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
РІЗНОВИДИ ЗИМОВИХ ВИДІВ СПОРТУ

підготовки здобувачів вищої освіти першого (бакалаврського) рівня вищої освіти

за освітньо-професійною програмою Середня освіта (Фізична культура)

спеціальності 014 Середня освіта (Фізична культура)

галузі знань 01 Освіта

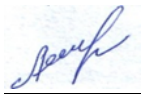
2026-2027 навчальний рік

Розробники програми: Вадим ВОРОНЕЦЬКИЙ, кандидат педагогічних наук, доцент 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  Аліна БОДНАР

Зміст робочої програми навчальної дисципліни

1. **Метою вивчення** вибіркового освітнього компонента «Різновиди зимових видів спорту» є формування у здобувачів вищої освіти системи теоретичних знань, практичних умінь і професійних компетентностей, необхідних для використання

засобів зимових видів спорту в освітній, фізкультурно-оздоровчій та спортивній діяльності.

Вивчення освітнього компонента спрямоване на ознайомлення здобувачів вищої освіти із сучасною класифікацією зимових видів спорту, особливостями їх розвитку, основами техніки рухових дій, організації та проведення занять, а також формування здатності добирати й застосовувати відповідні засоби і методи з урахуванням віку, рівня фізичної підготовленості, індивідуальних можливостей та освітніх потреб учасників освітнього процесу.

Особлива увага приділяється формуванню практичної готовності майбутнього вчителя фізичної культури до організації безпечної рухової активності в зимовий період, дотримання вимог безпеки під час занять, використання сучасних освітніх технологій та популяризації зимових видів спорту як складової активного і здорового способу життя.

2. Обсяг дисципліни

Найменування показників	**Характеристика навчальної дисципліни**	
	денна форма навчання	**заочна форма навчання**
Рік навчання	3-й	3-й
Семестр вивчення	6-й	6-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.

Ефективне опанування освітнього компонента «Різновиди зимових видів спорту» ґрунтується на знаннях, уміннях і практичному досвіді, набутих здобувачами вищої освіти під час вивчення освітніх компонентів, пов'язаних із теорією та методикою фізичного виховання, спортивними дисциплінами, анатомо-фізіологічними основами рухової діяльності та безпекою життєдіяльності. Здобувачі вищої освіти повинні мати базові знання щодо: закономірностей фізичного розвитку та функціонування організму людини; основ теорії і методики фізичного виховання; методики навчання рухових дій; розвитку основних фізичних якостей; організації фізкультурно-спортивної діяльності; дотримання вимог безпеки під час рухової активності та спортивних занять.

Набуті раніше знання й уміння створюють підґрунтя для опанування технічних, методичних та організаційних засад зимових видів спорту, а також їх

подальшого використання у професійній діяльності майбутнього вчителя фізичної культури.

5. Програмні компетентності навчання.

Вивчення вибіркового освітнього компонента «Різновиди зимових видів спорту» сприяє формуванню та розвитку загальних і спеціальних (фахових, предметних) компетентностей здобувачів першого (бакалаврського) рівня вищої освіти, визначених освітньо-професійною програмою «Середня освіта (Фізична культура)».

Загальні компетентності:

- здатність застосовувати набуті знання у практичних ситуаціях;
- здатність до пошуку, опрацювання, критичного аналізу та використання інформації з різних джерел;
- здатність використовувати сучасні інформаційно-комунікаційні технології;
- здатність працювати індивідуально та в команді, ефективно взаємодіяти з учасниками освітнього процесу;
- здатність приймати обґрунтовані рішення та відповідально діяти у професійних ситуаціях;
- здатність до самоосвіти, професійного саморозвитку та вдосконалення власної педагогічної майстерності.

