і тем	Кількість годин									
	денна форма					Заочна форма				
	усього	у тому числі				усього	у тому числі			
		л	п	лаб	с.р.		л	п	лаб	с.р.
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
<b>Модуль 1</b>										
<b>Змістовий модуль 1. Теоретичні знання</b>										
Тема 1. Історія виникнення лижного спорту	8	2	2		4	12	2	2		8
Тема 2. Різновиди лижних видів спорту	16	4	4		8	12	2	2		8
Тема 3. Основи техніки лижного спорту	8	2	2		4	8				8
Тема 4. Основи навчання в лижному спорті	8	2	2		4	8				8
Тема 5. Підготовка вчителя до уроків з лижної підготовки	9	2	2		5	8				8
Тема 6. Основи методики тренування в лижному спорті	10	2	2		6	8				8

Тема 7. Лижний інвентар і догляд за ним	9	2	2		5	9				9
Тема 8. Організація і проведення змагань з лижних перегонів та лижному туризму	9	2	2		5	12				12
<b>Разом за змістовим модулем 1</b>	<b>77</b>	<b>18</b>	<b>18</b>		<b>41</b>	<b>77</b>	<b>4</b>	<b>4</b>		<b>69</b>
<b>Змістовий модуль 2. Практичні вміння та навички</b>										
Тема 1. Методика навчання стройових вправ.	15			4	11	12			2	14
Тема 2. Спеціальна фізична підготовка та методика навчання поперемінних класичних ходів.	18			6	12	12			2	15
Тема 3. Спеціальна підготовка та імітаційні вправи і методика навчання одночасних класичних ходів	15			4	11	12			2	14
Тема 4. Спеціальна підготовка та імітаційні вправи ковзанярських ходів та методика їх навчання	18			6	12	10				15
Тема 5. Спеціальна підготовка, імітаційні вправи та методика навчання поворотів.	13			4	9	10				14
Тема 6. Спеціальна фізична підготовка	12			4	8	10				13
Тема 7. Організація та проведення лижного туризму	12			4	8	9				12
<b>Разом за змістовим модулем 2</b>	<b>103</b>			<b>32</b>	<b>71</b>	<b>103</b>			<b>6</b>	<b>97</b>
<b>Усього годин</b>	<b>180</b>	<b>18</b>	<b>18</b>	<b>32</b>	<b>112</b>	<b>180</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>6</b>	<b>166</b>

## 5. Теми семінарських, практичних занять та лабораторних робіт

### Змістовий модуль 1. Теоретичні знання (практичні заняття)

- Тема 1. Історія виникнення лижного спорту (2 год)
- Тема 2. Різновиди лижних видів спорту (4 год)
- Тема 3. Основи техніки лижного спорту (2 год)
- Тема 4. Основи навчання в лижному спорті (2 год)
- Тема 5. Підготовка вчителя до уроків з лижної підготовки (2 год)
- Тема 6. Основи методики тренування в лижному спорті (2 год)
- Тема 7. Лижний інвентар і догляд за ним (2 год)
- Тема 8. Організація і проведення змагань з лижних перегонів та лижному туризму (2 год)

### Змістовий модуль 2. Практичні вміння та навички (лабораторні заняття)

- Тема 1. Методика навчання стройових вправ (4 год)
- Тема 2. Спеціальна фізична підготовка та методика навчання попереми́нних класичних ходів (6 год)
- Тема 3. Спеціальна підготовка та імітаційні вправи і методика навчання одночасних ходів (4 год)
- Тема 4. Спеціальна підготовка та імітаційні вправи ковзанярських ходів та методика їх навчання (6 год)
- Тема 5. Спеціальна підготовка, імітаційні вправи та методика навчання поворотів (4 год)
- Тема 6. Спеціальна фізична підготовка (4 год)
- Тема 7. Організація та проведення лижного туризму (4 год)

## 6. Самостійна робота

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
<b>1 курс</b>		
1.	Опрацювання лекційного матеріалу.	14
2.	Загальна та спеціально-фізична підготовка.	14
3.	Вправи на витривалість.	14
4.	Вправи на гнучкість.	14
5.	Виконання силових та швидко-силових вправ.	14
6.	Записати комплекс ЗРВ.	14
7.	Замалювати і записати вивчені вправи.	14
8.	Замалювати і записати вивчений комплекс ЗРВ.	14
	<b>Разом</b>	<b>112</b>

