

СИЛАБУС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

1. Загальна інформація про навчальну дисципліну

Повна назва навчальної дисципліни	Теорія і методика лижних видів спорту
Повна офіційна назва закладу вищої освіти	Сумський державний університет
Повна назва структурного підрозділу	Навчально-науковий медичний інститут. Кафедра фізичного виховання і спорту
Розробник(и)	Ворона Віта Вікторівна
Рівень вищої освіти	Перший рівень вищої освіти, НРК – 6 рівень, QF-LLL – 6 рівень, FQ-EHEA – перший цикл
Тривалість вивчення навчальної дисципліни	один семестр
Обсяг навчальної дисципліни	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. Для заочної форми навчання 16 год. становить контактна робота з викладачем (4 год. лекцій, 12 год. практичних занять), 134 год. становить самостійна робота.
Мова викладання	Українська

2. Місце навчальної дисципліни в освітній програмі

Статус дисципліни	Обов'язкова навчальна дисципліна для освітньої програми "Фізична культура і спорт"
Передумови для вивчення дисципліни	Біохімія та гігієна спорту, Теорія і методика фізичного виховання, Теорія і методика легкої атлетики, Основи теорії та технології оздоровчо-рекреаційної рухової активності
Додаткові умови	Додаткові умови відсутні
Обмеження	Обмеження відсутні

3. Мета навчальної дисципліни

Метою навчальної дисципліни є досягнення студентами сучасного конструктивного мислення та формування спеціальних знань і умінь з теорії і методики лижних видів спорту, що дозволить здійснювати навчання і тренування спортсменів, використовувати засоби лижної підготовки для зміцнення здоров'я осіб, які займаються фізичною культурою і спортом.

4. Зміст навчальної дисципліни

Модуль 1. Основи лижного спорту
--

Тема 1 Лижний спорт як навчальна дисципліна. Види лижного спорту та історія їх розвитку.

Вступ до дисципліни. Мета, предмет і завдання навчальної дисципліни. Термінологія з дисципліни. Загальна інформація про дисципліну. Регламент з дисципліни. Види лижного спорту і історія їх розвитку. Способи пересування на бігових лижах і їх технічна характеристика. Способи підбору лижного інвентарю. Гігієнічні вимоги до місця і умов проведення занять. Техніка і заходи безпеки під час занять лижною підготовкою.

Тема 2 Лижна підготовка як оздоровчий вид рухової активності

Вплив занять лижною підготовкою на здоров'я людини. Зміцнення здоров'я людини засобами лижної підготовки. Загартовуючий ефект від занять лижними видами спорту. Організація і проведення заходів з використанням засобів лижного спорту для різних груп населення. Зимові свята, лижні тури, ігри на лижах, масові змагання. Лижні траси. Просвітницька діяльність щодо популяризації занять лижною підготовкою.

Модуль 2. Способи пересування на бігових лижах з методикою викладання

Тема 3 Загальні основи навчання у лижному спорті. Розвиток рухових якостей засобами лижної підготовки.

Принципи, методи та побудова процесу навчання. Різні форми організації занять. Підготовка місць занять. Вимоги до техніки пересування на лижах. Основні дії під час пересування на лижах. Елементи способів пересування на лижах. Розвиток рухових якостей засобами лижного спорту.

Тема 4 Стройові вправи, повороти, гальмування, подолання підйомів і схилів

Техніка виконання стройових вправ із лижами та на лижах. Поворот переступанням на місці. Поворот махом вперед, махом через лижу вперед, махом через лижу назад. Повороти стрибком з опорою і без опори на палиці. Повороти в русі: переступанням, «упоров», «плугом». Гальмування «плугом», гальмування «упором», гальмування зісковзуванням. Спуски зі схилів в основній стійці, високій стійці, у стійці відпочинку, у низькій стійці. Способи підйому «ялинкою», «напів'ялинкою», «драбинкою», ступаючим кроком, ковзним кроком.

