

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
«ПРИКАРПАТСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
ІМЕНІ ВАСИЛЯ СТЕФАНІКА»**



**Факультет фізичного виховання і спорту**

Кафедра спортивно-педагогічних дисциплін

**СИЛАБУС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ**

**Теорія і методика викладання лижного спорту**

Освітня програма «Фізична культура і спорт»  
Перший (бакалаврський) рівень

Спеціальність 017 Фізична культура і спорт

Галузь знань 01 Освіта/Педагогіка

Затверджено на засіданні кафедри  
спортивно-педагогічних дисциплін  
Протокол № 1 від “30” серпня 2021 р.

## ЗМІСТ

1. Загальна інформація
2. Опис дисципліни
3. Структура курсу
4. Система оцінювання курсу
5. Оцінювання відповідно до графіку навчального процесу
6. Ресурсне забезпечення
7. Контактна інформація
8. Політика навчальної дисципліни

## 1. Загальна інформація

Назва дисципліни	Теорія і методика викладання лижного спорту
Освітня програма	Фізична культура і спорт
Спеціалізація (за наявності)	
Спеціальність	017 Фізична культура і спорт
Галузь знань	01 Освіта/Педагогіка
Освітній рівень	бакалавр
Статус дисципліни	нормативна
Курс / семестр	2/4
Розподіл за видами занять та годинами навчання (якщо передбачені інші види, додати)	Лекції – 10 год. Практичні заняття – 60 год. Самостійна робота – 110 год.
Мова викладання	українська
Посилання на сайт дистанційного навчання	<a href="http://www.d-learn.pnu.edu.ua">www.d-learn.pnu.edu.ua</a>

## 2. Опис дисципліни

### Мета і цілі дисципліни

полягає у вивченні основних теоретичних положень, оволодінні технікою лижного спорту, набутті необхідних знань, умінь і навичок для самостійної педагогічної роботи.

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 в шкільних та позашкільних закладах. У результаті засвоєння курсу студенти повинні оволодіти технікою лижного спорту, як найбільш поширеного і доступного серед зимових видів спорту.

### Компетентності

ЗК2. Здатність реалізовувати свої права і обов'язки як члена суспільства, усвідомлювати цінності громадянського (демократичного) суспільства та необхідність його сталого розвитку, верховенства права, прав і свобод людини і громадянина в Україні.

ЗК5. Здатність планувати та управляти часом.

ФК2. Здатність проводити тренування та супроводження участі спортсменів у змаганнях.

ФК12. Здатність використовувати спортивні споруди, спеціальне обладнання та інвентар.

ФК14. Здатність до безперервного професійного розвитку.

### Програмні результати навчання

ПРН7. Здійснювати навчання руховим діям та розвиток рухових якостей людини в умовах різних форм організації занять фізичними вправами.

ПРН8. Здійснювати заходи з підготовки спортсменів, організації й

проведення спортивних змагань.

ПРН20. Використовувати нормативні та правові акти, що регламентують професійну діяльність.

ПРН21. Застосовувати набуті теоретичні знання для розв'язання практичних завдань та змістовно інтерпретувати отримані результати.

### 3. Структура дисципліни

№	Тема	Результати навчання	Завдання
1.	<b>Тема 1</b> Історія розвитку лижного спорту. Види лижного спорту та їх характеристика.	Знати історію розвитку лижного спорту у Світі та Україні; виникнення та еволюцію лиж. Знати, які є види лижного спорту та вміти охарактеризувати їх. Розуміти зміст кожного виду спорту.	- Виконання тестових завдань з вивченої теми; - Завдання для самостійної роботи.
2	<b>Тема 2</b> Інвентар і спорядження для занять лижним спортом.	Знати, який існує лижний інвентар; на які основні групи діляться лижі. Знати будову лиж. Вміти правильно підібрати лижі. Знати, на що слід звертати увагу при підборі лижного інвентаря.	- Виконання тестових завдань з вивченої теми; - Завдання для самостійної роботи.
3.	<b>Тема 3.</b> Історія розвитку техніки лижного спорту. Техніка і методика навчання способам пересування на лижах.	Знати історію розвитку техніки лижного спорту; методика навчання способам пересування на лижах. Навчитися технічно правильно пересуватися на лижах (класичними лижними хідами, ковзанярськими лижними ходами)	- Виконання тестових завдань з вивченої теми; - Завдання для самостійної роботи.
4.	<b>Тема 4</b> Стройові команди та стройові вправи на лижах. Основи техніки класичних лижних ходів.	Знати стройові команди та стройові вправи на лижах. Засвоїти техніку класичних лижних ходів. Вміти технічно правильно виконувати	- Виконання тестових завдань з вивченої теми; - Завдання для самостійної роботи.

