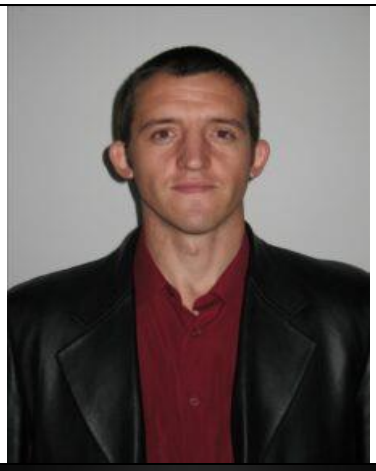
Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка
Факультет фізичної культури, спорту і реабілітації

Кафедра спорту і спортивних ігор

Силабус вибіркового освітнього компоненту «Теорія і методика лижного спорту»

Галузь знань:		А Освіта	
Спеціальність:		А7 Фізична культура і спорт	
Освітньо-професійна програма:		Тренер з видів спорту	
Рівень вищої освіти:		перший (бакалаврський)	
Статус дисципліни:		вибірковий освітній компонент	
Мова викладання:		українська	
Науково-педагогічні працівники:		**ПІБ:**	Гоншовський Вадим Миколайович
		Посада:	Доцент
		Науковий ступінь:	Кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент
		Телефон:	0683325716
		E-mail:	honshovskyi@kpnu.edu.ua
		Робоче місце:	Кафедра спорту і спортивних ігор (аудиторія 222 Г)
		Профайл викладача:	https://sportkaf.kpnu.edu.ua/honshovskyj-vadym-mykolajovych/
		**ПІБ:**	Петров Андрій Олександрович
		Посада:	Викладач
		Науковий ступінь:	Кандидат педагогічних наук
		Телефон:	097-339-21-81
		E-mail:	a.o.petrow@.ua
		Робоче місце:	Аудиторія кафедри спорту і спортивних ігор
		Профайл викладача:	https://sportkaf.kpnu.edu.ua/petrov-andrii-oleksandrovych/
Сторінка курсу в MOODLE	https://moodle.kpnu.edu.ua/course/view.php?id=8109		
Консультації	Гоншовський В М	Понеділок –15.00-16.20 Четвер – 15.00-16.20.	Стадіон - вул. Лесі Українки, 27
	Петров А О	Середа – 15.00-16.20 Четвер – 15.00-16.20.	Аудиторія 222 (а) (методичний кабінет кафедри спорту і спортивних ігор)

Анотація до курсу

Навчальна дисципліна передбачає опанування здобувачами освітнього рівня «бакалавр» спеціальності А7 Фізична культура і спорт змістовим модулем: «Аналіз техніки та методика навчання основ лижного спорту».

Змістовий модуль 1 «Аналіз техніки та методика навчання основ лижного спорту» складається з 13-ти тем з яких 5 лекцій та 15 практичних занять.

Лекційні заняття: «Вступ до навчальної дисципліни «Теорія і методика лижного спорту»», «Загальні основи спортивної підготовки в лижному спорті», Аналіз техніки та методика навчання рухових дій в лижному спорті. Гальмування і повороти в русі.

Практичні заняття: «Аналіз техніки та методика навчання рухових дій в лижному спорті. Гальмування і повороти в русі», «Аналіз техніки і методика навчання попеременного дохкрокового ходу», «Аналіз техніки і методика навчання попеременного чотирьохкрокового ходу», «Аналіз техніки та методика навчання одночасного безкрокового ходу», «Аналіз техніки та методика навчання одночасного однокрокового ходу», «Аналіз техніки та методика навчання одночасного двохкрокового ходу», «Аналіз техніки та методика навчання переходу з попеременного двохкрокового ходу на одночасний безкроковий хід», «Аналіз техніки та методика навчання переходу з однокрокового на попеременний двохкроковий хід», «Аналіз техніки та методика навчання напівковзанярського та однокрокового одночасного ковзанярського ходу», «Аналіз