## 7. Індивідуальні завдання (ІНДЗ)

1. Істрія розвитку лижного спорту в Україні.
2. Історія розвитку лижного спорту на Тернопільщині.
3. Лижний спорт у програмі зимових Олімпійських ігор.
4. Лижна підготовка у програмі загальноосвітньої школи.
5. Історія виникнення і еволюція техніки способів пересування на лижах.
6. Організація і методика проведення уроків із лижної підготовки у молодших класах загально освітньої школи.
7. Організація і методика проведення уроків із лижної підготовки у 5-8 класах загально освітньої школи.
8. Організація і методика проведення уроків із лижної підготовки у 10-11 класах загально освітньої школи.
9. Організація і проведення спортивно-масових заходів у сільській загальноосвітній школі.
10. Організація позакласної роботи з лижного спорту в школі.
11. Організація і методика тренування лижника гонщика у підготовчому періоді річного циклу.
12. Планування підготовки юних лижників гонщиків у шкільній секції.
13. Організація методика тренування лижника-гонщика на початковому етапі багаторічної підготовки.
14. Організація і проведення змагань з лижного спорту серед школярів.
15. Перспективне планування підготовки юних лижників.
16. Особливості методики навчання при вивченні ковзанярських лижних ходів.
17. Режим і харчування лижника у процесі тренувань.
18. Особливості тренування юнаків у лижних гонках.
19. Особливості тренування дівчат у лижних гонках.
20. Особливості підготовки юних лижників.
21. Військово-патріотичне виховання в процесі занять лижним спортом.
22. Спортивний відбір і організація секційних занять з лижного спорту в школі.
23. Організація, зміст і планування роботи секції лижного спорту в школі.
24. Аналіз техніки і методики навчання наперемінного двокрокового ходу.
25. Аналіз техніки і методики навчання наперемінного чотирьохкрокового ходу.
26. Аналіз техніки і методики навчання одночасних лижних ходів.
27. Аналіз техніки і методики навчання поворотам в русі (переступанням і рулінням).
28. Аналіз техніки і методики навчання маховим поворотам в русі.
29. Аналіз техніки і методик навчання спускам і підйомам на лижах.
30. Аналіз техніки і методика навчання гальмування .
31. Особливості фізичної підготовки лижника.
32. Особливості тактичної підготовки лижника.
33. Особливості психологічної підготовки лижника.

34. Спеціальні вправи лижника-гонщика і методика їх застосування.
35. Передстартові стани спортсмена і методи їх управління.
36. Аутогенне тренування в підготовці лижника.
37. Періодизація тренування в лижному спорті.
38. Розминка, засоби і методи її проведення в лижному спорті.
39. Тренажери і спеціальні пристрої – їх застосування в підготовці лижника.
40. Планування тренування лижника-гонщика в підготовчому періоді.
41. Планування тренування лижника-гонщика в змагальному періоді.
42. Методика контролю і оцінка ефективності тренувального процесу в лижному спорті.
43. Педагогічні і медико-біологічні контрольні нормативи і тести стану тренуваності.
44. Засоби і методи відновлювальних міроприємств у річному циклі тренувань.
45. Планування, організація і проведення змагань з лижного спорту.
46. Травматизм і його профілактика на заняттях.
47. Причини травматизму і методи реабілітації в лижному спорті.
48. Лижні мазі і їх застосування.
49. Інвентар і обладнання для занять лижним спортом.
50. Лижний туризм в школі.

### **Порядок подання та захист ІНДЗ**

1. Звіт про виконання ІНДЗ подається у вигляді реферату обсягом до 10 арк.
2. ІНДЗ подається викладачу не пізніше ніж за 2 тижні до підсумкового контролю або завершення семестру.
3. Оцінка за ІНДЗ виставляється на заключному занятті (семінарському, практичному) на основі попереднього ознайомлення викладача зі змістом ІНДЗ. Можливий захист завдання шляхом усного звіту студента про виконану роботу (до 5-ти хв.).
4. Оцінка за ІНДЗ враховується при виведенні підсумкової оцінки з навчального курсу. Максимальна кількість балів – 15.

