

Донбаська державна машинобудівна академія

кафедра фізичного виховання і спорту

НАВЧАЛЬНО-МЕТОДИЧНИЙ КОМПЛЕКС З ДИСЦИПЛІНИ

«Практикум з лижних видів спорту»

галузь знань 01 Освіта / Педагогіка

спеціальність 017 Фізична культура і спорт

ОПП «Фізична культура і спорт»

Освітній рівень перший (бакалаврський)

Вид дисципліни вибіркова

Факультет економіки і менеджменту

Розробник: Єрмоленко О. В. викладач кафедри фізичного виховання і спорту

Краматорськ – 2021 р.

Практичні роботи
Денна на базі ПЗСО:
Практичні заняття

Тема . Удосконалення техніки поперемінному двокроковому ходу.

Практичне заняття 1

Задачі:

1. Удосконалення стройових команд. Повороти на місці. Стройові команди зі скріпленими лижами.
2. Удосконалення одночасний безкроковий хід, одночасний однокроковий, одночасний двокроковий хід.
3. Проходження дистанції. Чоловіки – 3 км; жінки – 2 км. (Крос в умовах безсніжної зими).

Засоби:

- Засоби:** 1. Пересування ходом з різною швидкістю на учбовій лижні та на місцевості з різним рельєфом.
2. Пересування зі схилу 2-3 швидкісним варіантом з відштовхуванням ногою та однойменною рукою (інша палка під пахвою).
3. Те ж саме, але з чергуванням роботи рук і ніг.
4. Естафети і змагання з використанням даного ходу.

Методичні вказівки:. Вдосконалюючи техніку, необхідно підвищувати ефективність поштовхів ногами та руками (контролюючи силу і швидкість, напрямок і завершеність рухів).

Під час вивчення поперемінного двокрокового ходу в учнів найчастіше можуть зустрічатися наступні **помилки:**

1. Пересування на прямих ногах – короткий ковзний крок, слабкий поштовх майже випрямленою ногою. Виправлення даної помилки починається з повтору посадки лижника, вивчення ще більш низької посадки, ковзання на сильно зігнутій нозі.
2. Двохопне ковзання може бути викликане двома причинами – передчасною загрузкою махової ноги або слабо розвинутим почуттям рівноваги, що призводить до швидкого опускання лижі на сніг та її завантаженням. Необхідно розвивати почуття рівноваги і виконувати підготовчі вправи для більш активного переносу ваги тіла з ноги на ногу.
3. Хід з підстрибуванням – вертикальні коливання, які спричинені невірним напрямком поштовху (більше вгору, ніж вперед). Для виправлення помилки необхідно більш активно виконувати переكات вперед.
4. Незакінчений поштовх палицею. Причиною виникнення даної помилки може бути невірна підготовка петлі у палиці (або дуже довга, або коротка). Необхідно також навчити учнів більш низькому проведенню кисті при відштовхуванні і повному випрямленню руки в ліктьовому суглобі.

5. Відведення ліктя вбік під час постановки палиці або винос дуже зігнутої руки вперед для відштовхування.
 6. Слабкий незакінчений поштовх ногою, а також активне згинання ноги назад-вгору після закінчення поштовху.
 7. Вертикальні коливання тулубом під час ходи.
 8. Невірне положення голови (або нахилена вниз, або закинута назад).
- Успішне оволодіння технікою попереминого двокрокового ходу полегшить вивчення учнями всіх інших способів пересування на лижах, тому що ковзний крок є основним елементом і в інших ходах (крім безкрокового).

Тема. Удосконалення одночасного безкрокового ходу

Практичне заняття 2

Задачі:

1. Удосконалити одночасний безкроковий хід, одночасний однокроковий, одночасний двокроковий хід.
2. Проходження дистанції. Чоловіки – 3 км; жінки – 2 км. (Крос в умовах безсніжної зими).

Засоби: 1. Проходження відрізків 50-200м на швидкість.

2. Пересування одночасним безкроковим ходом в різних умовах ковзання.

3. Естафети і змагання з використанням даного ходу.