Тема 7 Основи техніки пересування класичними лижними ходами та методика їх викладання

Поперемінний двокроковий, поперемінний чотирикроковий, одночасний безкроковий, одночасний однокроковий (дистанційний та стартовий варіанти), одночасний двокроковий. Переходи з одночасних ходів на поперемінні ходи. Перехід з поперемінних ходів на одночасні. Методика навчання переходам.

Тема 8 Основи методики навчання техніки ковзанярських лижних ходів

Напівковзанярський хід. Ковзанярський хід без відштовхувань палицями. Одночасний двокроковий ковзанярський хід. Одночасний однокроковий ковзанярський хід. Поперемінний ковзанярський хід. Переходи з одного ковзанярського ходу на інший.

Модуль 3. Організаційно-методичні основи спортивної підготовки в лижних гонках

<p>Тема 10 Основи спортивної підготовки в лижному спорті</p> <p>Багаторічний процес підготовки спортсменів-лижників. Засоби і методи тренування. Планування тренувального процесу. Навантаження при заняттях лижною підготовкою. Побудова тренувальних занять. Методика тренування. Розвиток специфічних фізичних якостей лижників-гонщиків.</p>
<p>Тема 11 Змагальна діяльність лижників-гонщиків</p> <p>Змагальна діяльність у лижному спорті. Система спортивних змагань. Регламентація і способи проведення змагань з лижних гонок. Фактори, що визначають результат змагальної діяльності в лижних гонках. Організація і проведення змагань. Правила змагань з лижних гонок.</p>

5. Очікувані результати навчання навчальної дисципліни

Після успішного вивчення навчальної дисципліни здобувач вищої освіти зможе:

РН1	Вміти відслідковувати тенденції в підготовці спортсменів в лижному спорті на основі аналізу сучасних джерел інформації і досвіду колег для подальшого використання отриманої інформації у професійній діяльності
РН2	Вміти здійснювати тренування і навчання руховим діям спортсменів і осіб, які займаються фізичною культурою, застосовуючи різні засоби, методи, прийоми, спеціальне обладнання та інвентар.
РН3	Показувати готовність до проведення просвітницької діяльності для популяризації занять лижною підготовкою як ефективного засобу оздоровлення людини
РН4	Використовувати фундаментальне мислення для організації навчально-тренувального процесу і спортивних змагань, вирішення завдань спортивної підготовки лижників, пояснювати отримані результати

6. Роль навчальної дисципліни у досягненні програмних результатів

Програмні результати навчання, досягнення яких забезпечує навчальна дисципліна.

Для спеціальності 017 Фізична культура і спорт:

ПР2	Спілкуватися українською та іноземною мовами у професійному середовищі, володіти фаховою термінологією та професійним дискурсом, дотримуватися етики ділового спілкування.
ПР3	Уміти обробляти дані з використанням сучасних інформаційних та комунікаційних технологій.
ПР5	Засвоювати нову фахову інформацію, оцінювати й представляти власний досвід, аналізувати й застосовувати досвід колег
ПР8	Здійснювати заходи з підготовки спортсменів, організації й проведення спортивних змагань.
ПР10	Оцінювати рухову активність людини та її фізичний стан, складати та реалізовувати програми кондиційного тренування, організовувати та проводити фізкультурно-оздоровчі заходи.

ПР13	Використовувати засвоєнні уміння і навички занять популярними видами рухової активності оздоровчої спрямованості.
ПР14	Застосовувати у професійній діяльності знання анатомічних, фізіологічних, біохімічних, біомеханічних та гігієнічних аспектів занять фізичною культурою і спортом.
ПР20	Використовувати нормативні та правові акти, що регламентують професійну діяльність.
ПР21	Застосовувати набуті теоретичні знання для розв'язання практичних завдань та змістовно інтерпретувати отримані результати.

7. Роль освітнього компонента у формуванні соціальних навичок

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	Навички міжособистісної взаємодії.

