

УПРАВЛІННЯ ОСВІТИ І НАУКИ
ВОЛИНСЬКОЇ ОБЛАСНОЇ ДЕРЖАВНОЇ АДМІНІСТРАЦІЇ
КОМУНАЛЬНИЙ ЗАКЛАД ВИЩОЇ ОСВІТИ «ЛУЦЬКИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ
КОЛЕДЖ»
ВОЛИНСЬКОЇ ОБЛАСНОЇ РАДИ
Факультет початкової освіти та фізичної культури
Кафедра фізичної культури

ЗАТВЕРДЖУЮ
Проректор з навчальної роботи
Наталія БОРБИЧ

«14» вересня 2023 року

РОБОЧА ПРОГРАМА ОСВІТНЬОГО КОМПОНЕНТА
ЗИМОВИЙ ТАБІРНИЙ ЗБІР (ЗИМОВІ ВИДИ СПОРТУ)

Освітньо-професійна програма **Середня освіта (Фізична культура)**

Освітній ступінь **бакалавр**

галузі знань **01 Освіта/Педагогіка**

спеціальність **014 Середня освіта**

предметна спеціальність **014.11 Середня освіта (Фізична культура)**

Робоча програма з освітнього компонента «Зимовий табірний збір (зимові види спорту)», для здобувачів освіти першого (бакалаврського) рівня вищої освіти за спеціальністю 014 Середня освіта, галузі знань 01 Освіта/Педагогіка.

«01» вересня 2023 року. - 9 с.

РОЗРОБНИК: Олександр Митчик, кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент кафедри фізичної культури

ПОГОДЖЕНО
Гарант/керівник
освітньо-професійної програми
Середня освіта (Фізична культура)



Н.Г. Денисенко

«06» вересня 2023 р.

Робоча програма затверджена на засіданні кафедри

«07» вересня 2023 року, протокол № 1

Завідувач кафедри  О.П. Митчик

Схвалено вченою радою факультету початкової освіти та фізичної культури

«14» вересня 2023 року, протокол № 2

Голова  Н.Г. Денисенко

1. Опис освітнього компонента

Найменування показників	Галузь знань, спеціальність, освітньо-кваліфікаційний рівень / освітній ступінь	Характеристика освітнього компонента
		<i>Денна</i> форма навчання
Кількість кредитів -3	Галузь знань <i>01 Освіта/Педагогіка</i>	Статус освітнього компонента
	Спеціальність <i>014 Середня освіта</i>	<i>Нормативна</i>
Змістових модулів - 2	Освітній ступінь: <i>бакалавр</i>	Рік підготовки: <i>1-й</i>
		Семестр: <i>1 -й</i>
Практ. <i>36 год.</i>		
Самостійна робота <i>49 год.</i>		
Консультації <i>5 год.</i>		
Вид контролю: <i>залік</i>		
Загальна кількість годин – 90 год.		

2. Мета, програмні компетентності та результати навчання

2.1. Мета освітнього компонента

Мета освітнього компонента «Зимовий табірний збір (Зимові види спорту)» – формування професійних умінь і навичок, необхідних майбутнім фахівцям з фізичної культури і спорту, для успішного проведення навчальних занять, спортивно-масових і спортивно-оздоровчих заходів з лижного спорту, 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.

2.2. Програмні компетентності

2.2.1. Інтегральна компетентність.

ІК. Здатність розв'язувати складні спеціалізовані завдання у галузі освіти, що передбачає застосування теоретичних знань і практичних умінь з наук предметної спеціальності, педагогіки, психології, теорії та методики фізичного виховання та інших фахових методик і характеризується комплексністю та невизначеністю умов організації освітнього процесу в закладах середньої освіти.

2.2.2. Загальні компетентності

ЗК-1. Здатність діяти відповідально і свідомо на засадах поваги до прав і свобод людини та громадянина; реалізувати свої права і обов'язки; усвідомлювати цінності громадянського суспільства та необхідність його сталого розвитку на основі абстрактного мислення, аналізу та синтезу та розуміння закономірностей професійної діяльності, її місця у загальній системі знань про природу і суспільство та у розвитку суспільства (громадянська компетентність).

ЗК-2. Здатність до міжособистісної взаємодії, роботи в команді, спілкування з представниками інших професійних груп різного рівня, здійснювати пошук з різних джерел і критично оцінювати інформацію, оперувати нею у професійній діяльності (соціальна компетентність).