Методичні вказівки: Спочатку рухи виконуються повільно з контролем граничних поз (початок і кінець відштовхування руками). Завдання виконуються за наявності щільної опори для палок.

Тема. Одночасний двокроковий хід

Практичне заняття 3

Задачі:

1. Удосконалити одночасного безкрокового ходу, одночасний однокроковий, одночасний двокроковий хід.
2. Удосконалити попереминий двокроковий хід.
3. Проходження дистанції. Чоловіки – 3 км; жінки – 2 км. (Крос в умовах безсніжної зими).

Засоби: 1. Хід зі схилу, на рівнині, в пологий підйом з різною швидкістю і з різноманітним станом снігового покриву.

2. Естафети і змагання з використанням одночасного двокрокового ходу.

Методичні вказівки: під час підрахунку «раз», «два» необхідно проголошувати більш повільно, «три» - коротше. Звертати увагу на закінченість поштовхів ногами і руками, ритм рухів.

Найбільш типовими **помилками** при вивченні одночасних ходів є:

1. Короткі «пробігаючі» кроки. Дана помилка спричинена недостатньо сильним або невірно виконаним (більше вгору, ніж вперед) поштовхом ногою. виправленням може бути пересування по колії, яка розмічена орієнтирами для відштовхування ногами.
2. Незакінчений поштовх руками «до стегна», що спричинено невірно засвоєним рухом, або дуже короткими чи дуже довгими петлями у палиць. При виправленні такої помилки необхідно вимагати від учнів убирати руки за спину, намагаючись з'єднати там кисті рук.
3. «Провал» голови і тулуба між руками під час постановки палиць на початку відштовхування. Поява помилки може бути пов'язана з широкою постановкою палиць або з чергуючим згинанням рук і відведенням ліктів в бік до початку відштовхування. Для усунення помилки необхідно вимагати від учнів тримати близько одна до одної руки з опущеними дотолу ліктями, а також постійно дивитися на кисті рук.
4. Надмірний нахил тулуба (нижче горизонталі) під час відштовхування руками, відкидання рук з палицями вгору після закінчення поштовху.
5. Згинання (присід) ніг при одночасному поштовху руками – що викликає сили поштовху, тому що не створюється жорстка система (руки-тулуб-ноги) для передачі зусиль від поштовху руками на ковзання лиж.
6. Швидкий (передчасний) винос палиць вперед. В цьому випадку учні змушені утримувати палиці попереду в статичному положенні, що викликає загальну узгодженість рухів.

Тема. Одночасний однокроковий хід

Практичне заняття 4

Задачі:

1. Удосконалення одночасного безкрокового ходу, одночасний однокроковий, одночасний двокроковий хід.
2. Удосконалити поперемінний двокроковий хід.
3. Проходження дистанції. Чоловіки – 3 км; жінки – 2 км. (Крос в умовах безсніжної зими).

Засоби:

1. Виконання ходу зі схилу, на рівнині, з різною швидкістю та з різноманітним станом снігового покриву.
2. Проходження відрізків 50-100м
3. Естафети і змагання з використанням одночасних лижних ходів.

Методичні вказівки: на початку повторити одночасний безкроковий хід. Звертати особливу увагу на одночасний винос рук махом (кільцями до себе) і виконання маху переносною ногою.

Тема Удосконалення подолання підйомів

Практичне заняття 5

Задачі:

1. Удосконалити подолання підйомів: ступаючим кроком, біговим кроком, напівялинкою, ялинкою, драбинкою.
2. Удосконалити поперемінний двокроковий хід.
3. Проходження дистанції. Чоловіки – 3 км; жінки – 2 км. (Крос в умовах безсніжної зими).

Під час виконання підйому ступаючим кроком звертати увагу на впевнену опору на палки, декілька збільшений нахил тулубу, а також на кут постановки палиць на сніг: чим більший підйом, тим менший кут постановки палиць.