8. Види навчальних занять

Тема 1. Лижний спорт як навчальна дисципліна. Види лижного спорту та історія їх розвитку.
Лк1 "Види лижного спорту та історія їх розвитку" (денна) Вступ до дисципліни. Мета, предмет і завдання навчальної дисципліни. Термінологія з дисципліни. Загальна інформація про дисципліну. Регламент з дисципліни. Види лижного спорту і історія їх розвитку. Проблемні питання розвитку лижного спорту в Україні. Викладання проводиться у вигляді мультимедійних інтерактивних лекцій (при наявності обмежень - в режимі on-line).
Лк2 "Характеристика способів пересування на бігових лижах" Способи пересування на бігових лижах і їх технічна характеристика. Способи підбору лижного інвентарю. Гігієнічні вимоги до місця і умов проведення занять. Техніка і заходи безпеки під час занять лижною підготовкою. Викладання проводиться у вигляді мультимедійних інтерактивних лекцій (при наявності обмежень - в режимі on-line).
Тема 2. Лижна підготовка як оздоровчий вид рухової активності

Лк3 "Лижна підготовка як оздоровчий вид рухової активності" (денна)

Вплив занять лижною підготовкою на здоров'я людини. Зміцнення здоров'я людини засобами лижної підготовки. Загартувуючий ефект від занять лижними видами спорту. Організація і проведення заходів з використанням засобів лижного спорту для різних груп населення. Зимові свята, лижні тури, ігри на лижах, масові змагання. Лижні траси. Просвітницька діяльність щодо популяризації занять лижною підготовкою.

Пр1 "Організація і проведення заходів з використанням засобів лижного спорту для різних груп населення"

Організація і проведення заходів з використанням засобів лижного спорту для різних груп населення. Розробка плану заходу. Дискусія на тему: Просвітницька діяльність щодо популяризації занять лижною підготовкою.

Тема 3. Загальні основи навчання у лижному спорті. Розвиток рухових якостей засобами лижної підготовки.

Лк4 "Загальні основи навчання у лижному спорті. Розвиток рухових якостей засобами лижного спорту." (денна)

Принципи, методи та побудова процесу навчання. Різні форми організації занять. Підготовка місць занять. Вимоги до техніки пересування на лижах. Основні дії під час пересування на лижах. Елементи способів пересування на лижах. Розвиток рухових якостей засобами лижного спорту. Фізіологічні закономірності формування рухових навичок у лижному спорті. Використання у процесі навчання та тренування дидактичних принципів.

Пр2 "Підбір інвентарю. Техніка безпеки під час занять з лижних видів спорту" (денна)

Підбір лижного інвентарю. 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.

Пр3 "Основні вимоги до організації навчально-тренувальних занять у лижних гонках"

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.

Пр4 "Розвиток рухових якостей засобами лижної підготовки." (денна)

Основні рухові якості, які розвиваються під час занять лижною підготовкою. Розвиток рухових якостей різних груп населення засобами лижної підготовки. Підвідні, підготовчі, імітаційні вправи. Ігри 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.

Тема 4. Стройові вправи, повороти, гальмування, подолання підйомів і схилів

Пр5 "Стройові вправи. Повороти на місці та в русі" (денна)

Техніка виконання стройових вправ із лижами та на лижах. Поворот переступанням на місці. Поворот махом вперед, махом через лижу вперед, махом через лижу назад. Повороти стрибком з опорою і без опори на палиці. Повороти в русі: переступанням, «упоров», «плугом». Підвідні вправи. 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.

Пр6 "Техніка та методика навчання способам гальмування" (денна)

Гальмування «плугом», гальмування «упором», гальмування зісковзуванням. Методика навчання. Основні помилки. 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 "Техніка та методика навчання подоланню підйомів та схилів" (денна)

Спуски зі схилів в основній стійці, високій стійці, у стійці відпочинку, у низькій стійці. Способи підйому «ялинкою», «напів'ялинкою», «драбинкою», ступаючим кроком, ковзним кроком. 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 подолання підйомів і схилів, поворотів у русі" (денна)

Практичні вправи, спрямовані на засвоєння техніки подолання підйомів і схилів, поворотів у русі. Виявлення основних помилок під час 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.

