

Донбаська державна машинобудівна академія

кафедра фізичного виховання і спорту

Затверджую:

Декан факультету інтегрованих  
технологій і обладнання

О. Г. Гринь

«\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2022 р.

Гарант освітньої програми:

к.н.ф.в.с., доцент

С. О. Черненко

«\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2022 р.

Розглянуто і схвалено  
на засіданні кафедри  
фізичного виховання і  
спорту

Протокол № 21 від 30.08.2022р.

В.о.завідувач кафедри

С.О. Черненко

«\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2022 р.

### **Робоча програма навчальної дисципліни**

«Теорія і методика викладання лижних видів спорту»

галузь знань 01 Освіта / Педагогіка

спеціальність 017 Фізична культура і спорт

ОПП «Фізична культура і спорт»

Освітній рівень перший (бакалаврський)

Факультет інтегрованих технологій і обладнання

Розробник: Черненко С. О. канд.наук з фіз..вих. і спорту доцент  
кафедри фізичного виховання і спорту

Краматорськ-Тернопіль  
2022 р.

## 1. Опис навчальної дисципліни

| Показники                                                                                                 |                                                          |                                                          | Галузь знань,<br>напря́м<br>підготовки,<br>освітньо-<br>кваліфікаційний<br>рівень | Характеристика навчальної<br>дисципліни |                                                          |                                                              |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------|----------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|
| денна<br>на базі<br>ПЗСО                                                                                  | денна на<br>базі ОКР<br>«Молодший<br>бакалавр»<br>2 роки | денна на базі<br>ОКР<br>«Молодший<br>бакалавр»<br>3 роки |                                                                                   | денна на<br>базі<br>ПЗСО                | денна на базі<br>ОКР<br>«Молодший<br>бакалавр»<br>2 роки | денна на<br>базі ОКР<br>«Молодши<br>й<br>бакалавр»<br>3 роки |
| Кількість кредитів                                                                                        |                                                          |                                                          | ОПП (ОНП)<br><br><u>Фізична<br/>культура і спорт</u>                              | Вибіркова                               |                                                          |                                                              |
| 5                                                                                                         | 3                                                        | 3                                                        |                                                                                   |                                         |                                                          |                                                              |
| Загальна кількість годин                                                                                  |                                                          |                                                          |                                                                                   |                                         |                                                          |                                                              |
| 150                                                                                                       | 150                                                      | 150                                                      |                                                                                   |                                         |                                                          |                                                              |
| Модулів                                                                                                   |                                                          |                                                          |                                                                                   |                                         |                                                          |                                                              |
| 1                                                                                                         | 1                                                        | 1                                                        | Професійна<br>кваліфікація:<br><u>тренер-викладач</u>                             | Рік підготовки                          |                                                          |                                                              |
| Змістових модулів                                                                                         |                                                          |                                                          |                                                                                   | 2                                       | 1                                                        | 1                                                            |
| 1                                                                                                         | 1                                                        | 1                                                        |                                                                                   | Семестр                                 |                                                          |                                                              |
| Індивідуальне навчальне-дослідне<br>завдання <u>контрольна робота</u><br>(назва)                          |                                                          |                                                          |                                                                                   | 4а                                      | 2а                                                       | 2а                                                           |
|                                                                                                           |                                                          |                                                          |                                                                                   | Лекції                                  |                                                          |                                                              |
| Тижневих годин для <u>денної</u> форми<br>навчання:<br>аудиторних 9<br>самостійної роботи студента – 10,5 |                                                          |                                                          | Освітньо-<br>кваліфікаційний<br>рівень:<br><u>бакалавр</u>                        | 8 год                                   | 8 год                                                    | 8 год                                                        |
|                                                                                                           |                                                          |                                                          |                                                                                   | Практичні                               |                                                          |                                                              |
|                                                                                                           |                                                          |                                                          |                                                                                   | 46 год                                  | 46 год                                                   | 46 год                                                       |
|                                                                                                           |                                                          |                                                          |                                                                                   | Самостійна робота                       |                                                          |                                                              |
|                                                                                                           |                                                          |                                                          |                                                                                   | 96 год                                  | 96 год                                                   | 96 год                                                       |
|                                                                                                           |                                                          |                                                          |                                                                                   | Вид контролю                            |                                                          |                                                              |
|                                                                                                           |                                                          |                                                          | Залік                                                                             | Залік                                   | Залік                                                    |                                                              |

Співвідношення кількості годин аудиторних занять до самостійної і індивідуальної роботи становить – 9/10,5

## 2. Загальні відомості, мета і завдання дисципліни

*Метою* викладання дисципліни є опанування студентами знаннями, вміннями та професійно-педагогічними навичками з лижного спорту, необхідними для самостійної тренерсько-педагогічної, організаторської, наукової та виховної сфер діяльності фахівця з фізичного виховання, а також використання оздоровчої цінності цього виду спорту.

