

І СИЛАБУС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

1. Загальна інформація про навчальну дисципліну	
Повна назва навчальної дисципліни	Теорія і практика викладання лижного спорту
Повна офіційна назва закладу вищої освіти	Сумський державний університет
Повна назва структурного підрозділу	Класичний фаховий коледж Сумського державного університету
Розробник(и)	Мозгова Надія Іванівна, викладач Класичного фахового коледжу Сумського державного університету
Рівень вищої освіти	Фахова передвища освіта; НРК України – 5 рівень
Семестр вивчення навчальної дисципліни	16 тижнів протягом 4-го семестру
Обсяг навчальної дисципліни	Обсяг навчальної дисципліни становить 3 кредита ЄКТС, 90 годин, з яких 48 годин становить контактна робота з викладачем (16 годин лекцій, 32 години практичних занять), 42 години становить самостійна робота
Мова(и) викладання	Українською мовою
2. Місце навчальної дисципліни в освітній програмі	
Статус дисципліни	Обов'язкова навчальна дисципліна циклу за спеціальністю
Передумови для вивчення дисципліни	Мають бути вивчені або паралельно вивчатися: Теорія і методика фізичного виховання, Олімпійський та професійний спорт, Основи спортивної реабілітації, Педагогіка.
Додаткові умови	Додаткові умови відсутні
Обмеження	Обмеження відсутні
3. Мета навчальної дисципліни	
Метою викладання дисципліни «Теорія і практика викладання лижного спорту» є засвоєння основних теоретичних положень, оволодіння технікою лижного спорту та формування необхідних знань, умінь і навичок для здійснення самостійної педагогічної діяльності. Основними завданнями вивчення дисципліни є сформувати цілісну систему знань щодо теорії і методики викладання лижного спорту; основ техніки й методики навчання, планування і обліку навчальної, спортивно-масової і оздоровчої роботи. У результаті засвоєння курсу студенти повинні оволодіти технікою лижного спорту, як найбільш поширеного і доступного серед зимових видів спорту.	
4. Зміст навчальної дисципліни	
Змістовий модуль 1.	

Тема 1. Історія розвитку лижного спорту

Перші відомості про лижи. Історія розвитку лижного спорту в Україні.

Тема 2. Види лижного спорту та їх характеристика

Лижні перегони. Біатлон. Стрибки на лижах з трампліну. Лижне двоборство. Фрістайл. Сноубордінг. Арчері-біатлон.

Тема 3 Інвентар і спорядження для занять лижним спортом

Види лиж та їх призначення. Підбір інвентарю.

Тема 4. Організація та проведення змагань з лижних перегонів

Класифікація, ранг та характер 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. Вимоги до техніки пересування на лижах під час змагань. Вимоги до лижних трас. Відповідність трас (гомологія). Підготовка траси.. Офіційні заявки на участь у змаганнях Жеребкування. Підготовка стартового протоколу. Стартова процедура . Підрахунок результатів. Вимоги до учасників змагань. Організація та проведення масових змагань.

Змістовий модуль 2.**Тема 5. Основи навчання у лижному спорті**

Дидактичні принципи навчання. Методи навчання.

Тема 6. Способи пересування на бігових лижах і їх технічна характеристика

Вимоги до техніки пересування на лижах. Основні дії під час пересування на лижах. Елементи способів пересування. Лижні ходи. Способи подолання підйомів. Способи подолання спусків. Гальмування. Повороти. Способи переходу з одного ходу на інший.

5. Очікувані результати навчання навчальної дисципліни

Після успішного вивчення навчальної дисципліни здобувач освіти зможе:

РН1.	Здійснювати аналіз суспільних процесів у сфері фізичної культури і спорту, демонструвати власне бачення шляхів розв'язання існуючих проблем.
РН2.	Спілкуватися українською та іноземною мовами у професійному середовищі, володіти фаховою термінологією та професійним дискурсом, дотримуватися етики ділового спілкування
РН3.	Показувати навички самостійної роботи, демонструвати критичне та самокритичне мислення.
РН4.	Засвоювати нову фахову інформацію, оцінювати й представляти власний досвід, аналізувати й застосовувати досвід колег.
РН5.	Демонструвати готовність до зміцнення особистого та громадського здоров'я шляхом використання рухової активності людини та інших чинників здорового способу життя, проведення роз'яснювальної роботи серед різних груп населення.
РН6.	Використовувати засвоєнні уміння і навички занять популярними видами рухової активності оздоровчої спрямованості.