Тема 7. Основи техніки пересування класичними лижними ходами та методика їх викладання

Пр9 "Основи техніки пересування класичними лижними ходами: попереми́нний хід"

Основні вимоги до техніки попереми́нного двокрокового класичного ходу. Методика навчання попереми́нного двокрокового класичного ходу. Узгодженість рухів у циклі ходу, робота рук та ніг. Імітація попереми́нного двокрокового класичного ходу на місці. 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.

Пр10 "Удосконалення техніки класичних лижних ходів: поперемінний хід" (денна)

Практичні вправи, спрямовані на засвоєння техніки поперемінного класичного лижного ходу 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 "Основи техніки пересування класичними лижними ходами: одночасні ходи" (денна)

Основні вимоги до техніки одночасного безкрокового та одночасного однокрокового класичних ходів. Методика навчання одночасних класичних ходів. Узгодженість рухів у циклі ходу, робота рук та ніг. Імітація одночасного безкрокового класичного ходу на місці. Імітація одночасного однокрокового класичного ходу на місці. 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 "Удосконалення техніки класичних лижних ходів: одночасні ходи" (денна)

Практичні вправи, спрямовані на засвоєння техніки одночасних 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.

Пр13 "Основи техніки переходів з одного ходу на інший" (денна)

Переходи з одночасних ходів на поперемінні ходи. Перехід з поперемінних ходів на одночасні. Методика навчання переходам. 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.

Пр14 "Удосконалення техніки класичних лижних ходів" (денна)

Практичні вправи, спрямовані на засвоєння техніки класичних лижних ходів та вивчених рухових дій. Вдосконалення техніки переходу з одного класичного ходу на інший. 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 8. Основи методики навчання техніки ковзанярських лижних ходів

Пр15 "Основи техніки ковзанярських лижних 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.

Пр16 "Навчання техніки ковзанярських ходів" (денна)

Напівковзанярський хід. Ковзанярський хід без відштовхувань палицями. Одночасний двокроковий ковзанярський хід. Одночасний однокроковий ковзанярський хід. Попереминий ковзанярський хід. Методики навчання. 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.

Пр17 "Комплексна оцінка практичних навичок" (денна)

Педагогічний контроль та аналіз виконання практичного завдання

Тема 10. Основи спортивної підготовки в лижному спорті

Лк5 "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.

Лк6 "Тренувальний процес лижників-гонщиків"

Планування тренувального процесу. Навантаження при заняттях лижною підготовкою. Побудова тренувальних занять. Методика тренування. Розвиток специфічних фізичних якостей лижників-гонщиків. 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.

Пр18 "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.

Пр19 "Засоби, методи та принципи спортивної підготовки в лижному спорті"

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.

Пр20 "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.

Пр21 "Методики та планування тренувального процесу"

Особливості методики тренувальної роботи з юними лижниками. Планування тренувального процесу в лижних гонках. 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 покриття - на навчально-тренувальних лижних трасах.

Тема 11. Змагальна діяльність лижників-гонщиків

Лк7 "Система спортивних змагань у лижному спорті." (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

Лк8 "Правила проведення спортивних змагань з лижних гонок" (денна)

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.

Пр22 "Аналіз правил проведення спортивних змагань з лижних гонок" (денна)

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.

Пр23 "Організація змагань. Суддівство змагань. Підготовка трас" (денна)

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.

Пр24 "Оволодіння навичками проведення змагань з лижних гонок"

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.

9. Стратегія викладання та навчання

9.1 Методи викладання та навчання

Дисципліна передбачає навчання через:

МН1	Електронне навчання
МН2	Лекційне навчання
МН3	Самостійне навчання
МН4	Практикоорієнтоване навчання

Викладання дисципліни передбачає використання сучасних методів навчання, які спрямовані на активізацію навчального процесу, розвиток критичного мислення у студентів, залучення їх до творчої діяльності та застосування знань на практиці.

Вивчення дисципліни забезпечує формування у студентів загальних компетентностей (Soft skills), таких як: здатність вчитися та оволодівати сучасними знаннями; здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях; здатність бути критичним і самокритичним; навички міжособистісної взаємодії; здатність планувати та управляти часом.