Спеціальні (фахові, предметні) компетентності

У процесі вивчення освітнього компонента здобувачі вищої освіти набувають здатності:

- використовувати теоретичні та методичні основи фізичного виховання і спорту у професійній діяльності;
- застосовувати знання щодо класифікації, особливостей розвитку та сучасного стану зимових видів спорту;
- характеризувати основи техніки рухових дій у різних зимових видах спорту та використовувати відповідну спортивну термінологію;
- добирати засоби, методи і форми організації рухової діяльності відповідно до мети та завдань заняття;
- організовувати та проводити фізкультурно-спортивні заняття з використанням елементів зимових видів спорту;
- враховувати вікові, індивідуальні та функціональні особливості учасників освітнього процесу під час організації рухової активності;
- забезпечувати дотримання вимог безпеки під час занять зимовими видами спорту та враховувати вплив погодних і природних умов;
- використовувати сучасні педагогічні та цифрові технології для навчання, демонстрації й аналізу техніки рухових дій;
- популяризувати зимові види спорту, систематичну рухову активність та здоровий спосіб життя серед здобувачів освіти.

6. Очікувані результати навчання з дисципліни.

Вивчення вибіркового освітнього компонента «Різновиди зимових видів спорту» спрямоване на забезпечення досягнення програмних результатів навчання, визначених освітньо-професійною програмою «Середня освіта (Фізична культура)», зокрема:

ПРН 04. Вміє застосовувати теоретичне моделювання при формуванні змісту уроків та інших форм фізичної культури дітей з урахуванням вікових особливостей, персональних здібностей, інтересів, потреб і мотивів.

ПРН 05. Володіє та практично реалізує педагогічні, медико-біологічні, інформаційні технології для навчання дітей застосовувати набуті знання при реалізації базових і нових видів рухової діяльності, що передбачені змістом фізичної культури в закладі загальної середньої освіти.

ПРН 06. Володіє та практично реалізує педагогічні, медико-біологічні, інформаційні технології для формування освіченості дітей у здійсненні розвитку фізичних (рухових), моральних, вольових якостей за допомогою засобів і методів фізичної культури.

ПРН 07. Вміє орієнтуватися в інформаційному просторі фізичної культури, здійснювати пошук і критичний аналіз одержаної інформації, адекватно оперувати нею під час професійної діяльності; добирати електронні освітні ресурси та оцінювати їх ефективність для досягнення освітніх цілей відповідно до умов навчання, вікових особливостей, рівня підготовленості й потреб дітей.

ПРН 08. Спроможний створювати умови для формування позитивної мотивації до занять фізичною культурою, розвитку пізнавальної діяльності, критичного мислення та навичок рефлексії здобувачів освіти.

ПРН 10. Застосовує механізми суб'єкт-суб'єктного підходу в практичній діяльності, координує і стимулює навчально-пізнавальну діяльність дітей, підтримує їх прагнення до розкриття індивідуальних здібностей, можливостей і саморозвитку.

ПРН 11. Здатний організовувати безпечне освітнє середовище та забезпечувати дотримання вимог безпеки під час здійснення фізкультурно-спортивної діяльності.

ПРН 12. Здатний ураховувати індивідуальні та особливі освітні потреби здобувачів освіти під час організації фізкультурно-спортивної діяльності.

Предметні результати вивчення освітнього компонента

У результаті опанування освітнього компонента «Різновиди зимових видів спорту» здобувач вищої освіти повинен знати:

- історію становлення та сучасні тенденції розвитку зимових видів спорту;
- класифікацію олімпійських і неолімпійських зимових видів спорту;
- характерні особливості лижних, ковзанярських, санних, ігрових та інших різновидів зимових видів спорту;
- основи техніки рухових дій у зимових видах спорту;
- основні положення правил організації та проведення змагань;
- особливості використання спортивного обладнання, інвентарю та екіпірування;
- методичні засади навчання основних рухових дій;

- вимоги безпеки під час організації та проведення занять у зимових умовах.

уміти:

- характеризувати та класифікувати сучасні зимові види спорту;
- аналізувати особливості їх техніки та змагальної діяльності;
- добирати засоби і методи навчання відповідно до поставлених освітніх завдань;
- демонструвати та пояснювати доступні елементи техніки зимових видів спорту;
- використовувати елементи зимових видів спорту під час організації різних форм фізичної культури;
- планувати й організовувати фізкультурно-спортивні заняття з урахуванням віку та рівня підготовленості учасників;
- добирати та використовувати спортивний інвентар, обладнання й екіпірування;
- застосовувати сучасні інформаційні та цифрові технології для вивчення й аналізу техніки рухових дій;
- забезпечувати дотримання вимог безпеки з урахуванням погодних умов, температурного режиму та стану місць проведення занять;
- популяризувати зимові види спорту як засіб підвищення рухової активності та формування здорового способу життя.