	техніки та методика навчання одночасного двохкрокового ковзанярського ходу», «Аналіз техніки та методика навчання поперемінного двохкрокового ковзанярського ходу». 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.
Мета та цілі курсу	Полягають 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.
Методи навчання	Словесні, наочні та практичні методи фізичного виховання та спортивної підготовки, розповідь, діалогічний метод, бесіда; програмовий метод, презентація, демонстрація; методи навчання рухових дій загалом та по частинах, змагальний та ігровий методи, метод суворо регламентованої вправи, метод стандартно-повторної вправи, метод перемінної вправи, комбіновані методи, метод моделювання, рольовий метод; вирішення проблемних завдань; інтерактивні методи, технології дистанційного навчання; технології організації та проведення фізкультурно-оздоровчих та спортивних заходів.
Формат курсу	Стандартний курс (очний, заочний із застосуванням дистанційних технологій навчання).
Результати навчання	За результатами вивчення освітнього компонента «Теорія і методика лижного спорту» в здобувачів освітнього рівня «бакалавр» формуються наступні *програмні результати навчання*: - 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 технико-тактичних вмінь, рухових дій та навичок, належним рівнем розвитку фізичних якостей у професійній діяльності. *Завдання дисципліни:* - сформувати у здобувачів вищої освіти спеціальності А7 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:	Відповідно до освітньо-професійної програми у здобувачів освітнього рівня «бакалавр» формуються: *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. *Сфера реалізації здобутих компетентностей під час працевлаштування.* Згідно з Національним класифікатором України (Класифікатор професій ДК 003:2010) випускники, які здобули вищу освіту за освітньо-професійною програмою, можуть обіймати первинну посаду: 3475 – Тренер з виду спорту (федерації, збірної чи клубної команди, спортивної школи і т. д); 3475 – Тренер-викладач з виду спорту (спортивної школи, секції);

<table>
<tr><td></td><td colspan="3">3475 – Інструктор-методист спортивної школи;
3475 – Інструктор-методист з фізичної культури та спорту.</td></tr>
<tr><td>Пререквізити</td><td colspan="3">Освітні компоненти, базові знання яких та результати навчання необхідні здобувачу вищої освіти для успішного навчання та опанування компетентностями дисципліни «Теорія і методика лижного спорту»: «Адаптивний спорт», «Теорія і методика легкої атлетики», «Теорія і методика спортивного тренування».</td></tr>
<tr><td>Постреквізити</td><td colspan="3">Набуті 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».</td></tr>
<tr><td rowspan="11">Обсяг і ознаки курсу</td><td>Найменування показників</td><td colspan="2">Характеристика навчального курсу</td></tr>
<tr><td></td><td>денна форма здобуття вищої освіти</td><td>заочна форма здобуття вищої освіти</td></tr>
<tr><td>Рік навчання/ рік викладання</td><td>3-й рік</td><td>3-й рік</td></tr>
<tr><td>Семестр вивчення</td><td>V семестр</td><td>V семестр</td></tr>
<tr><td>Кількість кредитів ЄКТС</td><td>4 кредити</td><td>4 кредити</td></tr>
<tr><td>Загальний обсяг годин</td><td>120 годин</td><td>120 годин</td></tr>
<tr><td>Кількість годин навчальних занять</td><td>40 годин</td><td>16 годин</td></tr>
<tr><td>Лекційні заняття</td><td>10 годин</td><td>4 годин</td></tr>
<tr><td>Практичні заняття</td><td>30 годин</td><td>12 годин</td></tr>
<tr><td>Семінарські заняття</td><td>-</td><td>-</td></tr>
<tr><td>Лабораторні заняття</td><td>-</td><td>-</td></tr>
<tr><td>Самостійна та індивідуальна робота</td><td>80 годин</td><td>104 години</td></tr>
<tr><td>Форма підсумкового контролю</td><td>залік</td><td>залік</td></tr>
<tr><td>Технічне й програмне забезпечення /обладнання</td><td colspan="3">Для проведення лекційних занять використовуються 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.</td></tr>
<tr><td>Політики курсу</td><td colspan="3">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;</td></tr>
</table>

- 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) екзамени, заліки тощо через поважні причини; подати підтверджувальні документи, що засвідчують поважну причину, яка унеможливила відвідування навчальних занять, складання (перескладання) екзаменів, заліків тощо; ліквідовувати 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) (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.