		класичні лижні ходи.	
5.	<b>Тема 5.</b> Основи техніки ковзанярських лижних ходів. Основи техніки подолання підйомів та спусків.	Знати методику навчання ковзанярських лижних ходів. Засвоїти техніку подолання підйомів та спусків. Вміти технічно правильно долати підйоми та спуски.	- Виконання тестових завдань з вивченої теми; - Завдання для самостійної роботи.
6.	<b>Тема 6.</b> Лижна підготовка в системі фізичного виховання школярів.	Знати про вплив лижної підготовки на фізичний розвиток школярів; Вміти застосовувати знання з лижної підготовки у проведенні навчальних занять з особами шкільного віку.	- Виконання тестових завдань з вивченої теми; - Завдання для самостійної роботи.
7.	<b>Тема 7.</b> Організація і проведення змагань з лижних перегонів. Документація для проведення змагань з лижних перегонів.	Знати правила проведення змагань, перелік необхідної документації для участі у змаганнях з лижних перегонів; Вміти підготувати місце для проведення змагань та необхідні документи для участі у змаганнях.	- Виконання тестових завдань з вивченої теми; - Завдання для самостійної роботи.

#### 4. Система оцінювання курсу

Накопичування балів під час вивчення дисципліни	
Види навчальної роботи	Максимальна кількість балів
Практичне заняття	40
Самостійна робота	5
Знання термінів	5
Екзамен	50
Максимальна кількість балів	100

#### 5. Оцінювання відповідно до графіку навчального процесу (відносна вага)

Робота на парах	Оцінка за самостійну роботу	Оцінка за знання термінології	Екзамен	Разом
40	5	5	50	<b>100</b>

- Оцінювання відповідей студентів на практичних і семінарських заняттях відбувається за 100 бальною шкалою.
- По завершенні теоретичного навчання середнє арифметичне усіх отриманих оцінок у 100-бальній шкалі множиться на ваговий коефіцієнт 0,4, відповідно – максимальний бал за усі отриманні заняття у підсумку може скласти 40 балів.
- Оцінювання за екзамен відбувається у 100-бальній шкалі, отримана оцінка сходиться на ваговий коефіцієнт 0,5.
- Підсумкова оцінка за вивчення дисципліни складається із математичної суми балів за роботу на парах (максимально – 40 балів), отриманих балів за самостійну роботу (оцінка виставляється у 100-бальній шкалі і множиться на ваговий коефіцієнт 0,05, відповідно максимальний бал за самостійну роботу може скласти 5 балів), оцінки за знання термінології (оцінка виставляється у 100-бальній шкалі і множиться на ваговий коефіцієнт 0,05, відповідно максимальний бал може скласти 5 балів) і оцінки, отриманої за екзамен (максимальний бал – 50 балів), що в сумі максимально може скласти 100 балів.
- При виставленні балів за модульний контроль оцінюються: рівень теоретичних знань та практичні навички з тем, включених до змістових модулів, самостійне опрацювання тем, проведення розрахунків, лабораторних робіт, написання рефератів, опрацювання завдань робочих зошитів, підготовка конспектів навчальних чи наукових текстів, тощо.
- Якщо студент не склав змістовий модуль з поважних причин, які підтверджені документально, то він має право на його складання з дозволу зав. кафедри (за заявою).
- Оцінка за іспит формується із суми відповідей студентів на 3 основні запитання та 2 додаткові (по 10 балів за кожне запитання), або, за вимогою – на основі результатів тестування (максимальна оцінка за тести – 50 балів)

Критерії оцінювання за 100-бальною шкалою:

- *90-100 балів* – Студент вільно володіє навчальним матеріалом; висловлює свої думки; творчо виконує індивідуальні та колективні завдання; самостійно знаходить додаткову інформацію та використовує її для реалізації поставлених перед ним завдань; вільно використовує нові інформаційні технології для поповнення власних знань; комунікативні уміння та навички сформовані на високому рівні; може аргументовано обрати раціональний спосіб виконання завдання і оцінити результати власної практичної діяльності; виконує завдання, не передбачені навчальною програмою; вільно використовує знання для розв'язання поставлених перед ним завдань.
- *70-89 балів* – Студент вільно володіє навчальним матеріалом, застосовує знання на практиці; узагальнює і систематизує навчальну інформацію,

але допускає незначні граматичні помилки у порівняннях, формулюванні висновків, застосуванні теоретичних знань на практиці; за зразком самостійно виконує практичні завдання, передбачені програмою; має стійкі навички виконання завдань.

