

Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка  
Факультет фізичної культури  
Кафедра легкої атлетики і методики її викладання

ЗАТВЕРДЖУЮ

Завідувач кафедри легкої атлетики і  
методики її викладання



Л.Д. Гурман

*підпис*

27 серпня 2021р.

## **РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ**

### **ТЕОРІЯ І МЕТОДИКА ЛИЖНОГО СПОРТУ**

підготовка фахівців першого (бакалаврського) рівня вищої освіти

за освітньо-професійною програмою Тренер з видів спорту

спеціальності 017 Фізична культура і спорт

галузь знань 01 Освіта / Педагогіка

мова навчання українська

2021-2022 навчальний рік

Розробник програми: Ліщук В. В., ЗТУ, доцент кафедри легкої атлетики  
з методикою викладання

Ухвалено на засіданні кафедри легкої атлетики і методики її викладання

Протокол № 7 від 27 серпня 2021 року

ПОГОДЖЕНО

Гарант освітньо-професійної програми



І. І. Стасюк

## Зміст робочої програми навчальної дисципліни

1. 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.

### 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 - «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.

5. Програмні компетентності навчання.

*Загальні компетентності:*

- здатність працювати в команді.
- здатність вчитися та оволодівати сучасними знаннями.
- здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.
- здатність бути критичним і самокритичним.

*Фахові компетентності:*

- 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;
- 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 організовувати 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.

**Програмні результати навчання для спеціальності 017 Фізична культура і спорт:**

- 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.

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

- теоретичний матеріал курсу;
- основи техніки пересування на лижах;
- якісні і кількісні характеристики техніки;
- методи, засоби і прийоми, що використовуються під час занять;
- основні принципи навчально-тренувальної роботи;
- правила організації та проведення змагань з лижних гонок;
- перелік вимог до лижного спорядження;
- вимоги до одягу під час змагань та після їх завершення;
- основи змащування лиж;
- вимоги до техніки безпеки під час занять;
- умови суддівства змагань;
- правила організації та проведення зимових походів з учнівською та студентською молоддю;
- вимоги до гігієни лижниць.

**уміти:**

- дати письмову або усну відповідь на питання про техніку, методіку і засоби, що використовуються під час вивчення окремих способів пересування на лижах;
- обирати, готувати місця та інвентар для безпечного проведення занять;
- керувати групою на місці та в русі, під час пересування до місця занять;
- проводити уроки лижної підготовки;
- виявляти та виправляти помилки в техніці способів на лижах;
- організувати і проводити змагання з лижних гонок;
- готувати необхідну документацію;
- складати конспекти навчальних та навчально-тренувальних заняття з лижної підготовки;
- користуватись графіками планування навчального матеріалу з лижної підготовки в школі;
- організувати страхування і самострахування;
- надавати невідкладну допомогу в умовах занять на лижах та змаганнях.

**володіти:**

Термінологією в обсязі матеріалу, що вивчався.

- Технічними прийомами і способами пересування на лижах:
- стройовими вправами з лижами і на лижах;
  - поворотами на місці (переступанням, махом, стрибком);
  - навперемінним двоохроковим ходом (на рівнині і в підйом);
  - навперемінним чотирьох кроковим ходом;
  - гальмування в русі (переступанням, плугом, упором, навмисним падінням);
  - поворотами в русі (переступанням, плугом, упором, на паралельних лижах);
  - одночасним безкроковим ходом;
  - одночасним однокроковим (основним і швидкісним), напівковзанярським та ковзанярським;
  - одночасним двоохроковим (класичним і ковзанярським – ліво і правостороннім варіантами);
  - переходами з ходу на хід від одночасних до навперемінних і навпаки.