Схема курсу

Денна форма здобуття вищої освіти

Назви змістових модулів і тем	Кількість годин						
		у тому числі					
	разом	лекційні заняття	практичні заняття	семінарські заняття	лабораторні заняття	самостійна робота	індивідуальна робота
ЗМ1. Основи теорії та техніки практичного виконання пересування на лижах.							
Разом за змістовим модулем 1	120	10	30	-	-	80	-

Заочна форма здобуття вищої освіти

	Кількість годин						
	разом	у тому числі					
		лекційні заняття	практичні заняття	семінарські заняття	лабораторні заняття	самостійна робота	індивідуальна робота
ЗМ1. Основи теорії та техніки практичного виконання пересування на лижах.							
Разом за змістовим модулем 1	120	4	16	-	-	104	-

Форми та методи

Поточне та контрольне оцінювання здобувачів вищої освіти спеціальності 017 Фізична культура і

<table>
<tr><td>оцінювання</td><td>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.</td></tr>
<tr><td>Критерії оцінювання результатів навчання</td><td>
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 ЗМ1 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.
<table>
<tr><th colspan="3">Поточний і модульний контроль (100 балів)</th><th>Сума</th></tr>
<tr><td colspan="2">Поточний контроль 80 балів</td><td>Модульна контрольна робота
20 балів</td><td>100 балів</td></tr>
</table>
<table>
<tr><th colspan="6">Шкала оцінювання навчальної діяльності здобувачів вищої освіти</th></tr>
<tr><th>№ п/п</th><th colspan="2">Назви нормативів</th><th>Задовільно</th><th>Добре</th><th>Відмінно</th></tr>
<tr><td rowspan="2">1</td><td rowspan="2">Лижні гонки, хв., с.</td><td>Жін 5 км</td><td>29.00</td><td>27.30</td><td>25.40</td></tr>
<tr><td>Чол 10 км</td><td>48.00</td><td>47.30</td><td>45.45</td></tr>
<tr><td rowspan="2">2</td><td rowspan="2">Крос(км) за умов безсніжної зими, хв., с.</td><td>Жін 3 км</td><td>17.30</td><td>16.30</td><td>16.00</td></tr>
<tr><td>Чол 6 км</td><td>29.00</td><td>27.30</td><td>27.00</td></tr>
<tr><td colspan="6">Оцінювання техніки ходів</td></tr>
<tr><td rowspan="2">3</td><td rowspan="2">Оцінювання техніки одночасного безкрокового ходу</td><td>Жін.</td><td colspan="3">4-12</td></tr>
<tr><td>Чол.</td><td colspan="3">4-12</td></tr>
<tr><td rowspan="2">4</td><td rowspan="2">Оцінювання техніки попереміного двохкрокового ходу</td><td>Жін.</td><td colspan="3">4-12</td></tr>
<tr><td>Чол.</td><td colspan="3">4-12</td></tr>
<tr><td rowspan="2">5</td><td rowspan="2">Оцінювання техніки попереміного двохкрокового ковзанярського ходу</td><td>Жін.</td><td colspan="3">4-12</td></tr>
<tr><td>Чол.</td><td colspan="3">4-12</td></tr>
<tr><td colspan="3">Самостійна робота зі ЗМ-1</td><td colspan="3">4-12</td></tr>
</table>
</td></tr>
<tr><td>Інформаційне та навчально-методичне забезпечення</td><td>
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:

</td></tr>
</table>

	ЛДУФК і м І. Боберського, 2021. 123 с. 3. Котляр С., Сидорова Т., Топорков О та і н. Лижна підготовка: навч.-метод. посіб. Харків: ХДАФК, 2023. 160 с. 4. Мулик К., Котляр С., Сидорова Т. та і н. 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 і м. 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/olimpspu/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 і н. Тактична підготовка лижника–гонщика. Вісник Чернігівського національного педагогічного університету і м. Т. Г. Шевченка : зб. наук. праць / гол. ред. Чернігів: ЧНПУ, 2017. Вип. 147. Т. ІІ. 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)
Локація	Згідно з розкладом https://kpnu.edu.ua/rozklad-zaniat/