

# СИЛАБУС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

## 1. Загальна інформація про навчальну дисципліну

<b>Повна назва навчальної дисципліни</b>	Теорія і методика лижних видів спорту
<b>Повна офіційна назва закладу вищої освіти</b>	Сумський державний університет
<b>Повна назва структурного підрозділу</b>	Навчально-науковий медичний інститут. Кафедра фізичного виховання і спорту
<b>Розробник(и)</b>	Король Світлана Анатоліївна
<b>Рівень вищої освіти</b>	Перший рівень вищої освіти, НРК – 6 рівень, QF-LLL – 6 рівень, FQ-EHEA – перший цикл
<b>Семестр вивчення навчальної дисципліни</b>	8 тижнів протягом 4-го семестру
<b>Обсяг навчальної дисципліни</b>	Обсяг становить 5 кред. ЄКТС, 150 год. Для денної форми навчання 64 год. становить контактна робота з викладачем (16 год. лекцій, 48 год. практичних занять), 86 год. становить самостійна робота.
<b>Мова викладання</b>	Українська

## 2. Місце навчальної дисципліни в освітній програмі

<b>Статус дисципліни</b>	Обов'язкова навчальна дисципліна для освітньої програми "Фізична культура і спорт"
<b>Передумови для вивчення дисципліни</b>	Необхідні знання з: встановлення фізичної культури, анатомія людини, основи динамічної анатомії, теорія і методика фізичного виховання, основи теорії і методики спортивної підготовки
<b>Додаткові умови</b>	Додаткові умови відсутні
<b>Обмеження</b>	Обмеження відсутні

## 3. Мета навчальної дисципліни

Метою навчальної дисципліни є формування у студентів фундаментальних знань щодо організаційних, методичних та програмно-нормативних засад лижних видів спорту та розвиток у них професійної компетентності щодо методики навчання різним способам пересування на лижах

## 4. Зміст навчальної дисципліни

<b>Модуль 1. Лижний спорт у системі фізичного виховання і спорту</b>
--

<p>Тема 1 Лижний спорт як навчальна та наукова дисципліна. Види лижного спорту. Профілактика травматизму під час занять лижними видами спорту.</p> <p>Ознайомлення з видами лижного спорту. Гігієнічні вимоги до місця і умов проведення занять. Техніка і заходи безпеки під час занять лижною підготовкою.</p>
<p>Тема 2 Історія розвитку лижних видів спорту. Стан лижного спорту в Україні.</p> <p>Перші відомості про лижі. Подальший розвиток лижного спорту у світі. Розвиток лижного спорту в Україні.</p>
<p><b>Модуль 2. Технічна характеристика і методика навчання у лижному спорті.</b></p>
<p>Тема 3 Загальні основи навчання у лижному спорті.</p> <p>Принципи, методи та побудова процесу навчання. Підготовка місць занять. Основи загальної та спеціальної фізичної підготовки у лижному спорті.</p>
<p>Тема 4 Основи техніки класичних лижних ходів.</p> <p>Навчання техніки одночасного безкрокового класичного ходу, одночасного однокрокового класичного ходу, поперемінного двокрокового класичного ходу. Оволодіння навичками виявлення помилок під час освоєння класичних лижних ходів.</p>
<p>Тема 5 Особливості техніки ковзанярських лижних ходів.</p> <p>Навчання техніки напівковзанярського ходу, одночасного двокрокового ковзанярського ходу, одночасного однокрокового ковзанярського ходу. Оволодіння навичками виявлення помилок під час освоєння ковзанярських лижних ходів.</p>
<p>Тема 6 Аналіз системи підготовки в лижному спорті.</p> <p>Основні засоби підготовки лижників-гонщиків. Методи підготовки в лижному спорті. Загальна характеристика теоретичної, фізичної, технічної та тактичної підготовки.</p>
<p>Тема 7 Організація та методика проведення лижної підготовки в закладах освіти та дитячо-юнацьких спортивних школах.</p> <p>Планування і облік навчальної та самостійної роботи з дітьми шкільного віку. Оволодіння навичками проведення уроку з лижної підготовки. Перспективне планування підготовки юних лижників у річному макроциклі.</p>
<p><b>Модуль 3. Організація та проведення змагань з лижного спорту.</b></p>
<p>Тема 8 Змагальна діяльність у лижному спорті.</p> <p>Ознайомлення з правилами проведення спортивних змагань з лижних гонок. Підготовка трас. Суддівство змагань.</p>
<p><b>Модуль 4. Атестаційні заходи</b></p>
<p>Тема 9 Іспит</p> <p>Проведення іспиту відповідно до регламенту</p>