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
<b>Змістовий модуль 1.</b>						
<b>Основи теорії та техніки практичного виконання пересування на лижах.</b>						
Тема 1 Вступ до лижного спорту	8	4			4	
Тема 2 Загальні основи спортивної підготовки в лижному спорті	8	4			4	
Тема 3 Техніка способів пересування на лижах.	10	4			6	
Тема 4	10	4			6	

Техніка класичних і вільних лижних ходів						
Тема 5 Основи навчання в лижному спорті.	10	4			6	
Тема 6 Вивчення техніки і методика навчання поперемінного дохкрокового ходу.	8		2		6	
Тема 7 Вивчення техніки і методика навчання поперемінного чотирьохкрокового ходу.	8		2		6	
Тема 8 Навчання техніки одночасного безкрокового ходу.	6		2		4	
Тема 9 Навчання техніки одночасного однокрокового ходу.	8		2		6	
Тема 10 Навчання техніки одночасного двохкрокового ходу.	8		2		6	
Тема 11 Навчання техніки переходу з поперемінного двохкрокового хода на одночасний безкроковий хід.	6		2		4	
Тема 12 Навчання техніки переходу з однокрокового на поперемінний двохкроковий хід.	6		2		4	
Тема 13 Навчання техніки напівковзанярського та однокрокового одночасного ковзанярського ходу.	8		2		6	
Тема 14 Навчання техніки	8		2		6	

одночасного двохкрокового ковзанярського ходу.						
Тема 15 Навчання техніки поперемінного двохкрокового ковзанярського ходу.	8		2		6	
<b>Разом годин</b>	<b>120</b>	<b>20</b>	<b>20</b>		<b>80</b>	

### 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
<b>Змістовий модуль 1.</b>						
<b>Основи теорії та техніки практичного виконання пересування на лижах.</b>						
Тема 1 Вступ до лижного спорту.	18	2			16	
Тема 2 Загальні основи спортивної підготовки в лижному спорті.	18	2			16	
Тема 3 Техніка способів пересування на лижах.	18	2			16	
Тема 4 Техніка класичних і вільних лижних ходів.	18	2			16	
Тема 5 Основи навчання в лижному спорті.	16				16	
Тема 6 Вивчення техніки і методика навчання поперемінного двохкрокового ходу.	4		2			
Тема 7 Вивчення техніки і	4		2			



методика навчання поперемінного чотирьохкрокового ходу.						
Тема 8 Навчання техніки одночасного безкрокового ходу.	4		2			
Тема 9 Навчання техніки одночасного однокрокового ходу.	4		2			
Тема 10 Навчання техніки одночасного двохкрокового ходу.	6				6	
Тема 11 Навчання техніки переходу з поперемінного двохкрокового хода на одночасний безкроковий хід.	5				5	
Тема 12 Навчання техніки переходу з однокрокового на поперемінний двохкроковий хід.	5				5	
Тема 13 Навчання техніки напівковзанярського та однокрокового одночасного ковзанярського ходу.	5				5	
<b>Разом годин</b>	<b>120</b>	<b>8</b>	<b>8</b>		<b>104</b>	

9. Форми поточного та підсумкового контролю – залік.

10. Критерії оцінювання результатів навчання

Поточний контроль	МКР	Самостійна робота	Разом
-------------------	-----	-------------------	-------

50 Балів	30 балів	20 балів	100 балів
-------------	-------------	-------------	--------------