Підйом ковзним кроком виконується на пологих схилах (до 3 градусів). Попередньо набравши швидкість на рівнині, учні починають підйом ковзним кроком 20-25 м. Крутизна схилу поступово збільшується до 5-6 і змінюється довжина ковзного кроку, нахил тулубу і кут постановки палиць на початку відштовхування.

Під час підйому «драбинкою», після розповіді і показу викладача, учні виконують декілька приставних кроків унизу біля схилу, а потім одразу підйом на схил із сильною опорою на палиці. Необхідно слідкувати за правильною закантовкою лиж на верхні ребра та їх горизонтальним розташуванням.

Під час виконання – «напівялинкою» та «ялинкою» необхідно обрати схил 5-10 і слідкувати за достатньою опорою на палиці (палки ставити ззаду лиж під час підйому), достатнім розведенням носків лиж (чим крутіший підйом, тим більший кут розведення) і не дуже низьким нахилом тулубу.

Найбільш типові помилки:

1. Невідповідність обраного способу підйому умовам пересування.
2. Недостатня закантовка лиж на ребра.
3. Відсутність або недостатня опора на палиці.
4. При підйомі – ялинкою носки лиж недостатньо розведені.

Практичне заняття 6

Задачі:

1. Удосконалення одночасного безкрокового ходу, одночасний однокроковий, одночасний двокроковий хід.
2. Удосконалити поперемінний двокроковий хід.

3. Проходження дистанції. Чоловіки – 3 км; жінки – 2 км. (Крос в умовах безсніжної зими).

Практичне заняття 7

Задачі:

1. Удосконалити поперемінний двокроковий хід.
2. Удосконалити подолання підйомів: ступаючим кроком, біговим кроком, напівялинкою, ялинкою, драбинкою.
3. Проходження дистанції. Чоловіки – 3 км; жінки – 2 км. (Крос в умовах безсніжної зими).

Тема Удосконалення техніки спусків зі схилів

Практичне заняття 8

Задачі:

1. Удосконалити техніку спусків у стійці: основна, висока, низька.
2. Удосконалити поперемінний двокроковий хід.
3. Проходження дистанції. Чоловіки – 3 км; жінки – 2 км. (Крос в умовах безсніжної зими).

Послідовність – спуск в середній прямій та стійці навскіс, спуск в низькій стійці, спуску у високій стійці, спуск у стійці відпочинку, стійки швидкісного спуску. Починати навчання з техніки безпечного падіння, потім вчити приймати стійку спуску на місці, контролюючи положення тулубу, рук, ніг, голови. Спуски починати на рівному, пологому, відкритому схилі з рівномірним сніговим покривом. Звертати увагу на правильний розподіл ваги тіла (більше давити на п'яти). Щоб уникнути падіння, треба навчити учнів швидко виводити одну ногу вперед під час спуску (в разі необхідності). Для вдосконалення техніки спусків з гір, необхідно поступово ускладнювати умови спуску (збільшувати довжину, крутизну, нерівності схилу, змінювати стан снігового покриву), привчати лижників до швидкості, до переміни стійок спуску та вузькому веденню лиж.

Найбільш типові помилки:

1. Прямі або дуже зігнуті ноги в основній стійці.
2. Недостатнє згинання ніг у низькій стійці.
3. Значне згинання ніг або великий нахил тулубу у високій стійці.
4. Винесення палиць кільцями вперед.
5. Волочіння палиць по снігу.

Тема Удосконалення техніки гальмування упором і «плугом»

Практичне заняття 9

Задачі:

1. Удосконалити гальмування: плугом, напівплугом, упором, боковим зісклизуванням, падінням.
2. Удосконалити стійки спусків: основна, висока, низька.
3. Удосконалити поперемінний двокроковий хід.
4. Проходження дистанції. Чоловіки – 3 км; жінки – 2 км. (Крос в умовах безсніжної зими).

Засоби:

1. Засвоєння стійки гальмування на місці.
2. Спуск зі схилу з виконанням на вершині стійки способу гальмування, що вивчається, і збереженням її до кінця спуску.
3. Спуск зі схилу з виконанням стійки гальмування на вершині, посередині або внизу схилу.
4. Багаторазове повторення способу гальмування з поступовим ускладненням умов (швидкість спуску, довжина і крутизна схилу, стан снігового покриву, нерівності).

