

Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка
Факультет фізичної культури
Кафедра легкої атлетики з методикою викладання

ЗАТВЕРДЖУЮ

Завідувач кафедри легкої атлетики і
методики її викладання



Л.Д. Гурман

підпис

27 серпня 2021р.

РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

РІЗНОВИДИ ЗИМОВИХ ВИДІВ СПОРТУ

підготовка фахівців першого (бакалаврського) рівня вищої освіти

за освітньо-професійною програмою

«Середня освіта (Фізична культура)»

спеціальності 014 Середня освіта (Фізична культура)

галузь знань 01 Освіта / Педагогіка

мова навчання українська

2021-2022 навчальний рік

Розробник програми: В.В. Ліщук, Заслужений тренер України, доцент кафедри легкої атлетики з методикою викладання; В. М. Гоншовський, кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент; В.Б. Воронецький, кандидат педагогічних наук, старший викладач кафедри легкої атлетики з методикою викладання.

Ухвалено на засіданні кафедри легкої атлетики з методикою викладання

Протокол № 7 від 27 серпня 2021 року

ПОГОДЖЕНО

Гарант освітньо-професійної програми  Ю. В. Юрчишин

Зміст робочої програми навчальної дисципліни

1. Мета вивчення вибіркової навчальної дисципліни практичної підготовки «Різновиди зимових видів спорту» полягає у формуванні загальних та фахових компетентностей, програмних результатів навчання, у майбутніх вчителів фізичної культури, які спрямовані на підготовку висококваліфікованого фахівця, оволодіння ним вміннями і навичками, щодо здійснення фізкультурно-оздоровчої та навчально-тренувальної роботи з різним контингентом населення.

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	20	8
Практичні заняття	20	8
Семінарські заняття	-	-
Лабораторні заняття	-	-
Самостійна та індивідуальна робота	80	104
Форма підсумкового контролю	залік	залік

3.Статус дисципліни: вибіркова, вільного вибору студента.

4.Передумови для вивчення дисципліни: завдяки вивченню навчальних дисциплін - Історія фізичної культури, Вступ до спеціальності, Біохімія, Анатомія людини з основами спортивної морфології, здобувачі вищої освіти повинні уміти кваліфіковано використовувати засоби та методи навчання та удосконалення з зимових видів спорту.

5. Програмні компетентності навчання.

Загальні компетентності:

- здатність працювати в команді;
- здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях;
- здатність вчитися і оволодівати сучасними знаннями.

Фахові компетентності:

- здатність використовувати під час навчання та виконання професійних завдань базові знання з теорії і методики фізичного виховання та спортивної підготовки;
- здатність до загальної орієнтації у застосуванні основних теоретичних положень та технологій оздоровчо-рекреаційної рухової активності;
- здатність використовувати спортивні споруди, спеціальне обладнання та інвентар;
- здатність розв'язувати практичні проблеми за невизначених умов в окремих напрямках фізичної культури і спорту;
- використання професійно-профільних знань і практичних умінь та навичок з теорії і методики лижного спорту;
- здатність до пошуку, аналізу інформації щодо новітніх способів рухової активності, в тому числі у горах, на снігу, у мандрівках та використання її у процесі життєдіяльності;
- здатність застосовувати знання та уміння для ведення здорового способу життя, використання зимових видів спорту в системі фізичного виховання різних груп населення;
- здатність організовувати заняття з рухової активності з використанням засобів зимових видів спорту для фізичного удосконалення та оздоровлення людини;
- уміння застосовувати сучасні засоби, методи та технології під час фізкультурно-оздоровчої діяльності;
- уміння використовувати системний підхід при визначенні обсягів фізичного навантаження для осіб, які застосовують засоби зимових видів спорту з метою фізичного самовдосконалення і оздоровлення.

Програмні результати навчання для спеціальності 014 Середня освіта (Фізична культура):

- здатність розв'язувати складні спеціалізовані задачі та практичні проблеми в галузі середньої освіти, що передбачає застосування теорій та методів фізичного виховання і спорту, характеризується комплексністю та невизначеністю педагогічних умов організації навчально-виховного процесу в основній (базовій) середній школі.