7. Методи навчання

Під час вивчення освітнього компонента «Різновиди зимових видів спорту» застосовується комплекс методів навчання, спрямованих на засвоєння теоретичних знань, формування практичних умінь і методичних навичок, розвиток самостійності та професійної готовності здобувачів вищої освіти.

Основні методи навчання:

- словесні: пояснення, розповідь, бесіда, інструктаж; навчальна дискусія;
- наочні: демонстрація техніки рухових дій, використання відеоматеріалів, схем, презентацій та інших цифрових освітніх ресурсів;
- практичні: виконання загальнорозвивальних, спеціально-підготовчих, підвідних та імітаційних вправ, практичне опанування доступних елементів техніки зимових видів спорту;
- методи навчання рухових дій: цілісний і розчленований методи, повторне виконання вправ, метод підвідних вправ, корекція техніки рухових дій;
- інтерактивні: робота в парах і малих групах, обговорення проблемних ситуацій, взаємоаналіз та взаємооцінювання виконання навчальних завдань;
- проблемно-пошукові: аналіз техніки, пошук способів усунення помилок, розв'язання ситуаційних і професійно орієнтованих завдань;
- інформаційно-цифрові: використання мультимедійних матеріалів, відеоаналізу техніки, електронних освітніх ресурсів і цифрових засобів навчання;
- самостійної роботи: опрацювання навчальної та науково-методичної літератури, підготовка індивідуальних завдань, презентацій, аналіз відеоматеріалів та самостійне опрацювання окремих тем

Під час практичних занять пріоритет надається методам, що забезпечують поєднання безпосереднього виконання рухових дій з їх методичним аналізом,

формуванням уміння пояснювати техніку вправ, виявляти та виправляти помилки, добирати засоби навчання й забезпечувати безпечну організацію занять.

Вибір методів навчання визначається змістом конкретної теми, умовами проведення занять, рівнем підготовленості здобувачів вищої освіти та очікуваними результатами навчання.

8. Засоби діагностики результатів навчання

Оцінювання результатів навчання здобувачів вищої освіти з освітнього компонента «Різновиди зимових видів спорту» здійснюється на основі комплексного підходу та передбачає визначення рівня засвоєння теоретичних знань, сформованості практичних умінь, методичних навичок і здатності застосовувати їх у навчальних та професійно орієнтованих ситуаціях.

Основними засобами діагностики результатів навчання є:

- усне та письмове опитування;
- виконання тестових завдань;
- виконання практичних завдань;
- демонстрація та методичний аналіз елементів техніки зимових видів спорту;
- виконання спеціально-підготовчих, підвідних та імітаційних вправ;
- виконання ситуаційних і професійно орієнтованих завдань;
- розроблення та проведення фрагментів занять із використанням засобів зимових видів спорту;
- аналіз та оцінювання техніки виконання рухових дій;
- виконання завдань самостійної роботи;
- підготовка індивідуальних навчально-методичних завдань та презентацій;
- модульна контрольна робота;
- підсумковий семестровий контроль —залік.

Під час діагностики практичних результатів навчання оцінюються правильність виконання рухових дій, розуміння структури й особливостей техніки, володіння професійною термінологією, здатність виявляти та виправляти помилки, методична обґрунтованість добору засобів і методів навчання, організаційні вміння та дотримання вимог безпеки.

Засоби діагностики застосовуються відповідно до змісту навчальних тем, видів навчальної діяльності та очікуваних результатів навчання освітнього компонента.