Найбільш типові помилки:

1. Перехрещення носків лиж.
2. Ведення лиж пласко, а не на ребрах.
3. Нерівномірне натискання на обидві лижі, що призводить до зміни напрямку руху.
4. Недостатнє розведення п'яткових частин лиж.
5. Недостатньо зігнуті та не зведені коліна.

Тема Удосконалення техніки гальмування боковим зісковзанням.

Практичне заняття 10

Задачі:

1. Удосконалити гальмування: плугом, напівплугом, упором, боковим зісклизуванням, падінням.
2. Удосконалити стійки спусків: основна, висока, низька.
3. Удосконалити поперемінний двокроковий хід.
4. Проходження дистанції. Чоловіки – 3 км; жінки – 2 км. (Крос в умовах безсніжної зими).

Засоби:

1. Підскоки з перекиданням паралельних лиж в бік та постановка їх на ребра.
2. Пружні присідання і розкачування у зафіксованій позі впр. 1.
3. З вихідного положення стоячи поперек схилу, різким кидком лиж, міняють напрямок руху.
4. Те ж саме, але під час косого спуску на невеликій швидкості.
5. Те ж саме, поступово збільшуючи крутизну схилу.

Найбільш типові помилки:

1. Слабкий ривок лижами під час переходу зі спуску у положення гальмування.
2. Перехрещення лиж.
3. Несвоєчасний перенос ваги тіла на носкові частини перед початком ривку і на п'яточні частини – під час гальмування.

Тема Удосконалення техніки конькових ходом

Практичне заняття 11

Задачі:

1. Удосконалити напівковзанярський хід – однобічне відштовхування правою або лівою лижею.
2. Удосконалити гальмування: плугом, напівплугом, упором, боковим зісклизуванням, падінням.
3. Проходження дистанції. Чоловіки – 5 км; жінки – 3 км. (Крос в умовах безсніжної зими. Чоловіки – 3 км; жінки – 2 км.).

Засоби:

1. Коньковий хід з чергуванням різної роботи рук.
2. Коньковий хід зі схилу, на рівнині, у підйом.
3. Естафети і змагання з використанням конькових ходів.

Методичні вказівки: під час пересування коньковим ходом більше згинати ноги в колінних і кульшових суглобах, нахилити тулуб (до горизонту) під кутом 50°. Під час відштовхування активно розгинати ноги в усіх суглобах, починати випрямляти тулуб. Махову ногу підтягувати плавно, тримаючи її під горизонтальним кутом, п'яту утримувати схресно над ковзною лижею.

Практичне заняття 12

Задачі:

1. Удосконалити напівковзанярський хід – однобічне відштовхування правою або лівою лижею

2. Удосконалити гальмування: плугом, напівплугом, упором, боковим зісклизуванням, падінням.
3. Проходження дистанції. Чоловіки – 5 км; жінки – 3 км. (Крос в умовах безсніжної зими. Чоловіки – 3 км; жінки – 2 км.).

Практичне заняття 13 – 14

Задачі:

1. Удосконалити напівковзанярський хід – однобічне відштовхування правою або лівою лижею
2. Удосконалити гальмування: плугом, напівплугом, упором, боковим зісклизуванням, падінням.
3. Проходження дистанції. Чоловіки – 5 км; жінки – 3 км. (Крос в умовах безсніжної зими. Чоловіки – 3 км; жінки – 2 км.).

Тема Удосконалення техніки поворотів переступанням

Практичне заняття 15

Задачі:

1. Удосконалити повороти: переступанням, упором і з упору.
2. Удосконалити напівковзанярський хід – однобічне відштовхування правою або лівою лижею
3. Удосконалити гальмування: плугом, напівплугом, упором, боковим зісклизуванням, падінням.

Проходження дистанції. Чоловіки – 5 км; жінки – 3 км. (Крос в умовах безсніжної зими. Чоловіки – 3 км; жінки – 2 км.).