6. Роль навчальної дисципліни у досягненні програмних результатів

Програмні результати, досягнення яких забезпечує навчальна дисципліна:

ПРН 1.	Аналізувати особливості розвитку сфери фізичної культури і спорту для удосконалення процесу фізичного розвитку людини.
--------	--

ПРН 2.	Спілкуватися українською та іноземними мовами у професійному середовищі, володіти фаховою термінологією, дотримуватися етики ділового спілкування.
ПРН 4.	Застосовувати академічні знання та практичні навички в організації самостійної роботи та саморозвитку.
ПРН 5.	Аналізувати та застосовувати передовий досвід колег.
ПРН 7.	Вміти провадити процес навчання фізичної культури і спорту в різних формах організації занять.
ПРН 9.	Здійснювати заходи з підготовки та проведення спортивних тренувань, уроків фізичної культури з використанням необхідного організаційного, технічного, інформаційного і медичного забезпечення.
ПРН 14.	Організовувати заняття масовими видами рухової активності оздоровчої спрямованості.
ПРН 18.	Знати сутність принципів, методів, форм та організації процесу навчання і фізичного виховання людини.
ПРН 21.	Показувати навички самостійної роботи.
ПРН 24.	Знати теоретичні, організаційні і методичні основи підготовки та змагальної діяльності спортсменів.

7. Види навчальних занять та навчальної діяльності

7.1 Види навчальних занять

Змістовий модуль 1.

Тема 1. Історія розвитку лижного спорту

Л 1.	Перші відомості про лижи. Історія розвитку лижного спорту в Україні.
------	--

Тема 2. Види лижного спорту

Л 2.	Лижні перегони. Біатлон. Стрибки на лижах з трампліну. Лижне двоборство. Фрістайл. Сноубордінг. Арчері-біатлон.
------	---

Тема 3. Інвентар і спорядження для занять лижним спортом

Л 3.	Види лиж та їх призначення. Підбір інвентарю.
------	---

Тема 4. Організація та проведення змагань з лижних перегонів

Л 4.	Класифікація, ранг та характер змагань. Організація змагань. Медичний контроль. Допінг-контроль. Обов'язки та відповідальність оргкомітету.
Л 5.	Збори представників команд, права і обов'язки представників команд і тренерів. Формат та програма змагань. Вимоги до техніки пересування на лижах під час змагань.
Л 6.	Вимоги до лижних трас. Відповідність трас (гомологія). Підготовка траси.
Л 7.	Офіційні заявки на участь у змаганнях. Жеребкування. Підготовка стартового протоколу. Стартова процедура. Підрахунок результатів. Вимоги до учасників змагань. Організація та проведення масових змагань.

Змістовий модуль 2.	
Тема 5. Основи навчання у лижному спорті	
Л 8.	Дидактичні принципи навчання. Методи навчання.
Тема 6. Способи пересування на бігових лижах і їх технічні характеристики.	
ПЗ 1.	Вимоги до техніки пересування на лижах.
ПЗ 2.	Основні дії під ас пересування на лижах.
ПЗ 3.	Елементи способів пересування.
ПЗ 4.	Лижні ходи. Перемінний двохкроковий хід
ПЗ 5.	Лижні ходи. Одночасний безкроковий хід.
ПЗ 6.	Лижні ходи. Одночасний однокроковий класичний хід.
ПЗ 7.	Лижні ходи. Одночасний двохкроковий класичний хід.
ПЗ 8.	Лижні ходи. Напівковзанярський хід.
ПЗ 9.	Лижні ходи. Ковзанярський хід без відштовхування палицями.
ПЗ 10.	Лижні ходи. Одночасний двохкроковий ковзанярський хід.
ПЗ 11.	Одночасний однокроковий ковзанярський хід.
ПЗ 12.	Перемінний ковзанярський хід.
ПЗ 13.	Способи подолання підйомів.
ПЗ 14.	Способи подолання спусків.
ПЗ 15.	Гальмування. Повороти.
ПЗ 16.	Способи переходу з одного ходу на інший.
7.2 Види навчальної діяльності	
НД 1.	Підготовка до лекції
НД 2.	Підготовка до практичного та/або лабораторного заняття
НД 3.	Підготовка до тестування в LMS MOODLE
НД 4.	Аналіз власної навчальної діяльності (рефлексія)
8. Методи викладання, навчання	
Дисципліна передбачає навчання через:	
МН 1.	Традиційні лекції
МН 2.	Проблемні лекції
МН 3.	Практичні заняття
МН 4.	Мобільне навчання (m-learning)