ЗК-4. Здатність до прийняття ефективних рішень у професійній діяльності та відповідального ставлення до обов'язків, усвідомлення ймовірних ризиків і персональної відповідальності за діяльність та її результати, мотивування людей до досягнення спільної мети (лідерська компетентність).

ЗК-6. Здатність до самостійного, усвідомленого та критичного пошуку, перевірки й інтерпретації інформації з різних джерел для формування обґрунтованих рішень у процесі педагогічної діяльності.

ЗК-7. Здатність інтегрувати теоретичні знання й практичні навички у процес організації навчальної діяльності та ефективно діяти в умовах типових і нетипових педагогічних ситуацій.

ЗК-8. Здатність налагоджувати результативну міжособистісну взаємодію в освітньому та професійному середовищі, працювати в команді та підтримувати конструктивну комунікацію з учнями, батьками, колегами і представниками суміжних галузей.

ЗК-9. Здатність гнучко адаптуватися до змін у педагогічній та спортивній діяльності, проявляти ініціативність і креативність, генерувати нові ідеї та ефективно вирішувати професійні завдання.

2.2.3. Фахові компетентності

СКЗ. Здатність до добору й застосування доцільних форм, методів, технологій та засобів навчання, включаючи традиційні та новітні форми рухової активності (ігрові,

оздоровчі, тренувальні, інноваційні, інтегровані), для забезпечення ефективності освітнього процесу з фізичної культури.

СК 5. Здатність враховувати вікові та індивідуальні особливості учнів під час добору змісту, методів, засобів і форм навчання з фізичної культури, забезпечуючи доступність, безпечність і поступовість розвитку рухових умінь та фізичних якостей.

СК 6. Здатність формувати стійку мотивацію учнів до занять фізичною культурою та організувати їхню пізнавальну діяльність у процесі опанування рухових умінь і засвоєння основ здорового способу життя.

СК 10. Здатність до забезпечення сприятливих умов в освітньому середовищі для кожного учня, залежно від його індивідуальних потреб, можливостей, здібностей та інтересів.

СК 11. Здатність проектувати ефективні осередки навчання, виховання та розвитку учнів в освітньому середовищі, у тому числі із застосуванням дистанційних технологій, цифрових платформ і інтерактивних засобів для організації рухової активності та підтримки фізичного розвитку школярів у форматах онлайн і змішаного навчання.

СК 13. Здатність застосовувати індивідуальну, групову, парну й колективну форми організації навчання з урахуванням анатомофізіологічних особливостей учнів, добираючи відповідні навантаження й рухові завдання та використовуючи інформаційно-комунікаційні й цифрові технології для підсилення ефективності освітнього процесу з фізичної культури.

СК 14. Здатність здійснювати об'єктивне та різнопланове оцінювання результатів навчання учнів з фізичної культури, враховуючи їхні індивідуальні можливості, рівень рухової підготовленості, динаміку фізичного розвитку та сформованість ключових рухових умінь і навичок.

СК 16. Здатність здійснювати профілактичні заходи, спрямовані на збереження життя і зміцнення здоров'я учнів у процесі фізичного виховання, забезпечуючи безпечні умови проведення занять, попередження травматизму та формування в здобувачів освіти культури безпеки рухової діяльності.

СК 18. Організувати та проводити навчальні заняття різних типів, а також позаурочні й позашкільні заходи з фізичної культури, творчо застосовуючи досвід, набутий під час різних видів педагогічних практик, забезпечуючи їх методичну цілісність, безпечність і високу результативність.

2.4.1. Програмні результати навчання за ОПШ.

ПРН 1. Знати та критично аналізувати сучасні педагогічні теорії, психологічні, анатомофізіологічні, біомеханічні й гігієнічні основи фізичної культури для науково обґрунтованого планування й організації освітнього процесу.

ПРН 3. Враховувати закономірності розвитку, вікові та індивідуальні особливості учнів для забезпечення безпечного, інклюзивного й мотивувального освітнього середовища.

ПРН 4. Планувати, моделювати і реалізовувати уроки фізичної культури та позакласну роботу відповідно до Державного стандарту, навчальних програм і потреб учнів.

ПРН 5. Навчати руховим діям, формувати й удосконалювати рухові уміння й навички учнів з різних видів фізкультурної діяльності, здійснювати їх корекцію й індивідуалізацію.