### **Критерії оцінювання ІНДЗ**

При розробленні критеріїв оцінки за ІНДЗ береться за основу повнота і правильність виконання завдання, ступінь усвідомлення та розуміння студентом навчального матеріалу проблемного характеру; враховується здатність студента диференціювати, інтегрувати та уніфікувати отримані знання, застосовуючи наукову термінологію; уміння здійснювати самостійний пошук та використання додаткового матеріалу для глибокого, логічного і творчого аналізу вивченого; уміння творчо застосовувати теоретичні знання при виконанні практичних завдань; мовленнєве оформлення відповіді тощо.

**1 бал** – студент має початковий рівень знань і не виявляє інтерес до навчального матеріалу; механічно відтворює зміст відповідного параграфу підручника/посібника; копіює певне завдання без будь-яких власних висновків та узагальнень;

**2 бали** – студент виявляє первинний інтерес до навчального матеріалу; має фрагментарні навички в роботі з підручником, але самостійне опрацювання навчального матеріалу викликає значні труднощі; здатен давати відповіді на прості, стандартні запитання;

**3 бали** – студент знає близько половини навчального матеріалу і здатний відтворити його відповідно до тексту підручника або пояснень викладача; описує явища, процеси без пояснень їх причин; за допомогою викладача здатен відтворити їх послідовність, але слабо орієнтується в поняттях;

**4 бали** – студент знає більше половини навчального матеріалу, розуміє основний навчальний матеріал, але відтворює його з помилками та неточностями; здатен з помилками й неточностями дати визначення основних понять; відповіді на додаткові питання непослідовні та нелогічні;

**5 балів** – студент має стійкі навички роботи з текстом підручника; може самостійно оволодіти більшою частиною навчального матеріалу; формулює поняття, наводить приклади, підтверджує висловлене судження одним-двома аргументами; здатен за необхідності використовувати наочні матеріали;

**6 балів** – студент виявляє знання і розуміння основних положень навчального матеріалу; може поверхово аналізувати події, процеси, явища і робити певні висновки; відповідь його правильна, але недостатньо осмислена;

**7 балів** – студент самостійно відтворює домінуючу частину навчального матеріалу; відповідає за планом, висловлює власну думку щодо теми, вміє застосовувати набуті знання при розв'язуванні психологічних задач; користується додатковими джерелами;

**8 балів** – студент правильно і логічно відтворює навчальний матеріал; розуміє основоположні теорії та факти, встановлює причинно-наслідкові зв'язки між ними; вміє застосовувати засвоєний матеріал у стандартних ситуаціях;

**9 балів** – студент вміє наводити окремі власні приклади на підтвердження певних теоретичних положень; самостійно користується додатковими джерелами; свідомо контролює власні навчальні дії; правильно використовує термінологію; складає таблиці та схеми;

**10 балів** – знання студента є достатньо повними; він вільно застосовує вивчений матеріал у стандартних ситуаціях, логічно описує певні явища з точки зору їх смислового взаємозв'язку; відповідь повна, логічна, обґрунтована, але з деякими фрагментарними неточностями;

**11 балів** – студент вміє аналізувати, встановлювати найсуттєвіші зв'язки та залежності між явищами та фактами, розглядати виявлені закономірності, робити самостійні висновки; загалом належною мірою контролює власну учбову діяльність;

**12 балів** – студент володіє глибокими та міцними знаннями, здатен використовувати їх у нестандартних ситуаціях; може визначати тенденції та протиріччя процесів; робить аргументовані висновки; критично оцінює окремі нові факти, явища, ідеї; використовує додаткові джерела та матеріали;

**13 балів** – студент самостійно визначає окремі цілі власної учбової діяльності; вирішує творчі завдання; відрізняє упереджену інформацію від об'єктивної; здатен сприйняти іншу позицію як альтернативну щодо власної;



### Шкала оцінювання: національна та ECTS

Сума балів за всі види навчальної діяльності	Оцінка ECTS	Оцінка за національною шкалою	
		для екзамену, курсового проекту (роботи), практики	для заліку
90 – 100	<b>A</b>	Відмінно	зараховано
82-89	<b>B</b>	Добре	
75-81	<b>C</b>	Задовільно	
67-74	<b>D</b>		
60-66	<b>E</b>		
35-59	<b>FX</b>	незадовільно з можливістю повторного складання	не зараховано з можливістю повторного складання
0-34	<b>F</b>	незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни	не зараховано з обов'язковим повторним вивченням дисципліни

