Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка
Факультет фізичної культури, спорту і реабілітації
Кафедра спорту і спортивних ігор

ЗАТВЕРДЖУЮ
Завідувач кафедри спорту і спортивних ігор
_____ Микола ПРОЗАР
підпис
27 серпня 2026 р.

Зі змінами
02 листопада 2026 р.

РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

ТЕОРІЯ І МЕТОДИКА ЛИЖНОГО СПОРТУ

підготовки здобувачів вищої освіти першого (бакалаврського) рівня вищої освіти

за освітньо-професійною програмою Тренер з видів спорту

спеціальності 017 Фізична культура і спорт

галузі знань 01 Освіта

мова навчання українська

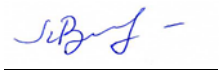
2026-2027 навчальний рік

Розробник програми: Гоншовський ВАДИМ, кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент
Андрій ПЕТРОВ, кандидат педагогічних наук, викладач кафедри спорту і спортивних ігор

Ухвалено на засіданні кафедри спорту і спортивних ігор
Протокол №16 від 27 серпня 2026 року

Зі змінами
Протокол №21 від 02 листопада 2026 року

ПОГОДЖЕНО

Гарант освітньо-професійної програми  Микол ПРОЗАР

підпис

Зміст робочої програми навчальної дисципліни

1. Мета вивчення вибіркового освітнього компоненту «Теорія і методика лижного спорту» полягає у формуванні інтегральної, загальних та спеціальних (фахових, предметних) компетентностей, програмних результатів навчання, у майбутніх тренерів з видів спорту, які спрямовані на підготовку висококваліфікованого фахівця, оволодіння ним вміннями і навичками, у лижному спорті.

2. Обсяг дисципліни

Найменування показників	Характеристика навчальної дисципліни	
	Денна форма здобуття вищої освіти	Заочна форма здобуття вищої освіти
Рік навчання	3-й	3-й
Семестр вивчення	5-й	5-й
Кількість кредитів ЄКТС	4	4
Загальний обсяг годин	120	120
Кількість годин навчальних занять	40	16
Лекційні заняття	10	4
Практичні заняття	30	12
Семінарські заняття	-	-
Лабораторні заняття	-	-
Самостійна та індивідуальна робота	80	104
Форма підсумкового контролю	Залік	Залік

3. Статус дисципліни: вибірковий освітній компонент.

4. Передумови для вивчення дисципліни: завдяки вивченню освітніх компонентів «Теорія і методика легкої атлетики», «Адаптивний спорт», «Теорія і методика спортивного тренування», здобувачі вищої освіти повинні уміти кваліфіковано використовувати засоби та методи навчання та удосконалення рухових дій з лижного спорту.

5. Програмні компетентності навчання.

За результатами вивчення вибіркового освітнього компоненту професійної підготовки «Теорія і методика лижного спорту» у здобувачів вищої освіти мають сформуватися такі загальні та спеціальні (фахові) компетентності:

Інтегральна компетентність:

Здатність розв'язувати складні спеціалізовані завдання та практичні проблеми у сфері фізичної культури і спорту або у процесі навчання, що

передбачає застосування теорій та методів наук з фізичного виховання і спорту, та характеризується комплексністю та невизначеністю умов.

Загальні компетентності:

- ЗК 04 здатність працювати в команді;
- ЗК 12 здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.

Спеціальні фахові компетентності:

- 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.

Програмні результати навчання для спеціальності 017 Фізична культура і спорт:

- 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, організовувати та проводити фізкультурно-оздоровчі заходи;
- ПРН 13 використовувати засвоєнні 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.

6. Очікувані результати навчання з дисципліни: здобувачі вищої освіти після закінчення курсу повинні **знати:**

- теоретичний матеріал курсу;
- основи техніки пересування на лижах;
- якісні і кількісні характеристики техніки;
- методи, засоби і прийоми, що використовуються під час занять;
- основні принципи навчально-тренувальної роботи;

- правила організації та проведення змагань з лижних гонок;
- перелік вимог до лижного спорядження;
- вимоги до одягу під час змагань та після їх завершення;
- основи змащування лиж;
- вимоги до техніки безпеки під час занять;
- умови суддівства змагань;
- правила організації та проведення зимових походів з учнівською та студентською молоддю;
- вимоги до гігієни лижниць.

