
	Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка Факультет фізичної культури Кафедра спорту і спортивних ігор	
	Силабус вибіркового освітнього компоненту «Теорія і методика лижного спорту»	

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:	вибіркового освітнього компоненту
Мова викладання:	українська

Науково-педагогічні працівники:		ПІБ:	Ліщук Василь Володимирович	
		Посада:	Доцент кафедри спорту і спортивних ігор	
		Вчений ступінь:	Доцент	
		Телефон:	097 27 54 642	
		E-mail:	lishchuk@kpnu.edu.ua	
		Робоче місце:	Методичний кабінет кафедри спорту і спортивних ігор (аудиторія 222 а)	
		Профайл викладача:	https://sportkaf.kpnu.edu.ua/li-shchuk-vasyl-volodymyrovych/	
		ПІБ:	Ладіяняк Андрій Богданович	
		Посада:	Старший викладач кафедри спорту і спортивних ігор	
		Вчений ступінь:		
		Телефон:	+38 096 36 24 799	
		E-mail:	ladyniak@kpnu.edu.ua	
Робоче місце:		Аудиторія кафедри легкої атлетики з методикою викладання		
	Профайл викладача:	https://sportkaf.kpnu.edu.ua/ladyniak-andrij-bohdanovych/		

Сторінка курсу в MOODLE	https://moodle.kpnu.edu.ua/course/view.php?id=8109
--------------------------------	---

Консультації	Ліщук В. В.	Понеділок – упродовж дня Четвер – упродовж дня	Аудиторія 222 (А) (методичний кабінет кафедри спорту і спортивних ігор)
	Ладіяняк А. Б.	Вівторок – упродовж дня Четвер – упродовж дня	Аудиторія 222 (А) (методичний кабінет кафедри спорту і спортивних ігор)

Анотація до курсу	<p>Навчальна дисципліна передбачає опанування здобувачами освітнього рівня «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 попереминого двохкрокового ходу», «Вивчення техніки і методика навчання попереминого чотирьохкрокового ходу», «Навчання техніки одночасного безкрокового ходу», «Навчання техніки одночасного однокрокового ходу», «Навчання техніки одночасного двохкрокового ходу», «Навчання техніки переходу з попереминого двохкрокового ходу на одночасний безкроковий хід», «Навчання техніки переходу з однокрокового</p>
--------------------------	--

	<p>на поперемінний двохкроковий хід», «Навчання техніки напівковзанярського та однокрокового одночасного ковзанярського ходу», «Навчання техніки одночасного двохкрокового ковзанярського ходу», «Навчання техніки поперемінного 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 отриманні 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; програмний 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 освітнього рівня «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, скласти та реалізувати програми кондиційного тренування, організувати та проводити фізкультурно-оздоровчі заходи; - ПРН 13 використовувати засвоєні уміння і навички занять популярними видами рухової активності оздоровчої спрямованості; - ПРН 21 застосовувати набуті теоретичні знання для розв'язання практичних завдань та змістовно інтерпретувати отримані результати; - ПРН 22 володіти необхідним арсеналом техніко-тактичних вмінь, рухових дій та навичок, належним рівнем розвитку фізичних якостей у професійній діяльності. <p><i>Завдання дисципліни:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - сформулювати 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 освітнього рівня «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>Спеціальні фахові компетентності:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - СК 03 здатність до організації оздоровчо-рекреаційної рухової активності різних груп населення; - СК 12 здатність використовувати спортивні споруди, спеціальне обладнання та інвентар; - СК 15 здатність використовувати набуті теоретичні знання, практичні вміння та навички для проведення кондиційних тренувань з видів спорту; - СК 17 здатність використовувати традиційні, авторські форми та методи для організації і проведення спортивно-масових заходів з видів спорту. <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	V семестр	V семестр
	Обов'язковий освітній компонент професійної підготовки / вибірковий освітній компонент	Вибірковий освітній компонент	
	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-ІНУ, 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 максимально 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/диференційований 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;

- відповідь здобувача вищої освіти, який ліквідує академічну заборгованість на засіданні комісії, оцінюють за 100-бальною шкалою без урахування рейтингової оцінки поточної успішності;

- за неуспішного проходження оцінювання результатів навчання за освітнім компонентом кредити здобувачі вищої освіти не присвоюють.