Засоби: Поворот у підніжжя гори (після невеликого спуску). Поворот на пологому схилі. Серія поворотів ліворуч, праворуч у підніжжя гри та на схилі. Відштовхування палицями під час повороту. Повороти різної складності та на різних швидкості.

Методичні вказівки. Виконання повороту на пологому рівному схилі та на майданчику після схилу. Міняти напрямок руху (вліво і вправо). Під час повороту переступати повільно, енергійно відштовхуватися ногою з ребра зовнішньої лижі, а також нахилити тулуб всередину повороту і подавати його вперед.

Повороти «плугом» і упором

Завдання 1. Слід приймати стійки повороту та закантовувати лижі.

Засоби: Спуск зі схилу з гальмуванням — плугом і упором. Упор імітувати в різні боки зі стійки прямого спуску і спуску навскіс.

Завдання 2. Виконання повороту в цілому і вдосконалювати техніку повороту.

Засоби:

1. Повороти в русі зі стійки гальмування – плугом і упором.
2. Серія поворотів в різних умовах спуску.

Методичні вказівки. Під час повороту упором необхідно висувати «керуючу» лижу і трохи збільшувати тиск на неї. Спочатку поворот «плугом» виконувати на рас катаному пологому схилі зі спуску прямо, а поворот упором – на рівнині після спуску та зі спуску навскіс в спуск прямо.

Поворот на паралельних лижах

Завдання 1. Вдосконалювати техніку повороту в цілому.

Засоби:

1. Вхід у поворот в полегшених умовах з прямого спуску, а далі рух по дузі.
2. Те ж саме, але зі спуску навскіс.
3. Виконання поєднаних поворотів.
4. Повороти на схилах з ускладненим рельєфом.
5. Спуск з вільним поворотами.
6. Спуск з поворотами за визначеним завданням.

Методичні вказівки. Під час руху по дузі звертати увагу на закантовку лиж: необхідно вагу тіла перенести на нижню лижу, верхню лижу трохи висунути вперед, внутрішнє плече з рукою також висунути вперед (погляд спрямувати додолу).

Практичне заняття 16

Задачі:

1. Удосконалити повороти: переступанням, упором і з упору.
2. Удосконалити гальмування: плугом, напівплугом, упором, боковим зісклизуванням, падінням.
3. Удосконалити напівковзанярський хід – однобічне відштовхування правою або лівою лижею.
4. Проходження дистанції. Чоловіки – 5 км; жінки – 3 км. (Крос в умовах безсніжної зими. Чоловіки – 3 км; жінки – 2 км.).

Практичне заняття 17

Задачі:

1. Удосконалити одночасний двокроковий ковзанярський хід.
2. Удосконалити повороти: переступанням, упором і з упору.
3. Проходження дистанції. Чоловіки – 5 км; жінки – 3 км. (Крос в умовах безсніжної зими. Чоловіки – 3 км; жінки – 2 км.).

Практичне заняття 18

Задачі:

1. Удосконалити одночасний двокроковий ковзанярський хід.

2. Удосконалити повороти: переступанням, упором і з упору.
3. Проходження дистанції. Чоловіки – 5 км; жінки – 3 км. (Крос в умовах безсніжної зими. Чоловіки – 3 км; жінки – 2 км.).

Практичне заняття 19

Задачі:

1. Удосконалити одночасний двокроковий ковзанярський хід.
2. Удосконалити повороти: переступанням, упором і з упору.
3. Проходження дистанції. Чоловіки – 5 км; жінки – 3 км. (Крос в умовах безсніжної зими. Чоловіки – 3 км; жінки – 2 км.).

Практичне заняття 20

Задачі:

1. Удосконалити підйом ковзним кроком.
2. Удосконалити одночасний двокроковий ковзанярський хід.
3. Удосконалити повороти: переступанням, упором і з упору.
4. Проходження дистанції. Чоловіки – 5 км; жінки – 3 км. (Крос в умовах безсніжної зими. Чоловіки – 3 км; жінки – 2 км.).