ПРН 7. Організувати та проводити фізкультурно-оздоровчі, спортивномасові заходи й нові види активності відповідно до принципів Нової української школи, забезпечуючи інклюзивність, доступність для всіх категорій учнів, з урахуванням їхніх вікових,

фізичних та психоемоційних особливостей, а також дотриманням безпекових і санітарно-гігієнічних вимог.

ПРН 8. Аналізувати рухову діяльність учнів, здійснювати комплексний контроль і оцінювання навчальних досягнень з урахуванням критеріїв, індикаторів та вікових норм.

ПРН 11. Створювати інклюзивне, психологічно комфортне середовище, застосовувати методи емоційної підтримки й адаптації навчання для різних категорій учнів.

ПРН 12. Розробляти навчально-методичні матеріали, програми фізичного розвитку, змагальну та навчальну документацію відповідно до вимог НУШ.

ПРН 15. Ефективно організовувати професійну взаємодію з учнями, батьками, колегами та соціальними партнерами на засадах педагогічного партнерства та поваги.

ПРН 17. Здійснювати рефлексію, самооцінювання, планування власної професійної траєкторії та забезпечувати безперервний особистісний і педагогічний розвиток.

ПРН 18. Підтримувати власну фізичну форму, рухову підготовленість і культуру здорового способу життя як елемент професійної етики вчителя фізичної культури.

3. Програма освітнього компонента «Зимовий табірний збір (Зимові види спорту)»

Змістовий модуль I. ТЕОРЕТИКО-ОРГАНІЗАЦІЙНІ ОСНОВИ ЛИЖНИХ ВИДІВ СПОРТУ:

Тема 1. Історія розвитку лижного спорту.

Місце й значення лижного спорту в системі фізичного. Види лижного спорту та їх коротка характеристика. Виникнення лиж і їх еволюція. Історія та розвиток лижного туризму в світі та Україні. Відомі особистості, які прославляли Україну на міжнародних змаганнях з лижних видів спорту. Роль, значення та завдання лижного туризму у розвитку туристсько-спортивного руху в Україні. Зимовий туризм (маршрутний лижний туризм. Техніка пересування на гірських лижах. Техніка пересування на скі-турах.

Тема 2. Лижний Інвентар. Його зберігання та догляд за ним. Спортивні споруди для занять лижним спортом

Еволюція лижного інвентарю. Класифікація лиж, їх вибір. Конструкція кріплень і способи їх постановки для гоночних, туристських, дитячих і мисливських лиж. Способи підготовки ковзної поверхні дерев'яних і пластикових лиж. Лижні палиці, їх вибір. Зберігання лижного інвентарю та догляд за ним. Лижні мазі та парафіни, їх якості й застосування. Вибір лижних мазей у залежності від погоди, стану снігу, лижні, рельєфу місцевості й індивідуальних особливостей лижника. Способи змащування лиж.

Тема 3. Основи методики навчання способам пересування на лижах.

Формування рухових навичок. Особливості організації та методики навчання техніці лижних ходів. Завдання й принципи навчання. Методика навчання окремим способам пересування на лижах. Попередження й виправлення помилок. Схема оволодіння складними руховими навичками пересування на лижах. Методика навчання способам пересування на лижах. Навчання техніці пересування на лижах.

Тема 4. Характеристика лижних видів спорту.

Види лижного спорту. Лижні гонки. Біатлон. Стрибки на лижах з трампліну. Лижне двоборство. Гірськолижний спорт. Фрістайл. Сноубордінг. Програма Зимових Олімпійських Ігор з видів спорту.

Тема 5. Основи техніки пересування на лижах.

Вимоги, що висуваються до досконалої техніки. Стійкість. Варіативність. Індивідуальність. Цикл рухів. Довжина циклу. Тривалість циклу. Середня швидкість руху. Темп руху. Ритм руху. Вертикальний кут відштовхування. Горизонтальний кут відштовхування. Опорна нога. Поштовхова нога. Переносна нога. Класичні лижні ходи. Ковзанярські лижні ходи.

Тема 6. Загальні основи спортивної підготовки в лижному спорті.

Загальні принципи та закономірності спортивного тренування. Загальна фізична підготовка лижника (ЗФП). Спеціальна фізична підготовка у лижному спорті (СФП). Засоби та методи розвитку фізичних якостей лижників (сила, витривалість, швидкість). Спеціальна та загальна технічна підготовка. Загальна та спеціальна тактична підготовка. Психологічна підготовка. Планування та керування процесом спортивної підготовки.

Змістовий модуль II.