Уміти:

- дати письмову або усну відповідь на питання про техніку, методику і засоби, що використовуються під час вивчення окремих способів пересування на лижах;
- обирати, готувати місця та інвентар для безпечного проведення занять;
- керувати групою на місці та в русі, під час пересування до місця занять;
- проводити заняття з лижної підготовки;
- виявляти та виправляти помилки в техніці способів пересування на лижах;
- організувати і проводити змагання з лижних гонок;
- готувати необхідну документацію;
- складати конспекти навчальних та навчально-тренувальних занять з лижної підготовки;
- користуватись графіками планування навчального матеріалу з лижної підготовки в школі;
- організувати страхування і самострахування;
- надавати невідкладну допомогу в умовах занять на лижах та змаганнях.

володіти:

Термінологією в обсязі матеріалу, що вивчався.

Технічними прийомами і способами пересування на лижах:

- стройовими вправами з лижами і на лижах;
- поворотами на місці (переступанням, махом, стрибком);
- навперемінним двохкроковим ходом (на рівнині і в підйом);
- навперемінним чотирьох кроковим ходом;
- гальмування в русі (переступанням, плугом, упором, навмисним падінням);
- поворотами в русі (переступанням, напівплугом, упором, на паралельних лижах);
- одночасним безкроковим ходом;
- одночасним однокроковим (основним і швидкісним), напівковзанярським та ковзанярським;
- одночасним двохкроковим (класичним і ковзанярським – ліво і правосторонніми варіантами);

- переходами з ходу на хід від одночасних до навпеременних і навпаки.

7. 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.

8. Засоби діагностики результатів навчання: завдання вхідного і поточного контролю, модульної контрольної роботи.

9. Програма навчальної дисципліни:

Денна форма здобуття вищої освіти

Назви змістових модулів і тем	Кількість годин					
	разом	у тому числі				
		Лекційні заняття	Практичні заняття	Лабораторні заняття	Самостійна робота	Індивідуальна робота
1	2	3	4	5	6	7
Змістовий модуль 1 Аналіз техніки та методика навчання основ лижного спорту						
Тема 1. Вступ до навчальної дисципліни «Теорія і методика лижного спорту».	6	2	-	-	4	-
Тема 2 Загальні основи спортивної підготовки в лижному спорті.	8	4	-	-	4	-
Тема 3. Аналіз техніки та методика навчання рухових дій в лижному спорті. Гальмування і повороти в русі	12	4	2	-	6	-
Тема 4. Аналіз техніки і методика навчання попеременного дохкрокового ходу.	10	-	4	-	6	-
Тема 5. Аналіз техніки і методика навчання попеременного чотирьохкрокового ходу.	8	-	2	-	6	-

Тема 6. Аналіз техніки та методика навчання одночасного безкрокового ходу.	6	-	2	-	4	-
Тема 7. Аналіз техніки та методика навчання одночасного однокрокового ходу.	8	-	2	-	6	-
Тема 8. Аналіз техніки та методика навчання одночасного двохкрокового ходу.	8	-	2	-	6	-
Тема 9. Аналіз техніки та методика навчання переходу з попереміного двохкрокового ходу на одночасний безкроковий хід.	6	-	2	-	4	-
Тема 10. Аналіз техніки та методика навчання переходу з однокрокового на попереміний двохкроковий хід.	6	-	2	-	4	-
Тема 11. Аналіз техніки та методика навчання напівковзанярського та однокрокового одночасного ковзанярського ходу.	8	-	2	-	6	-
Тема 12. Аналіз техніки та методика навчання одночасного двохкрокового ковзанярського ходу.	8	-	2	-	6	-
Тема 13. Аналіз техніки та методика навчання попереміного двохкрокового ковзанярського ходу.	8	-	2	-	6	-
Разом годин	**120**	**10**	**30**	-	**80**	-