Практичне заняття 20 – 21

Задачі:

1. Удосконалити підйом ковзним кроком.
2. Удосконалити одночасний двокроковий ковзанярський хід.
3. Удосконалити повороти: переступанням, упором і з упору.
4. Проходження дистанції. Чоловіки – 5 км; жінки – 3 км. (Крос в умовах безсніжної зими. Чоловіки – 3 км; жінки – 2 км.).

Практичне заняття 22 – 23

Задачі:

1. Удосконалити підйом ковзним кроком.
2. Удосконалити одночасний двокроковий ковзанярський хід.
3. Проходження дистанції. Чоловіки – 5 км; жінки – 3 км. (Крос в умовах безсніжної зими. Чоловіки – 3 км; жінки – 2 км.).

Практичне заняття 24 – 25

Задачі:

1. Проведення змагань з лижних перегонів. Чоловіки – 3 км; жінки – 2 км. (Крос в умовах безсніжної зими).
2. Рухові ігри.

Практичне заняття 26 – 27

Задачі:

1. Прийом контрольних вправ з лижної підготовки.
2. Рухові ігри.

Міністерство освіти і науки України

Донбаська державна машинобудівна академія (ДДМА)

(повне найменування вищого навчального закладу)

фізичного виховання і спорту

(кафедра)

КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ ЗНАНЬ І ВМІНЬ СТУДЕНТІВ

НАВЧАЛЬНОГО КУРСУ

«Практикум з лижних видів спорту»
для студентів 3 курсу на базі ПЗСО

спеціальності 017 Фізична культура і спорт

Розробник: Єрмоленко О. В.

викладач кафедри фізичного виховання та спорту

2021

КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ ЗНАНЬ СТУДЕНТІВ

Загальне оцінювання знань та вмінь студентів за семестрами наведено у таблиці 1. Складається з рухової підготовленості (контрольне випробування) та теоретико-методичних знань студентів денної форми навчання (ІНДЗ) та підсумкового тестування.

Таблиця 1

Контрольні заходи і максимальна оцінка за модуль

Семестр	Модуль	Тема	Контрольні вправи	ІНДЗ	Підсумкове тестування	Всього
6 а	1	ОСНОВИ СПОРТИВНОГО ТРЕТУВАННЯ ДЮСШ ТА НАВЧАЛЬНОЇ РОБОТИ З ЛИЖНОЇ ПІДГОТОВКИ	60	30	10	
		Разом годин, з них:	60	30	10	100

Першою складовою є тестування з лижної підготовки. Контрольні нормативи приймаються на 9 тижні у 6 а семестрі (3 курс) (див. табл. 2).

Таблиця 2

3 курс													
Контрольні вправи	Дистанція, стать	Бали											
		0	10	15	20	25	30	35	40	45	50	55	60
Проходження дистанції класичними ходами (хв, с)	Чол. 2.500	23,50	23,40	23,30	23,00	22,30	22,00	21,30	21,00	20,00	19,00	18,15	17,30
	Жін. 2.000	20,00	19,50	19,30	19,00	18,50	18,20	18,00	17,30	17,00	16,30	16,00	15,30
Проходження дистанції ковзанярськими ходами, без урахування часу (м)	Чол.	200	300	350	400	450	500	550	600	800	1100	1500	1800
	Жін.	100	150	200	250	300	350	400	450	500	800	1100	1500
Крос за умов безсніжної зими (хв.)	Чол.3.000	16,00	15,40	15,25	15,00	14,45	14,30	14,00	13,30	13,05	12,45	12,30	12,00
	Жін.2.000	12,45	12,30	12,10	11,55	11,40	11,20	11,00	10,45	10,30	10,15	10,00	9,40
Згинання, розгинання рук в	Чол.	22	24	26	28	30	32	34	36	38	40	42	44

упорі лежачі (разів)	Жін.	9	10	11	13	15	16	17	18	19	20	22	24
Підйом в сід за 1 хв., разів	Чол.	30	32	34	36	38	40	42	44	47	49	51	53
	Жін.	29	31	33	35	36	37	38	40	42	44	46	47

