


	Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка Факультет фізичної культури Кафедра та методики фізичного виховання Силабус навчальної дисципліни «Теорія і методика лижного спорту»	
Галузь знань:	01 Освіта / Педагогіка	
Спеціальність:	017 Фізична культура і спорт	
Освітньо-професійна програма:	Тренер з видів спорту	
Рівень вищої освіти:	перший (бакалаврський)	
Статус дисципліни:	Вибіркова навчальна дисципліна	
Мова викладання:	українська	
Викладачі:		ПІБ: Ліщук Василь Володимирович Посада: доцент Вчений ступінь: Телефон: E-mail: ztu.lischuk@gmail.com Робоче місце: Аудиторія кафедри легкої атлетики з методикою викладання Профайл викладача: https://la.kpnu.edu.ua/vidomosti-pro-vykladachiv/lishchuk-vasyl-volodymyrovych/
Викладачі:		ПІБ: Воронетський Вадим Борисович Посада: Старший викладач Вчений ступінь: Кандидат педагогічних наук Телефон: 067 602 73 06 E-mail: voronetskyi@kpnu.edu.ua Робоче місце: Аудиторія кафедри легкої атлетики з методикою викладання Профайл викладача: https://la.kpnu.edu.ua/vidomosti-pro-vykladachiv/voronetskyj-vadym-borysovyh/
Сторінка курсу в MOODLE	https://moodle.kpnu.edu.ua/course/view.php?id=8109	
Консультації	Четвер - Навчально-тренувальна база університету - 17.35-19.10	
Анотація до курсу	<p>Навчальна дисципліна «Теорія і методика лижного спорту» в освітньо-професійній програмі «Тренер з видів спорту» є вибірковою, вільного вибору студента для здобувачів вищої освіти першого (бакалаврського) рівня спеціальності 017 Фізична культура і спорт, у першу чергу спрямований на загальну та професійну підготовку конкурентоздатного фахівця, тренера з видів спорту який володіє методологією наукового дослідження, сучасними технологіями у сфері лижного спорту, в змозі здійснювати, організовувати і проводити заняття та змагання з лижного спорту, застосовувати засоби і методів навчання та удосконалення технікою лижного спорту. Навчальна дисципліна передбачає вивчення 14-ти тем, з яких 5 тем розглядатимуться на лекційних заняттях: «Вступ до лижного спорту», «Загальні основи спортивної підготовки в лижному спорті», «Техніка способів пересування на лижах», «Техніка класичних і вільних лижних ходів», «Основи навчання в лижному спорті», відповідно 9-ти тем на практичних заняттях: «Вивчення техніки способів пересування на лижах», «Лижний інвентар», «Вивчення техніки поперемінних класичних лижних ходів», «Закріплення, удосконалення та контроль техніки поперемінних класичних лижних ходів», «Вивчення техніки одночасних класичних лижних ходів», «Закріплення, удосконалення та контроль техніки одночасних класичних лижних ходів.», «Вивчення та закріплення техніки гальмування на лижах», «Вивчення та закріплення техніки спусків та підйомів на лижах», «Методика</p>	