МН 5.	Змішане навчання (blended-learning)
Традиційні лекції надають студентам основу знань про теоретико-методичні аспекти про здоров'я людини та його основних складових. Опанування навчальної дисципліни також передбачає використання пояснювально-спонукального методу викладання і частково-пошукового методу учіння - через проблемні завдання (лекції), а здобувачі освіти засвоюють навчальний матеріал як за допомогою репродуктивного, так і творчого, дослідницького методу. Лекції доповнюються практичними заняттями, які надають студентам можливість застосовувати теоретичні знання щоб вдосконалювати практичні уміння та навички. Гнучкість, доступність та персоніфікація навчання забезпечується m-learning з використанням мобільних пристроїв. Навчання через blended-learning з використанням LMS MOODLE (http://dl.kpt.sumdu.edu.ua/), в межах якого студент здобуває знання як очно, так і самостійно он-лайн, дозволяє створити комфортне освітнє цифрове середовище та забезпечити індивідуальну траєкторію навчання.	
9. Методи та критерії оцінювання	
9.1. Критерії оцінювання	
Контроль навчальної роботи студента і оцінювання здійснюються за 4-бальною (традиційною) шкалою:	

Оцінка	Рівень	Визначення
5 (відмінно)	високий	вільно володіє навчальним матеріалом, в якому легко орієнтується; повне опанування понятійного апарату; демонструє грамотний, логічний виклад відповіді (як в усній, так і в письмовій формі); не вагається при видозміні запитання; висловлює свої думки, робить аргументовані висновки; самостійно знаходить додаткову інформацію та використовує її для реалізації поставлених перед ним завдань; вільно використовує інформаційні технології для поповнення власних знань; може аргументовано обрати раціональний спосіб виконання завдання й оцінити результати власної навчальної і практичної діяльності; виконує завдання, не передбачені навчальною програмою; вільно використовує знання для розв'язання поставлених перед ним завдань
4 (добре)	достатній	достатнє засвоєння навчального матеріалу; володіння понятійним апаратом; орієнтування в вивченому матеріалі; грамотний виклад відповіді, але у змісті і формі відповідей мають місце окремі неточності (похибки) та/або нечіткі формулювання тощо; демонструє самостійне мислення; має стійкі навички виконання завдання
3 (задовільно)	середній	рівень знань задовольняє мінімальні критерії оцінювання: володіння навчальним матеріалом поверхово, фрагментарно, на рівні запам'ятовування, відтворення певної частини навчального матеріалу з елементами логічних зв'язків, знання основних понять навчального матеріалу; як правило, відповідь базується на рівні репродуктивного мислення; має елементарні, нестійкі навички виконання завдань

2 (незадовільно)	початковий	має розрізнені, безсистемні знання; не вміє виділяти головне і другорядне; допускається помилок у визначенні понять, перекидає їх зміст, хаотично і невпевнено викладає матеріал, відповідає на запитання, що потребують однослівної відповіді; незнання основних фундаментальних положень; як правило, виставляється здобувачу освіти, який не може продовжити навчання без додаткових знань з курсу
------------------	------------	---

9.2 Методи поточного формативного оцінювання

За дисципліною передбачені наступні методи поточного формативного оцінювання: опитування студента на практичному занятті та усні коментарі викладача за його результатами, настанови викладача в процесі підготовки до виконання тестових завдань, оцінювання поточного тестування.

9.3 Методи підсумкового сумативного оцінювання

Методи оцінювання:

М 1.	Опитування
М 2.	Перевірка виконання завдань на практичних заняттях
М 3.	Тестування в LMS MOODLE
М 4.	Метод самооцінки

В особливих ситуаціях робота може бути виконана дистанційно в LMS MOODLE (<http://dl.kpt.sumdu.edu.ua/>).

Форма підсумкового контролю – залік.