Другою складовою є виконання ІНДЗ. Максимальна оцінка за захист ІНДЗ складає 30 балів (див.табл. 3). ІНДЗ оцінюється за такими критеріями:

1. Зміст роботи не відповідає плану ІНДЗ або частково розкриває тему дослідження.
2. Сформульовані розділи (підрозділи) не відбивають реальну проблемну ситуацію.
3. Мета дослідження не пов'язана з проблемою, сформульована абстрактно і не відбиває специфіки об'єкта і предмета дослідження.
4. Автор не виявив самостійності, робота являє собою компіляцію або плагіат.
5. Не зроблено глибокого і всебічного аналізу сучасних офіційних і нормативних документів, нової спеціальної літератури (останні 5 – 10 років) з теми дослідження.
6. Аналітичний огляд вітчизняних і зарубіжних публікацій з теми роботи має форму анотованого списку і не відбиває рівня досліджуваності проблеми.
7. Не розкрито зміст та організацію особистого експериментального дослідження (його суть, тривалість, місце проведення, кількість обстежуваних, їхні характеристики), поверхово висвітлено стан практики.
8. Кінцевий результат не відповідає меті дослідження, висновки не відповідають поставленим завданням.

Таблиця 3

Система оцінки ІНДЗ з курсу до спеціальності «Фізичне виховання»

№	Критерії оцінки	Так	Частково	Ні
1	Розділи роботи повно характеризують тему дослідження	4	1 – 2	без оцінки
2	В ІНДЗ визначені мета і завдання дослідження	5	1 – 2	без оцінки
3	Методи дослідження використані в роботі відповідають поставленим завданням	4	2	без оцінки
4	Посилання на першоджерела відповідають списку літератур	3	1	без оцінки
5	Аналітичний огляд літератури повно висвітлює вивченість проблеми у фізичному вихованні	5	1 – 3	без оцінки
6	Робота являє собою компіляцію або плагіат	без оцінки	без оцінки	без оцінки
7	У роботі використано літературу видану	1995—2006	1985—1994	1960—1984
8	Висновки відповідають поставленим завданням дослідження	5	1 – 5	без оцінки
9	Оформлення списку використаної літератури відповідає стандарту	2	1	без оцінки
10	Оформлення ілюстративного матеріалу відповідає стандарту	2	1	без оцінки
11	Робота містить орфографічні помилки, перекручені терміни	без оцінки	без оцінки	без оцінки
	Сума балів	30		

9. У роботі немає посилань на першоджерела або вказані не ті, з яких за позичено матеріал.

10. Бібліографічний опис джерел у списку використаної літератури наведено довільно, без додержання вимог державного стандарту.

11. Як ілюстративний матеріал використано таблиці, діаграми, схеми, запозичені не з першоджерел, а з підручника, навчального посібника, монографії або наукової статті.

12. Обсяг та оформлення роботи не відповідають вимогам, вона виконана неохайно, з помилками.

Тематика ІНДЗ

1. Характеристика і правила змагань в будь-якому виді лижного спорту.
2. Історія розвитку лижного спорту до Великої вітчизняної війни.
3. Історія розвитку лижного спорту на Україні у післявоєнні часи.
4. Українські лижники переможці та призери Олімпійських ігор.
5. Опис місць занять лижною підготовкою у школі.
6. Причини травматизму та засоби їх попередження.
7. Основний інвентар лижника-гонщика.
8. Техніка класичних лижних ходів.
9. Техніка конькових лижних ходів.
10. Техніка підйомів та спусків з гір.
11. Техніка гальмувань.
12. Техніка поворотів на місці та в русі.
13. Техніка та методика навчання поперемінного двокрокового ходу.
14. Техніка та методика навчання одночасному однокроковому ходу.
15. Техніка та методика навчання одночасного двокрокового ходу.
16. Техніка та методика навчання коньковим лижним ходам.
17. Особливості психофізіологічного розвитку школярів різних вікових груп стосовно занять лижною підготовкою
18. Організація та методика проведення туристичної подорожі на лижах.
19. Особливості організації і проведення секційних занять з лижної підготовки.
20. Особливості організації та проведення занять лижним спортом у ДЮСШ.
21. Організація і методика проведення тренувальних занять з лижного спорту на етапі початкової підготовки.
22. Організація і проведення тренувальних занять з лижних гонок на етапі початкової спеціалізації.
23. Організація і проведення тренувальних занять з лижних гонок на етапі поглибленої спеціалізації.
24. Психологічна підготовка лижника-гонщика перед змаганням.