9.2 Види навчальної діяльності

НД1	Інтерактивні лекції
НД2	Електронне навчання у системах Google Meet, Zoom, MIX.sumdu.edu.ua
НД3	Підготовка до практичних занять

НД4	Робота з підручниками та релевантними інформаційними джерелами
НД5	Виконання практичних завдань
НД6	Підготовка мультимедійних презентацій

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)	$21 \leq RD < 59$
Можливе одноразове повторне складання	2 (незадовільно)	$0 \leq RD < 20$

10.2 Методи поточного формативного оцінювання

	Характеристика	Дедлайн, тижні	Зворотний зв'язок
МФО1 Тести (автоматизовані тести) для контролю навчальних досягнень здобувачів	Методи ефективної перевірки рівня засвоєння знань, умінь і навичок із теми навчальної дисципліни.	Протягом усього періоду вивчення дисципліни	Тестування на платформі Міх
МФО2 Перевірка та оцінювання письмових завдань	Оцінка набутих теоретичних знань із тематики дисципліни. Обґрунтування власної думки.	Протягом усього періоду вивчення дисципліни	Зворотний зв'язок спрямований на підтримку самостійної роботи студентів, виявлення недоліків та оцінку рівня набутих теоретичних знань

МФОЗ Настанови викладача в процесі виконання практичних завдань	У настановах розкриваються методи педагогічного контролю за діяльністю здобувачів. Ефективність визначається дотриманням усіх етапів виконання практичних завдань.	Протягом усього періоду вивчення дисципліни	Консультування студентів, пряме та непряме спостереження за роботою здобувачів з подальшим визначенням рівня практичної підготовки
---	--	---	---

10.3 Методи підсумкового сумативного оцінювання

	Характеристика	Дедлайн, тижні	Зворотний зв'язок
МСО1 Підсумковий контроль: екзамен			
МСО2 Тестування	Метод ефективною перевірки рівня засвоєння знань, умінь і навичок із навчальної дисципліни. Тестування дозволяє перевірити результати навчання протягом циклу та визначити рівень знань з дисципліни.	Відповідно до розкладу	Проводиться на платформі Mіx
МСО3 Поточне оцінювання рівня практичної підготовленості	Демонстрація рухових умінь і навичок. Оцінюється техніка виконання вправ, рівень їх засвоєння	Відповідно до розкладу	Коментар надається викладачем під час практичних занять
МСО4 Виконання практичний завдань, опитування, обговорення	Включає в себе усне опитування, демонстрацію презентацій до тем занять, виконання практичних завдань. Студенти, які залучені до дослідницької діяльності, мають можливість презентувати результати власних досліджень на конференціях, конкурсах студентських наукових робіт тощо (заохочувальна діяльність, додаткові бали).	протягом усього періоду вивчення дисципліни	Проводиться на кожному занятті, результат виконання НД впливає на комплексну оцінку за практичне заняття

Контрольні заходи:

	Максимальна кількість балів	Можливість перескладання з метою підвищення оцінки
Перший семестр вивчення	100 балів	
МСО1. Підсумковий контроль: екзамен	40	
	40	Ні
МСО2. Тестування	10	
	10	Ні
МСО3. Поточне оцінювання рівня практичної підготовленості	30	
	30	Ні
МСО4. Виконання практичних завдань, опитування, обговорення	20	
	20	Ні

Оцінювання проводиться протягом семестру. За виконання практичних завдань, за участь в опитуванні і обговоренні, за підготовку доповіді і презентації студент може отримати 20 балів, за тестування теоретичних знань - 10 балів, за виконання практичних завдань з демонстрацією рухових умінь і навичок - 30 балів, за екзамен - 40 балів. Навчальний матеріал дисципліни, передбачений для самостійного вивчення, оцінюється в межах підсумкового контролю. Заохочувальні бали додаються до оцінки з дисципліни за активну участь у науково-дослідній діяльності (підготовка матеріалів студентської наукової роботи для участі у конкурсі студентських робіт) 5 балів, виступ на конференції, тези доповідей 3 бали (один раз). Можливим є зарахування результатів навчання, отриманих у неформальній освіті відповідно до Положення. Загальний бал з дисципліни не може перевищувати 100 балів. Всі роботи повинні бути виконані самостійно.

