





| | | | | |
|---|---|--|---|---|
|  | <p align="center">Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка Факультет фізичної культури Кафедра легкої атлетики з методикою викладання</p> | |  | |
| <p align="center">Силабус вибіркового компонента дисциплін професійної підготовки «Теорія і методика лижного спорту»</p> | | | | |
| Галузь знань: | 01 Освіта / Педагогіка | | | |
| Спеціальність: | 017 Фізична культура і спорт | | | |
| Освітньо-професійна програма: | Тренер з видів спорту | | | |
| Рівень вищої освіти: | перший (бакалаврський) | | | |
| Статус дисципліни: | вибірковий компонент дисциплін професійної підготовки | | | |
| Мова викладання: | українська | | | |
| Науково-педагогічні працівники: |  | ПІБ: | Ліщук Василь Володимирович | |
| | | Посада: | Старший викладач кафедри легкої атлетики з методикою викладання | |
| | | Вчений ступінь: | Доцент | |
| | | Телефон: | 097 27 54 642 | |
| | | E-mail: | lishchuk@kpnpu.edu.ua | |
| | | Робоче місце: | Аудиторія кафедри легкої атлетики з методикою викладання | |
| | | Профайл викладача: | https://la.kpnpu.edu.ua/vidomosti-pro-vykladachiv/lishchuk-vasyl-volodymyrovych/ | |
| | |  | ПІБ: | Воронетський Вадим Борисович |
| | | | Посада: | Старший викладач кафедри легкої атлетики з методикою викладання |
| | | | Вчений ступінь: | Кандидат наук з фізичного виховання та спорту |
| Телефон: | 067 60 27 306 | | | |
| E-mail: | voronetskyi@kpnpu.edu.ua | | | |
| Робоче місце: | Аудиторія кафедри легкої атлетики з методикою викладання | | | |
| Профайл викладача: | https://la.kpnpu.edu.ua/vidomosti-pro-vykladachiv/voronetskyi-vadym-borysovyeh/ | | | |
| Сторінка курсу в MOODLE | https://moodle.kpnpu.edu.ua/course/view.php?id=8109 | | | |
| Консультації | Ліщук В.В. | Понеділок – 14.20.-16.00. Четвер – 14.20.-16.00. | Аудиторія кафедри легкої атлетики з методикою викладання | |
| | Воронетський В.В. | Вівторок – 14.20.-16.00. Четвер – 14.20.-16.00. | Аудиторія кафедри легкої атлетики з методикою викладання | |
| Анотація до курсу | <p>Навчальна дисципліна передбачає опанування здобувачами вищої освіти СВО «бакалавр» спеціальності 017 Фізична культура і спорт змістовим модулем: «Основи теорії та техніки практичного виконання пересування на лижах».</p> <p>Змістовий модуль 1 «Основи теорії та техніки практичного виконання пересування на лижах» складається з 15-ти тем з яких 5 лекцій та 10 практичних занять.</p> <p>Лекційні заняття: «Вступ до лижного спорту», «Загальні основи спортивної підготовки в лижному спорті», «Техніка способів пересування на лижах», «Техніка класичних і вільних лижних ходів», «Основи навчання в лижному спорті».</p> <p>Практичні заняття: «Вивчення техніки і методика навчання поперемінного двохкрокового ходу», «Вивчення техніки і методика навчання поперемінного чотирьохкрокового ходу», «Навчання техніки одночасного безкрокового ходу», «Навчання техніки одночасного однокрокового ходу»,</p> | | | |