Заочна форма здобуття вищої освіти

Назви змістових модулів і тем	**Кількість годин**					
	разом	**у тому числі**				
		Лекційні заняття	**Практичні заняття**	**Лабораторні заняття**	**Самостійна робота**	**Індивідуальна робота**
1	2	3	4	5	6	7
Змістовий модуль 1 Аналіз техніки та методика навчання основ лижного спорту						

Тема 1. Вступ до навчальної дисципліни «Теорія і методика лижного спорту».	13	1	-	-	12	-
Тема 2 Загальні основи спортивної підготовки в лижному спорті.	13	1	-	-	12	-
Тема 3. Аналіз техніки та методика навчання рухових дій в лижному спорті. Гальмування і повороти в русі	14	2	-	-	12	-
Тема 4. Аналіз техніки і методика навчання попереміного дохкрокового ходу.	14	-	2	-	12	-
Тема 5. Аналіз техніки і методика навчання попереміного чотирьохкрокового ходу.		-		-		-
Тема 6. Аналіз техніки та методика навчання одночасного безкрокового ходу.		-		-		-
Тема 7. Аналіз техніки та методика навчання одночасного однокрокового ходу.		-		-		-
Тема 8. Аналіз техніки та методика навчання одночасного двохкрокового ходу.	14	-	2	-	12	-
Тема 9. Аналіз техніки та методика навчання переходу з попереміного двохкрокового ходу на одночасний безкроковий хід.		-		-		-
Тема 10. Аналіз техніки та методика навчання переходу з однокрокового на попереміний двохкроковий хід.	14	-	2	-	12	-
Тема 11. Аналіз техніки та методика навчання напівковзанярського та однокрокового одночасного ковзанярського ходу.	14	-	2	-	12	-
Тема 12. Аналіз техніки та методика навчання одночасного двохкрокового ковзанярського ходу.	12	-	2	-	10	-
Тема 13. Аналіз техніки та методика навчання попереміного двохкрокового ковзанярського ходу.	12	-	2	-	10	-
Разом годин	**120**	**4**	**12**	-	**104**	-

10. Форми та методи поточного семестрового та підсумкового контролю

Максимальний бал оцінки поточної успішності студентів на навчальних заняттях рівний 12-ти.

Поточне та контрольне оцінювання здобувачів вищої освіти спеціальності 017 Фізична культура і спорт ОС «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.

11. Критерії оцінювання результатів навчання

Поточний контроль	МКР	Разом
80 Балів	20 балів	100 балів

ТАБЛИЦЯ ВІДПОВІДНОСТІ РЕЗУЛЬТАТІВ КОНТРОЛЮ ЗНАНЬ ЗА РІЗНИМИ ШКАЛАМИ І КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ

Сума балів за 100-бальною шкалою	Оцінка в ECTS	Значення оцінки ECTS	Критерії оцінювання теоретичної підготовки	Критерії оцінювання практичної підготовки	Рівень компетентності	Оцінка за національною шкалою
						Диференційований залік
90-100	A	відмінно	Студент виявляє особливі творчі здібності, вміє самостійно здобувати знання, без допомоги викладача знаходить та опрацьовує необхідну інформацію, вміє використовувати набуті знання і вміння для прийняття рішень у нестандартних ситуаціях, переконливо аргументує свої відповіді, самостійно розкриває власні обдарування і нахили	Технічний елемент виконано правильно, точно, впевнено і вільно	Високий (творчий)	відмінно
82-89	B	дуже добре	Студент вільно володіє вивченим обсягом матеріалу, застосовує його на практиці, вільно розв'язує вправи і задачі у стандартних ситуаціях, самостійно виправляє допущені помилки, кількість яких незначна	Технічний елемент виконано правильно, точно, впевнено і вільно, але допущена одна не суттєва помилка	Достатній (конструктивно-варіативний)	добре
75-81	C	добре	Студент вміє зіставляти, узагальнювати, систематизувати інформацію під керівництвом викладача; в цілому самостійно застосовує її на практиці; контролювати власну діяльність; виправляти помилки, серед яких є суттєві, добирати аргументи для підтвердження своїх думок	Технічний елемент виконаний правильно, але допущено не більше двох незначних помилок, які ведуть до неточного виконання деталей техніки		
67-74	D	задовільно	Студент відтворює значну частину теоретичного матеріалу, виявляє знання і розуміння основних положень; з допомогою викладача може аналізувати навчальний матеріал, виправляти помилки, серед яких є значна кількість суттєвих	Технічний елемент виконано в основному правильно, але з однією помилкою, яка призводить до невиконання деталі техніки або трьом помилкам, які спричинять неточне виконання рухової дії	Середній (репродуктивний)	задовільно
60-66	E	достатньо	Студент володіє навчальним матеріалом на рівні, вищому за початковий, значну частину його відтворює на репродуктивному рівні	Технічний елемент виконано в основному правильно, але з однією грубою помилкою		
35-59	FX	задовільно, з можливістю повторного складання семестрового контролю	Студент володіє матеріалом на рівні окремих фрагментів, що становлять незначну частину навчального матеріалу	Технічний елемент виконаний неправильно, допущено спотворення основи техніки або допущено більше чотирьох інших помилок	Низький (рецептивно-продуктивний)	незадовільно
1-34	F	Незадовільно з обов'язковим повторним вивченням залікового кредиту	Студент володіє матеріалом на рівні елементарного розпізнання і відтворення окремих фактів, елементів, об'єктів	Технічний елемент не виконано зовсім		