10. Ресурсне забезпечення навчальної дисципліни

10.1 Засоби навчання

ЗН 1.	Мультимедіа
ЗН 2.	Програмне забезпечення (для підтримки дистанційного навчання)
ЗН 3.	Комп'ютери, комп'ютерні системи та мережі
ЗН 4.	Сервіс для проведення відеоконференцій та онлайн-зустрічей: Zoom, Google Meet
ЗН 5.	Спеціалізоване спортивне обладнання

10.2 Інформаційне та навчально-методичне забезпечення

Основна література	1. Теорія і методика лижного спорту (лижні перегони) : навч.-метод. посіб. / Казмірук А.В., Ковцун В.В., Зінків О. В., [та ін.]. – Львів : ЛДУФК ім. Івана Боберського, 2021. – 124 с. URL:https://repository.ldufk.edu.ua/server/api/core/bitstreams/a8c7afcd-2907-402c-a837-92d5a6ab0e75/content 2. Методичні вказівки до практичних занять та самостійної роботи з дисципліни "Теорія і методика лижних видів спорту" [Електронний ресурс] : для здобувачів спец. 017 "Фізична культура і спорт" очної
--------------------	--

	форми здобуття вищої освіти / А. Є. Сірик, С. А. Король, А. О. Бурла. — Суми : СумДУ, 2024. — 93 с. URL: https://surl.luhqemjo
Допоміжна література	1. Теорія та методика лижного спорту : навч.-метод. посіб. для студ. вищих навчальних закладів напрямків підготовки «Фізичне виховання», «Спорт» і «Здоров'я людини», тренерів ДЮСШ та вчителів фізичної культури / А. М. Ратов, В. В. Ворона. – Суми : Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2015. – 188 с. 2. Ворона В., Ратов А. Лижний спорт: навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів напрямків підготовки «Фізичне виховання» і «Спорт» тренерів ДЮСШ та вчителів фізичної культури Суми: СумДПУ ім. А.С. Макаренка, 2019. 202 с. 3. Хуртик Д., Смірнова З., Карленко В. Лижні гонки. Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких спортивних шкіл олімпійського резерву шкіл вищої спортивної майстерності. Міністерство молоді та спорту. Республіканський науковометодичний кабінет. Федерація лижного спорту України. Київ, 2017. 110 с.
Інформаційні ресурси в Інтернеті	1. Національна бібліотека України імені В.І. Вернадського. URL: http://www.nbuv.gov.ua 2. Федерація лижного спорту України. URL: https://www.sfu.org.ua/ 3. Федерація біатлону України. URL: https://www.biathlon.com.ua/ 4. Міжнародна федерація лижного спорту. URL: https://www.fis-ski.com/

РОБОЧИЙ РЕГЛАМЕНТ контролю навчальної роботи студента і оцінювання

1. Структура навчальної дисципліни:

Загальний обсяг дисципліни	90 годин / 3,0 кредити ЄКТС
Контактна робота з викладачем	48 годин / 24 занять
Самостійна робота здобувача освіти	42 години, що включають в себе опрацювання лекційного матеріалу, підготовку до практичних занять, самостійне опрацювання окремих питань/тем навчальної дисципліни, підготовку та виконання завдань, доповідей тощо, підготовку до поточних та підсумкового контролів
Індивідуальне завдання	відсутнє

2. Контактна робота з викладачем:

Лекційні заняття	16 години / 8 занять
Практичні заняття	32 годин / 16 занять
Консультації очно та/або дистанційно як в асинхронному, так і в синхронному режимах	згідно розкладу

3. Організація освітнього процесу:

Семестрів викладання	1
Семестр	4 / весняний

4. Шкала оцінювання з навчальної дисципліни: 4-бальна (традиційна) шкала.

5. Види навчальної роботи здобувача освіти, які підлягають оцінюванню

Вид навчальної діяльності	Політика оцінювання
підготовка до лекції /опрацювання теоретичного матеріалу в LMS Moodle	опитування; письмова перевірка; моніторинг активності здобувача в LMS Moodle
підготовка до обговорення та/або опитування за темами практичного заняття / тестування в LMS Moodle *	опитування; виступи з рефератами, доповідями; тестування рівня навчальних досягнень на освітній платформі Moodle*
виконання завдання на освітній платформі Moodle – огляд статті	практична перевірка: виконання здобувачем освіти в LMS Moodle виду діяльності «Практичне завдання». Вид діяльності «Практичне завдання» в LMS Moodle не має автоматичного оцінювання, оцінюється викладачем особисто, за необхідності викладач додає коментар, після перевірки відповіді здобувача освіти.
тестування на освітній платформі Moodle	тестовий контроль: автоматичне діагностування результатів навчання в LMS Moodle
аналіз власної навчальної діяльності (рефлексія)	самооцінка

* – у разі відсутності здобувача освіти на практичному занятті, у т.ч. у разі запровадження дистанційної форми навчання з урахуванням безпекової/епідемічної ситуації, необхідно виконати в LMS Moodle відповідний вид діяльності «Тест» / «Завдання».