Академічна доброчесність. Очікується, що роботи студентів будуть їх оригінальними дослідженнями чи міркуваннями. Відсутність посилань на використані джерела, фабрикування джерел списування, втручання в роботу інших студентів становлять, але не обмежують приклади можливої академічної не доброчесності. Виявлення ознак академічної не доброчесності в письмовій роботі (звітах, планах-конспектах) студента є підставою для її не зарахування викладачем, незалежно від масштабів плагіату чи обману.

«Кодекс академічної доброчесності Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка» (<http://surl.li/bkxyp>).

«Положення про дотримання академічної доброчесності педагогічними, науково-педагогічними, науковими працівниками та здобувачами вищої освіти в Кам'янець-Подільському національному університеті імені Івана Огієнка» (<http://surl.li/cxmzn>).

Відвідання занять. Відповідно до пункту 9.2 «Правил внутрішнього розпорядку К-ПНУ імені Івана Огієнка» (<https://tinyurl.com/4tfmzkfb>).

Здобувачі вищої освіти зобов'язані: дотримуватися вимог законодавства, Статуту Кам'янець-Подільському національному університеті імені Івана Огієнка» відвідувати усі види навчальних занять; вчасно інформувати деканат про неможливість відвідувати навчальні заняття, складати (перескладати) екзамен, заліки тощо через поважні причини; подати підтверджувальні документи, що засвідчують поважну причину, яка унеможливила відвідування навчальних занять, складання (перескладання) екзаменів, заліків тощо; ліквідувати академічну заборгованість у встановлені терміни (<https://tinyurl.com/2jxk72w2>).

Література. Уся література, яку здобувачі вищої освіти не можуть знайти самостійно, буде надана викладачем виключно в освітніх цілях без права її передачі третім особам. Студенти заохочуються до використання також й іншої літератури та джерел, яких немає серед рекомендованих.

Визнання результатів неформальної та (або) інформальної освіти.

У випадку, якщо здобувач освіти отримав знання у неформальній та інформальній освіті, зарахування результатів навчання здійснюється згідно з Порядком визнання в Кам'янець-Подільському національному університеті імені Івана Огієнка результатів навчання, здобутих шляхом неформальної та/або інформальної освіти (нова редакція) (<http://surl.li/idvnd>) зокрема, якщо їх тематика відповідає змісту освітнього компоненту (окремій темі або змістовому модулю):

- закінчення професійних курсів, семінарів або тренінгів, тематика яких відповідає змісту освітнього компоненту (окремій темі або змістовому модулю);
- підготовка конкурсної наукової роботи;
- призове місце на Всеукраїнському конкурсі студентських наукових робіт;
- призове місце на Всеукраїнській студентській олімпіаді.