Рейтингова система оцінювання навчальної діяльності здобувачів вищої освіти під час навчальних занять

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://surl.li/hwbc).

Примітка: здобувачу вищої освіти, який не виконав поточних домашніх завдань, не підготувався до практичних, семінарських, лабораторних занять, в журналі академічної групи ставиться 0 балів.

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, непідготовленістю або недостатньою підготовленістю до них за такою формулою

$$R = ((0,05 \times СО) + 0,4) \times ВБ$$

де R – рейтингова оцінка у балах за змістовий модуль;

СО – середнє арифметичне усіх отриманих оцінок за результатами поточного контролю;

ВБ – ваговий бал, максимально можливий бал оцінювання результатів навчальної діяльності здобувачів вищої освіти.

Наприклад:

Відповідно до робочої програми освітнього компоненту «Теорія і методика лижного спорту» здобувач вищої освіти за результатами поточного контролю зі Змістового модуля 1 отримав 6 оцінок, а саме: 5, 6, 8, 12, 10, 8. Ваговий бал ЗМ 1 складає 80 балів.

Дії НПП або здобувача:

- визначити середнє арифметичне отриманих оцінок, яке відповідно складе – 8,2 бали;

- отримані значення підставити у формулу:

$$R = ((0,05 \times 8,2) + 0,4) \times 80 = 65$$

Отже, за результатами поточного контролю здобувач вищої освіти за змістовий модуль 1 ОК «Теорія і методика лижного спорту» отримав – 65 балів.

Шкала оцінювання навчальної діяльності здобувачів вищої освіти

№ п/п	Назви нормативів		Задовільно	добре	відмінно
1.	Лижні гонки, хв., с.	жін. 5км	29.00	27.30	25.40
		чол. 10км	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 без крокового ходу	жін.	4-12		
		чол.	4-12		
4.	Оцінювання техніки попереміного двохкрокового ходу	чол.	4-12		
		жін.	4-12		
5.	Оцінювання техніки попереміного двохкрокового ковзанярського ходу	жін.	4-12		
		чол.	4-12		
6.	**Самостійна робота зі ЗМ1** Реферат виконано на високому науковому рівні, тема повністю розкрита, використано сучасні літературні джерела, робота має логічну структуру, є власні висновки й оригінальні ідеї, оформлення відповідає всім вимогам Реферат якісний, тема в основному розкрита, використано достатню кількість літератури, є власні висновки, оформлення з дрібними неточностями. Робота в цілому відповідає вимогам, тема розкрита частково, джерела використано, але їх аналіз поверховий, висновки не досить глибокі, є помилки в оформленні. Тема розкрита поверхово, мало літературних джерел, відсутній власний аналіз, робота має суттєві структурні чи мовні недоліки. Робота формальна, тема майже не розкрита, джерела відсутні або випадкові, робота хаотична й не відповідає вимогам оформлення.		12 10-11 8-9 6-7 4-5		

Самостійна робота

Контроль за самостійною роботою відбувається на практичних заняттях, за 12-ю системою оцінювання.