- *50-69 балів* – Студент володіє навчальним матеріалом поверхово, фрагментарно; на рівні запам'ятовування відтворює певну частину навчального матеріалу з елементами логічних зв'язків; знайомий з основними поняттями навчального матеріалу; комунікативні уміння та навички сформовані частково; під час відповіді допускаються суттєві граматичні помилки; має елементарні нестійкі навички виконання завдань; планує та виконує частину завдань за допомогою викладача.
- *Менше 50 балів* – У студента не сформовані комунікативні уміння та навички; студент допускає велику кількість граматичних помилок, що ускладнює розуміння; студент не володіє навчальним матеріалом; виконує лише елементарні завдання, потребує постійної допомоги викладача.

## 6. Ресурсне забезпечення

Матеріально-технічне забезпечення	Мультимедіа (відеофайли, рисунки, схеми), спортивне обладнання та інше
<b>Література:</b>	
1. Базилевич Н.О. Лижний спорт: Навчально-методичний посібник / Базилевич Н.О. – Переяслав-Хмельницький, 2010. – 161 с.	
2. Котляр С.М. Теорія і методика викладання лижного спорту для студентів першого курсу (1-а частина): Навчально-методичний посібник / С.М. Котляр, А.Ю. Нестеренко. – Харків: ХДАФК, 2014. - 214 с.	
3. Котляр С.М. Теорія і методика викладання лижного спорту для студентів першого курсу (2-а частина): Навчально-методичний посібник / С.М. Котляр, О.Ю. Ажиппо, В.В. Мулик. – Харків: ХДАФК, 2015. - 120 с.	
4. Лижні гонки : правила змагань / упор. В.М. Нечаєв, А.Ю. Нестеренко, О.М. Стефанишин [та ін.] – К., 2012. – 56 с.	
5. Пеньковець В.І. Лижний спорт (лижні гонки, біатлон): навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів фізичного виховання і спорту / В.І. Пеньковець, Д.В. Пеньковець. – Чернігів: Чернігівський національний педагогічний університет, 2015. - 257 с.	
6. Ратов А.М. 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 / А.М. Ратов, В.В. Ворона. –	

Суми: Вид-во СумДПУ ім. А.С.Макаренка, 2015. – 188 с.

7. Стрелковая подготовка биатлониста: [монографія] / Р.А. Зубрилов. – К., 2010. – 296 с. 9. Чалій Л.В. Основи лижної підготовки : навчально-методичний посібник для студентів спеціальності «Фізична культура» / Л.В. Чалій, В.К. Кіндрат. – Рівне : СОМ-ЦЕНТР, 2008. – 106 с.

8. Березовський В. А. Види лижного спорту : [навч.-метод. посіб.для студ. інст. та факультетів фіз. вих. та спорту] / В.А. Березовський, Подгасцький А.В. – К., 2012. – 176 с.

9. Бутин И. М. Лыжный спорт Уч. для инс-ов. фак. ф.в / И. М. Бутин. – М.: Просвещение, 1983.

10. Власенко С. О. Лижний спорт з методикою викладання : [навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл.] / С.О. Власенко. –Чернігів, 2002. – 356 с.

11. Дудорова Л. Ю. Лижний спорт : навчально-методичний посібник для ст-ів ф-тів фіз. вих. педагог. інститутів та університетів / Л. Ю. Дудорова – Вінниця, 2003. – 123 с.

12. Тимошенко Б. М. Лижний спорт : навчально-методичний посібник / Б. М. Тимошенко, Л. Д. Гурман; Кам янець-Подільський Н.У. – Кам янецьПодільський, 2008. – 280 с.

13. Яців Я. М. Лижний спорт : навчально-методичний посібник / Я. М. Яців.– Івано-Франківськ : Видавництво ДВНЗ «Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника», 2013. – 100 с.