## 5. Очікувані результати навчання навчальної дисципліни

Після успішного вивчення навчальної дисципліни здобувач вищої освіти зможе:

PH1	Вміти забезпечувати формування фізичної культури особистості.
PH2	Здобути навички організації та проведення тренування з лижного спорту
PH3	Супроводжувати участь спортсменів у змаганнях з лижних видів спорту
PH4	Вміти проводити біомеханічний аналіз рухових дій людини, що займається лижним спортом
PH5	Вміти безперервно професійно розвиватися
PH6	Вміти використовувати інформаційні і комунікаційні технологій.
PH7	Здатність здійснювати навчання, виховання та соціалізацію людини у сфері фізичної культури і спорту, застосовуючи різні педагогічні методи та прийоми.
PH8	Вміти застосовувати знання про будову та функціонування організму людини.
PH9	Вміти розуміти ретроспективи формування сфери фізичної культури і спорту

## **6. Роль навчальної дисципліни у досягненні програмних результатів**

Програмні результати навчання, досягнення яких забезпечує навчальна дисципліна.

Для спеціальності 017 Фізична культура і спорт:

PR2	Спілкуватися українською та іноземною мовами у професійному середовищі, володіти фаховою термінологією та професійним дискурсом, дотримуватися етики ділового спілкування.
PR3	Уміти обробляти дані з використанням сучасних інформаційних та комунікаційних технологій.
PR5	Засвоювати нову фахову інформацію, оцінювати й представляти власний досвід, аналізувати й застосовувати досвід колег.
PR8	Здійснювати заходи з підготовки спортсменів, організації й проведення спортивних змагань.
PR10	Оцінювати рухову активність людини та її фізичний стан, складати та реалізовувати програми кондиційного тренування, організовувати та проводити фізкультурно-оздоровчі заходи.
PR13	Використовувати засвоєнні уміння і навички занять популярними видами рухової активності оздоровчої спрямованості.
PR14	Застосовувати у професійній діяльності знання анатомічних, фізіологічних, біохімічних, біомеханічних та гігієнічних аспектів занять фізичною культурою і спортом.
PR20	Використовувати нормативні та правові акти, що регламентують професійну діяльність.
PR21	Застосовувати набуті теоретичні знання для розв'язання практичних завдань та змістовно інтерпретувати отримані результати.

## **7. Роль освітнього компонента у формуванні соціальних навичок**

Загальні компетентності та соціальні навички, формування яких забезпечує навчальна дисципліна:

СН1	Здатність зберігати та примножувати моральні, культурні, наукові цінності і примножувати досягнення суспільства на основі розуміння історії та закономірностей розвитку предметної області, її місця у загальній системі знань про природу і суспільство та у розвитку суспільства, техніки і технологій.
СН2	Здатність спілкуватися державною мовою як усно, так і письмово.
СН3	Здатність бути критичним і самокритичним.

## 8. Види навчальних занять

<b>Тема 1. Лижний спорт як навчальна та наукова дисципліна. Види лижного спорту. Профілактика травматизму під час занять лижними видами спорту.</b>	
Лк1 "Лижний спорт як навчальна та наукова дисципліна. Види лижного спорту. Профілактика травматизму під час занять лижними видами спорту" (денна)	Місце лижного спорту в системі фізичного виховання. Загальна характеристика лижних видів спорту. Олімпійські види лижного спорту: біатлон, гірськолижний спорт, лижні гонки, лижне двоборство, стрибки на лижах з трампліна, фрістайл, сноубординг. Їх місце у спорті вищих досягнень. Лижні види спорту в програмах фізичної культури, у дитячо-юнацьких спортивних школах. Техніка безпеки під час занять лижними видами спорту.
Пр1 "Вступ до дисципліни. Загальна характеристика лижних видів спорту" (денна)	Лижні види спорту: біатлон, лижні гонки, гірськолижний спорт, стрибки на лижах з трампліну, лижне двоборство, фрістайл, сноубординг. Види змагань та дисципліни. Вивчення даної теми передбачає теоретичну та практичну роботу в навчальних аудиторіях та спортивних спорудах кафедри фізичного виховання і спорту (лижна база в урочищі Токарі, водно-веслувальна база).
А1 "Іспит" (денна)	Проведення іспиту відповідно до регламенту
<b>Тема 2. Історія розвитку лижних видів спорту. Стан лижного спорту в Україні.</b>	
Лк2 "Історія розвитку лижних видів спорту. Стан лижного спорту в Україні" (денна)	Походження та первісне використання лиж. Історичні відомості про типи стародавніх лиж та їх різновиди. Зародження видів лижного спорту. Подальший розвиток лижного спорту у світі. Розвиток лижного спорту в Україні. Сучасний стан і подальший розвиток лижного спорту в країнах ближнього та дальнього зарубіжжя.