Лижний спорт передбачає підготовку кваліфікованих викладачів з фізичного виховання та оволодіння необхідними знаннями методики навчання і тренування з видів лижного спорту, проведення навчально-

тренувальних занять в секціях лижного спорту, колективах фізичної культури, ДЮСШ, а також в організації та проведенні змагань, сприяння та підготовці майбутніх спеціалістів в області фізичної культури та спорту.

Завдання курсу «Лижні види спорту» полягає у забезпеченні студентів теоретичними знаннями, професійно педагогічними навичками, необхідними для викладання спортивного орієнтування в навчальних закладах; отримання знань та формування умінь щодо побудови навчально-тренувального процесу з лижного спорту з групами різної вікової та фізичної підготовленості, а також ознайомлення з основами техніки і тактики, методики навчання і тренування, організації і проведення змагань, планування і обліку навчально-тренувального процесу, матеріально-технічного забезпечення лижного спорту на основі нових досягнень науки, теорії і практики.

*Місце дисципліни у структурно-логічній схемі підготовки бакалавра.*

Вивчення курсу Теорія і методика викладання лижних видів спорту пов'язано та базується на знаннях дисциплін: Теорія і методика фізичного виховання, Вступ до спеціальності. Передбачає можливість використання отриманих знань у процесі вивчення освітніх компонентів, таких як: Теорія і методика викладання обраного виду спорту, Загальна теорія підготовка спортсменів, Курсова робота, Виробнича (тренерська) практика, Виробнича практика за профілем майбутньої роботи, Теорія і методика дитячо-юнацького спорту, Практикум лижних видів спорту.

*Загальні компетентності:*

- здатність вчитися та оволодівати сучасними знаннями;
- здатність працювати в команді;
- здатність планувати та управляти часом;
- навички міжособистісної взаємодії;
- здатність бути критичним і самокритичним;
- здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.

*Спеціальні (фахові, предметні) компетентності:*

- здатність забезпечувати формування фізичної культури особистості;
- здатність проводити тренування та супроводження участі спортсменів у змаганнях;
- здатність зміцнювати здоров'я людини шляхом використання рухової активності, раціонального харчування та інших чинників здорового способу життя;
- здатність надавати долікарську допомогу під час виникнення невідкладних станів;
- здатність здійснювати навчання, виховання та соціалізацію людини у сфері фізичної культури і спорту, застосовуючи різні педагогічні методи та прийоми;
- здатність використовувати спортивні споруди, спеціальне обладнання та

інвентар;

– здатність до безперервного професійного розвитку.

*Програмні результати навчання (ПРН):*

– показувати навички самостійної роботи, демонструвати критичне та самокритичне мислення;

– засвоювати нову фахову інформацію, оцінювати й представляти власний досвід, аналізувати й застосовувати досвід колег;

– здійснювати заходи з підготовки спортсменів, організації й проведення спортивних змагань;

– застосовувати у професійній діяльності знання анатомічних, фізіологічних, біохімічних, біомеханічних та гігієнічних аспектів занять фізичною культурою і спортом;

– надавати долікарську медичну допомогу при невідкладних станах та патологічних процесах в організмі людини;

– знати та розуміти сутність, принципи, методи, форми та організацію процесу навчання і виховання людини.

Для виконання залікових вимог необхідно засвоїти теоретичні відомості, оволодіти відповідними вміннями і навичками, представити на розгляд групи індивідуальне навчально-дослідне завдання, скласти контрольні випробування. Виконання програми здійснюється у формі лекції у 2а та 4а; семестрі (8 годин), практичних заняттях (46 годин), самостійних занять (96 годин).

### 3. Програма та структура навчальної дисципліни

#### Денна форма навчання на базі ПЗСО

| Вид навчальних занять або контролю | Розподіл між учбовими тижнями 4 а семестр |    |    |    |    |    |    |    |                  |
|------------------------------------|-------------------------------------------|----|----|----|----|----|----|----|------------------|
|                                    | 1                                         | 2  | 3  | 4  | 5  | 6  | 7  | 8  | 9                |
| Лекції                             | 2                                         | 2  | 2  | 2  |    |    |    |    |                  |
| Практ. роботи                      | 4                                         | 4  | 4  | 4  | 6  | 6  | 6  | 6  | 6                |
| Сам. робота                        | 10                                        | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 12 | 12 | 12               |
| Індивідуальні зан                  |                                           |    |    |    |    |    |    |    |                  |
| Консультації                       |                                           |    |    |    |    |    |    |    |                  |
| Модулі                             | М <sub>1</sub>                            |    |    |    |    |    |    |    |                  |
| Контроль по модулю                 |                                           |    |    |    |    |    |    |    | К М <sub>1</sub> |