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. Основи теорії та техніки практичного виконання пересування на лижах.						
Зимові Олімпійські ігри та характеристика видів, що входять в програму ігор.	20	2	6	-	12	-
Різновиди зимових видів спорту, які не входять до програми зимових Олімпійських ігор.	20	2	4	-	12	-
Різновиди лижних видів спорту та їх характеристика.	15	2	4	-	11	-
Різновиди ковзанярських видів спорту та їх характеристика.	15	2	4	-	11	-
Різновиди санних видів спорту та їх характеристика.	15	2	4	-	11	-
Різновиди ігрових зимових видів спорту та їх характеристика.	17	-	4	-	11	-
Різновиди зимових види спорту на механічних транспортних засобах та їх характеристика.	18	-	4	-	12	-
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
Змістовий модуль 1. Основи теорії та техніки практичного виконання пересування на лижах.						
Зимові Олімпійські ігри та характеристика видів, що входять в програму ігор.	34	2	2	-	15	-
Різновиди зимових видів спорту, які не входять до програми зимових Олімпійських ігор.				-	15	-
Різновиди лижних видів спорту та їх характеристика.	33	2	2	-	15	-
Різновиди ковзанярських видів спорту та їх характеристика.			2	-	14	-
Різновиди санних видів спорту та їх характеристика.	53	-	2	-	15	-
Різновиди ігрових зимових видів спорту та їх			2	-	15	-

характеристика.						
Різновиди зимових види спорту на механічних транспортних засобах та їх характеристика.			2	-	15	-
Разом годин	**120**	**4**	**12**	-	**104**	-

10. Форми та методи поточного, семестрового і підсумкового контролю

Контроль результатів навчання здобувачів вищої освіти з освітнього компонента «Різновиди зимових видів спорту» здійснюється систематично впродовж семестру та спрямований на визначення рівня засвоєння теоретичних знань, сформованості практичних умінь і методичних навичок відповідно до очікуваних результатів навчання.

Поточний контроль. Поточний контроль здійснюється під час практичних занять, опрацювання теоретичного матеріалу та виконання завдань самостійної роботи. Основними формами і методами поточного контролю є:

- усне та письмове опитування;
- тестування;
- оцінювання виконання практичних завдань;
- демонстрація та аналіз елементів техніки зимових видів спорту;
- виконання спеціально-підготовчих, підвідних та імітаційних вправ;
- виконання ситуаційних і професійно орієнтованих завдань;
- розроблення та проведення фрагментів практичних занять;
- перевірка та оцінювання завдань самостійної роботи;
- виконання індивідуальних навчально-методичних завдань.

Модульний контроль. Модульний контроль передбачає оцінювання результатів навчальної діяльності здобувачів вищої освіти за змістовим модулем. Основною формою модульного контролю є модульна контрольна робота, зміст якої охоплює основні теоретичні, методичні та практично орієнтовані питання освітнього компонента.

Семестровий і підсумковий контроль. Формою семестрового контролю з освітнього компонента «Різновиди зимових видів спорту» є залік.

Підсумкова оцінка формується на основі результатів поточного та модульного контролю, виконання практичних завдань і самостійної роботи відповідно до системи оцінювання, визначеної робочою програмою освітнього компонента.

Результати навчання оцінюються за 100-бальною шкалою з подальшим переведенням підсумкової оцінки відповідно до шкали ЄКТС та національної шкали оцінювання.

11. Критерії оцінювання результатів навчання

Поточний контроль	МКР	Разом

70 балів	30 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	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	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	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		
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	Середній (репродуктивний)	задовільно
60-66	E	достатньо	Студент володіє навчальним матеріалом на рівні, вищому за початковий, значну частину його відтворює на репродуктивному рівні		
35-59	FX	задовільно, з можливістю повторного складання семестрового контролю	Студент володіє матеріалом на рівні окремих фрагментів, що становлять незначну частину навчального матеріалу	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		

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 «Різновиди зимових видів спорту» здобувач вищої освіти за результатами поточного контролю зі Змістового модуля 1 отримав 15 оцінок, а саме: 5, 6, 8, 8, 8, 7, 7, 9, 9, 10, 12, 10, 11, 9, 11. Ваговий бал ЗМ 1 складає 70 балів.

Дії НПП, або здобувача:

- визначити середнє арифметичне отриманих оцінок, яке відповідно складе – 8,6 бали;

- отримані значення підставити у формулу:

$R = ((0,05 \times 8,6) + 0,4) \times 70 = 58$

Отже, за результатами поточного контролю здобувач вищої освіти за змістовий модуль 1 ОК «Різновиди зимових видів спорту» отримав – 58 балів.