Пр2 "Історичні аспекти розвитку лижних видів спорту." (денна)

Стислі історичні відомості про виникнення лиж та їхнє використання. Організація та проведення перших змагань. Розвиток лижних видів спорту в Україні. Участь студентів СумДУ у чемпіонатах та Кубках України, світу, зимових Універсіадах та Олімпійських іграх. Вивчення даної теми передбачає теоретичну та практичну роботу в навчальних аудиторіях та спортивних спорудах кафедри фізичного виховання і спорту (лижна база в урочищі Токарі, водно-веслувальна база).

### **Тема 3. Загальні основи навчання у лижному спорті.**

Лк3 "Загальні основи навчання у лижному спорті" (денна)

Поняття про навчання та тренування як єдиний педагогічний процес формування рухових навичок і розширення функціональних можливостей організму. Єдність навчально-тренувального процесу. Фізіологічні закономірності формування рухових навичок у лижному спорті. Використання у процесі навчання та тренування дидактичних принципів.

Пр3 "Техніка безпеки під час занять з лижних видів спорту" (денна)

Травматизм у лижному спорті. Санітарно-гігієнічні вимоги до місць занять, спортивного інвентарю, спорядження, одягу та взуття. Особиста гігієна лижника-гонщика. Техніка і заходи безпеки під час занять лижною підготовкою. Вивчення даної теми передбачає теоретичну та практичну роботу в спортивних спорудах кафедри фізичного виховання і спорту (лижна база, водно-веслувальна база) та на підготовлених навчально-тренувальних лижних трасах.

Пр4 "Основні вимоги до організації навчально-тренувальних занять у лижних гонках" (денна)

Послідовність навчально-тренувального процесу. Індивідуальні особливості спортсмена. Поєднання загальної та спеціальної фізичної підготовки. Особливості організації та проведення занять на навчальних і навчально-тренувальних лижних трасах. Підготовка лижного інвентаря. Вивчення даної теми передбачає теоретичну та практичну роботу в спортивних спорудах кафедри фізичного виховання і спорту (лижна база, водно-веслувальна база) та на підготовлених навчально-тренувальних лижних трасах.

Пр5 "Способи пересувань у лижних гонках та їх технічна характеристика." (денна)

Класифікація способів пересувань на лижах: лижні ходи, способи подолання спусків, підйомів, гальмування, повороти, способи переходів з одного ходу на інший. Вивчення даної теми передбачає теоретичну та практичну роботу в спортивних спорудах кафедри фізичного виховання і спорту (лижна база, водно-веслувальна база) та на підготовлених навчально-тренувальних лижних трасах.

### **Тема 4. Основи техніки класичних лижних ходів.**

Лк4 "Основи техніки класичних лижних ходів" (денна)

Завдання і ціль методики навчання класичних лижних ходів. Особливості методики навчання техніки класичних лижних ходів. Характеристика підвідних та імітаційних вправ для оволодіння технікою класичних лижних ходів. Особливості методики вдосконалення техніки лижних ходів. Індивідуальний підхід в процесі вдосконалення техніки.

Пр6 "Навчання техніки класичних ходів" (денна)

Основні вимоги до техніки одночасного безкрокового та одночасного однокрокового класичних ходів. Методика навчання одночасних класичних ходів. Основні вимоги до техніки поперемінного двокрокового класичного ходу. Методика навчання поперемінного двокрокового класичного ходу. Узгодженість рухів у циклі ходу, робота рук та ніг. Імітація одночасного безкрокового класичного ходу на місці. Імітація одночасного однокрокового класичного ходу на місці. Імітація поперемінного двокрокового класичного ходу на місці. Імітація ковзанярських лижних ходів на місці. Імітаційні вправи з амортизаторами. Вивчення даної теми передбачає теоретичну та практичну роботу в спортивних спорудах кафедри фізичного виховання і спорту (лижна база, водно-веслувальна база) та на підготовлених навчально-тренувальних лижних трасах.

