

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



**Факультет фізичного виховання і спорту**

Кафедра спортивно-педагогічних дисциплін

**СИЛАБУС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ**

**СПОРТИВНО-ПЕДАГОГІЧНЕ ВДОСКОНАЛЕННЯ  
ЗИМОВИХ ВИДІВ СПОРТУ**

Освітня програма «Фізична культура і спорт»  
**Другий (магістерський) рівень**  
Спеціальність 017 Фізична культура і спорт  
Галузь знань 01 Освіта/Педагогіка

Затверджено на засіданні кафедри  
спортивно-педагогічних дисциплін  
Протокол № 1 від “29” серпня 2022 р.

м. Івано-Франківськ – 2022

## 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	Спортивно-педагогічне вдосконалення зимових видів спорту
Освітня програма	Фізична культура і спорт
Спеціалізація (за наявності)	
Спеціальність	017 Фізична культура і спорт
Галузь знань	01 Освіта/Педагогіка
Освітній рівень	магістр
Статус дисципліни	вибіркова
Курс / семестр	1/1
Розподіл за видами занять та годинами навчання (якщо передбачені інші види, додати)	Лекції – 20 год. Практичні заняття – 32 год. Самостійна робота – 128 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

формувати у студентів знання з історії розвитку (лижні перегони, лижне двоборство, гірськолижний спорт, сноубординг, стрибки на лижах з трампліна, біатлон), оволодіння елементами техніки пересування на лижах, вибору та підготовки лижного інвентаря для тренувального та змагального процесів, методики викладання зимових видів спорту.

### Компетентності

ІК. Здатність розв'язувати задачі дослідницького та/або інноваційного характеру у сфері фізичної культури і спорту.

ЗК1. Здатність діяти соціально відповідально та свідомо.

ЗК2. Здатність до пошуку, оброблення та аналізу інформації з різних джерел.

ЗК8. Здатність працювати в міжнародному контексті.

СК1. Здатність до критичного осмислення проблем у сфері фізичної культури і спорту, оригінального мислення та проведення досліджень.

СК2. Здатність розробляти та реалізовувати інноваційні проекти у сфері фізичної культури і спорту.

СК4. Здатність управляти робочими або навчальними процесами у сфері фізичної культури та спорту, які є складними, непередбачуваними та потребують нових стратегічних підходів.

СК5. Здатність розв'язувати проблеми у сфері фізичної культури та спорту у нових або незнайомих середовищах за наявності неповної або обмеженої інформації з урахуванням аспектів соціальної та етичної відповідальності.

СК8. Здатність впроваджувати у практичну діяльність результати наукових досліджень, спрямованих на вирішення прикладних завдань у сфері фізичної

культури і спорту.

### Програмні результати навчання

ПРН4.Зрозуміло і недвозначно доносити власні знання, висновки та аргументацію з питань фізичної культури та спорту до фахівців і нефахівців, зокрема до осіб, які навчаються.

### 3. Структура дисципліни

№	Тема	Результати навчання	Завдання
1.	Історичні аспекти розвитку зимових видів спорту (лижні перегони, лижне двоборство, гірськолижний спорт, сноубординг, стрибки на лижах з трампліна, біатлон) у світі та Україні.	Знати передумови виникнення та історію розвитку зимових видів спорту.	- Виконання тестових завдань з вивченої теми; - Завдання для самостійної роботи.
2	Класифікація зимових видів спорту.	Вміти класифікувати зимові види спорту. Знати основні відмінності серед зимових видів спорту	- Виконання тестових завдань з вивченої теми; - Завдання для самостійної роботи.
3	Зимові види спорту в програмі зимових Олімпійських ігор.	Знати коли і ким було прийнято рішення про розведення за термінами ЗОІ і Ігор Олімпіад. Знати історію внесення зимових видів спорту у програму зимових Олімпійських ігор.	- Виконання тестових завдань з вивченої теми; - Завдання для самостійної роботи.
4.	Матеріальне забезпечення занять з лижної підготовки.	Знати умови спортивної діяльності в лижних перегонах. Знати та вміти підібрати лижний інвентар та спорядження лижника. Знати причини травматизму та засоби їх попередження.	- Виконання тестових завдань з вивченої теми; - Завдання для самостійної роботи.
5.	Система спортивних змагань з лижних перегонів, біатлон	Знати загальні положення організації змагань. Знати види змагань із лижних гонок, біатлону. Знати правила	- Виконання тестових завдань з вивченої теми; - Завдання

		проведення змагань із лижних гонок, біатлону. Знати обов'язки і відповідальність оргкомітету. Вміти підготувати місце змагань.	для самостійної роботи.
6.	Розвиток рухових якостей (на прикладі лижних перегонів)	Знати Вміти розвивати силові якості лижника. Вміти застосувати методику розвитку витривалості, швидкості, гнучкості та координаційні якості.	- Виконання тестових завдань з вивченої теми; - Завдання для самостійної роботи.
7	Основи техніки та методики навчання класичного стилю пересування на лижах.	Знати класичний лижний хід. Знати особливості методики вдосконалення техніки лижних ходів. Індивідуальний підхід в процесі вдосконалення техніки.	- Виконання тестових завдань з вивченої теми; - Завдання для самостійної роботи.
8	Основи техніки та методики навчання ковзанярського стилю пересування на лижах.	Знати техніку лижного спорту, їх характеристику. Знати особливості методики навчання техніки ковзанярських лижних ходів. Знати особливості методики вдосконалення техніки ковзанярських лижних ходів. Вміти застосовувати індивідуальний підхід у процесі навчання техніки	- Виконання тестових завдань з вивченої теми; - Завдання для самостійної роботи.
9	Спортивний відбір у лижному спорті	Розуміти поняття «спортивний відбір». Знати завдання, етапи та їх особливості спортивного відбору у лижному спорті.	- Виконання тестових завдань з вивченої теми; - Завдання для самостійної роботи.
10	Періодизація тренувального процесу у зимових видах	Знати періодизацію процесу спортивного	- Виконання тестових