#### Критерії оцінювання за національною шкалою

**Оцінка А «5» («відмінно») (90–100):** студент виявляє міцні, глибокі та системні знання навчально-програмованого матеріалу; відповідь студента повна, правильна, логічна, містить аналіз, систематизацію, узагальнення навчального матеріалу; демонструє вміння самостійно знаходити та користуватися джерелами інформації, критично оцінювати окремі нові факти, явища, ідеї, встановлювати причинно-наслідкові та міжпредметні зв'язки, робити аргументовані висновки; користується широким арсеналом засобів доказів власної думки, вирішує складні проблемні завдання; виявляє варіативність мислення і раціональність у виборі способів розв'язання практичних завдань; творчо застосовує професійні вміння і навички; вміє пов'язати теорію з практикою; володіє культурою викладу інформації, мова студента грамотна.

**Оцінка В «4» («добре») (82–89):** студент виявляє міцні, повні, ґрунтовні знання навчально-програмованого матеріалу; демонструє розуміння основоположних теорій і фактів, вміння аналізувати, порівнювати та систематизувати інформацію, встановлювати зв'язок з обраною професією та робити висновки; використовує загальновідомі докази у власній аргументації; вільно застосовує матеріал у стандартних ситуаціях; відповідь студента в цілому правильна, логічна та достатньо обґрунтована, однак при відповіді та виконанні практичних завдань допускає несуттєві помилки; рівень мовленнєвої культури відповідає загальноприйнятим нормам.

**Оцінка С «3» («добре») (75–81):** студент виявляє знання і розуміння основних положень навчального матеріалу, проте його знання недостатньо глибокі та осмислені; відповідь на рівні загальних уявлень про предмет; демонструє деяке порушення логічності й послідовності викладу матеріалу;



виявляє вміння частково аналізувати навчальний матеріал, порівнювати та робити певні, але неконкретні й неточні висновки; не вміє пов'язати теоретичні положення з практикою; має фрагментарні навички в роботі з джерелами інформації; виявляє невисоку культуру викладу знань.

**Оцінка D «3» («задовільно») (67–74):** студент фрагментарно відтворює незначну частину навчального матеріалу; має нечіткі уявлення про об'єкт вивчення; виявляє елементарні знання фактичного матеріалу; викладає матеріал уривчастими реченнями, при відповіді допускає суттєві помилки, які не здатен виправити після коректування запитань; недостатньо володіє розумовими операціями; відсутні уміння і навички у роботі з джерелами інформації; не вміє логічно мислити та викласти свою думку.

**Оцінка E «3» («задовільно») (60–66):** має мінімально достатні знання з дисципліни, зі значними помилками; у загальному недостатньо орієнтується у теоретичних ключових поняттях змістового модуля, теми; не досить впевнено, з суттєвими помилками застосовує знання ув практичних ситуаціях.

**Оцінка F «2» (35-59) (з можливістю повторного складання):** студент не має мінімально достатніх знань з дисципліни; погано або зовсім не орієнтується у теоретичних ключових поняттях змістового модуля, теми; не виявляє навичок застосування знань у практичних ситуаціях; демонструє; не виявляє творчі уміння застосування знань, навичок у навчально-дослідній та практичній діяльності.

**Оцінка FX «2» («незадовільно») (0–34) (з обов'язковим повторним курсом):** не має мінімально достатніх знань з дисципліни; погано або зовсім не орієнтується у теоретичних ключових поняттях змістового модуля, теми; не виявляє навичок застосування знань у практичних ситуаціях.

## 10. Методичне забезпечення

Курс лекцій, інструктивні картки, відео, навчально-методичне забезпечення з дисципліни,