ТЕХНІЧНІ ТА МЕТОДИЧНІ ОСНОВИ ЛИЖНОЇ ПІДГОТОВКИ:

Тема 7. Техніка долання підйомів, спусків, поворотів та гальмування

Стійка лижника. Гірськолижна стійка лижника. Висока, середня та низька стійка лижника. Використання стійок лижника під час долання різних ділянок дистанцій (підйом, пологі ділянки, спуски) в трасовому та поза трасовому катанні. Долання підйомів (ялинкою, напівялинкою, драбинкою, лижним ходом). Повороти на лижах: переступанням, переступання з боковим проковзуванням, упором, плугом, поворот із упору на паралельних лижах, поворот на паралельних лижах. Техніка гальмувань на лижах: плугом, напівплугом, падінням, за допомогою палиць.

Тема 8. Техніка пересування поперемінними лижними ходами.

Техніка пересування на лижах. Техніка пересування ступаючим лижним ходом. Техніка переміщення на лижах з рюкзаком. Техніка двохкрокового лижного ходу та його використання під час руху по дистанції підготовленої траси. Техніка двох крокового лижного ходу та його використання під час руху по дистанції під час поза трасового катання. Техніка двох крокового лижного ходу та його використання під час руху по дистанції в підйом під час трасового та позатрасового катання. Організація тактики і техніки руху та основи орієнтування на лижах. Організація тактики і техніки руху та основи орієнтування на лижах в туризмі. Техніка подолання перешкод у лижному туризмі.

Тема 9. Техніка пересування одночасними лижними ходами.

Техніка одночасного безкрокового лижного ходу та його використання під час руху по дистанції. Техніка одночасного однокрокового лижного ходу та його використання під час руху по дистанції. Техніка одночасного двокрокового лижного ходу та його використання під час руху по дистанції. Техніка одночасного

трьохкрокового лижного ходу. Організація безпеки під час проведення туристичних походів. Забезпечення безпеки під час організації бівуаків та при подоланні перешкод.

Тема 10. Техніка пересування ковзанярськими лижними ходами

Техніка одночасного однокрокового лижного ходу. Техніка одночасного двохкрокового лижного ходу. Техніка попереминого ковзанярського лижного ходу. Використання лижних ходів у спортивному орієнтуванні. Техніка долаання перешкод на лижах та без лиж. Обладнання та спорядження для спортивного орієнтування. Обладнання та спорядження для лижного туризму.

Тема 11. Навчальна робота з лижної підготовки в школі.

Форми роботи з лижної підготовки в школі. Організація та методика проведення уроків лижної підготовки в різних класах. Облік успішності. Врахування вікових особливостей дітей на заняттях лижним спортом. Підготовка та організація уроку з лижної підготовки в школі. Основні вимоги до проведення уроків з лижної підготовки. Структура уроку з лижної підготовки.

Тема 12. Організація та проведення змагань з лижних гонок.

Значення змагань при заняттях лижною підготовкою і лижним спортом. Класифікація змагань в залежності від масштабу, мети, форми організації, умов заліку, вікових особливостей і підготовленості учасників. Планування змагань. Календарний план змагань і вимоги до його складання змагань з лижних гонок. Суддівство змагань з біатлону. Специфікація трас за видами змагань. Вимоги щодо проведення стрільби залежно від виду змагань.

4. Структура освітнього компонента

Назви змістових модулів і тем	Кількість годин			
	денна форма			
	усього	у тому числі		
лекції		практичні	самостійна робота	
Змістовий модуль I. ТЕОРЕТИКО-ОРГАНІЗАЦІЙНІ ОСНОВИ ЛИЖНИХ ВИДІВ СПОРТУ:				
Тема 1. Історія розвитку лижного спорту.	6		2	4
Тема 2. Лижний Інвентар. Його зберігання та догляд за ним. Спортивні споруди для занять лижним спортом	6		2	4
Тема 3. Основи методики навчання способам пересування на лижах.	7		3	4
Тема 4. Характеристика лижних видів спорту.	7		3	4
Тема 5. Основи техніки пересування н	7		3	4