Шкала оцінювання навчальної діяльності здобувачів вищої освіти

Об'єм пройденого матеріалу	Бали що нарах. за 12-бальною системою оцінювання

1. Конспект в робочому зошиті лекційного курсу (самостійна робота).	4-12
2. Усне опитування або тестування із використанням технологій дистанційного навчання, а саме: модульного об'єктно-орієнтованого динамічного середовища MOODLE – **Лекційне заняття 1.** Зимові Олімпійські ігри та характеристика видів, що входять в програму ігор.	4-12
3. Усне опитування або тестування із використанням технологій дистанційного навчання, а саме: модульного об'єктно-орієнтованого динамічного середовища MOODLE – **Лекційне заняття 2** Різновиди зимових видів спорту, які не входять до програми зимових Олімпійських ігор.	4-12
4. Усне опитування або тестування із використанням технологій дистанційного навчання, а саме: модульного об'єктно-орієнтованого динамічного середовища MOODLE – **Лекційне заняття 3.** Різновиди лижних видів спорту та їх характеристика	4-12
5. Усне опитування або тестування із використанням технологій дистанційного навчання, а саме: модульного об'єктно-орієнтованого динамічного середовища MOODLE –**Лекційне заняття 4.** Різновиди ковзанярських видів спорту та їх характеристика.	4-12
6. Усне опитування або тестування із використанням технологій дистанційного навчання, а саме: модульного об'єктно-орієнтованого динамічного середовища MOODLE **Лекційне заняття 5** Різновиди санних видів спорту та їх характеристика	4-12
7. Усне опитування або тестування із використанням технологій дистанційного навчання, а саме: модульного об'єктно-орієнтованого динамічного середовища MOODLE – **Лекційне заняття 6** Різновиди ігрових зимових видів спорту та їх характеристика.	4-12
8. Усне опитування або тестування із використанням технологій дистанційного навчання, а саме: модульного об'єктно-орієнтованого динамічного середовища MOODLE – **Лекційне заняття 7** Різновиди зимових видів спорту на механічних транспортних засобах та їх характеристика.	4-12
9. Усне опитування або тестування із використанням технологій дистанційного навчання, а саме: модульного об'єктно-орієнтованого динамічного середовища MOODLE – **Практичне заняття 1.** Зимові Олімпійські ігри та характеристика видів, що входять в програму ігор.	4-12
10. Усне опитування або тестування із використанням технологій дистанційного навчання, а саме: модульного об'єктно-орієнтованого динамічного середовища MOODLE – **Практичне заняття 2** Різновиди зимових видів спорту, які не входять до програми зимових Олімпійських ігор.	4-12
11. Усне опитування або тестування із використанням технологій дистанційного навчання, а саме: модульного об'єктно-орієнтованого динамічного середовища MOODLE – **Практичне заняття 3.** Різновиди лижних видів спорту та їх характеристика	4-12
12. Усне опитування або тестування із використанням технологій	4-12

дистанційного навчання, а саме: модульного об'єктно-орієнтованого динамічного середовища MOODLE –**Практичне заняття 4**. Різновиди ковзанярських видів спорту та їх характеристика.	
13. Усне опитування або тестування із використанням технологій дистанційного навчання, а саме: модульного об'єктно-орієнтованого динамічного середовища MOODLE **Практичне заняття 5** Різновиди санних видів спорту та їх характеристика	4-12
14. Усне опитування або тестування із використанням технологій дистанційного навчання, а саме: модульного об'єктно-орієнтованого динамічного середовища MOODLE – **Практичне заняття 6** Різновиди ігрових зимових видів спорту та їх характеристика.	4-12
15. Усне опитування або тестування із використанням технологій дистанційного навчання, а саме: модульного об'єктно-орієнтованого динамічного середовища MOODLE – **Практичне заняття 7** Різновиди зимових видів спорту на механічних транспортних засобах та їх характеристика.	4-12
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 виникнення, становлення та розвитку зимових видів спорту;
2. Зимові Олімпійські ігри: історія, сучасна програма та перспективи розвитку;
3. Класифікація сучасних олімпійських і неолімпійських зимових видів спорту;
4. Лижні гонки: техніка, способи пересування та особливості змагальної діяльності;
5. Біатлон: структура змагальної діяльності та особливості технічної підготовки;
6. Гірськолижний спорт: дисципліни, техніка та правила змагань;