Пр7 "Навчання техніки подолання спусків, виконання поворотів, гальмувань та переходів з одного ходу на інший." (денна)

Технічна характеристика подолання спусків. Стійки на спусках. Способи виконання поворотів на лижах, їх технічна характеристика. Способи гальмування на лижах та їх технічна характеристика. Чинники, від яких залежить швидкість пересування на лижах. Вивчення даної теми передбачає теоретичну та практичну роботу в спортивних спорудах кафедри фізичного виховання і спорту (лижна база, водно-веслувальна база) та на підготовлених навчально-тренувальних лижних трасах.

Пр8 "Удосконалення техніки класичних лижних ходів." (денна)

Практичні вправи, спрямовані на засвоєння техніки класичних лижних ходів та вивчених рухових дій. Виявлення основних помилок під час розучування класичних ходів та методика їх усунення. Вивчення даної теми передбачає теоретичну та практичну роботу в спортивних спорудах кафедри фізичного виховання і спорту (лижна база, водно-веслувальна база) та на підготовлених навчально-тренувальних лижних трасах.

Пр9 "Удосконалення техніки класичних лижних ходів." (денна)

Практичні вправи, спрямовані на засвоєння техніки класичних лижних ходів та вивчених рухових дій. Виявлення основних помилок під час розучування класичних ходів та методика їх усунення. Вивчення даної теми передбачає теоретичну та практичну роботу в спортивних спорудах кафедри фізичного виховання і спорту (лижна база, водно-веслувальна база) та на підготовлених навчально-тренувальних лижних трасах.

**Тема 5. Особливості техніки ковзанярських лижних ходів.**

Лк5 "Основи техніки ковзанярських лижних ходів" (денна)

Завдання і ціль методики навчання ковзанярських лижних ходів. Особливості методики навчання техніки ковзанярських лижних ходів. Характеристика підвідних та імітаційних вправ для оволодіння технікою ковзанярських лижних ходів. Особливості методики вдосконалення техніки лижних ходів. Індивідуальний підхід в процесі вдосконалення техніки.

Пр10 "Навчання техніки ковзанярських ходів" (денна)

Основні вимоги до техніки напівковзанярського ходу, ковзанярського ходу без відштовхування палицями та попереминого ковзанярського ходу. Методика навчання. Узгодженість рухів у циклі ходу, робота рук та ніг. Виявлення основних помилок та їх виправлення. Практичні вправи, спрямовані на засвоєння техніки класичних лижних ходів та вивчених рухових дій. Виявлення основних помилок під час розучування класичних ходів та методика їх усунення. Вивчення даної теми передбачає теоретичну та практичну роботу в спортивних спорудах кафедри фізичного виховання і спорту (лижна база, водно-веслувальна база) та на підготовлених навчально-тренувальних лижних трасах.

Пр11 "Навчання техніки ковзанярських ходів" (денна)

Аналіз техніки одночасного двокрокового та одночасного однокрокового ковзанярського ходу. Методика навчання. Виявлення основних помилок та їх виправлення. Практичні вправи, спрямовані на засвоєння техніки класичних лижних ходів та вивчених рухових дій. Виявлення основних помилок під час розучування класичних ходів та методика їх усунення. Вивчення даної теми передбачає теоретичну та практичну роботу в спортивних спорудах кафедри фізичного виховання і спорту (лижна база, водно-веслувальна база) та на підготовлених навчально-тренувальних лижних трасах.

Пр12 "Тестування практичних навичок" (денна)

Педагогічний контроль та аналіз виконання практичного завдання

## **Тема 6. Аналіз системи підготовки в лижному спорті.**

Лк6 "Основи системи підготовки в лижному спорті." (денна)

Загальна характеристика багаторічної підготовки у лижних гонках. Організація та структура навчально-тренувального процесу. Засоби, методи та принципи спортивної підготовки лижника-гонщика. Види підготовки у лижному спорті та їх характеристики. Вікові засади раціональної багаторічної підготовки лижників-гонщиків. Значення спортивного відбору та критерії відбору до занять лижним спортом.

Пр13 "Основи загальної та спеціальної фізичної підготовки у лижному спорті." (денна)

Завдання загальної та спеціальної фізичної підготовки спортсменів у лижних гонках залежно від їхнього віку, рівня підготовленості та індивідуальних можливостей. Стисла характеристика загальної та спеціальної фізичної підготовки лижника-гонщика. Її роль у розвитку та удосконаленні силових, швидкісних, координаційних якостей, витривалості, гнучкості, і засвоєнні елементів техніки лижних гонок. Практичні вправи, спрямовані на засвоєння техніки класичних лижних ходів та вивчених рухових дій. Виявлення основних помилок під час розучування класичних ходів та методика їх усунення. Вивчення даної теми передбачає теоретичну та практичну роботу в спортивних спорудах кафедри фізичного виховання і спорту (лижна база, водно-веслувальна база) та за умови зберігання снігового покриття - на навчально-тренувальних лижних трасах.