#### Денна форма навчання на базі ОКР «Молодший бакалавр» 2 роки та 3 роки

| Вид навчальних занять або контролю | Розподіл між учбовими тижнями 2 а семестр |   |   |   |   |   |   |   |   |
|------------------------------------|-------------------------------------------|---|---|---|---|---|---|---|---|
|                                    | 1                                         | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| Лекції                             | 2                                         | 2 | 2 | 2 |   |   |   |   |   |

|                    |    |    |    |    |    |    |    |    |      |
|--------------------|----|----|----|----|----|----|----|----|------|
| Практ. роботи      | 4  | 4  | 4  | 4  | 6  | 6  | 6  | 6  | 6    |
| Сам. робота        | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 12 | 12 | 12   |
| Індивідуальні зан  |    |    |    |    |    |    |    |    |      |
| Консультації       |    |    |    |    |    |    |    |    |      |
| Модулі             | М1 |    |    |    |    |    |    |    |      |
| Контроль по модулю |    |    |    |    |    |    |    |    | К М1 |

## 4 Лекції

### Модуль 1. ВСТУП ДО ДИСЦИПЛІНИ «ЛИЖНІ ВИДИ СПОРТУ»

#### Тема 1. Вступ до лижного спорту

Місце і значення лижного спорту. Види лижного спорту. Історія розвитку лижного спорту. Матеріальне забезпечення занять лижною підготовкою. Організація і проведення змагань з лижних видів спорту.

#### Тема 2. Техніка способів пересування на лижах

Загальні основи техніки пересування на лижах. Аналіз техніки лижних ходів. Техніка окремих способів пересування на лижах.

#### Тема 3 -4 . Основи навчання в лижному спорті. Запобігання травматизму на заняттях з лижних видів спорту.

Загальні основи методики навчання. Методика навчання техніки лижних ходів. Методика навчання окремих способів пересування на лижах. Засоби і методи профілактики травм опорно-рухового апарату при заняттях лижною підготовкою. Надання першої долікарської медичної допомоги.

## Література

[1 – 9]

## 5. Практичні роботи

*Мета* проведення практичних занять засвоєння техніки лижних ходів і поліпшення фізичних кондицій майбутніх тренерів.

Внаслідок практичних занять студенти повинні *знати*:

- теоретичні основи лижного спорту;
- історію виникнення та розвитку лижного спорту;
- техніку пересування на лижах;
- основи методики навчання пересування на лижах;
- правила організації та проведення змагань з лижного спорту;
- організаційно-методичні основи навчально-тренувального процесу з лижного спорту;
- техніку безпеки та профілактику на заняттях з лижного спорту.

Студенти повинні *уміти*:

- планувати і організовувати навчально-тренувальний процес з лижного спорту;
- організувати і проводити змагання з лижного спорту із оформленням відповідної документації.
- оволодіти основами методики навчання в лижних видах спорту.
- оволодіти навиками організації та проведення змагань з лижних перегонів.
- оволодіти методикою розвитку фізичних якостей.
- оволодіти методикою побудови навчальних занять з лижних перегонів.

### Практичне заняття 1

Задачі:

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

### Практичне заняття 2

Задачі:

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

### Практичне заняття 3

Задачі:

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

### Практичне заняття 4

Задачі:

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

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

#### Практичне заняття 5

Задачі:

1. Вивчити підйоми: ступаючим кроком, біговим кроком, напівялинкою, ялинкою, драбинкою.
2. Удосконалення одночасного безкрокового ходу, одночасний однокроковий, одночасний двокроковий хід.
3. Удосконалити поперемінний двокроковий хід.
4. Проходження дистанції. Чоловіки – 3 км; жінки – 2 км. (Крос в умовах безсніжної зими).

#### Практичне заняття 6

Задачі:

1. Удосконалення одночасного безкрокового ходу, одночасний однокроковий, одночасний двокроковий хід.
2. Удосконалити поперемінний двокроковий хід.
3. Повторити підйоми: ступаючим кроком, біговим кроком, напівялинкою, ялинкою, драбинкою.
4. Проходження дистанції. Чоловіки – 3 км; жінки – 2 км. (Крос в умовах безсніжної зими).