7. Стрибки на лижах із трампліна: технічні особливості та організація змагань;
8. Лижне двоборство: структура, дисципліни та особливості підготовки спортсменів;
9. Фристайл: сучасні дисципліни та особливості техніки;
10. Сноубординг: історія розвитку, дисципліни та технічна характеристика;
11. Ковзанярський спорт: особливості техніки та змагальної діяльності;
12. Шорт-трек: правила, техніка і тактика змагальної діяльності;
13. Фігурне катання: дисципліни та характеристика основних технічних елементів;
14. Хокей із шайбою правила, техніко-тактичні особливості та сучасні тенденції розвитку;
15. Керлінг: правила, техніка і тактика гри;
16. Санний спорт, бобслей і скелетон: порівняльна характеристика та особливості змагальної діяльності;
17. Сучасні неолімпійські та екстремальні зимові види спорту;
18. Спортивний інвентар, обладнання та екіпірування в сучасних зимових видах спорту;
19. Організація та вимоги безпеки під час занять зимовими видами спорту;
20. Україна в зимових видах спорту: олімпійські досягнення, провідні спортсмени та перспективи розвитку;

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

Після вивчення усіх змістових модулів здобувачі 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.

Студенти, 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 «Різновиди зимових видів спорту» здобувачі вищої освіти пишуть одну модульну контрольну роботу, яка виконується у письмовій формі.

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 культура 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

Пошук та систематизація навчальної інформації: використання інструментів штучного інтелекту для пошуку, узагальнення та структурування інформації про різновиди зимових видів спорту, їх класифікацію, історію розвитку, особливості та сучасні тенденції.

Вивчення правил зимових видів спорту: допомога у поясненні правил проведення змагань, особливостей суддівства, визначення результатів та організації змагальної діяльності з лижних гонок, гірськолижного спорту, біатлону, стрибків на лижах з трампліна, сноубордингу, фристайлу, ковзанярського спорту, фігурного катання, санного спорту, бобслею, скелетону, керлінгу, хокею та інших зимових видів спорту.

Підготовка до практичних і семінарських занять: використання ШІ для пояснення складних понять, створення запитань для самоконтролю, тестових завдань, тематичних карток та підготовки до обговорення навчальних тем

Аналіз техніки рухових дій: допомога у визначенні основних фаз і структурних компонентів техніки пересування на лижах, спусків, поворотів, гальмування, стрибків, ковзання та інших специфічних рухових дій із подальшою самостійною перевіркою здобувачем отриманої інформації.

Планування навчально-тренувальних занять: використання ШІ для формування орієнтовної структури занять, добору загальнопідготовчих, спеціально-підготовчих та імітаційних вправ відповідно до особливостей конкретного зимового виду спорту.

Порівняльний аналіз зимових видів спорту: допомога у створенні таблиць і схем для порівняння зимових видів спорту за характером рухової

діяльності, спортивним обладнанням, умовами проведення, фізичними якостями, що визначають результативність, та особливостями змагальної діяльності.

Вивчення спортивного обладнання та споруд: використання ШІ для систематизації інформації про лижі, ковзани, сноуборди, санний інвентар, захисне спорядження, лижні траси, трампліни, льодові арени та інші спеціалізовані спортивні споруди.

Пошук додаткових джерел: використання ШІ для пошуку сучасної наукової, навчально-методичної та нормативної інформації щодо зимових видів спорту з обов'язковою перевіркою відомостей за першоджерелами та офіційними документами відповідних міжнародних і національних спортивних федерацій

Редагування тексту: перевірка граматики, стилістики, переклад та вдосконалення формулювань у рефератах, презентаціях, індивідуальних і самостійних роботах без заміни власного аналізу та висновків здобувача.

Візуалізація навчального матеріалу: допомога у створенні таблиць, схем, діаграм та інших засобів наочного представлення класифікації зимових видів спорту, техніки виконання рухових дій, структури тренувального процесу та організації змагань.