6. Форма підсумкового контролю:

4/ весняний семестр	залік	вид діяльності «Тест» на освітній платформі Moodle – Підсумкове тестування, що містить як автоматизовані тести для контролю та	охоплює весь навчальний матеріал,
---------------------------	-------	--	-----------------------------------

		самоконтролю навчальних досягнень здобувачів освіти, так і завдання, що потребують розгорнутої, творчої відповіді.	вивчений протягом семестру
--	--	--	----------------------------

7. Політика використання додаткових (заохочувальних) балів для підвищення рейтингу оцінки:

систематичне відвідування аудиторних занять / відсутність пропусків занять без поважних причин	особисте рішення здобувача освіти у формуванні індивідуальної освітньої траєкторії
наявність рукописного конспекту	
відвідування консультацій, у т.ч. з використанням онлайн-сервісів	
послідовність і своєчасність виконання видів навчальної роботи, передбачених програмою	
участь у конференціях, круглих столах, конкурсах та ін. заходах із початкової дисципліни/ спеціальності	за фактом; сертифікат(и) участі; збірник з опублікованими тезами; новини та події, що оприлюднені на офіційному веб-сайті закладу освіти
підготовка до публікації і прийняття до друку наукових праць із навчальної дисципліни: статті у наукових виданнях під науковим керівництвом лектора	за фактом; опублікована стаття в електронному (URL посилання) або друкованому вигляді (скан-копія)
участь та/або призове місце у Всеукраїнському конкурсі студентських наукових робіт, Всеукраїнській студентській олімпіаді з навчальної дисципліни/ спеціальності, Всеукраїнській учнівській олімпіаді з базових навчальних предметів, Всеукраїнському конкурсі-захисті науково-дослідницьких робіт учнів – членів Національного центру «Мала академія наук України»	за фактом; сертифікат(и) участі; диплом

8. Комунікаційна політика:

Активованій акаунт для авторизованого доступу до освітньої платформи Moodle (асинхронний режим навчання). Доступ до Google Meet для організації онлайн-занять (синхронний режим навчання). Протягом тижнів самостійної роботи обов'язком студента є робота з дистанційним курсом.

9. Політика щодо академічної доброчесності:

Академічна доброчесність здобувачів освіти є важливою умовою для опанування результатами навчання за дисципліною і отримання задовільної оцінки з поточного та підсумкового контролів. Академічна доброчесність базується на засудженні практик списування (виконання письмових робіт із залученням зовнішніх джерел інформації, крім дозволених для використання), плагіату (відтворення опублікованих текстів інших авторів без зазначення авторства), фабрикації (вигадування даних чи фактів, що використовуються в освітньому процесі). Жодні форми порушення академічної доброчесності не толеруються. У разі порушення здобувачем освіти академічної доброчесності (списування, плагіат, фабрикація), робота оцінюється незадовільно та має бути виконана повторно. При цьому викладач залишає за собою право змінити тему завдання.

Політика щодо академічної доброчесності регламентується положенням «Положення про академічну доброчесність у ВСП «Класичний фаховий коледж СумДУ». URL: https://kpt.sumdu.edu.ua/academic_integrity_u_VSP_KFK_SumDU.pdf

10. Політика щодо оскарження оцінювання:

Якщо здобувач освіти не згоден з оцінюванням його знань він може оскаржити виставлену викладачем оцінку у встановленому порядку. Порядок оскарження процедури та результатів проведення контрольних заходів врегульований п. 7.5 Положення про організацію освітнього процесу. URL:

11. Відвідування занять.

Для здобувачів фахової передвищої освіти очної форми навчання відвідування занять є обов'язковим. Поважні причини для неявки необхідно підтверджувати відповідними документами. Відсутність здобувача на заняттях передбачає самостійне опрацювання матеріалу та не звільняє здобувача від виконання завдань на самостійну підготовку або завдання поточного та підсумкового контролю. За об'єктивних причин навчання може відбуватись в онлайн/змішаній формі за погодженням із завідувачем відділення.

12. Політика зарахування результатів неформальної освіти:

Визнання результатів навчання, отриманих у неформальній освіті, регламентується Положенням про порядок визнання результатів навчання, здобутих у неформальній освіті. URL: https://kpt.sumdu.edu.ua/non_formal_education.pdf