	<p>навчання техніки одночасних класичних ходів».</p> <p>Опанування на відповідному рівні навчальною дисципліною «Теорія і методика лижного спорту» дасть можливість здобувачам вищої освіти першого (бакалаврського) рівня опанувати техніку лижного спорту; забезпечити необхідний рівень розвитку рухових якостей, можливостей функціональних систем організму, що несуть основне навантаження у лижному спорті; 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>
Мета та цілі курсу	<p>Мета вивчення вибіркової навчальної дисципліни практичної підготовки «Теорія і методика лижного спорту» полягає у формуванні загальних та фахових компетентностей, програмних результатів навчання, у майбутніх тренерів з видів спорту, які спрямовані на підготовку висококваліфікованого фахівця, оволодіння ним вміннями і навичками, щодо здійснення фізкультурно-оздоровчої та навчально-тренувальної роботи з різним контингентом населення.</p>
Формат курсу	<p>Стандартний курс (очний, заочний, комбіноване навчання, наприклад очний курс із елементами дистанційного навчання в системі Moodle).</p>
Результати навчання	<ul style="list-style-type: none"> - здійснювати навчання руховим діям та розвиток рухових якостей людини в умовах різних форм організації занять фізичними вправами. - оцінювати рухову активність людини та її фізичний стан, складати та реалізовувати програми кондиційного тренування, організовувати та проводити фізкультурно-оздоровчі заходи. - використовувати засвоєнні уміння і навички занять популярними видами рухової активності оздоровчої спрямованості. - визначати функціональний стан організму людини та обґрунтувати вибір засобів профілактики перенапруження систем організму осіб, які займаються фізичною культурою і спортом. - надавати долікарську медичну допомогу при невідкладних станах та патологічних процесах в організмі людини. - аналізувати психічні процеси, стани та властивості людини під час занять фізичною культурою і спортом. - застосовувати набуті теоретичні знання для розв'язання практичних завдань та змістовно інтерпретувати отримані результати. - володіти необхідним арсеналом техніко-тактичних вмінь, рухових дій та навичок, належним рівнем розвитку фізичних якостей у професійній діяльності. - здійснювати аналіз та оцінку здібностей, задатків особи до певного виду фізичної активності. - використовувати під час практичної підготовки теоретичні знання, практичні вміння та навички для проведення тренувальних занять з обраного виду спорту із врахуванням рівня розвитку фізичної, технічної, тактичної, психологічної, змагальної та інтегральної підготовки осіб, які займаються.
Компетентності:	<p><i>Загальні компетентності:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - здатність працювати в команді. - здатність вчитися та оволодівати сучасними знаннями. - здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях. - здатність бути критичним і самокритичним. <p><i>Фахові компетентності:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - використання теоретичних знань з історії фізичної культури, вступу до спеціальності, теорії і методики спортивного тренування, теорії і методики юнацького спорту, олімпійського і професійного спорту, професійної майстерності тренера, педагогіки спорту, з психолого-педагогічних основ спортивного тренування, теорії і методики фізичного виховання, основ теорії спортивних змагань, зі спортивних споруд і обладнання; - здатність надавати долікарську допомогу під час виникнення невідкладних станів; - здатність здійснювати навчання, виховання та соціалізацію людини у сфері фізичної культури і спорту, застосовуючи різні педагогічні методи та прийоми; - здатність аналізувати прояви психіки людини під час занять фізичною культурою і спортом. - здатність використовувати спортивні споруди, спеціальне обладнання та інвентар;

	<ul style="list-style-type: none"> - у процесі практичної підготовки вдосконалювати теоретичні знання, практичні вміння та навички для підвищення своєї професійної майстерності; - здатність застосовувати знання та уміння для ведення здорового способу життя, використання зимових видів спорту (лижний спорт) в системі фізичного виховання різних груп населення; - здатність організувати заняття з рухової активності з використанням засобів лижного спорту для фізичного удосконалення та оздоровлення людини; - уміння використовувати системний підхід при визначенні обсягів фізичного навантаження для осіб, які застосовують засоби лижного спорту з метою фізичного самовдосконалення і оздоровлення. 		
Пререквізити	«Вступ до спеціальності», «Анатомія людини з основами спортивної морфології», «Історія фізичної культури», «Психологія спорту», «Педагогіка спорту», «Адаптивний спорт»; «Теорія і методика рухливих ігор і забав», «Теорія і методика легкої атлетики», «Теорія і методика юнацького спорту», здобувачі вищої освіти повинні уміти кваліфіковано використовувати засоби та методи навчання та удосконалення з лижного спорту.		
Пореквізити	Олімпійський і професійний спорт, Відновлення в спорті,		
Обсяг і ознаки курсу	Найменування показників	Характеристика навчального курсу	
		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	
Технічне й програмне забезпечення /обладнання	<p>Викладання освітнього компоненту «Теорія і методика лижного 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"> -виконання тестових завдань для поточного контролю; -виконання завдань самостійної роботи; -виконання домашніх завдань. <p>Вивчення курсу потребує використання лижного обладнання: лижі, лижні палки, лижеролери, лижні черевики.</p>		
Політики курсу	<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» https://drive.google.com/file/d/1LIOReajanExMEnG2DvgdaFNACYWU00UL/view</p> <p>«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</p> <p><i>Відвідування занять.</i> Відповідно до пункту 9.2 «Правил внутрішнього розпорядку К-ПНУ імені Івана Огієнка» https://drive.google.com/file/d/1kXGZVxEIcG0Cmy33EvqF2c2E7hGHUrT8/view</p> <p>здобувачі вищої освіти зобов'язані: дотримуватися вимог законодавства, Статуту Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка» https://drive.google.com/file/d/1mSgolphxhjS9dAP9pippTiBvdTLCVr5H/view</p> <p>відвідувати усі види навчальних занять; вчасно інформувати деканат про неможливість відвідувати навчальні заняття, складати і перескладати заліки тощо, останні – у зв'язку з</p>		