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

- теоретичний матеріал курсу;
- програму сучасних Зимових Олімпійських ігор;
- класифікацію зимових видів спорту;
- основи техніки і тактики лижних видів спорту;

- основи техніки і тактики ковзанярських видів спорту;
- основи техніки і тактики санного спорту;
- основи техніки і тактики ігрових зимових видів спорту;
- технічну документацію для організації, підготовки і проведення спортивних змагань з зимових видів спорту;
- види і способи проведення змагань та елементів змагань з зимових видів спорту.

уміти:

- дати письмову або усну відповідь на питання про техніку різних зимових видів спорту;
- обирати, готувати місце та інвентар для безпечного проведення занять з зимових видів спорту;
- керувати групою на місці та в русі, під час пересування до місця занять та під час проведення занять;
- виявляти та виправляти помилки в техніці занять різними зимовими видами спорту;
- організувати і проводити змагання з зимових видів спорту;
- організувати страхування і самострахування, надавати невідкладну допомогу під час занять та змагань на лижах і ковзанах.

володіти:

- термінологією в обсязі матеріалу, що вивчався;
- вміннями використовувати засоби зимових видів спорту або їх елементів у професійній діяльності;
- вміннями розробки та ведення технічної документації для організації, підготовки і проведення спортивних змагань із зимових видів спорту;
- навичками організатора спортивно-масових заходів, організації і суддівства спортивних змагань із зимових видів спорту.

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

8. Програма навчальної дисципліни:

Денна форма навчання

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	4	4		12	
Різновиди зимових видів спорту, які не входять до програми зимових Олімпійських ігор.	20	4	4		12	
Різновиди лижних видів спорту та їх характеристика.	15	2	2		11	
Різновиди ковзанярських видів спорту та їх характеристика.	15	2	2		11	
Різновиди санних видів спорту та їх характеристика.	15	2	2		11	
Різновиди ігрових зимових видів спорту та їх характеристика.	17	2	4		11	
Різновиди зимові види спорту на механічних транспортних засобах та їх характеристика.	18	4	2		12	
Разом годин	120	20	20		80	

Заочна форма навчання

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.	24	2	2	-	20	-
Різновиди зимових видів спорту, які не входять до програми зимових Олімпійських ігор.	22	1	1	-	20	-
Різновиди лижних видів спорту та їх характеристика.	16	1	1	-	14	-
Різновиди ковзанярських видів спорту та їх характеристика.	16	1	1	-	14	-
Різновиди санних видів спорту та їх характеристика.	12	1	1	-	10	-
Різновиди ігрових зимових видів спорту та їх характеристика.	18	1	1	-	16	-
Різновиди зимові види спорту на механічних транспортних засобах та їх характеристика.	12	1	1	-	10	-
Разом годин	120	8	8	-	104	-

9. Форми поточного та підсумкового контролю – МКР, залік.

10.Критерії оцінювання результатів навчання

Поточний контроль	МКР	Разом
-------------------	-----	-------

70 Балів	30 балів	100 балів
-------------	-------------	--------------

Поточний контроль 70 балів

Максимальний бал оцінки поточної успішності здобувачів вищої освіти на навчальних заняттях рівний 12-ти.

Якщо студент не відпрацював пропущені навчальні заняття, не виправив оцінки 0,1,2,3, отримані на навчальних заняттях, не виконав модульні контрольні роботи (МКР), завдання самостійної роботи менше ніж на 60% від максимальної кількості балів, виділених на ці види робіт, він вважається таким, що має академічну заборгованість за результатами поточного контролю.

Пропущені заняття студент має обов'язково відпрацювати. За відпрацьовані лекційні заняття оцінки не ставляться, за практичні, практично-семінарські, нараховуються бали середнього (4, 5, 6), достатнього (7, 8, 9) та високого рівня (10, 11, 12).

Студенту, який не виконав поточних домашніх завдань, не підготувався до навчальних занять, в журнал обліку роботи академічної групи ставиться 0 балів.

Студент, знання, уміння і навички якого на навчальних заняттях за 12-бальною шкалою оцінено від 1 до 3 балів, вважається таким, що недостатньо підготувався до цих занять і має академічну заборгованість за результатами поточного контролю. Поточну заборгованість, пов'язану з невідповідністю або недостатньою підготовленістю до навчальних занять, студент повинен ліквідувати. За ліквідацію поточної заборгованості нараховуються бали середнього (4, 5, 6), достатнього (7, 8, 9) та високого рівнів (10, 11, 12).