### Рекомендована література

#### Базова

1. Абрамюк Р.В., Рогович Р.В. Alpine skiing: методичний посібник по підготовці інструкторів з гірськолижного спорту. Перший рівень – навчання категорії «С». Ski School Bukovel [Б.В] . 62 с.
2. Базилевич Н. О. Лижний спорт : Навчально-методичний посібник. Переяслав-Хмельницький, 2010. – 161 с. URL : <https://studfile.net/preview/5196861/>
3. Байцар Ю.І., Зубрицький Л.С., Стефанишин В.М., Стефанишин О.М., Любіжанін Ю.Г. Організація та методика проведення лижного туризму методичний посібник Львів : 2005. 32 с. URL : <http://repository.ldufk.edu.ua/bitstream/34606048/8086/1/Організація та методика проведення лижного туризму.pdf>.
4. Ворона В.В., Ратов А.М.. Лижний спорт: навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів напрямків підготовки «Фізичне виховання» і «Спорт» тренерів ДЮСШ та вчителів фізичної культури / Суми: СумДПУ

- ім. А.С.Макаренка, 2019. 202с. URL: [https://repository.sspu.sumy.ua/bitstream/123456789/7269/3/Vorona\\_Ratov\\_Lyz\\_hnyi%20sport.pdf](https://repository.sspu.sumy.ua/bitstream/123456789/7269/3/Vorona_Ratov_Lyz_hnyi%20sport.pdf)
5. Грибан Г.П. підготовка лижників гонщиків у вищому навчальному закладі. Методичний посібник. Житомир : 2005. 45 с. URL : [http://eprints.zu.edu.ua/23879/1/Методичні\\_розробки\\_підготуїшли.PDF](http://eprints.zu.edu.ua/23879/1/Методичні_розробки_підготуїшли.PDF)
  6. Зігунов В. М., Колотуха О. В. Спортивний туризм. Інформаційно-методичний збірник. № 14 Лижний туризм в Україні. Київ : 100 с. URL : <http://www.fstu.com.ua/wp-content/uploads/2015/05/%D0%BA%D0%BD%D0%B8%D0%B3%D0%B0-%D0%9B%D0%B8%D0%B6%D0%BD%D0%B8%D0%B9-%D1%82%D1%83%D1%80%D0%B8%D0%B7%D0%BC.docx>
  7. Власенко С. О. Лижний спорт з методикою викладання : [навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл.] / С. О. Власенко. Чернігів, 2002. 356 с.
  8. Кучеренко В. М. Технічна підготовка лижника : навчально-методичний посібник [для студентів факультетів фізичного виховання та вчителів фізичної культури] / В. М. Кучеренко. – Тернопіль : ТДПУ, 2003. 97 с.
  9. 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. [http://erpub.chnpu.edu.ua:8080/jspui/bitstream/123456789/5066/1/Лижний спорт \(лижні гонки%2С біатлон\).pdf](http://erpub.chnpu.edu.ua:8080/jspui/bitstream/123456789/5066/1/Лижний_спорт_(лижні_гонки%2С_біатлон).pdf)
  10. Чалій Л. В., Кіндрат В. К. Основи лижної підготовки : навчально-методичний посібник для студентів спеціальності «Фізична культура». МОНУ, Рівненський державний гуманітарний університет. – Рівне : СОМ-ЦЕНТР, 2008. 106 с.
  11. Шепеленко Г. П. Лижний спорт : навчальний посібник для студентів факультетів фізичного виховання інститутів, університетів, вчителів фізичної культури загальноосвітніх шкіл та інших навчальних закладів. Харків : Великописарівська районна друкарня Сумської області, 1995. 166 с.
  12. Яців Я. М. Лижний спорт : навчально-методичний посібник. Івано-Франківськ : Видавництво ДВНЗ «Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника», 2013. 100 с. URL : <http://194.44.152.155/elib/local/621.pdf>

#### Допоміжна

1. Лижні гонки : правила змагань / упор. В. М. Нечаєв, А. Ю. Нестеренко, О. М. Стефанишин [та ін.] – Київ :, 2012. 56 с.
2. Тимошенко Б. М., Гурман Л.Д. Лижний спорт : навч.-метод. посіб. Кам'янець-Подільський НУ. – Кам'янець-Подільський, 2008. – 280 с.
3. Gullion L. Ski Games: A Fun-Filled Approach to Teaching Nordic and Alpine Skills / Gullion L. – Human Kinetics Publ. 1990. 192 p.
4. Ohtonen Olli. Biomechanics in cross-country skiing skating technique and measurement techniques of force production Jyväskylä: University of Jyväskylä, 2019, 76 p.

**Інформаційні ресурси:**

<https://www.biathlon.com.ua/ua/>

<https://www.fstu.com.ua/>

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

<https://www.fis-ski.com/>