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	Поточне та контрольне оцінювання здобувачів вищої освіти спеціальності 017 Фізична культура і спорт освітній рівень «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.							
Критерії оцінювання	<p style="text-align: center;">Рейтингова система оцінювання навчальної діяльності здобувачів вищої освіти під час навчальних занять</p> <p>З урахуванням того, що навчальні досягнення учнів закладів загальної середньої освіти оцінюються за 12-бальною шкалою та з метою полегшення процесу адаптації випускників цих закладів до умов навчання у закладі вищої освіти, максимальний бал оцінки поточної успішності здобувачів вищої освіти на навчальних заняттях дорівнює 12-ти балам (http://sur1.li/hwbc).</p> <p>Примітка: здобувачу вищої освіти, який не виконав поточних домашніх завдань, не підготувався до практичних, семінарських, лабораторних занять, в журналі академічної групи ставиться 0 балів.</p> <p>Рейтингова оцінка у балах знань, умінь і навичок здобувача вищої освіти на навчальних заняттях зі змістового модуля обчислюється після проведення цих занять та ліквідації ним поточної заборгованості, пов'язаної з пропусками занять, невідповідністю або недостатньою підготовленістю до них за такою формулою:</p> $R = ((0,05 \times CO) + 0,4) \times VB$ <p>де R – рейтингова оцінка у балах за змістовий модуль; CO – середнє арифметичне усіх отриманих оцінок за результатами поточного контролю; VB – ваговий бал, максимально можливий бал оцінювання результатів навчальної діяльності здобувачів вищої освіти.</p> <p>Наприклад: Відповідно до робочої програми освітнього компоненту «Теорія і методика лижного спорту» здобувач вищої освіти за результатами поточного контролю зі Змістового модуля 1 отримав 5 оцінок, а саме: 5, 6, 8, 12, 10. Ваговий бал ЗМ 1 складає 80 балів.</p> <p>Дії НПП, або здобувача: - визначити середнє арифметичне отриманих оцінок, яке відповідно складе – 9,25 бали; - отримані значення підставити у формулу: $R = ((0,05 \times 8,2) + 0,4) \times 80 = 65$</p> <p>Отже, за результатами поточного контролю здобувач вищої освіти за змістовий модуль 1 ОК «Теорія і методика лижного спорту» отримав – 65 балів.</p>							
Поточний і модульний контроль (100 балів)							Сума	
Поточний контроль 80 балів			Модульна контрольна робота 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	29.00	27.30		25.40		
		Чол 10 км	48.00	47.30		45.45		
2	Крос(км) за умов безсніжної зими, хв.,с.	Жін 3 км	17.30	16.30		16.00		
		Чол 6 км	29.00	27.30		27.00		
Оцінювання техніки ходів								
3	Оцінювання техніки одночасного безкрокового ходу	Жін.	4-12					
		Чол.	4-12					
4	Оцінювання техніки попереминого двохкрокового ходу	Жін.	4-12					
		Чол.	4-12					

	5	Оцінювання техніки поперемінного двохкрокового ковзанярського ходу	Жін.	4-12
			Чол.	4-12
Інформаційне та навчально-методичне забезпечення	<p style="text-align: center;">Рекомендована література</p> <p style="text-align: center;">Основна</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Єрмоленко О. Лижні види спорту: теорія та практика : методичні вказівки для здобувачів першого (бакалаврського) рівня вищої освіти. Краматорськ-Тернопіль: ДДМА, 2023. 76 с. 2. Казмірук А., Ковцун В., Зінків О. та ін. Теорія і методика лижного спорту (лижні перегони): навч.-метод. посіб. Львів. держ. ун-т фізичної культури ім. Івана Боберського. Львів: ЛДУФК ім. І. Боберського, 2021. 123 с. 3. Котляр С., Сидорова Т., Топорков О. та ін. Лижна підготовка: навч.-метод. посіб. Харків: ХДАФК, 2023. 160 с. 4. Мулик К., Котляр С., Сидорова Т. та ін. Лижний спорт та спортивний туризм. Навч. Посібник. Харків, 2022. 233 с. 5. Ратов А., Ворона В. Теорія та методика лижного спорту: навч.-метод. посіб. для студ. вищих навчальних закладів напрямків підготовки «Фізичне виховання», «Спорт» і «Здоров'я людини», тренерів ДЮСШ та вчителів фізичної культури. Суми: Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2020. 188 с. <p style="text-align: center;">Допоміжна</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Богуславська В., Бріскін Ю., Пітин М. Зміст теоретичної підготовки у лижних гонках. Науковий часопис Національного педагогічного університету ім. М. П. Драгоманова. Серія 15. Київ, 2016. Вип. 9. С. 22-25. 2. Ворона В., Ратов А. 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. 3. Пеньковець В., Пеньковець Д. Лижний спорт (лижні гонки, біатлон): навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів фізичного виховання і спорту. Чернігів: Чернігівський національний педагогічний університет, 2015. 257 с. 4. Скачедуб Н. Особливості тренувального процесу з лижного спорту в підготовчому періоді в умовах закладу вищої освіти. «Олімпійський та паралімпійський спорт». Суми: Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка. 2023. Випуск. 3. С. 65-69. 5. Хуртик Д., Смірнова З., Карленко В. 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. 			
Локація	Згідно з розкладом https://kpnu.edu.ua/rozklad-zaniat/			