Здобувачі вищої освіти готують реферати з таких орієнтовних тем

1. Історія розвитку лижного спорту у світі та в Україні.
2. Основні види лижного спорту: класифікація та характеристика.
3. Біомеханічні особливості техніки пересування на лижах.

4. Техніка класичного та вільного стилю в лижних перегонах.
5. Методика навчання початківців техніці лижного ходу.
6. Система підготовки лижників-гонщиків різних вікових груп.
7. Розвиток фізичних якостей у лижному спорті.
8. Тренувальний процес у лижних гонках: етапи та особливості.
9. Використання лижних прогулянок у фізичному вихованні школярів.
10. Тактика ведення змагань у лижних гонках.
11. Психологічна підготовка спортсменів у лижному спорті.
12. Використання сучасних технологій у тренувальному процесі лижників.
13. Вплив занять лижним спортом на розвиток витривалості.
14. Особливості підбору інвентарю та екіпіровки для лижних перегонів.
15. Розвиток дитячо-юнацького лижного спорту в Україні.
16. Лижний спорт як засіб активного відпочинку та оздоровлення.
17. Безпека під час занять лижним спортом і профілактика травматизму.
18. Контроль та оцінка фізичної підготовленості лижників.
19. Методика використання лижного спорту у професійно-прикладній підготовці.
20. Роль лижного спорту у формуванні здорового способу життя.

Вимоги до реферату:

Тема обирається зі затвердженого переліку або узгоджується з викладачем Має відображати актуальні проблеми теорії та методики спортивного тренування.

Обсяг роботи – 12-15 сторінок друкованого тексту (без урахування титульного аркуша, списку літератури та додатків). Шрифт Times New Roman, розмір 14, міжрядковий інтервал 1,5, поля: 2 см з усіх боків.

Структура реферату – титульний аркуш, зміст із зазначенням сторінок, вступ – актуальність теми, мета, завдання (1–1,5 сторінки), основна частина – розкриття теми, логічний виклад матеріалу з підрозділами, висновки – стислий підсумок (1–2 сторінки), власні судження. список використаних джерел – не менше 7–10 найменувань, оформлених за ДСТУ 8302:2015.

Модульна контрольна робота (20 балів)

Після вивчення усіх змістових модулів здобувачі вищої освіти пишуть модульну контрольну роботу.

Модульна контрольна робота виконується у письмовій формі. До її написання допускаються усі студенти. Позитивну оцінку за МКР не рекомендується покращувати. Невиконання МКР оцінюється 0 балів.

Здобувачі вищої освіти, які за результатами виконання модульних контрольних робіт отримали рейтинговий бал менший 60 % від максимальної кількості балів, виділених на цей вид роботи, а також ті, що не з'явилися для виконання або не виконали завдань, вважаються такими, що мають академічну заборгованість за результатами поточного контролю, ліквідація якої є обов'язковою

З дисципліни «Теорія і методика спортивних ігор» студенти пишуть одну модульну контрольну роботу.

МКР № 1 (25 балів) «Аналіз техніки, тактики та методики навчання основних технічних прийомів у спортивних іграх» складається з 10-ти варіантів в кожному з яких по 5 питання. Кожне питання оцінюється у 5 балів.

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 редакції) (https://drive.google.com/file/d/19GCSMBy-K496gs8RQJp0mO9FjUJumB4T/view?pli=1) 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.

Критерії оцінювання результатів навчання, здобутих у неформальній / інформальній освіті.

1. Наявність документа про завершення: сертифікат, диплом, грамота або інший документ, що підтверджує успішне проходження.