лижах.				
Тема 6. Загальні основи спортивно підготовки в лижному спорті.	7		3	4
Здача змістового модуля I (теми 1- 6)	2		2	
Разом за змістовим модулем 1	42		18	24
ЗМІСТОВИЙ МОДУЛЬ II. ТЕХНІЧНІ ТА МЕТОДИЧНІ ОСНОВИ ЛИЖНОЇ ПІДГОТОВКИ				
Тема 7. Техніка долання підйомів, спусків поворотів та гальмування	7		2	5
Тема 8. Техніка пересування попереми́ним лижними ходами	8		3	5
Тема 9. Техніка пересування одночасним лижними ходами	7		3	4
Тема 10. Техніка пересуванн ковзанярськими лижними ходами			3	4
Тема 11. Навчальна робота з лижно підготовки в школі.	7		3	4
Тема 12. Організація та проведення змаган з лижних гонок.	5		2	3
Здача змістового модуля II (теми 7-12)	2		2	
Разом за змістовим модулем II	43		18	25
Консультація	5			
<i>Усього годин</i>	90		36	49

5. Теми практичних занять

№ з/п	№ теми / модуля	Назва теми	К-ть годин
1.	1 / I	Історія розвитку лижного спорту.	2
2.	2 / I	Лижний Інвентар. Його зберігання та догляд за ним Спортивні споруди для занять лижним спортом	2
3.	3/II	Основи методики навчання способам пересування на лижах	3
4.	4/II	Характеристика лижних видів спорту.	3
5.	5/II	Основи техніки пересування на лижах.	3
6.	6/II	Загальні основи спортивної підготовки в лижному спорті.	3
7.	1-6/I	Здача змістового модуля I	2
8.	7/II	Техніка долання підйомів, спусків, поворотів та гальмування	2
9.	8/II	Техніка пересування попереми́ними лижними ходами	3
10.	9/II	Техніка пересування одночасними лижними ходами	3
11.	10/II	Техніка пересування ковзанярськими лижними ходами	3
12.	11/II	Навчальна робота з лижної підготовки в школі.	3
13.	12/II	Організація та проведення змагань з лижних гонок.	2
10.	7-12/II	Здача змістового модуля II	2
Разом			36

6. Самостійна робота

№ з/	№ теми / модуля	Назва теми	Кількість годин
1.	1/І	Історія розвитку лижного спорту.	4
2.	2/І	Лижний Інвентар. Його зберігання та догляд за ним Спортивні споруди для занять лижним спортом	4
3.	3/І	Основи методики навчання способам пересування на лижах	4
4.	4/І	Характеристика лижних видів спорту.	4
5.	5/І	Основи техніки пересування на лижах.	4
6.	6/І	Загальні основи спортивної підготовки в лижному спорті.	4
7.	7/ІІ	Техніка долаття підйомів, спусків, поворотів та гальмування	5
8.	8/ІІ	Техніка пересування поперемінними лижними ходами	5
9.	9/ІІ	Техніка пересування одночасними лижними ходами	4
10.	10/ІІ	Техніка пересування ковзанярськими лижними ходами	4
11.	11/ІІ	Навчальна робота з лижної підготовки в школі.	4
12.	12/ІІ	Організація та проведення змагань з лижних гонок.	3
Разом			49

У разі відсутності снігового покриття практична підготовка з лижних видів спорту частково реалізується шляхом кросової підготовки, виконання окремих видів легкої атлетики та силових тестів, що забезпечують розвиток загальної й спеціальної фізичної підготовленості, збереження спрямованості освітнього компонента та досягнення запланованих програмних результатів навчання.

Контрольні тести з фізичної підготовленості

(застосовуються у разі відсутності снігового покриття)

1. Тести на витривалість

- Біг на **3000 м** (юнаки) / **2000 м** (дівчата).
- Кросовий біг **20–30 хв** рівномірним темпом (оцінюється подолана дистанція).
- Інтервальний біг **4×800 м** з паузою відпочинку 2–3 хв.

2. Тести на силову підготовленість

- Підтягування на перекладині (юнаки).
- Згинання і розгинання рук в упорі лежачи (дівчата).
- Піднімання тулуба з положення лежачи за **1 хв**.
- Присідання з масою власного тіла за **1 хв**.

3. Тести на швидкісні якості

- Біг на **100 м** з високого старту.
- Біг на **60 м** (за наявності відповідних умов).
- Човниковий біг **4×9 м**.