#### **Додаткова:**

1. Архипов А. А. Соревнования по лыжному спорту / А. А. Архипов – К.: «Здоров'я», 1990. – 115 с.

2. Берёзин Г. В. Лыжный спорт / Г. В. Берёзин, И. М. Бутин – М.: Просвещение, 1973.

3. Ефимов В. Современное снаряжение лыжника / В. Ефимов //Физическая культура в школе. - № 6. – 1997. – 78 с.

4. Лыжный спорт уч. для пед. инс-ов и техникумов ф.к / под ред. В. Д. Евстратова, Б. Н. Сергеева и др. – М.: ФиС, 1989.

5. Лыжный спорт учеб. для техникумов ф.к. / под ред. Е. И. Кудрявцева, Б. И. Сергеева и др. – М.: ФиС, 1983.

6. Евстратов Д. Коньковый ход? Не только / Д. Евстратов, П. М Виролайнен., Г. Б. Чукардин– М.: ФиС, 1988. – 128 с.

7. Пеньковець В. І. Курс лекцій з лижного спорту : [навч. посіб. для студ. пед.



вузів]. / В І. Пеньковець. – Чернігів: 2004. – С. 55-129.

8. Пеньковець В. І. Теоретичні аспекти лижного спорту : [навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів фізичного виховання і спорту]. / В. І. Пеньковець. – Чернігів, 2008. – С. 77-168.

9. Манжосов В. Н. Организация и проведение массовых соревнований по лыжам / В. Н. Манжосов – М.: ФиС, 1988. – 38 с.

10. Фомин С. К. Подготовка лыжников в условиях среднегорья / С. К. Фомин, А. Д. Махонин, В. И. Пивоварова - К.: «Здоров'я», 1984. – 152 с.

11. Фомин С. К. Применение лыжных мазей / С. К. Фомин, А. Б. Портнов – М.: ФиС, 1979.

12. Фомин С. К. Лыжный спорт / С. К. Фомин. – Методическое пособие для учителей физической культуры и тренеров. – К.: Рад. шк., 1988. – 176 с.

#### **Інформаційні ресурси:**

1. Електронний каталог центральної галузевої бібліотеки з фізичної культури і спорту: <http://sportedu.ru/>

2. Національна бібліотека України імені В.І. Вернадського  
[www.nbuv.gov.ua](http://www.nbuv.gov.ua)

3. [https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%9B%D0%B8%D0%B6%D0%BD%D0%B8%D0%B9\\_%D1%81%D0%BF%D0%BE%D1%80%D1%82](https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%9B%D0%B8%D0%B6%D0%BD%D0%B8%D0%B9_%D1%81%D0%BF%D0%BE%D1%80%D1%82)

4. [https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%93%D1%96%D1%80%D1%81%D1%8C%D0%BA%D0%BE%D0%BB%D0%B8%D0%B6%D0%BD%D0%B8%D0%B9\\_%D1%81%D0%BF%D0%BE%D1%80%D1%82](https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%93%D1%96%D1%80%D1%81%D1%8C%D0%BA%D0%BE%D0%BB%D0%B8%D0%B6%D0%BD%D0%B8%D0%B9_%D1%81%D0%BF%D0%BE%D1%80%D1%82)

5. <https://www.youtube.com/watch?v=CcJ8HD9a1yE>

6. [https://esu.com.ua/search\\_articles.php?id=54611](https://esu.com.ua/search_articles.php?id=54611)

#### **7. Контактна інформація**

Кафедра	Кафедра спортивно-педагогічних дисциплін м.Івано-Франківськ, вул. Шевченка, 57 каб. 301 тел. (0342) 59-60-20 <a href="https://kspd.pnu.edu.ua/">https://kspd.pnu.edu.ua/</a> e-mail: <a href="mailto:spd@pnu.edu.ua">spd@pnu.edu.ua</a>
Викладач	Яців Ярослав Миколайович Кандидат педагогічних наук, професор
Контактна інформація викладача	+380501099992 <a href="mailto:yaroslav.yatsiv@pnu.edu.ua">yaroslav.yatsiv@pnu.edu.ua</a>

Академічна доброчесність	Дотримання академічної доброчесності засновується на ряді положень та принципів академічної доброчесності, що регламентують діяльність
--------------------------	--