	<p>поважними причинами; подати підтверджувальні документи, які засвідчують поважну причину, що унеможливила відвідування навчальних занять, складання (перескладання) заліків тощо; ліквідувати академічну заборгованість у встановлені терміни.</p> <p><i>Визнання результатів неформальної та (або) інформальної освіти.</i> 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).</p> <p><i>В неформальній освіті:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> -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. <p><i>В інформальній освіті:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> -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							
		разом	у тому числі						
лекційні заняття	семінарські заняття	практичні заняття	лабораторні заняття	самостійна робота	індивідуальна робота				
Система оцінювання та вимоги	Денна форма навчання								
	Змістовий модуль 1.								
	Основи теорії та техніки практичного виконання пересування на лижах.								
	Разом годин	120	20	20		80			
	Заочна форма навчання								
Змістовий модуль 1.									
Основи теорії та техніки практичного виконання пересування на лижах.									
Разом годин	120	8	8		104				
«Відмінно» (40-35 балів)	Здобувач вищої освіти виявляє глибокі фундаментальні теоретичні знання, повно викладає вивчений матеріал, виявляє розуміння 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.
Умови допуску до підсумкового контролю	Студент відвідав усі практичні заняття. Для допуску до заліку необхідно мати не менше 70 балів поточної успішності.	
Інформаційне забезпечення з фонду та депозитарію Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка	<p>1. Базилевич Н.О. Лижний спорт : Навчально-методичний посібник / Переяслав-Хмельницький, 2010. – 161 с.</p> <p>2. 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.</p> <p>3. 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.</p> <p>4. Нечаєв В. М., Нестеренко А.Ю., Стефанишин О.М. Лижні гонки : правила змагань / упор. [та ін.] – К., 2012. – 56 с.</p> <p>5. Пеньковець В.І., Пеньковець Д.В. Лижний спорт (лижні гонки, біатлон): навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів фізичного виховання і спорту / Чернівці: Чернівцівський національний педагогічний університет, 2015. - 257 с.</p> <p>6. Ратов А.М., В.В. Ворона. Теорія та методика лижного спорту: навчально-методичний посібник для студентів вищих навчальних закладів напрямків підготовки «Фізичне виховання», «Спорт» і «Здоров'я людини», тренерів ДЮСШ та вчителів фізичної культури / Суми: Вид-во СумДПУ ім. А.С. Макаренка, 2015. – 188 с.</p> <p>7. Хуртик Д.В., Смірнова З.Д., Карленко В.П. 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.</p> <p>8. Богуславська В.Ю., Бріскін Ю.А., Пітин М.П. Зміст теоретичної підготовки у лижних гонках / Науковий часопис Національного педагогічного університету ім. М. П. Драгоманова. Серія 15. – Київ, 2016. – Вип. 9 (79) 16. – С. 22–25.</p>	
Локація	Згідно з розкладом https://kpnu.edu.ua/rozklad-zaniat/	

Розробники силабуса



Василь ЛІЩУК

Завідувач кафедри теорії та методики фізичного виховання



Леонід ГУРМАН