### **Поточний контроль 50 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).

**ТАБЛИЦЯ ВІДПОВІДНОСТІ РЕЗУЛЬТАТІВ КОНТРОЛЮ ЗНАНЬ ЗА РІЗНИМИ ШКАЛАМИ**

**I КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ**

Сума балів за 100-бальною шкалою	Оцінка в ECTS	Значення оцінки ECTS	Критерії оцінювання теоретичної підготовки	Критерії оцінювання практичної 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	Технічний елемент виконано правильно, точно, впевнено і вільно	Високий (творчий)	відмінно
82-89	B	дуже добре	Студент вільно володіє вивченим обсягом матеріалу, застосовує його на практиці, вільно розв'язує справи і задачі у стандартних ситуаціях, самостійно виправляє допущені помилки, кількість яких незначна	Технічний елемент виконано правильно, точно, впевнено і вільно, але допущена одна не суттєва помилка	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	Технічний елемент виконаний правильно, але допущено не більше двох незначних помилок, які ведуть до неточного виконання деталей техніки		
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	Технічний елемент виконано в основному правильно, але з однією помилкою, яка призводить до невиконання деталі техніки або трьом помилкам, які спричиняють неточне виконання рухової дії	Середній (репродуктивний)	задовільно
60-66	E	достатньо	Студент володіє навчальним матеріалом на рівні, вищому за початковий, значну частину його відтворює на репродуктивному рівні	Технічний елемент виконано в основному правильно, але з однією грубою помилкою		
35-59	FX	задовільно, з можливістю повторного складання семестрового контролю	Студент володіє матеріалом на рівні окремих фрагментів, що становлять незначну частину навчального матеріалу	Технічний елемент виконаний неправильно, допущено спотворення основи техніки або допущено більше чотирьох інших помилок	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	Технічний елемент не виконано зовсім		

## Самостійна робота (20 балів)

Контроль за самостійною роботою відбувається на практичних заняттях, за 12-ю системою оцінювання, шляхом усного опитування.

### Підсумковий контроль

Підсумковий контроль складається з МКР (тестові завдання 20 балів) та виконання нормативів (10 балів).

№ п/п	Назви нормативів		Задовільно	добре	відмінно
1.	Лижні гонки, хв., с.	жін. 5км	29.00	27.30	25.40
		чол. 10км	48.00	47.30	45.45
2.	Крос (км) за умов безсніжної зими, хв., с.	жін. 3 км	17.30	16.30	16.00
		чол. 6 км	29.00	27.30	27.00
Оцінювання техніки ходів					
3.	Оцінювання техніки одночасного без крокового ходу	жін.	8	10	12
		чол.	8	10	12
4.	Оцінювання техніки поперемінного двохкрокового ходу	чол.	8	10	12
		жін.	8	10	12
5.	Оцінювання техніки поперемінного двохкрокового ковзанярського ходу	жін.	8	10	12
		чол.	8	10	12

Метою МКР є перевірка рівня знань і ступінь його закріплення у свідомості студента, а також перевірка якості викладання дисципліни

Значення МКР 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	задовільно	
67-74	D (задовільно)	25		
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 «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:

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

Вивчення курсу потребує використання лижного обладнання: лижі, лижні палки, лижеролери, лижні черевики.

## 12.Рекомендована література

### Основна

1. Базилевич Н.О. Лижний спорт : Навчально-методичний посібник / Переяслав-Хмельницький, 2010. – 161 с.
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.
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.
4. Нечаєв В. М., Нестеренко А.Ю., Стефанишин О.М. Лижні гонки : правила змагань / упор. [та ін.] – К., 2012. – 56 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, 2015. - 257 с.
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.
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.
8. Богуславська В.Ю., Бріскін Ю.А., Пітин М.П. Зміст теоретичної підготовки у лижних гонках / Науковий часопис Національного педагогічного

### 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» (авт. Круцевич Т.Ю. та ін., 2012).

4. Круцевич Т.Ю. «Фізична культура. 10-11 класи» (авт. Круцевич Т.Ю. та ін., рекомендовано Міністерством освіти і науки України лист від 31.08.2010 р. № 1/11-8297).

### 13. Рекомендовані джерела інформації.

1. Комплекс навчально-методичного забезпечення дисципліни «Теорія і методика лижного спорту».

2. Корисні ресурси інтернету.

1. Теорія та методика лижного спорту <https://library.sspu.edu.ua/wp-content/uploads/2018/04/Ratov.pdf>

2. Лижний спорт <file:///C:/Users/PC/Downloads%20.pdf>

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/1yXwRKOeQlvIKj3pYvlsuDmPMaf2GFD7f/view>