спорту	тренування у річному циклі підготовки. Знати періоди та етапи річного макроциклу підготовки, їх характеристика. Знати провідні методи підготовки лижників-гонщиків.	завдань з вивченої теми; - Завдання для самостійної роботи.
--------	---	--

#### 4. Система оцінювання курсу

Накопичування балів під час вивчення дисципліни		
Види навчальної роботи		Максимальна кількість балів
<b>Практичні навички</b>	Робота на парах	<b>25</b>
<b>Теоретичні знання</b>	Тестування, усна відповідь	<b>15</b>
<b>Самостійна робота</b>	Індивідуальні завдання, КСР	<b>10</b>
<b>Екзамен</b>		<b>50</b>
Максимальна кількість балів		<b>100</b>

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

Види навч. роботи	Графік навчального процесу																		Разом
	Номер практичного заняття																КСР	ІЗ	
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16			
<b>Т</b>			100			100			100			100				100			<b>10</b>
<b>УВ</b>	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100			<b>5</b>
<b>ПН</b>	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100			<b>25</b>
<b>СР</b>																	100	100	<b>10</b>
<b>Екзан</b>																			<b>50</b>
<b>Разом</b>																			<b>100</b>

*Примітка. Позначено:*

Т – тестовий контроль знань;

УВ – усна відповідь;

ПН – практичні навички;

СР – самостійна робота;

КСР - контроль самостійної роботи.

## 6. Ресурсне забезпечення

Матеріально-технічне забезпечення	Мультимедіа (відеофайли, рисунки, схеми), спортивне обладнання та інше
-----------------------------------	--

### Література:

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. Ажишпо, 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. Березовський В. А. Види лижного спорту : [навч.-метод. посіб.для студ. інст. та факультетів фіз. вих. та спорту] / В.А. Березовський, Подгаєцький А.В. – К., 2012. – 176 с.
8. Власенко С. О. Лижний спорт з методикою викладання : [навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл.] / С.О. Власенко. –Чернігів, 2002. – 356 с.
9. 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.
10. Тимошенко Б. М. Лижний спорт: навчально-методичний посібник / Б. М. Тимошенко, Л. Д. Гурман; Кам'янець-Подільський Н.У. – Кам'янець-Подільський, 2008. – 280 с.
11. 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. Пеньковець В. І. Курс лекцій з лижного спорту : [навч. посіб. для студ. пед. вузів]. / В. І. Пеньковець. – Чернігів: 2004. – С. 55-129.
2. 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.

#### 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	Маланюк Любомир Богданович кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент Тягур Роман Степанович кандидат педагогічних наук, доцент
Контактна інформація викладача	+380501399419 <a href="mailto:liubomyr.malaniuk@pnu.edu.ua">liubomyr.malaniuk@pnu.edu.ua</a> +380969198380 <a href="mailto:roman.tiahur@pnu.edu.ua">roman.tiahur@pnu.edu.ua</a>

Академічна доброчесність	Дотримання академічної доброчесності засновується на ряді положень та принципів академічної доброчесності, що регламентують діяльність здобувачів вищої освіти та викладачів університету:  ➤ <a href="#">Кодекс честі ДВНЗ «Прикарпатський національний університет імені</a>
--------------------------	--



	<p><u>Василя Стефаника»</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ <u>Положення про запобігання академічному плагіату та іншим порушенням академічної доброчесності у навчальній та науково-дослідній роботі студентів ДВНЗ «Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника».</u></li> <li>➤ <u>Положення про Комісію з питань етики та академічної доброчесності ДВНЗ «Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника».</u></li> <li>➤ <u>Положення про запобігання академічному плагіату у ДВНЗ “Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника”.</u></li> <li>➤ <u>Склад комісії з питань етики та академічної доброчесності ДВНЗ “Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника”.</u></li> <li>➤ <u>Лист МОН України “До питання уникнення проблем і помилок у практиках забезпечення академічної доброчесності”.</u></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 <u>«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)»</u> (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 <u>«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) »</u></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» <u>«Положення про порядок переведення, відрахування та поновлення студентів вищих закладів освіти»</u> – 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, можуть присуджуватися додаткові бали <u>«Положення про порядок організації та проведення оцінювання успішності студентів ДВНЗ “Прикарпатського національного університету ім. Василя Стефаника ” (</u></p>

	<a href="#">введено в дію наказом ректора №799 від 26.11.2019</a> ) – стор. 3.
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»</a> (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>

**Викладач: Маланюк Л. Б., Тягур Р. С.**