Пр14 "Засоби, методи та принципи спортивної підготовки в лижному спорті." (денна)

Основні, спеціально-підготовчі та допоміжні засоби тренування. Методи тренування: рівномірний, перемінний, повторний, інтервальний, коловий, ігровий, контрольний та змагальний. Особливості їх застосування на практичних заняттях. Вивчення даної теми передбачає теоретичну та практичну роботу в спортивних спорудах кафедри фізичного виховання і спорту (лижна база, водно-веслувальна база) та за умови зберігання снігового покриття - на навчально-тренувальних лижних трасах.

Пр15 "Удосконалення навчально-тренувального процесу в лижних гонках. Підвищення тренуваності лижників гонщиків." (денна)

Фізична, технічна, тактична і психологічна підготовки, їх взаємозв'язок. Специфічні принципи спортивного тренування в лижних гонках. Поняття про механізм підвищення тренуваності як наслідок впливу фізичних навантажень. Вивчення даної теми передбачає теоретичну та практичну роботу в спортивних спорудах кафедри фізичного виховання і спорту (лижна база, водно-веслувальна база) та за умови зберігання снігового покриття - на навчально-тренувальних лижних трасах.

Пр16 "Вимоги до раціональної та ефективної техніки в лижних гонках." (денна)

Правила ефективного використання м'язових сил: оптимальна спрямованість зусиль, збільшення імпульсу для сили нарощування швидкості руху, безперервність і послідовність дії сили. Використання спортсменом техніки рухових дій, їх ефективність залежно від умов ковзання, особливостей швидкості ходу на лижах, індивідуальних особливостей, якості спортивного інвентарю та спорядження. Вивчення даної теми передбачає теоретичну та практичну роботу в спортивних спорудах кафедри фізичного виховання і спорту (лижна база, водно-веслувальна база) та за умови зберігання снігового покриття - на навчально-тренувальних лижних трасах.

**Тема 7. Організація та методика проведення лижної підготовки в закладах освіти та дитячо-юнацьких спортивних школах.**

Лк7 "Організація та методика проведення лижної підготовки в закладах освіти та дитячо-юнацьких спортивних школах." (денна)

Форми роботи з лижної підготовки в загальноосвітніх школах та в закладах освіти. Етапи багаторічної підготовки та індивідуалізація підготовки лижників-гонщиків. Навчальна програма для ДЮСШ з лижних гонок.



Пр17 "Форми організації процесу навчання, їх характеристика." (денна)

Способи проведення занять: фронтальний, поточний, індивідуальний. Вимоги до раціональної організації навчання. Щільність занять. Роль викладача-тренера у навчанні та вихованні спортсменів. Планування процесу навчання. Характеристика умов проведення занять на лижах, забезпечення заходів безпеки, попередження травм. Вивчення даної теми передбачає теоретичну та практичну роботу в навчальних аудиторіях та спортивних спорудах кафедри фізичного виховання і спорту (лижна база, водно-веслувальна база) та за умови зберігання снігового покриву - на навчально-тренувальних лижних трасах.

Пр18 "Структура процесу навчання в закладах освіти." (денна)

Етап початкового вивчення (опанування навичок); етап закріплення навичок; етап удосконалення навичок. Методи та методичні прийоми навчання. Методи розчленовано-конструктивної вправи (розчленований метод) Попередження та усунення помилок. Контроль і самоконтроль засвоєння техніки рухів. Оцінка ефективності навчання. Взаємозв'язок технічної, фізичної, тактичної підготовки висококваліфікованого лижника Вивчення даної теми передбачає теоретичну та практичну роботу в навчальних аудиторіях та спортивних спорудах кафедри фізичного виховання і спорту (лижна база, водно-веслувальна база) та за умови зберігання снігового покриву - на навчально-тренувальних лижних трасах.

Пр19 "Оволодіння навичками проведення уроку з лижної підготовки" (денна)

Характеристика уроків з лижної підготовки: вступні, навчальні, змішані, тренувальні, контрольні. Підготовка та організація уроку з лижної підготовки в школі. Основні вимоги до проведення уроків з лижної підготовки. Структура уроку з лижної підготовки. Гостьове заняття з тренерами та вихованцями Регіонального центру зимових видів спорту. Вивчення даної теми передбачає теоретичну та практичну роботу в навчальних аудиторіях та спортивних спорудах кафедри фізичного виховання і спорту (лижна база, водно-веслувальна база) та за умови зберігання снігового покриву - на навчально-тренувальних лижних трасах.