11. Ресурсне забезпечення навчальної дисципліни

11.1 Засоби навчання

ЗН1	Інформаційно-комунікаційні системи
ЗН2	Бібліотечні фонди
ЗН3	Спортивні споруди/приміщення та обладнання (Центр студентського спорту, навчальна кімната з мультимедійним обладнанням, лижна база, лижний інвентар (лижі, палки, лижні черевики), приміщення водно-веслувальної бази),
ЗН4	Мультимедіа, відео- і звуковідтворювальна, проєкційна апаратура (відеокамери, проєктори, екрани, смартдошки тощо)

11.2 Інформаційне та навчально-методичне забезпечення

Основна література

1	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 імені А.С. Макаренка, 2019. 184 с.
2	Платонов В. М. Сучасна система спортивного тренування : підручник. Київ : Перша друкарня, 2021. 672 с.
3	Лижні види спорту: теорія та практика : методичні вказівки для здобувачів першого (бакалаврського) рівня вищої освіти / уклад. О. В. Єрмоленко. Краматорськ-Тернопіль : ДДМА, 2023. 76 с
4	Котляр С. М. Види лижного спорту: лижні гонки. Навчальний посібник. Харків : Стиль-Издат, 2019. 200 с.
Допоміжна література	
1	Ворона В.В. Засоби та інноваційні технології лижної підготовки : науково-методичні рекомендації для студентів вищих навчальних закладів напрямків підготовки «Фізичне виховання» і «Спорт» . Суми: Вид-во СумДПУ імені А.С. Макаренка, 2016. 80 с.
2	Котляр С. М. Удосконалення технічної майстерності лижників-гонщиків на прикладі ковзанярського стилю пересування. Основи побудови тренувального процесу в циклічних видах спорту. 2015. С. 32-36.
3	Ратов А.М., Ворона В.В. 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.
4	Костюкевич В. М. Врублевський Є. П., Вознюк Т. В. та ін. Теоретико-методичні основи контролю у фізичному вихованні та спорті: монографія / за ред. В.М. Костюкевича. Вінниця: «Планер», 2017. 191 с.
5	Boyle, M. New Functional Training for Sports. Human Kinetics. 2016.
6	Юшевич Н. В., Кошовець В. І. Фізіологічні детермінанти лижників-гонщиків у спринті. Основи побудови тренувального процесу в циклічних видах спорту. 2021. № 5. С. 73-80.
7	Ворона В. В. Ефективність використання спеціальних засобів у підготовці біатлоністів. Олімпійський та паралімпійський спорт. 2023. № 3. С. 10-13 DOI 10.32782/olimpstu/2023.3.2
8	Олех В., Ворона В. Спеціальна витривалість як провідна якість лижників-гонщиків. Актуальні питання підготовки фахівців фізичної культури та спорту і спортсменів в олімпійських і неолімпійських видах спорту : матеріали II Всеукр. наук.-практ. конф., 21 жовтня 2022 р. Суми: СумДПУ імені А.С. Макаренка, 2022. С. 144-148
9	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.

10	Sandbakk O., Holmberg H.-C. A reappraisal of success factors for Olympic cross-country skiing. International journal of sports physiology and performance. 2014. v.9 (1). pp. 117-121.
Інформаційні ресурси в Інтернеті	
1	Правила спортивних змагань з лижних гонок. URL: https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0669-19#Text
2	Офіційний сайт Федерації лижного спорту України. Режим доступу: https://www.sfu.org.ua/official_documents/ukrainian_rules?division=cross-country
3	Офіційний сайт Міністерства Молоді та спорту України. Режим доступу: https://mms.gov.ua/
7	Верховна Рада України. Офіційний вебпортал парламенту України. URL: https://zakon.rada.gov.ua/laws/main/index