Третьою складовою є проведення підсумкове тестування. Тестування розраховане на 10 – 15 хв. І оцінюється в балах. Із дванадцяти тестів відповіді на 12 – 11 (90 – 100 %) питань оцінюється 10 балами;

10 – 9 (80 – 90 %) – 9 балами;

8 – 7 (70 – 60 %) – 8 балами;

6 – 5 (60 – 50 %) – 7 балами;

4 – 1 (40 – 0 %) – 0 балами.

Підсумковий контроль здійснюється за шкалою ECTS (табл. 4). Студент, який отримав за всі контрольні завдання не менше 55 балів, за його бажанням може бути звільнений від залікового іспиту за умови, що він набрав за виконання всіх видів навчальних робіт певну суму балів, яка складається з суми балів. Ця певна сума балів повинна перевищувати суму встановлених мінімумів.

Таблиця 4

Система оцінки знань з курсу «Фізичне виховання»

Рейтинг студента за 100-бальною шкалою	Оцінка за національною шкалою	Оцінка за шкалою ECTS
90-100 балів	відмінно	A
81-89 балів	добре	B
75-80 балів	добре	C
65-74 балів	задовільно	D
55-64 балів	задовільно	E
30-54 балів	незадовільно з можливістю повторного складання	FX
1-29 балів	незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни	F

Студент, який набрав за всі контрольні завдання менше 55 балів, здає підсумковий семестровий залік в екзаменаційну сесію, до якого він допускається, якщо має за виконання всіх передбачених елементів модуля мінімальну суму (50 %).

Рекомендована література

1. Антонишин І.І. Розвиток фізичних якостей в школі. – К.: Наукова книга, 2005. – 445 с.
2. Васишин О. Зимові види спорту. К.: Вища школа. 2003. – 336 с. 5. Василик О.Д. Лижний спорт: навчальний посібник. К.: ВАТ «Поліграфкнига». 2004. – 478 с.
3. Донченко М., Гордєєва Л. Зимові види спорту. Дніпропетровськ: Пороги. 2003. – 256 с.
4. Завгородній В.П., Вознюк Г.Л., Словлиненко Т.С. Тренування з лижних видів спорту. – 2-е видання. – К.: АСК, 2000. – 632 с.
5. Корнієнко В.В. Фізичні навантаження в лижному спорті. – К.: Спортивна книга, 2003. – 116 с.
6. Кучеренко В.М. Технічна підготовка лижника. Навчально-методичний посібник для студентів факультетів фізичного виховання та вчителів фізичної культури. – Тернопіль: ТДПУ, 2003. – 97 с.
7. Ляшенко Ю.І. Лижний спорт в сучасних умовах. – К.: «Знання», КОО, 2002. – 350 с.
8. Романюк В.У. Тренування лижників-гонщиків. – К.: Спортивна книга, 2003. 441 с.
9. Романишин В.К. Фізична підготовка лижників. К.: Спортивна книга. 2004. – 445 с.

10. Єдина спортивна класифікація України
<https://bcsportschool.ucoz.ua/4klasifikacija.pdf>

11. Про затвердження Правил спортивних змагань з лижних гонок
<https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0669-19#Text>

Електронні ресурси з дисципліни

10. Єдина спортивна класифікація України
<https://bcsportschool.ucoz.ua/4klasifikacija.pdf>

11. Про затвердження Правил спортивних змагань з лижних гонок
<https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0669-19#Text>