Пр20 "Методики та планування тренувального процесу" (денна)

Особливості методики тренувальної роботи з юними лижниками. Планування тренувального процесу з лижних гонок. Гостьове заняття з тренерами та вихованцями Регіонального центру зимових видів спорту. Вивчення даної теми передбачає теоретичну та практичну роботу в навчальних аудиторіях та спортивних спорудах кафедри фізичного виховання і спорту (лижна база, водно-веслувальна база) та за умови зберігання снігового покриву - на навчально-тренувальних лижних трасах.

**Тема 8. Змагальна діяльність у лижному спорті.**

Лк8 "Система спортивних змагань у лижному спорті. Правила спортивних змагань з лижних гонок" (денна)

Класифікація, ранг та характер змагань. Загальні положення і правила проведення змагань. Організація змагань. Медичний контроль. Допінг-контроль. Обов'язки і відповідальність оргкомітету. Збори представників команд, права і обов'язки представників команд та тренерів. Формат та програма змагань

<p>Пр21 "Ознайомлення з правилами проведення спортивних змагань з лижних гонок" (денна)</p> <p>Загальні положення і правила проведення змагань з лижних гонок. Складання положення про змагання. Розгляд видів заліку змагань і визначення переможців. Підготовка документів, технічного обладнання, інвентарю для проведення змагань з лижних гонок. Складання підсумкового звіту про проведення змагань. Вивчення даної теми передбачає теоретичну та практичну роботу в спортивних спорудах кафедри фізичного виховання і спорту (лижна база, водно-веслувальна база).</p>
<p>Пр22 "Організація змагань. Суддівство змагань. Підготовка трас." (денна)</p> <p>Оргкомітет змагань та його обов'язки. Медичний контроль. Класифікація місцевості та умов для проведення змагань. Підготовка лижних трас для класичних дистанцій, для гонок вільним стилем та спринтерських дисциплін. Головна суддівська колегія. Склад суддівської колегії у лижних гонках, їх функції. Вивчення даної теми передбачає теоретичну та практичну роботу в спортивних спорудах кафедри фізичного виховання і спорту (лижна база, водно-веслувальна база).</p>
<p>Пр23 "Оволодіння навичками проведення змагань з лижних гонок" (денна)</p> <p>Класифікація змагань Планування змагань. Календарний план змагань. Положення про змагання. Оформлення заявки для участі в змаганнях, картки учасника. Документи планування та обліку. Складання підсумкового звіту про проведення змагань. Вивчення даної теми передбачає теоретичну та практичну роботу в спортивних спорудах кафедри фізичного виховання і спорту (лижна база, водно-веслувальна база).</p>
<p>Пр24 "Виконання тестових завдань" (денна)</p> <p>Комп'ютерне тестування</p>
<p><b>Тема 9. Іспит</b></p>
<p>A1 "Іспит" (денна)</p> <p>Проведення іспиту відповідно до регламенту</p>

## 9. Стратегія викладання та навчання

### 9.1 Методи викладання та навчання

Дисципліна передбачає навчання через:

МН1	Командно-орієнтоване навчання (TBL)
МН2	Електронне навчання
МН3	Лекційне навчання
МН4	Практикоорієнтоване навчання
МН5	Самостійне навчання

Викладання дисципліни відбувається із застосуванням сучасних методів навчання (TBL), які сприяють не тільки розвитку фахових здібностей, а й стимулюють до творчого мислення

Впродовж вивчення дисципліни студенти набувають soft skills. Здатність спілкуватися

державною мовою як усно, так і письмово формується під час лекційного, електронного та самостійного навчання. Окрім того ці методи навчання стимулюють також здатність зберігати та примножувати моральні, культурні, наукові цінності і примножувати досягнення суспільства на основі розуміння історії та закономірностей розвитку предметної області, її місця у загальній системі знань про природу і суспільство та у розвитку суспільства, техніки і технологій. Командно- і практико-орієнтоване навчання формує здатність бути критичним і самокритичним.