1. Тести на витривалість

Хлопці

Тест	5 (відмінно)	4 (добре)	3 (задовільно)	2 (незадовільно)
Біг 3000 м	≤ 11:30	11:31–12:30	12:31–13:30	> 13:30
Крос 20–30 хв (дистанція)	≥ 5,8 км	5,2–5,7 км	4,6–5,1 км	< 4,6 км
Інтервальний біг 4×800 м (сума)	≤ 11:20	11:21–	12:01–12:40	> 12:40

часу)		12:00		
-------	--	-------	--	--

Дівчата

Тест	5 (відмінно)	4 (добре)	3 (задовільно)	2 (незадовільно)
Біг 2000 м	≤ 9:30	9:31–10:30	10:31–11:30	> 11:30
Крос 20–30 хв (дистанція)	≥ 5,0 км	4,5–4,9 км	4,0–4,4 км	< 4,0 км
Інтервальный біг 4×800 м (сума часу)	≤ 12:40	12:41–13:20	13:21–14:00	> 14:00

2. Тести на силову підготовленість

Хлопці

Тест	5	4	3	2
Підтягування	≥ 12	9–11	6–8	≤ 5
Піднімання тулуба за 1 хв	≥ 45	40–44	35–39	≤ 34
Присідання за 1 хв	≥ 60	50–59	40–49	≤ 39

Дівчата

Тест	5	4	3	2
Згинання і розгинання рук в упорі лежачи	≥ 25	20–24	15–19	≤ 14
Піднімання тулуба за 1 хв	≥ 40	35–39	30–34	≤ 29
Присідання за 1 хв	≥ 55	45–54	35–44	≤ 34

3. Тести на швидкісні якості

Хлопці

Тест	5	4	3	2
Біг 100 м	≤ 13,0 с	13,1–13,8	13,9–14,6	≥ 14,7
Біг 60 м	≤ 8,0 с	8,1–8,5	8,6–9,0	≥ 9,1
Біг 30 м	≤ 4,1 с	4,2–4,4	4,5–4,7	≥ 4,8
Човниковий біг 4×9 м	≤ 9,5	9,6–10,0	10,1–10,5	≥ 10,6

Дівчата

Тест	5	4	3	2
------	---	---	---	---

Біг 100 м	≤ 14,5	14,6–15,2	15,3–15,9	≥ 16,0
Біг 60 м	≤ 8,8	8,9–9,3	9,4–9,8	≥ 9,9
Біг 30 м	≤ 4,5	4,6–4,8	4,9–5,1	≥ 5,2
Човниковий біг 4×9 м	≤ 10,2	10,3–10,7	10,8–11,2	≥ 11,3

Переведення результатів контрольних тестів

з 5-бальної шкали у 30-бальну (залік)**

1. Загальна формула

Оцінювання здійснюється за **сумою балів**, отриманих за контрольні тести з фізичної підготовленості (витривалість, сила, швидкість).

Максимум за фізичну підготовленість – **30 балів**.

2. Шкала переведення

Оцінка за тест (5-бальна)	Бали заліку	Характеристика
5 (відмінно)	30 балів	Високий рівень фізичної підготовленості
4 (добре)	24 бали	Достатній рівень фізичної підготовленості
3 (задовільно)	18 балів	Середній рівень фізичної підготовленості
2 (незадовільно)	0 балів	Недостатній рівень, залік не зараховано

3. Варіант із усередненням (рекомендований для практики)

Якщо використовується **декілька тестів**, залікова оцінка визначається так:

- Обчислюється **середнє арифметичне** оцінок за всі виконані тести (за 5-бальною шкалою).
- Середнє значення переводиться у 30-бальну шкалу за таблицею:

Середній бал (5-бальна)	Залікові бали
4,6–5,0	30
4,1–4,5	27
3,6–4,0	24
3,1–3,5	21
3,0	18
< 3,0	0

7. Засоби оцінювання

Форми підсумкового контролю та заліку можуть варіюватися залежно від погодних умов і можливостей проведення практичних занять. З огляду на це у програмі передбачено альтернативні варіанти організації заліку, кожен з яких має чітко визначені критерії оцінювання та забезпечує досягнення програмних результатів навчання.

8. Організація та критерії оцінювання «Зимовий табірний збір (Зимові види спорту)»

Оцінювання знань здобувачів освіти здійснюється за 100-бальною шкалою, яка переводиться відповідно у національну шкалу («відмінно», «добре», «задовільно», «незадовільно») та шкалу європейської кредитно-трансферної системи (ЄКТС – А, В, С, D, E, FX, F).

Форми контролю знань здобувачів:

- поточний;

- модульний;
- підсумковий (залік).

Поточний контроль знань здобувачів протягом одного семестру включає оцінку за роботу на практичних заняттях та самостійну роботу.

Модульний контроль знань та умінь здійснюється через демонстрацію виконання технічних прийомів у лижному спорті та техніку виконання лижних ходів аудиторних письмових контрольних робіт та написання і захист реферату.

