



**Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка**  
**Факультет фізичної культури**  
**Кафедра та методики фізичного виховання**  
**Силабус навчальної дисципліни**  
**«Різновиди зимових видів спорту»**



<b>Галузь знань:</b>	01 Освіта / Педагогіка	
<b>Спеціальність:</b>	014 Середня освіта (Фізична культура)	
<b>Освітньо-професійна програма:</b>	Середня освіта (Фізична культура)	
<b>Рівень вищої освіти:</b>	перший (бакалаврський)	
<b>Статус дисципліни:</b>	Вибіркова навчальна дисципліна	
<b>Мова викладання:</b>	українська	
<b>Викладачі:</b>		<b>ПІБ:</b> Воронетський Вадим Борисович
		<b>Посада:</b> Старший викладач
		<b>Вчений ступінь:</b> Кандидат педагогічних наук
		<b>Телефон:</b> 067 602 73 06
		<b>E-mail:</b> <a href="mailto:voronetskyi@kpnu.edu.ua">voronetskyi@kpnu.edu.ua</a>
		<b>Робоче місце:</b> Аудиторія кафедри легкої атлетики з методикою викладання
		<b>Профайл викладача:</b> <a href="https://la.kpnu.edu.ua/vidomosti-pro-vykladachiv/voronetskyj-vadym-borysovyeh/">https://la.kpnu.edu.ua/vidomosti-pro-vykladachiv/voronetskyj-vadym-borysovyeh/</a>
		<b>ПІБ:</b> Гоншовський Вадим Миколайович
	<b>Посада:</b> доцент	
	<b>Вчений ступінь:</b> Кандидат наук з фізичного виховання і спорту	
	<b>Телефон:</b>	
	<b>E-mail:</b> <a href="mailto:honshovskyi@kpnu.edu.ua">honshovskyi@kpnu.edu.ua</a>	
	<b>Робоче місце:</b> Аудиторія кафедри легкої атлетики з методикою викладання	
	<b>Профайл викладача:</b> <a href="https://la.kpnu.edu.ua/vidomosti-pro-vykladachiv/honshovskyj-vadym-mykolajovyeh/">https://la.kpnu.edu.ua/vidomosti-pro-vykladachiv/honshovskyj-vadym-mykolajovyeh/</a>	
		<b>ПІБ:</b> Ліщук Василь Володимирович
<b>Посада:</b> доцент		
<b>Вчений ступінь:</b>		
<b>Телефон:</b>		
<b>E-mail:</b> <a href="mailto:ztu.lischuk@gmail.com">ztu.lischuk@gmail.com</a>		
<b>Робоче місце:</b> Аудиторія кафедри легкої атлетики з методикою викладання		
<b>Профайл викладача:</b> <a href="https://la.kpnu.edu.ua/vidomosti-pro-vykladachiv/lishchuk-vasyl-volodymyrovych/">https://la.kpnu.edu.ua/vidomosti-pro-vykladachiv/lishchuk-vasyl-volodymyrovych/</a>		
<b>Сторінка курсу в MOODLE</b>	<a href="https://moodle.kpnu.edu.ua/course/view.php?id=8179">https://moodle.kpnu.edu.ua/course/view.php?id=8179</a>	
<b>Консультації</b>	Вівторок 2 і 4 тижні місяця - Навчально-тренувальна база університету - 17.35-19.10	
<b>Анотація до</b>	Навчальна дисципліна «Різновиди зимових видів спорту» в освітньо-професійній програмі «Середня освіта (Фізична культура)» є вибірковою, вільного вибору студента для здобувачів вищої освіти першого (бакалаврського) рівня спеціальності 014 Середня освіта (Фізична	