2. Відповідність змісту отриманих знань та здобутих результатів навчання тематиці курсу: у випадку якщо це курси, вебінари, семінари, круглі столи тощо, їх тематика має відповідати одній або кільком темам, які визначені даною робочою програмою

3. Система оцінювання. Здобувач отримує:

- відмінно (12-10 балів), якщо курс має значний обсяг, містить практичну складову, зміст курсу повністю відповідає програмним результатам навчання; якщо посів І місце у Всеукраїнському конкурсі студентських наукових робіт (в тому випадку, якщо тема роботи відповідає тематиці освітнього компонента); якщо посів І місце у Всеукраїнській студентській олімпіаді зі спеціальності 017 Фізична культура і спорт. Здобувач, який отримує оцінку «відмінно», демонструє глибокі, системні знання та високий рівень практичних навичок, здобутих у неформальній освіті. Він не просто засвоїв матеріал, а й здатен застосовувати його в реальних умовах, аналізувати та створювати власні рішення;

- **добре (9-7 балів)**: якщо зміст збігається з основними положеннями певної теми; якщо посів ІІ або ІІІ місце у Всеукраїнському конкурсі студентських наукових робіт (в тому випадку, якщо тема роботи відповідає тематиці

освітнього компонента); якщо посів ІІ або ІІІ місце у Всеукраїнській студентській олімпіаді зі спеціальності 017 Фізична культутра і спорт. Здобувач на цьому рівні володіє основними знаннями та вміннями, які відповідають ключовим положенням певної теми. Уміє застосовувати отримані знання в типових, стандартних ситуаціях. Здатний виконати практичні завдання, що були частиною курсу. Може виконувати аналітичну роботу, але потребує додаткових роз'яснень для вирішення нестандартних проблем;

- **задовільно (6-4 балів)**: короткостроковий семінар або тренінг, що дає базове розуміння теми. Здобувач володіє базовим розумінням теми, але його знання є фрагментарними, а навички – обмеженими. Його знання є поверхневими, і він може мати значні труднощі з поясненням взаємозв'язків між різними аспектами теми.

Дозволені випадки використання ШІ.

Здобувачам вищої освіти дозволяється використовувати ШІ для:

– аналізу та моніторингу наукової літератури, підбору джерел, автоматизованого перекладу;

– пошуку і фільтрації релевантних публікацій для визначення стану вивчення наукової проблеми;

– підготовки графічних матеріалів (схем, діаграм, візуалізацій);

– перевірки правопису, стилістики та логіки викладу тексту;

– інших способів, які відповідають специфіці досліджень і не порушують норм наукової етики.

Здобувачам К- ПНУ заборонено:

– подавати роботи (або їхні фрагменти), згенеровані ШІ, як власні оригінальні праці або без відповідного маркування;

– поширювати сфальсифіковані чи сфабриковані за допомогою ШІ дані;

– використовувати ШІ для імітації виконання навчальних завдань та обходу вимог щодо самостійності роботи (несанкціонована співпраця, списування, автоматизоване генерування відповідей);

– вводити в запити (промпти) персональні дані учасників освітнього процесу, конфіденційну інформацію або неопубліковані результати досліджень, що є інтелектуальною власністю К- ПНУ.

Сліпе копіювання результатів ШІ: не допускається використання вигаданих джерел, цитат, фактів або неперевірених результатів, отриманих за допомогою ШІ.

Використання під час підсумкового контролю під час екзамену та модульної контрольної роботи використання інструментів ШІ заборонено, якщо інше не передбачено умовами завдання.

Зазначення використання ШІ (Декларація ШІ): якщо здобувач використовував інструменти ШІ під час виконання навчального завдання, він має зазначити це у роботі із вказуванням назви інструменту та характеру його використання (наприклад: «Chat GPT використано для структурування матеріалу та перевірки мовного оформлення»).

Збереження промптів: за запитом викладача здобувач має надати використані промпти та первинні відповіді інструменту ШІ.

Перевірка результатів: здобувач зобов'язаний перевіряти достовірність інформації, джерел, отриманих даних за допомогою ШІ.

Особиста відповідальність: здобувач несе особисту відповідальність за точність, коректність, самостійність та академічну доброчесність поданого матеріалу.

Академічна доброчесність: перед використанням ШІ студенти повинні усвідомлювати ризики порушення академічної доброчесності (зокрема плагіат, фальсифікація та фабрикація), що виникають через можливість генерування недостовірних або вигаданих матеріалів, наведення неіснуючих джерел чи створення контенту, який порушує етичні й моральні норми.