Обмеження та заборони

Повна автоматична генерація навчальних робіт: забороняється подавати створені ШІ реферати, індивідуальні завдання, презентації, аналізи техніки або інші матеріали як повністю самостійно виконані роботи.

Сліпе копіювання результатів ШІ: не допускається використання вигаданих джерел, правил змагань, спортивних нормативів, історичних фактів, характеристик обладнання або інших неперевірених відомостей, отриманих за допомогою ШІ.

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

Підміна практичної діяльності: використання ШІ не може замінювати практичне засвоєння техніки зимових видів спорту, виконання рухових завдань, участь у практичних заняттях та формування професійних умінь здобувача.

Фальсифікація результатів: забороняється використовувати ШІ для створення вигаданих результатів тестування, практичних занять, педагогічних спостережень, спортивних змагань або інших даних, які мають бути отримані безпосередньо здобувачем.

Зазначення використання ШІ (Декларація ШІ): якщо здобувач використовував інструменти штучного інтелекту під час виконання навчального завдання, він повинен зазначити назву використаного інструменту та характер його застосування.

Приклад: «Chat GPT використано для структурування навчального матеріалу, пошуку напрямів додаткового опрацювання теми та перевірки мовного оформлення. Фактичні дані, правила змагань і висновки перевірено автором роботи самостійно».

Збереження промптів: за вимогою викладача здобувач повинен надати використані запити (промпти) та первинні відповіді інструменту ШІ.

Перевірка результатів: здобувач зобов'язаний перевіряти достовірність інформації, отриманої за допомогою ШІ, особливо щодо чинних правил змагань, класифікацій, нормативів, характеристик спортивного обладнання, вимог безпеки та інших відомостей, які можуть змінюватися.

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

Академічна доброчесність: використання штучного інтелекту не звільняє здобувача від необхідності самостійно опановувати техніку та методику зимових видів спорту, аналізувати навчальний матеріал, працювати з науковими й нормативними джерелами та формулювати власні висновки. Застосування ШІ повинно виконувати допоміжну освітню функцію та сприяти формуванню професійних компетентностей майбутнього фахівця у сфері фізичної культури і спорту.

Оцінювання навчальних досягнень студентів 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 навчальної дисципліни	Оцінка за шкалою ECTS	Рекомендовані системою ECTS статистичні значення (у %)	Екзаменаційна оцінка за національною шкалою	Національна залікова оцінка
90-100 і більше	A (відмінно)	10	відмінно	зараховано
82-89	B (дуже добре)	25	добре	
75-81	C (добре)	30		
67-74	D (задовільно)	25	задовільно	
60-66	E (достатньо)	10		
35-59	FX (незадовільно з можливістю повторного складання)		незадовільно	не зараховано

12. Умови визначення успішного засвоєння освітнього компоненту «Різновиди зимових видів 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.

Для забезпечення викладання освітнього компонента «Різновиди зимових видів спорту» використовуються:
- мультимедійна аудиторія;
- персональний комп'ютер або ноутбук;
- мультимедійний проєктор;
- мобільні пристрої здобувачів вищої освіти;
- доступ до мережі Інтернет;
- модульне об'єктно-орієнтоване динамічне навчальне середовище Moodle;
- засоби відеозв'язку та дистанційної комунікації;
- мультимедійні презентації, навчальні відеоматеріали та цифрові освітні ресурси;
- цифрові засоби для перегляду й аналізу техніки рухових дій;
- лижі, лижні палиці, лижні черевики та відповідний лижний інвентар;
- лижеролери та захисне спорядження;
- ковзани;
- спортивний інвентар для виконання спеціально-підготовчих, підвідних та імітаційних вправ;
- засоби загальної та спеціальної фізичної підготовки: гантелі, гирі, обтяження, набивні м'ячі, фітболи, скакалки, тренажерне обладнання;
- засоби індивідуального захисту відповідно до специфіки практичних занять.

Навчальне обладнання, спортивний інвентар і цифрові засоби використовуються відповідно до змісту навчальних занять та з обов'язковим дотриманням установлених вимог безпеки.

Для зимових видів спорту, практичне опанування яких потребує спеціалізованих спортивних споруд або обладнання, використовуються навчальні відеоматеріали, цифровий аналіз техніки, імітаційні та спеціально-підготовчі вправи.