<p><b>курсу</b></p>	<p>культура), у першу чергу спрямований на загальну та професійну підготовку конкурентоздатного фахівця з фізичної культури та спорту, який володіє методологією наукового дослідження, сучасними технологіями у сфері зимових видів спорту, в змозі здійснювати, організовувати і проводити заняття та змагання з зимових видів спорту, застосовувати засоби і методів навчання та удосконалення технікою лижного спорту. Навчальна дисципліна передбачає вивчення 13-ти тем, з яких 7 тем розглядатимуться на лекційних заняттях: «Зимові Олімпійські ігри та характеристика видів, що входять в програму ігор», «Різновиди зимових видів спорту, які не входять до програми зимових Олімпійських ігор», «Різновиди лижних видів спорту та їх характеристика», «Різновиди ковзанярських видів спорту та їх характеристика», «Різновиди санних видів спорту та їх характеристика», «Різновиди ігрових зимових видів спорту та їх характеристика», «Різновиди зимові види спорту на механічних транспортних засобах та їх характеристика», відповідно 6-ти тем на практичних заняттях: «Зимові Олімпійські ігри та характеристика видів, що входять в програму ігор», «Різновиди олімпійських лижних видів спорту та їх характеристика», «Різновиди олімпійських санних видів спорту та їх характеристика», «Різновиди олімпійських ковзанярських видів спорту та їх характеристика», «Різновиди олімпійських ігрових зимових видів спорту та їх характеристика», «Різновиди зимових видів спорту, які не входять до програми зимових Олімпійських ігор».</p> <p>Опанування на відповідному рівні навчальною дисципліною «Різновиди зимових видів спорту» дасть можливість здобувачам вищої освіти першого (бакалаврського) рівня опанувати знаннями з зимових видів спорту; забезпечити необхідний рівень розвитку рухових якостей, можливостей функціональних систем організму, що несуть основне навантаження у зимових видах спорту; необхідний рівень спеціальної психічної підготовленості; набудуть теоретичних знань і практичного досвіду, що необхідні для успішної тренувальної і змагальної діяльності; комплексне удосконалення і виявлення у змагальній діяльності різнобічної підготовленості спортсмена.</p>
<p><b>Мета та цілі курсу</b></p>	<p>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.</p>
<p><b>Формат курсу</b></p>	<p>Стандартний курс (очний, заочний, комбіноване навчання, наприклад очний курс із елементами дистанційного навчання в системі Moodle).</p>
<p><b>Результати навчання</b></p>	<p>- 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.</p> <p><b>уміти:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- дати письмову або усну відповідь на питання про техніку різних зимових видів спорту;</li> <li>- обирати, готувати місця та інвентар для безпечного проведення занять з зимових видів спорту;</li> <li>- керувати групою на місці та в русі, під час пересування до місця занять та під час проведення занять;</li> <li>- виявляти та виправляти помилки в техніці занять різними зимовими видами спорту;</li> <li>- організувати і проводити змагання з зимових видів спорту;</li> <li>- організувати страхування і самострахування, надавати невідкладну допомогу під час занять та змагань на лижах і ковзанах.</li> </ul> <p><b>володіти:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- термінологією в обсязі матеріалу, що вивчався;</li> <li>- вміннями використовувати засоби зимових видів спорту або їх елементів у професійній діяльності;</li> <li>- вміннями розробки та ведення технічної документації для організації, підготовки і проведення спортивних змагань із зимових видів спорту;</li> <li>- навичками організатора спортивно-масових заходів, організації і суддівства спортивних змагань із зимових видів спорту.</li> </ul>
	<p><i>Загальні компетентності:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- здатність працювати в команді;</li> </ul>