Оцінювання навчальних досягнень здобувачів вищої освіти з навчальної дисципліни здійснюється відповідно до Таблиці відповідності шкал оцінювання навчальних досягнень здобувачів вищої освіти:

Таблиця відповідності шкал оцінювання навчальних досягнень здобувачів вищої освіти

Рейтингова оцінка з кредитного модуля (навчальної дисципліни)	Підсумкова оцінка за шкалою ЄКТС	Рекомендовані системою ЄКТС статистичні значення (у %)	Підсумкова оцінка за національною шкалою	
			екзаменаційна	залікова
90-100 і більше	A (відмінно)/ Excellent	10	відмінно	Зараховано/ Passed
82-89	B (добре)	25	добре	
75-81	C (добре)/ Good	30		
67-74	D (задовільно)/ Satisfactory	25	задовільно	
60-66	E (достатньо)/ Enough	10		
35-59	FX (незадовільно з можливістю повторного складання)/ Fail		незадовільно	не зараховано /Fail
34 і менше	F (незадовільно з обов'язковим проведенням додаткової роботи щодо вивчення навчального матеріалу кредитного модуля)/ Fail			

12. Умови визначення успішного засвоєння освітнього компоненту «Теорія і методика лижного спорту»:

- 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 перескладав 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, підсумкової формою контролю за яким встановлено залік/диференційованих залік, отримує підсумкову рейтингову оцінки, 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, підсумкової 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 ліквідовує 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.

13. Інструменти, обладнання та програмне забезпечення, використання яких передбачає навчальна дисципліна.

Мультимедійна лекційна аудиторія (105, 127), мультимедійний проектор VIEWSONIC PJD5253 DLP (2017 р.), екран для проєктора; ноутбук або персональний комп'ютер, мережа Інтернет, модульне об'єктно-орієнтоване динамічне середовище MOODLE, конференції у Google Meet.

Стадіон К-ПНУ, лісопарк, для проведення практичних занять, матеріально-технічне забезпечення для проведення практичних занять:

- лижі;
- лижні палки;
- лижні черевики;
- лижероллери.

14. Рекомендована література

Основна

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., Зіньків 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.

Допоміжна

1. 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.

2. 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.

3. 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. URI: https://doi.org/10.32782/oli mpspu/2023.3.13 (Дата звернення: 18.07.2025)

4. 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.

5. Бурла А.О., Юнак А.П., Возний А.П., Коваленко С.Л. та ін. Тактична підготовка лижника–гонщика. Вісник Чернігівського національного педагогічного університету ім.Т. Г. Шевченка : зб. наук. праць / гол. ред. Чернігів: ЧНПУ, 2017. Вип. 147. Т. II. С. 162-166. URI: http://nbuv.gov.ua/UJRN/VchdpuPN_2017_147%282%29 (Дата звернення: 18.07.2025)

6. Котляр С.М., Ажиппо О.Ю., Мулик В.В. Теорія і методика викладання лижного спорту для студентів першого курсу (2-а частина): навчально-методичний посібник. Харків: ХДАФК, 2015. 120 с.

7. Котляр С.М., Сидорова Т.В., Топорков О.М., Сичов О.І. Лижна підготовка: навчально-методичний посібник. Харків: ХДАФК, 2023. 160 с. URI: https://surli.cc/uelwyy (Дата звернення: 13.07.2025)

14. Рекомендовані джерела інформації.

Корисні ресурси інтернету:

https://mms.gov.ua/	Офіційний сайт Міністерства молоді та спорту України
https://tinyurl.com/ye4434jw	Офіційний сайт журналу «Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини»
https://tinyurl.com/yc8bc59x	Всеосвіта – база рефератів
https://www.sfu.org.ua/	Федерація лижного спорту України
https://prometheus.org.ua/	Офіційний сайт українського громадського проєкту масових відкритих онлайн-курсів
https://www.ed-era.com/courses/	Офіційний сайт студії он-лайн освіти в Україні