14. Рекомендована література

Основна:

1. Бурла А. О. Технічна та фізична підготовка юних біатлоністів : навч. посібн. Суми: Сумський державний університет, 2018. 182 с.

2. 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.

3. Основи навчання в лижному спорті: методичні рекомендації. Укладачі: Леонід Левчук, Юлія Литвинчук, Марина Чорна, Людмила Гедзюк. Житомир: Вид-во ЖДУ ім І. Франка, 2023. 92 с.

4. Палічук Ю.І. Зимові види спорту з методикою викладання: навч.-метод. посібник. Чернівці: Чернівецький нац. ун-т ім. Ю.Федьковича, 2018. 336 с.

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, 2019. 257 с.

6. Казмірук А. В., Ковцун В. В., Зіньків О. В. та ін. Теорія і методика лижного спорту (лижні перегони): навч.-метод. посіб. Львів : ЛДУФК ім. Івана Боберського, 2021. 124 с.

7. Зіньків О. В., Казмірук А. В., Ченікало О. В. та ін. Зимові види спорту. Термінологічний словник. Львів : ЛДУФК ім. Івана Боберського, 2024. 144 с.

8. Ратов А. М., Ворона В. В. Теорія та методика лижного спорту : навч.-метод. посіб. Суми : Вид-во СумДПУ ім. А. С. Макаренка, 2020. 188 с.

9. Павленко В. О., Насонкіна Е. Ю., Павленко Є. Є. Сучасні технології підготовки в обраному виді спорту : підручник. Харків, 2020. 550 с.

10. Фомін С. К. Зимові види спорту. Енциклопедія Сучасної України / редкол.: І. М. Дзюба, А. І. Жуковський, М. Г. Железняк та ін. Київ : Інститут енциклопедичних досліджень НАН України, 2010; оновлено 2025.

Допоміжна:

1. Бурла А.О., Юпак 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. ІІ. С. 162-166. URI: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Vchdpu_PN_2017_147%282%29 (Дата звернення: 18.07.2025)

2. Зимові види спорту. Енциклопедія Сучасної України (2010) URI: https://esu.com.ua/pdf/file/16121.pdf (Дата звернення: 18.07.2025)

3. 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.

4. 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)

5. Товт В.А. Теорія і практика національної системи спорту для всіх: навчальний посібник . Укладачі: В.А. Товт, В.Я. Сусла. Ужгород: ПП «Данило С.І.», 2017. С. 86-90. (Лекція 1, 2, 12) URI: https://uzhnu.edu.ua/en/infocentre/get/24457. (Дата звернення: 23.07.2025)

6. Скачедуб Н. М. Особливості тренувального процесу з лижного спорту в підготовчому періоді в умовах закладу вищої освіти. Олімпійський та паралімпійський спорт. 2023. №3. С. 65–69.

7. Слухенська Р., Маланій В, Гауряк О Зимові види спорту як спосіб активного дозвілля осіб різних вікових категорій. Grail of Science. 2023. №23. С. 439–442.

8. Заборняк С, Мицкан Т., Мицкан Б, Григус І. Зимові види спорту у фізичній культурі українців (1911–1939 рр.). Rehabilitation and Recreation. 2022. №11.

15. Рекомендовані джерела інформації.

Корисні ресурси Інтернету:

Https:// www.sfu.org.ua/	Федерація лижного спорту України
http:// www.lib.ua-ru.net	Студентська електронна бібліотека
https://repository.ldufk.edu.ua/	Репозитарій Львівського державного університету Фізичної культури
http://library-service.com.ua:8080/kvnufcs/	Бібліотека Національного університету фізичного виховання і спорту
https:// mms.gov.ua/	Офіційний сайт міністерства молоді та спорту України
http://tmfvs-journal.uni-sport.edu.ua/	Офіційний сайт журналу «Теорія і методика фізичного виховання та спорту»
https://tinyurl.com/ye4434jw	Офіційний сайт журналу «Вісник кам'янець-подільського національного університету імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини»
http://sport.mon.org/	Офіційний сайт комітету з фізичного виховання та спорту міністерства освіти і науки України