Самостійна робота

Контроль за самостійною роботою відбувається на практичних заняттях, за 12-ю системою оцінювання, шляхом усного опитування, а також під час написання МКР.

Підсумковий контроль

Підсумковий контроль складається з написання МКР (30 балів).

Метою МКР є перевірка рівня знань і ступінь їх закріплення у свідомості студента, рівень підготовленості студентів з питань що виносяться на самостійну роботу, а також перевірка якості викладання навчальної дисципліни.

Значення МКР (полягає) складається в можливості виявлення істотних недоліків процесу викладання дисципліни, розробці коректив у навчальний процес, удосконалюванні матеріальної бази кафедри.

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

Визнання результатів неформальної та (або) інформальної освіти.

У випадку, якщо здобувач освіти отримав знання у неформальній та інформальній освіті, зарахування результатів навчання здійснюється згідно Положення про визнання результатів навчання, отриманих у формальній, неформальній та/або інформальній освіті у Кам'янець-Подільському національному університеті імені Івана Огієнка ([Порядок визнання результатів навчання здобувачів вищої освіти, отриманих шляхом здобуття неформальної/інформальної освіти в Кам'янець-Подільському національному університеті імені Івана Огієнка](#)), зокрема, якщо їх тематика відповідає змісту навчальної дисципліни (окремій темі або змістовому модулю).

В неформальній освіті:

- закінчення професійних курсів, семінарів або тренінгів, тематика яких відповідає змісту навчальної дисципліни (окремій темі або змістовому модулю);
- підготовка конкурсної наукової роботи;
- призове місце на Всеукраїнському конкурсі студентських наукових робіт;
- призове місце на Всеукраїнській студентській олімпіаді
- отримання сертифікату судді 1-ї, 2-ї або національної категорії у своєму виді спорту або суміжних видах.

В інформальній освіті:

- наявність наукової публікації;
- волонтерська діяльність;
- підготовка школярів-призерів інтелектуальних та творчих конкурсів з фізичної культури та спорту, дитячих змагань різного рівня;

- наявність особистих спортивних досягнень (переможці, призери Чемпіонатів Світу, Європи, України, діючий МСМК, МС, КМС, I розряд.

Самостійна робота

Передбачає виконання наступного:

- самостійне опрацювання лекційного матеріалу та науково-методичної літератури за темою лекції;
- вивчення окремих питань, які не розглядаються в лекційному курсі;
- аналітичний огляд науково-методичної літератури, знаходження необхідної літератури з додаткових джерел інформації (Інтернет, соцмережі, освітні платформи), конспектування, виокремлення головного;
- аргументоване висловлювання власної думки на основі отриманої інформації;
- систематизація матеріалу, узагальнення, висновки;
- підготовка рефератів;
- підготовка слайдів та відеоматеріалів.

Контроль за самостійною роботою відбувається на практичних заняттях та під час відповідей МКР.

Під час самостійної роботи здобувачі вищої освіти аналізують та вивчають:

- теоретичний матеріал щодо обов'язкових результатів навчання та компетентностей здобувачів освіти;
- критерії, за якими визначається індивідуалізація в процесі фізичного виховання;
- системи ФВ, що існували в різні історичні періоди;
- особливості викладання фізичної культури в закладах загальної середньої освіти у 2021/2022 навчальному році;
- схеми класифікації засобів фізичного виховання;
- критерії (показники) за якими визначається доступність навантаження і рухових завдань у фізичному вихованні;
- типову освітню програму з фізичної культури Савченко О
- типову освітню програму Цимбалару А. «На крилах успіху» з фізичної культури;
- зміст програм занять спеціально медичних груп;
- функціональні проби для оцінки стану здоров'я та фізичної підготовленості здобувачів освіти на заняттях з фізичної культури.
- зміст Рекомендацій щодо стратегічного розвитку фізичного виховання та спортивної підготовки серед учнівської молоді на період до 2025 року;
- зміст Рекомендацій Європейського Парламенту та Ради Європи щодо формування ключових компетентностей освіти впродовж життя.