## 9.2 Види навчальної діяльності

НД1	Підготовка до практичних занять
НД2	Електронне навчання у системах (Google Meet, MIX.sumdu.edu.ua)
НД3	Інтерактивні лекції
НД4	Робота з підручниками та релевантними інформаційними джерелами
НД5	Виконання практичних завдань

## 10. Методи та критерії оцінювання

### 10.1. Критерії оцінювання

Визначення	Чотирибальна національна шкала оцінювання	Рейтингова бальна шкала оцінювання
Відмінне виконання лише з незначною кількістю помилок	5 (відмінно)	$90 \leq RD \leq 100$
Вище середнього рівня з кількома помилками	4 (добре)	$82 \leq RD < 89$
Загалом правильна робота з певною кількістю помилок	4 (добре)	$74 \leq RD < 81$
Непогано, але зі значною кількістю недоліків	3 (задовільно)	$64 \leq RD < 73$
Виконання задовольняє мінімальним критеріям	3 (задовільно)	$60 \leq RD < 63$
Можливе повторне складання	2 (незадовільно)	$35 \leq RD < 59$
Необхідний повторний курс з навчальної дисципліни	2 (незадовільно)	$0 \leq RD < 34$

### 10.2 Методи поточного формативного оцінювання

	Характеристика	Дедлайн, тижні	Зворотний зв'язок
МФО1 Взаємооцінювання (peer assessment)	Партнерська взаємодія, спрямована на покращення результатів навчальної діяльності за рахунок порівняння власного поточного рівня успішності із попередніми показниками. Забезпечує можливість аналізу власної освітньої діяльності	Протягом усього періоду вивчення дисципліни	Корегування спільно зі здобувачами підходів до навчання з урахуванням результатів оцінювання

МФО2 Настанови викладача в процесі виконання практичних завдань	У настановах розкриваються методи педагогічного контролю за засвоєння практичних вмінь і навичок. Ефективність визначається дотриманням усіх етапів виконання практичних завдань.	Протягом усього періоду вивчення дисципліни	Консультування студентів щодо правильності виконання рухових завдань, спостереження за освоєнням правильної техніки лижних ходів, виявлення та корекція помилок у техніці рухів.
МФО3 Опитування та усні коментарі викладача за його результатами	Надає можливість виявити стан набутого студентами досвід навчальної діяльності відповідно до поставлених цілей, з'ясувати передумови стану сформованості отриманих результатів, причини виникнення ускладнень, скоригувати процес навчання, відстежити динаміку формування результатів навчання.	Протягом усього періоду вивчення дисципліни	За отриманими результатами опитування пропонується визначати оцінку як показник навчальної діяльності
МФО4 Тести (автоматизовані тести) для контролю навчальних досягнень здобувачів	Метод ефективної перевірки засвоєння знань із навчальної дисципліни.	Впродовж вивчення дисципліни	Зараховується тестування, коли не менше 60% правильних відповідей
МФО5 Дискусії у фокус-групах	Метод дозволяє залучити всіх учасників до процесу обговорення та обґрунтування власної думки шляхом багатосторонньої комунікації, розвинути вміння вести професійну дискусію, виховати повагу до колег та здатність до генерації альтернативних ідей і пропозицій.	Протягом усього періоду вивчення дисципліни	Оцінка здатності студента до роботи в команді, вміння обґрунтовувати свої рішення, визначення рівня теоретичної підготовки, що відображається у відповідній оцінці

### 10.3 Методи підсумкового сумативного оцінювання

	Характеристика	Дедлайн, тижні	Зворотний зв'язок
--	----------------	----------------	-------------------

МСО1 Підсумковий контроль: екзамен	До складання іспиту допускаються здобувачі, які успішно засвоїли матеріал з дисципліни, склали практичні навички	Відповідно до розкладу	Здобувач може отримати 40 балів за іспит. Мінімальна кількість балів, яку має отримати студент - 24 бали
МСО2 Звіт за результатами виконання практичних робіт	Поточне оцінювання рівня теоретичної та практичної підготовки	Протягом усього періоду вивчення дисципліни	Проводиться на кожному занятті результат виконання НД впливає на комплексну оцінку за практичне заняття

#### Контрольні заходи:

	Максимальна кількість балів	Мінімальна кількість балів	Можливість перескладання з метою підвищення оцінки
<b>4 семестр</b>	<b>100 балів</b>		
МСО1. Підсумковий контроль: екзамен	<b>40</b>		
тестування теоретичної підготовки	40	24	Ні
МСО2. Звіт за результатами виконання практичних робіт	<b>60</b>		
Поточне оцінювання рівня теоретичної та практичної підготовки	40	24	Ні
Здача практичних нормативів	20	12	Ні