#### Практичне заняття 7

Задачі:

1. Удосконалення одночасного безкрокового ходу, одночасний однокроковий, одночасний двокроковий хід.
2. Удосконалити поперемінний двокроковий хід.
3. Удосконалити підйоми: ступаючим кроком, біговим кроком, напівялинкою, ялинкою, драбинкою.
4. Проходження дистанції. Чоловіки – 3 км; жінки – 2 км. (Крос в умовах безсніжної зими).

#### Практичне заняття 8

Задачі:

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

#### Практичне заняття 9

Задачі:

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

#### Практичне заняття 10

Задачі:

1. Повторити 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).

#### Практичне заняття 11

Задачі:

1. Вивчити 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 12

Задачі:

1. Повторити 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.).

#### Практичне заняття 15



Задачі:

1. Вивчити повороти: переступанням, упором і з упору.
2. Удосконалити напівковзанярьський 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.).

#### Практичне заняття 16

Задачі:

1. Повторити повороти: переступанням, упором і з упору.
2. Удосконалити гальмування: плугом, напівплугом, упором, боковим зісклизуванням, падінням.
3. Удосконалити напівковзанярьський 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. Вивчити одночасний двокроковий ковзанярьський 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. Повторити одночасний двокроковий ковзанярьський 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 ковзанярьський 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. Вивчити підйом ковзним кроком.
2. Удосконалити одночасний двокроковий ковзанярьський 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

Задачі:

1. Повторити 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 21

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 22

Задачі:

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

#### Практичне заняття 23

Задачі:

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

### 6. Контрольні заходи

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<br>вправи | ІНДЗ | Підсумкове<br>тестування | Всього |
|---------|--------|------------------------------------|----------------------|------|--------------------------|--------|
| 2а; 4а  | 1      | ВСТУП ДО ДИСЦИПЛІНИ «ЛИЖНИЙ СПОРТ» | 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 4 а семестрі (2 курс) та 2 а семестрі (1 курс) на базі «Молодший бакалавр» (див. табл. 2).

Таблиця 2

| 1 - 2 курс                                                                           |                     |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
|--------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| Контрольні<br>вправи                                                                 | Дистанція,<br>стать | Бали  |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |       |
|                                                                                      |                     | 0     | 10    | 15    | 20    | 25    | 30    | 35    | 40    | 45    | 50    | 55    | 60    |
| Проходження<br>дистанції<br>класичними<br>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<br>дистанції<br>ковзанярським<br>и ходами, без<br>урахування<br>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<br>безсніжної<br>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,<br>розгинання<br>рук в упорі<br>лежачі (разів)                             | Чол.                | 22    | 24    | 26    | 28    | 30    | 32    | 34    | 36    | 38    | 40    | 42    | 44    |
|                                                                                      | Жін.                | 9     | 10    | 11    | 13    | 15    | 16    | 17    | 18    | 19    | 20    | 22    | 24    |
| Підйом в сід<br>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 культура і спорт»*

| №  | 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, перекинуті 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.

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<br>за 100-бальною шкалою | Оцінка<br>за національною шкалою                              | Оцінка<br>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<br>повторного складання             | FX                       |
| 1-29 балів                                | незадовільно з обов'язковим<br>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 %).

## 7. Самостійна робота

Зміст самостійної роботи студента складається з таких видів:

### 4.3.1 Підготовка до виконання контрольної роботи.

- вивчити лекційний матеріал та підготуватися до написання ІНДЗ.

### 4.3.2 Виконання домашніх завдань впродовж семестру.

- опрацювання окремих тем навчальної дисципліни згідно із навчально-тематичним планом.

| № | Зміст                                                                                         | Кількість<br>годин |
|---|-----------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------|
| 1 | Вступ до лижного спорту                                                                       | 10                 |
| 2 | Матеріальне забезпечення занять лижною підготовкою                                            | 10                 |
| 3 | Техніка способів пересування на лижах                                                         | 10                 |
| 4 | Основи навчання в лижному спорті                                                              | 10                 |
| 5 | Форми роботи з лижної підготовки в школі                                                      | 10                 |
| 6 | Організація та методика проведення уроків лижної підготовки в різних класах. Облік успішності | 10                 |

|   |                                                                                                       |    |
|---|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| 7 | Організація і проведення змагань з лижного спорту<br>Закономірності і принципи спортивного тренування | 12 |
| 8 | Види спортивної підготовки лижника - гонщика                                                          | 12 |
| 9 | Планування і керування процесом спортивної підготовки                                                 | 12 |
|   | Разом годин, з них:                                                                                   | 96 |

## 8. Рекомендована література

1. Антонішин І.І. Розвиток фізичних якостей в школі. – К.: Наукова книга, 2005. -445 с.
2. Василюшин О. Зимові види спорту. К.: Вища школа. 2003. – 336 с. 5. Василюк 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.

## 9. 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>