<b>Компетентності:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях;</li> <li>- здатність вчитися і оволодівати сучасними знаннями.</li> </ul> <p><i>Фахові компетентності:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- здатність використовувати під час навчання та виконання професійних завдань базові знання з теорії і методики фізичного виховання та спортивної підготовки;</li> <li>- здатність до загальної орієнтації у застосуванні основних теоретичних положень та технологій оздоровчо-рекреаційної рухової активності;</li> <li>- здатність використовувати спортивні споруди, спеціальне обладнання та інвентар;</li> <li>- здатність розв'язувати практичні проблеми за невизначених умов в окремих напрямках фізичної культури і спорту;</li> <li>- використання професійно-профільних знань і практичних умінь та навичок з теорії і методики лижного спорту;</li> <li>- 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;</li> <li>- здатність застосовувати знання та уміння для ведення здорового способу життя, використання зимових видів спорту в системі фізичного виховання різних груп населення;</li> <li>- здатність організовувати заняття з рухової активності з використанням засобів зимових видів спорту для фізичного удосконалення та оздоровлення людини;</li> <li>- уміння застосовувати сучасні засоби, методи та технології під час фізкультурно-оздоровчої діяльності;</li> <li>- уміння використовувати системний підхід при визначенні обсягів фізичного навантаження для осіб, які застосовують засоби зимових видів спорту з метою фізичного самовдосконалення і оздоровлення.</li> </ul>		
<b>Пререквізити</b>	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.		
<b>Пореквізити</b>	Ритміка і хореографія, Теорія і методика викладання атлетизму, Спортивні поруди і обладнання		
<b>Обсяг і ознаки курсу</b>	<b>Найменування показників</b>	<b>Характеристика навчального курсу</b>	
		денна форма навчання	заочна форма навчання
	Рік навчання/ рік викладання	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	
<b>Технічне й програмне забезпечення /обладнання</b>	<p>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:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-виконання тестових завдань для поточного контролю;</li> <li>-виконання завдань самостійної роботи;</li> <li>-виконання домашніх завдань.</li> </ul> <p>Вивчення курсу потребує використання обладнання з зимових видів спорту.</p>		
<b>Політики курсу</b>	<p><i>Академічна доброчесність.</i> Очікується, що відповіді здобувачів будуть їх оригінальними дослідженнями чи міркуваннями, передбачатимуть недопущення академічної недоброчесності (відсутність посилань на використані джерела, фабрикування джерел, списування, втручання в роботу інших здобувачів тощо). Виявлення ознак академічної недоброчесності в письмовій роботі здобувача є підставою для її незарахування викладачем, незалежно від обсягу плагіату чи обману.</p> <p>«Кодекс академічної доброчесності Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка»</p>		

<https://drive.google.com/file/d/1LIOReajanExMEnG2DvgdaFNACYWU00UL/view>

«Положення про дотримання академічної доброчесності педагогічними, науково-педагогічними, науковими працівниками та здобувачами вищої освіти в Кам'янець-Подільському національному університеті імені Івана Огієнка»

[https://drive.google.com/file/d/0B\\_EBvdN4dQSIMUozdmc2Ti0xY3MzMS1hbjlXLVVQSDZmNjU4/view?resourcekey=0-WAE6ceQZqhHelYoJoPZ3Kg](https://drive.google.com/file/d/0B_EBvdN4dQSIMUozdmc2Ti0xY3MzMS1hbjlXLVVQSDZmNjU4/view?resourcekey=0-WAE6ceQZqhHelYoJoPZ3Kg)

*Відвідування занять.* Відповідно до пункту 9.2 «Правил внутрішнього розпорядку К-ПНУ імені Івана Огієнка»

<https://drive.google.com/file/d/1kXGZVxEIcG0Cmy33EvqF2c2E7hGHUrT8/view>

здобувачі вищої освіти зобов'язані: дотримуватися вимог законодавства, Статуту Кам'янець-Подільського національного університеті імені Івана Огієнка»

<https://drive.google.com/file/d/1mSgolphxhjS9dAP9pippTiBvdTLCVr5H/view>

відвідувати усі види навчальних занять; вчасно інформувати деканат про неможливість відвідувати навчальні заняття, складати і перекладати заліки тощо, останні – у зв'язку з поважними причинами; подати підтверджувальні документи, які засвідчують поважну причину, що унеможливила відвідування навчальних занять, складання (перекладання) заліків тощо; ліквідувати академічну заборгованість у встановлені терміни.

*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.