Підсумковий контроль знань проводиться у формі **заліку** за екзаменаційними білетами, кожен з яких включає три питання (письмово чи усно).

Критерії оцінки знань з дисципліни на заліку

Відповідь на кожне запитання білету потребує повної аналітичної і змістовної відповіді (оцінюється від 0 до 10 балів).

9-10 балів отримують здобувачі, які повно та ґрунтовно розкрили теоретичне питання, використавши при цьому не лише обов'язкову, а й додаткову літературу.

6-8 балів отримують здобувачі, які правильно визначили сутність питання, але розкрили його не повністю, допустивши деякі незначні помилки.

4-5 балів отримують здобувачі, які правильно визначили сутність питання, недостатньо або поверхово розкривши більшість його окремих положень і допустивши при цьому окремі помилки, які частково вплинули на загальне розуміння проблеми.

0-3 балів отримують здобувачі, які частково та поверхово розкрили лише окремі положення питання і допустили при цьому суттєві помилки, котрі значно вплинули на загальне розуміння питання.

Змістовий модуль I ТЕОРЕТИКО-ОРГАНІЗАЦІЙНІ ОСНОВИ ЛИЖНИХ ВИДІВ СПОРТУ													Змістовий модуль II ТЕХНІЧНІ ТА МЕТОДИЧНІ ОСНОВИ ЛИЖНОЇ ПІДГОТОВКИ										Залік																									
Т.1			Т.2			Т.3			Т.4			Т.5			Т.6			ЗМ			Т.7			Т.8			Т.9			Т.10			Т.11			Т.12			ЗМ									
П	СР		П	СР		П	СР		П	СР		П	СР		П	СР		П	СР		П	СР		П	СР		П	СР		П	СР		П	СР		П	СР		П	СР								
3	1		3	1		3	1		3	1		3	1		3	2		10			3	1		3	1		3	1		3	1		3	1		3	1		3	1		3	2		10			30
Всього балів: 100																																																

Умовні позначення: Т.1. – тема 1; П – практичне заняття; СР – самостійна робота здобувачів; ЗМ – задача модуля.

Питання до заліку з практики з лижних видів спорту (максимум – 30 балів)

Рівень	Змістовий модуль / тема	Зміст питання	К-сть питань	Бали за одне	Разом, балів
I рівень (базовий)	Модуль I (теми 1–6)	Поняття лижного спорту та його місце у системі фізичного виховання	1	1	10
		Види лижного спорту та їх коротка характеристика	1	1	
		Роль лижного туризму у розвитку туристсько-спортивного руху в Україні	1	1	
		Еволюція лижного інвентарю	1	1	
		Класифікація лиж за призначенням	1	1	

		Лижні кріплення та палиці: призначення і вибір	1	1	
		Поняття «лижний хід» та його складові	1	1	
		Класичні лижні ходи	1	1	
		Ковзанярські лижні ходи	1	1	
		Основні фізичні якості лижника	1	1	
II рівень (середній)	Модуль I-II (теми 3, 7-10)	Особливості організації та методики навчання способам пересування на лижах	1	5	10
		Техніка подолання підйомів, спусків, поворотів і гальмування на лижах	1	5	
III рівень (високий)	Модуль II (теми 8-12)	Проектування фрагмента навчального заняття з лижної підготовки з обґрунтуванням методики, техніки та заходів безпеки	1	10	10
Усього					30

Примітка

- I рівень – перевірка знань термінів і класифікацій
- II рівень – перевірка розуміння техніки й методики
- III рівень – перевірка практично-методичних умінь

Матриця відповідності питань заліку компетентностям та програмним результатам навчання

Рівень бали	Змістовий модуль, теми	Характер питань	Компетентності, що формуються	Програмні результати навчання (ПРН)
I рівень (10 балів)	Модуль I (теми 1-6)	Теоретичні питання: історія лижного спорту, види, інвентар, основи техніки, загальні засади підготовки	ЗК-1 (громадянська відповідальність, розуміння ролі фізичної культури); ЗК-2 (соціальна взаємодія, робота з інформацією); ЗК-6 (критичний пошук аналіз інформації); СК-6 (формування мотивації до занять фізичною культурою); СК-19 (етичні засади, чесна гра	ПРН 18 (підтримка власної рухової підготовленості); ПРН 17 (рефлексія та професійний розвиток); ПРН 15 (професійна комунікація)
II рівень (10 балів)	Модулі I-II (теми 3, 7-10)	Аналітико-пояснювальні питання: методика навчання лижних ходів, техніка подолання підйомів спусків, поворотів і гальмування	ЗК-4 (прийняття відповідальних рішень, безпека); ЗК-7 (інтеграція теорії і практики); ЗК-8 (взаємодія в освітньому середовищі); СК-3 (добі методів і засобів	ПРН 3 (безпечне та інклюзивне середовище); ПРН 5 (навчання руховим діям і корекція помилок) ПРН 11