| | |
|----------------------------|--|
| | <p>«Навчання техніки одночасного двохкрокового ходу», «Навчання техніки переходу з попереминого двохкрокового ходу на одночасний безкроковий хід», «Навчання техніки переходу з однокрокового на попереминий двохкроковий хід», «Навчання техніки напівковзанярського та однокрокового одночасного ковзанярського ходу», «Навчання техніки одночасного двохкрокового ковзанярського ходу», «Навчання техніки попереминого двохкрокового ковзанярського ходу».</p> <p>Опанування на відповідному рівні навчальною дисципліною «Теорія і методика лижного спорту» дасть можливість здобувачам вищої освіти першого (бакалаврського) рівня використовувати набуті теоретичні знання практичні вміння та навички під час власного виконання рухових дій у лижному спорті, а також вони зможуть використати отримані знання під час навчання рухових дій, розвитку фізичних якостей, підбору комплексів загальнорозвиваючих вправ для підготовчої частини навчально-тренувального заняття, підбору засобів та методів під час проведення основної частини фрагменту навчально-тренувального заняття.</p> |
| Мета та цілі курсу | Полягають у формуванні загальних та фахових компетентностей, програмних результатів навчання, у майбутніх тренерів з видів спорту, які спрямовані на підготовку висококваліфікованого фахівця, оволодіння ним вміннями і навичками, у лижному спорті. |
| Методи навчання | Словесні, наочні та практичні методи фізичного виховання та спортивної підготовки, розповідь, діалогічний метод, бесіда; програмовий метод, презентація, демонстрація; методи навчання рухових дій загалом та по частинах, змагальний та ігровий методи, метод суворо регламентованої вправи, метод стандартно-повторної вправи, метод перемінної вправи, комбіновані методи, метод моделювання, рольовий метод; вирішення проблемних завдань; інтерактивні методи, технології дистанційного навчання; технології організації та проведення фізкультурно-оздоровчих та спортивних заходів. |
| Формат курсу | Стандартний курс (очний, заочний). |
| Результати навчання | <p>За результатами вивчення освітнього компонента «Теорія і методика лижного спорту» в здобувачів СВО «бакалавр» формуються наступні <i>програмні результати навчання</i>:</p> <ul style="list-style-type: none"> - ПРН 07 здійснювати навчання руховим діям та розвиток рухових якостей людини в умовах різних форм організації занять фізичними вправами; - ПРН 08 здійснювати заходи з підготовки спортсменів, організації й проведення спортивних змагань; - ПРН 09 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; - ПРН 10 оцінювати рухову активність людини та її фізичний стан, складати та реалізовувати програми кондиційного тренування, організувати та проводити фізкультурно-оздоровчі заходи; - ПРН 13 використовувати засвоєні уміння і навички занять популярними видами рухової активності оздоровчої спрямованості. <p><i>Завдання дисципліни:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - сформувати у здобувачів вищої освіти спеціальності 017 Фізична культура і спорт загальні та фахові, компетентності, які визначені освітньо-професійною програмою «Тренер з видів спорту»; - опанувати навчальний матеріалом навчальної дисципліни на відповідному рівні. |
| Компетентності: | <p>Відповідно до освітньо-професійної програми у здобувачів вищої освіти СВО «бакалавр» формуються:</p> <p><i>Загальні компетентності:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - ЗК 04 здатність працювати в команді; - ЗК 12 здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях. <p><i>Фахові компетентності спеціальності:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - ФК 03 здатність до організації оздоровчо-рекреаційної рухової активності різних груп населення; - ФК 12 здатність використовувати спортивні споруди, спеціальне обладнання та інвентар. <p><i>Сфера реалізації здобутих компетентностей під час працевлаштування.</i></p> <p>Після закінчення навчання за освітньою-професійною програмою бакалавра фізичної культури і спорту випускник здатен виконувати зазначену в ДК 003:2010 професійну роботу і може займати відповідну первинну посаду:</p> <ul style="list-style-type: none"> 3475 – Тренер з виду спорту (федерації, збірної чи клубної команди, спортивної школи і т. д.); 3475 – Тренер-викладач з виду спорту (спортивної школи, секції); 3475 – Інструктор-методист спортивної школи; 3414 – Фахівець із організації дозвілля; 3414 – Інструктор оздоровчо-спортивного туризму (за видами туризму); 3475 – Інструктор з фізичної підготовки; 3475 – Інструктор-методист з фізичної культури та спорту; 3475 – Інструктор-методист з виробничої гімнастики. |
| Пререквізити | Освітні компоненти, базові знання яких та результати навчання необхідні здобувачу вищої освіти для успішного навчання та опанування компетентностями дисципліни «Теорія і методика лижного |