Під час засвоєння матеріалів модулю студенту за кожне практичне заняття присвоюється максимум 5 балів (оцінка виставляється в традиційній 4 бальній системі оцінювання). Наприкінці навчального року обраховується середнє арифметичне успішності студента. Максимальна кількість балів, яку студент може отримати на практичних заняттях протягом навчального року – 60. Обов'язковою умовою допуску до іспиту є виконання практичних нормативів. Студент допускається до іспиту за умови виконання вимог навчальної програми та у разі, якщо за поточну навчальну діяльність він набрав не менше 36 балів: 24 бали за теоритично-методичну підготовку, 12 балів за здачу практичних нормативів. Іспит проводиться відповідно до розкладу в період сесії. Іспит зараховується студенту, якщо він набрав не менше 24 балів з 40. Заохочувальні бали додаються до оцінки з дисципліни за виконання індивідуального дослідницького проєкту (захист студентської накової робота 10 балів, виступ на конференції, стендова доповідь на конференції, тези доповідей - 5 балів).

Загальний бал із дисципліни не може перевищувати 100 балів. Передбачена можливість перезарахування балів, отриманих за системою неформальної освіти відповідно до Положення.

## 11. Ресурсне забезпечення навчальної дисципліни

### 11.1 Засоби навчання

ЗН1	Бібліотечні фонди
ЗН2	Мультимедіа, відео- і звуковідтворювальна, проєкційна апаратура (відеокамери, проєктори, екрани, смартдошки тощо)
ЗН3	Спортивні споруди/приміщення та обладнання: лижна база, лижний інвентар (лижі, палки, ботинки), лижні приміщення водно-веслувальної бази
ЗН4	Інформаційно-комунікаційні системи

### 11.2 Інформаційне та навчально-методичне забезпечення

<b>Основна література</b>	
1	Теорія і методика лижного спорту (лижні перегони): навч.- метод. посіб. / Казмірук А.В., Ковцун В.В., Зіньків О. В., [та ін.]. - Львів : ЛДУФК ім. Івана Боберського, 2021. - 124 с.
2	Лижний спорт: навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів напрямків підготовки «Фізичне виховання» і «Спорт» тренерів ДЮСШ та вчителів фізичної культури / В. В. Ворона, А. М. Ратов. – Суми: СумДПУ ім. А.С. Макаренка, 2019. – 202 с.
3	Бурла А. О. Теоретико-методичні основи побудови тренувального процесу юних біатлоністів у річному макроциклі : монографія / А. О. Бурла, О. М. Бурла. – Суми : СумДУ, 2018. – 295 с.
<b>Допоміжна література</b>	
4	Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких спортивних шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності - Лижні гонки (затверджена Міністерством молоді та спорту України 21.11.2017). – Режим доступу : <a href="https://www.sfu.org.ua/official_documents/metodichni-materiali">https://www.sfu.org.ua/official_documents/metodichni-materiali</a>
5	Бурла А. О. Технічна та фізична підготовка юних біатлоністів : навч. посібн. / Артем Бурла, Антон Бурла. – Суми : Сумський державний університет, 2015. – 182 с.
6	Котляр С. М. Теорія і методика викладання лижного спорту для студентів першого курсу (1-а частина): Навчально-методичний посібник / С. М. Котляр, А. Ю. Нестеренко. – Харків: ХДАФК, 2014. - 214 с.
7	Котляр С. М. Теорія і методика викладання лижного спорту для студентів першого курсу (2-а частина): Навчально-методичний посібник / С. М. Котляр, О. Ю. Ажиппо, В. В. Мулик. – Харків: ХДАФК, 2015. - 120 с.

8	Пеньковець В. І. Лижний спорт (лижні гонки, біатлон): навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів фізичного виховання і спорту / В. І. Пеньковець, Д. В. Пеньковець. – Чернігів: Чернігівський національний педагогічний університет, 2015. - 257 с.
<b>Інформаційні ресурси в Інтернеті</b>	
9	Правила спортивних змагань з лижних гонок [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <a href="https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0669-19#Text">https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0669-19#Text</a>
10	Федерація лижного спорту України [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <a href="https://www.sfu.org.ua">https://www.sfu.org.ua</a>
11	Федерація біатлону України [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <a href="https://www.biathlon.com.ua">https://www.biathlon.com.ua</a>
12	Світова федерація лижного спорту [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <a href="https://www.fis-ski.com">https://www.fis-ski.com</a>
13	Official FIS Cross Country YouTube channel [Електронний ресурс] : – Режим доступу : <a href="https://www.youtube.com/@FISCrossCountry">https://www.youtube.com/@FISCrossCountry</a>
14	Теорія і методика лижних видів спорту : <a href="https://mix.sumdu.edu.ua/study/course/14701">https://mix.sumdu.edu.ua/study/course/14701</a>