Схема курсу	Денна форма навчання							
	Назви змістових модулів і тем	Кількість годин						індивідуальна робота
		разом	у тому числі					
		лекційні заняття	семінарські заняття	практичні заняття	лабораторні заняття	самостійна робота		
	<b>Денна форма навчання</b>							
	<b>Змістовий модуль 1.</b>							
	<b>Основи теорії та техніки практичного виконання пересування на лижах</b>							
	<b>Разом годин</b>	<b>120</b>	<b>20</b>	<b>20</b>		<b>80</b>		
	<b>Заочна форма навчання</b>							
	<b>Змістовий модуль 1.</b>							
	<b>Основи теорії та техніки практичного виконання пересування на лижах.</b>							
	<b>Разом годин</b>	<b>120</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>-</b>	<b>104</b>	<b>-</b>	
<b>Система оцінювання та</b>	«Відмінно»	Здобувач вищої освіти виявляє глибокі фундаментальні теоретичні знання, повно викладає вивчений матеріал, виявляє розуміння						

<b>ВИМОГИ</b>	(40-35 балів)	предмета висловлювання, розуміє можливість різних тлумачень однієї і тієї ж проблеми, вміє оцінювати аргументи для її доведення, формулює своє бачення проблеми, виявляє розуміння матеріалу, може обґрунтовувати свої судження, застосовувати знання на практиці у нестандартних ситуаціях, наводити необхідні приклади, викладає матеріал логічно, послідовно, вживає мовні засоби відповідно до норм української літературної мови.
	«Добре» (34-29 балів)	Якщо відповідь здобувача відповідає тим самим вимогам, що і для оцінки „відмінно”, але при цьому студент допускає 1-2 помилки, які сам виправляє, і 1-2 недоліки в послідовності викладу матеріалу та мовному оформленні висловлювання. Здобувач вміє наводити власні приклади на підтвердження нових думок, може застосовувати вивчений матеріал у стандартних та дещо змінених ситуаціях.
	«Задовільно» (28-24 балів)	Здобувач виявляє знання і розуміння основних положень предмета, але викладає матеріал неповно і допускає неточності у визначенні понять; не вміє досить глибоко і доказово обґрунтовувати свої судження і наводити приклади; не в змозі захистити проект побудови системи роботи з певних тем дисципліни; викладає матеріал непослідовно і допускає помилки в мовному оформленні викладу.
	«Незадовільно» (23 і менше балів)	Здобувач виявляє незнання більшої частини вивченого матеріалу, не володіє методичним апаратом, допускає помилки у формулюванні понять, які спотворюють їх зміст, не вміє самостійно побудувати систему вивчення певних тем, хаотично і невпевнено викладає матеріал. Здобувач неспроможний виконати стандартні завдання навіть після навідних питань викладача.
<b>Умови допуску до підсумкового контролю</b>	Студент відвідав усі практичні заняття. Для допуску до заліку необхідно мати не менше 70 балів поточної успішності.	
<b>Інформаційне забезпечення з фонду та депозитарію Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>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.</li> <li>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.</li> <li>3. Нечаєв В. М., Нестеренко А.Ю., Стефанишин О.М. Лижні гонки : правила змагань / упор. [та ін.] – К., 2012. – 56 с.</li> <li>4. Ажіппо О. Ю. Структура фізичної підготовленості юних лижників-гонщиків // Теорія та методика фізичного виховання. – 2010. – №12. – С.7–11.</li> <li>5. Бурла А. О. Технічна та фізична підготовка юних біатлоністів : навч. посібн. – Суми : Сумський державний університет, 2015. – 182 с.</li> <li>6. Яців Я. М. Лижний спорт : навчально-метод. посібн. – Івано-Франківськ : Видавництво ДВНЗ «Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника», 2013. – 100 с.</li> </ol>	
<b>Локація</b>	Згідно з розкладом <a href="https://kpnu.edu.ua/rozklad-zaniat/">https://kpnu.edu.ua/rozklad-zaniat/</a>	

Розробники силабуса

Завідувач кафедри теорії та методики фізичного виховання



Василь ЛІЦУК



Вадим ВОРОНЕЦЬКИЙ



Вадим ГОНШОВСЬКИЙ



Леонід ГУРМАН