| | | | |
|--|---|---|---|
| | спорту»: «Вступ до спеціальності», «Анатомія людини з основами спортивної морфології», «Історія фізичної культури», «Психологія спорту», «Педагогіка спорту», «Адаптивний спорт», «Теорія і методика легкої атлетики», «Теорія і методика юнацького спорту». | | |
| Пореквізити | Набутті теоретичні знання практичні вміння та навички з освітнього компонента «Теорія і методика лижного спорту» опанування якими можуть бути використані під час вивчення таких навчальних дисциплін, як: «Підвищення спортивної майстерності», «Професійна майстерність тренера», «Навчальна практика з лижного спорту», «Виробнича практика в ДЮСШ групах початкової підготовки», «Виробнича практика в ДЮСШ в групах базової підготовки», «Курсова робота зі спортивно-педагогічного вдосконалення». | | |
| Обсяг і ознаки курсу | Найменування показників | Характеристика навчального курсу | |
| | | денна форма здобуття вищої освіти | заочна форма здобуття вищої освіти |
| | Рік навчання/ рік викладання | 3-й рік | 3-й рік |
| | Семестр вивчення | VI семестр | VI семестр |
| | Обов'язковий освітній компонент професійної підготовки / вибірковий освітній компонент | Вибірковий компонент дисциплін професійної підготовки | |
| | Кількість кредитів ЄКТС | 4 кредити | 4 кредити |
| | Загальний обсяг годин | 120 годин | 120 годин |
| | Кількість годин навчальних занять | 40 годин | 16 годин |
| | Лекційні заняття | 20 годин | 8 годин |
| | Практичні заняття | 20 годин | 8 годин |
| | Семінарські заняття | - | - |
| | Лабораторні заняття | - | - |
| | Самостійна та індивідуальна робота | 80 годин | 104 години |
| Форма підсумкового контролю | залік | залік | |
| Технічне й програмне забезпечення /обладнання | <p>Для проведення лекційних занять використовуються мультимедійна лекційна аудиторія (127), мультимедійний проектор VIEWSONIC PJD5253 DLP (2017 р.), екран для проектора; ноутбук або персональний комп'ютер, мережа Інтернет, модульне об'єктно-орієнтоване динамічне середовище MOODLE, конференції у Google Meet.</p> <p>Стадіон К-ПНУ, лісопарк, для проведення практичних занять, матеріально-технічне забезпечення для проведення практичних занять:</p> <ul style="list-style-type: none"> - лижі; - лижні палки; - лижні черевики; - лижеролери. | | |
| Політики курсу | <p><i>Умови визначення успішного засвоєння освітнього компоненту «Теорія і методика лижного спорту»:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - кредити присвоюються здобувачам вищої освіти після завершення навчальної дисципліни та успішного оцінювання досягнутих ними результатів навчання; - критерієм успішного проходження здобувачем вищої освіти оцінювання результатів навчання є досягнення ним мінімального порогового рівня оцінок за кожним запланованим результатом навчання освітнього компоненту та мінімального порогового рівня оцінки за освітнім компонентом загалом, яких складає 60 % від максимальної можливої кількості балів, визначеної відповідними нормативними документами Університету; - здобувач вищої освіти вважається таким, що має академічну заборгованість за результатами поточного контролю, якщо він не відпрацював пропущені навчальні заняття, не пересклав оцінки 0, 1, 2, 3 отримані на навчальних заняттях, не виконав або виконав модульну контрольну роботу, завдання самостійної та індивідуальної робіт з оцінкою, що становить менше 60 % від максимальної кількості балів, виділених на ці види робіт; - здобувач вищої освіти, який не має академічної заборгованості за результатами поточного контролю з освітнього компонента, підсумковою формою контролю за яким встановлено залік/диференційованих залік, отримує підсумкову рейтингову оцінку, яка визначається як сума рейтингової оцінки за навчальні заняття та рейтингових оцінок контрольних заходів поточного контролю з цього освітнього компоненту; - здобувач вищої освіти, який має академічну заборгованість за результатами поточного контролю з освітнього компоненту, підсумковою формою контролю за яким встановлено залік/диференційований залік отримує оцінку F за шкалою ЄКТС та «не зараховано»/«незадовільно» за національною шкалою; - здобувач вищої освіти, який має академічну заборгованість за результатами підсумкового контролю з освітнього компоненту у формі заліку/диференційованого заліку зобов'язаний ліквідувати її в терміни, визначені графіком ліквідації академічної заборгованості; - ліквідацію академічної заборгованості за результатами семестрового контролю дозволяють до початку наступного семестру в час, визначений графіком ліквідації академічної заборгованості, та допускають не більше двох разів: перший раз – викладачеві, другий – комісії яку створюють за розпорядженням декана факультету; | | |