	<p>здобувачів вищої освіти та викладачів університету:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ <a href="#">Кодекс честі ДВНЗ «Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника»</a></li> <li>➤ <a href="#">Положення про запобігання академічному плагіату та іншим порушенням академічної доброчесності у навчальній та науково-дослідній роботі студентів ДВНЗ «Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника».</a></li> <li>➤ <a href="#">Положення про Комісію з питань етики та академічної доброчесності ДВНЗ «Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника».</a></li> <li>➤ <a href="#">Положення про запобігання академічному плагіату у ДВНЗ “Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника”.</a></li> <li>➤ <a href="#">Склад комісії з питань етики та академічної доброчесності ДВНЗ “Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника”.</a></li> <li>➤ <a href="#">Лист МОН України “До питання уникнення проблем і помилок у практиках забезпечення академічної доброчесності”.</a></li> </ul> <p>Ознайомитися з даними положеннями та документами можна за посиланням: <a href="https://pnu.edu.ua/положення-про-запобігання-плагіату/">https://pnu.edu.ua/положення-про-запобігання-плагіату/</a></p>
Пропуски занять (відпрацювання)	<p>Можливість і порядок відпрацювання пропущених студентом занять регламентується у відповідності до <a href="#">«Положення про порядок організації та проведення оцінювання успішності студентів ДВНЗ “Прикарпатського національного університету ім. Василя Стефаника” ( введено в дію наказом ректора №799 від 26.11.2019)»</a> (див. стор. 4.).</p> <p>Ознайомитися з положенням можна за посиланням: <a href="https://nmv.pnu.edu.ua/нормативні-документи/polozhenja/">https://nmv.pnu.edu.ua/нормативні-документи/polozhenja/</a></p>
Виконання завдання пізніше встановленого терміну	<p>У разі виконання завдання студентом пізніше встановленого терміну, без попереднього узгодження ситуації з викладачем, регламентується у відповідності до <a href="#">«Положення про порядок організації та проведення оцінювання успішності студентів ДВНЗ “Прикарпатського національного університету ім. Василя Стефаника” ( введено в дію наказом ректора №799 від 26.11.2019) »</a></p> <p>– стор. 4-5.</p> <p>Ознайомитися із положенням можна за посиланням: <a href="https://nmv.pnu.edu.ua/нормативні-документи/polozhenja/">https://nmv.pnu.edu.ua/нормативні-документи/polozhenja/</a></p>
Невідповідна поведінка під час заняття	<p>Невідповідна поведінка під час заняття регламентується рядом положень про академічну доброчесність (див. вище) та може призвести до відрахування здобувача вищої освіти (студента) «за порушення навчальної дисципліни і правил внутрішнього розпорядку вищого закладу освіти», відповідно до п.14 «Відрахування студентів» <a href="#">«Положення про порядок переведення, відрахування та поновлення студентів вищих закладів освіти»</a> – ознайомитися із положенням можна за посиланням: <a href="https://nmv.pnu.edu.ua/нормативні-документи/polozhenja/">https://nmv.pnu.edu.ua/нормативні-документи/polozhenja/</a></p>
Додаткові бали	<p>Отримання додаткових балів за дисципліною можливе в разі виконання індивідуальних завдань, попередньо узгоджених з викладачем. Перелік індивідуальних завдань міститься у навчальній програмі до курсу.</p> <p>Також за рішенням кафедри професійної освіти та інноваційних технологій студентам, які брали участь у науково-дослідній роботі (роботі конференцій, студентських наукових гуртків та проблемних груп, підготовці публікацій), а також були учасниками олімпіад, конкурсів,</p>

	можуть присуджуватися додаткові бали <a href="#">«Положення про порядок організації та проведення оцінювання успішності студентів ДВНЗ «Прикарпатського національного університету ім. Василя Стефаника » (введено в дію наказом ректора №799 від 26.11.2019) – стор. 3.</a>
Неформальна освіта	Можливість зарахування результатів неформальної освіти регламентується <a href="#">«Положенням про порядок зарахування результатів неформальної освіти у ДВНЗ «Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника» (введено в дію наказом ректора №819 від 29.11.2019) –  <a href="https://nmv.pnu.edu.ua/нормативні-документи/polozhenja/">https://nmv.pnu.edu.ua/нормативні-документи/polozhenja/</a></a>

**Викладач: Яців Я. М.**