Здобувачі вищої освіти опрацьовують та надають у вигляді реферату такі документальні джерела:

- Закон України «Про фізичну культуру і спорт». Методичні рекомендації: вказати рік виходу Закону, його повну назву, кількість розділів і статей. Дати коротку характеристику кожного розділу.

- Закони України «Про освіту». Методичні рекомендації: вказати рік виходу Закону, його повну назву, кількість розділів і статей. Дати коротку характеристику кожного розділу.

- «Про повну загальну середню освіту». В рефераті необхідно вказати рік, кількість розділів і статей. Написати назву розділу й охарактеризувати всі статті, які входять до цього розділу.

- «Постанови у сфері фізичної культури і спорту». Постанови розглядати починаючи з 1925 року і по теперішній час. Зазначити рік виходу постанови, назву, мету, основні завдання, шляхи і способи розв'язання проблеми.

Для активізації пізнавальної діяльності здобувачів освіти в контексті інформальної освіти запропоновано проходження навчальних курсів з циклу Нова фізична культура на платформі Prometheus
Prometheus — український громадський проєкт масових відкритих онлайн-курсів, <https://prometheus.org.ua>
Coursera — технологічна компанія, що працює в галузі освіти (<https://coursera.org>)

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

Викладання освітнього компоненту «Різновиди зимових видів спорту» потребує наявності ноутбуку як мінімум для викладача, мобільних пристроїв у здобувачів вищої освіти з підключенням до інтернету, для комунікації у зовнішньому орієнтованому динамічному середовищі Moodle:

- виконання тестових завдань для поточного контролю;
- виконання завдань самостійної роботи;
- виконання домашніх завдань.

Вивчення курсу потребує використання обладнання з зимових видів спорту.

12.Рекомендована література

Основна

1. Березовський В.А., Подгаєцький А.В. Види лижного спорту : [навч.-метод. посіб.для студ. інст. та факультетів фіз. вих. та спорту] – К., 2012. – 176 с.
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. Нечаєв В. М., Нестеренко А.Ю., Стефанишин О.М. Лижні гонки : правила змагань / упор. [та ін.] – К., 2012. – 56 с.

4. Ажіппо О. Ю. Структура фізичної підготовленості юних лижників-гонщиків // Теорія та методика фізичного виховання. – 2010. – №12. – С.7–11.
5. Бурла А. О. Технічна та фізична підготовка юних біатлоністів : навч. посібн. – Суми : Сумський державний університет, 2015. – 182 с.
6. Яців Я. М. Лижний спорт : навчально-метод. посібн. – Івано-Франківськ : Видавництво ДВНЗ «Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника», 2013. – 100 с.

Допоміжна

1. Наказ Міністерства молоді та спорту України від 08.05.2014 р. № 488/25265. Про затвердження Класифікаційних норм та вимог Єдиної спортивної класифікації України з олімпійських видів спорту.
2. Круцевич Т.Ю. «Фізична культура для загальноосвітніх навчальних закладів. 1-4 класи» (авт. Круцевич Т.Ю. та ін., 2011 р.).
3. Круцевич Т.Ю. «Фізична культура. 5-9 класи» (., 2012).
4. Круцевич Т.Ю. «Фізична культура. 10-11 класи», рекомендовано Міністерством освіти і науки України (лист від 31.08.2010 р. № 1/11-8297).
5. Воронова В. В. Оздоровчий вплив засобів лижної підготовки на організм людини / Слобожанський науково-спортивний вісник. – 2010. – №4. – С. 27–29.
6. 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.
7. Бріжати́й О. В., Пилипей Л.П., Сергієнко В.М., Сірик А.Є. та ін. Олімпійський вектор СумДУ – 2017: наук.-попул. вид. / Сум. держ. ун-т, 2017. – 82 с.

13. Рекомендовані джерела інформації:

1. Зимові види спорту: https://esu.com.ua/search_articles.php?id=16121.
2. Зимові види <https://sport.ua/uk/news/winter>
3. Студентська електронна бібліотека <http://www.lib.ua-ru.net>
4. Порядок визнання результатів навчання здобувачів вищої освіти, отриманих шляхом здобуття неформальної/інформальної освіти в Кам'янець - Подільському національному університеті імені Івана Огієнка:

<https://drive.google.com/file/d/1yXwRKQeQlvIKj3pYvlsuDmPMaf2GFD7f/view>