| | | | | | | | | |
|---|--|------------------------|-----------------------|---------------------|--------------------------|----------------------|----------------------|---|
| | <p>- відповідь здобувача вищої освіти, який ліквідує академічну заборгованість на засіданні комісії, оцінюють за 100-бальною шкалою без урахування рейтингової оцінки поточної успішності;</p> <p>- за неуспішного проходження оцінювання результатів навчання за освітнім компонентом кредити здобувачі вищої освіти не присвоюють.</p> | | | | | | | |
| Схема курсу | Денна форма здобуття вищої освіти | | | | | | | |
| | Назви змістових модулів і тем | Кількість годин | | | | | | |
| | | разом | у тому числі | | | | | |
| | лекційні заняття | | практичні заняття | семінарські заняття | лабораторні заняття | самостійна робота | індивідуальна робота | |
| | ЗМ 1. Основи теорії та техніки практичного виконання пересування на лижах. | | | | | | | |
| | Разом за змістовим модулем 1 | 120 | 20 | 20 | - | - | 80 | - |
| | Заочна форма здобуття вищої освіти | | | | | | | |
| | Кількість годин | | | | | | | |
| | разом | у тому числі | | | | | | |
| лекційні заняття | | практичні заняття | семінарські заняття | лабораторні заняття | самостійна робота | індивідуальна робота | | |
| ЗМ 1. Основи теорії та техніки практичного виконання пересування на лижах. | | | | | | | | |
| Разом за змістовим модулем 1 | 120 | 8 | 8 | - | - | 104 | - | |
| Форми та методи оцінювання | <p>Поточне та контрольне оцінювання здобувачів вищої освіти спеціальності 017 Фізична культура і спорт СВО «бакалавр» здійснюється із використанням таких форм та методів: усне опитування, тестування, практичне виконання рухових дій, демонстрація, вирішення проблемних ситуацій, виконання творчих завдань, створення презентацій навчального матеріалу, аналіз виконаної роботи, контрольне виконання рухових дій з лижного спорту, модульна контрольна робота, залік.</p> | | | | | | | |
| Критерії оцінювання | <p>Максимальний бал оцінки поточної успішності студентів на навчальних заняттях рівний 12-ти. Поточний і модульний контроль – 80 балів, самостійна робота 20 балів. Разом – 100 балів</p> | | | | | | | |
| | Поточний і модульний контроль (60 балів) | | | | Самостійна робота | Сума | | |
| Поточний контроль 55 балів | Модульна контрольна робота 25 балів | | | | 20 балів | 100 балів | | |
| Шкала оцінювання навчальної діяльності здобувачів вищої освіти | | | | | | | | |
| № п/п | Назви нормативів | | Задовільно | Добре | Відмінно | | | |
| 1 | Лижні гонки, хв.,с. | | Жін 5 км Чол 10 км | 29.00 48.00 | 27.30 47.30 | 25.40 45.45 | | |
| 2 | Крос(км) за умов безсніжної зими, хв.,с. | | Жін 3 км Чол 6 км | 17.30 29.00 | 16.30 27.30 | 16.00 27.00 | | |
| Оцінювання техніки ходів | | | | | | | | |
| 3 | Оцінювання техніки одночасного безкрокового ходу | | Жін. Чол. | 8 8 | 10 10 | 12 12 | | |
| 4 | Оцінювання техніки поперемінного двохкрокового ходу | | Жін. Чол. | 8 8 | 10 10 | 12 12 | | |
| 5 | Оцінювання техніки поперемінного двохкрокового ковзанярського ходу | | Жін. Чол. | 8 8 | 10 10 | 12 12 | | |
| Інформаційне та навчально-методичне забезпечення | <p style="text-align: center;">Рекомендована література</p> <p style="text-align: center;">Основна</p> <p>1. Базилевич Н.О. Лижний спорт: Навчально-методичний посібник. Переяслав-Хмельницький, 2010. 161 с.</p> | | | | | | | |

| | |
|----------------|--|
| | <p>2. Березовський В.А., Подгаєцький А.В. Види лижного спорту : [навч.-метод. посіб.для студ. інст. та факультетів фіз. вих. та спорту] К., 2012. 176 с.</p> <p>3. 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. 202 с.</p> <p>4. Нечасв В. М., Нестеренко А.Ю., Стефанишин О.М. Лижні гонки : правила змагань / упор. [та ін.] К., 2012. 56 с.</p> <p>5. 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.</p> <p>6. Ратов А.М., В.В. Ворона. 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.</p> <p>7. Хуртик Д.В., Смірнова З.Д., Карленко В.П. Лижні гонки. Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких спортивних шкіл олімпійського резерву шкіл вищої спортивної майстерності / Міністерство молоді та спорту. Республіканський науково-методичний кабінет. Федерація лижного спорту України. Київ, 2017. 110 с.</p> <p>8. Богуславська В.Ю., Бріскін Ю.А., Пітин М.П. Зміст теоретичної підготовки у лижних гонках / Науковий часопис Національного педагогічного університету ім. М. П. Драгоманова. Серія 15. Київ, 2016. Вип. 9 (79) 16. С. 22–25.</p> <p style="text-align: center;">Допоміжна</p> <p>1. Наказ Міністерства молоді та спорту України від 08.05.2014 р.№ 488/25265. Про затвердження Класифікаційних норм та вимог Єдиної спортивної класифікації України з олімпійських видів спорту.</p> <p>2. Круцевич Т.Ю. «Фізична культура для загальноосвітніх навчальних закладів. 1-4 класи» (авт. Круцевич Т.Ю. та ін., 2011 р.).</p> <p>3. Круцевич Т.Ю. «Фізична культура. 5-9 класи» (авт. Круцевич Т.Ю. та ін., 2012).</p> <p>4. Круцевич Т.Ю. «Фізична культура. 10-11 класи» (авт. Круцевич Т.Ю. та ін., рекомендовано Міністерством освіти і науки України лист від 31.08.2010 р. № 1/11-8297).</p> |
| Локація | Згідно з розкладом https://kpnu.edu.ua/rozklad-zaniat/ |

Розробники силабуса:



Василь ЛІЩУК



Вадим ВОРОНЕЦЬКИЙ



Леонід ГУРМАН

Завідувач кафедри легкої атлетики з методикою викладання