			навчання); СК-5 (урахування вікових та індивідуальних особливостей); СК-16 (профілактика травматизму, безпека)	(психологічно комфортне середовище)
III рівень (10 балів)	Модуль II (теми 8–12)	Комплексне практико-орієнтоване завдання: проектування фрагмента уроку / тренування з лижної підготовки	ЗК-9 (адаптивність, креативність); СК-10 (створення сприятливих умов для кожного учня); СК-11 (проектування освітнього середовища, цифрові технології); СК-13 (форми організації навчання); СК-14 (оцінювання результатів); СК-16 (безпека)	ПРН 4 (планування та реалізація уроків); ПРН 7 (організація спортивно-масових заходів); ПРН 8 (контроль і оцінювання); ПРН 12 (навчально-методичні матеріали)
Разом				30 балів

Шкала оцінювання

Сума балів за всі види навчальної діяльності	Оцінка ЄКТС	Оцінка за національною шкалою	
		для заліку	
90–100	A	відмінно	зараховано
82–89	B	добре	
74–81	C		
64–73	D	задовільно	
60–63	E		
35–59	FX	незадовільно	незараховано з можливістю повторного складання
0–34	F		незараховано з обов'язковим повторним вивченням дисципліни

9. Рекомендована література

9.1. Базова

- Власенко С.О. Лижний спорт з методикою викладання: Навчальний посібник для студентів педагогічних вузів спеціальності 7.010103 – фізична культура. – Чернігів: Чернігівський державний педагогічний університет, 2002. – 356 с.
- Гейтенко В. В., Пристинський В. М., Зайцев В. О. Теорія і методика дитячого та юнацького спорту / В. В. Гейтенко, проф. В. М. Пристинський, В. О. Зайцев. Навчально-методичний посібник. Слов'янськ: вид-во Б. І. Маторіна, 2021. 171 с.
- 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.
- Теорія і методика лижного спорту (лижні перегони) : навч.-метод. посіб. / Андрій Васильович Казмірук, Віталій Васильович Ковцун, Ольга Володимирівна Зінків, Маркіян Васильович Стефанишин, Олександр

Володимирович Ченікало ; Львів. держ. ун-т фізичної культури ім. Івана Боберського. – Львів : ЛДУФК ім. І. Боберського, 2021. – 123 с. : іл.

5. Яців Я. М. Лижний спорт : навчально-методичний посібник / Я. М. Яців.– Я 93 Івано-Франківськ : Видавництво ДВНЗ «Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника», 2013. 100 с.

9.2. Допоміжна

1. Ворона В.В., Ратов А.М. Лижний спорт : навчальний посібник. Суми : СумДПУ ім. А.С. Макаренка, 2019. 202 с.
2. Ключко П.П. Історія розвитку зимових видів спорту на Тернопільщині / П.П. Ключко // Актуальні проблеми розвитку спорту для всіх: досвід, досягнення, тенденції: мат. міжнар. наук-практ. конф., Тернопіль, 24-25 травня 2007 р. — Тернопіль, 2007. С. 152-156.
3. Кучеренко В.М. Технічна підготовка лижника: навч.-метод. посібн. для студентів факультетів фізичного виховання та вчителів фізичної культури. / В.М. Кучеренко. – Тернопіль: ТДПУ, 2003. 97с.
4. Хмельницька Ю. К. Прояви функціональних можливостей спортсменами лижниками при подоланні змагальних трас в умовах низькогір'я Карпат / Ю. К. Хмельницька, В. А. Пастухова, В. М. Ільїн, М. М. Філіппов // Удосконалення тренувального процесу в зимових видах спорту (в тому числі і спортсменів з обмеженими можливостями) : зб. наук. праць І Всеукр. наук.- практ. Інтернетконф. – Харків : ХДАФК, 2017. С. 49–58.
5. Юшевич Н. В. Фізіологічні детермінанти лижників-гонщиків у спринті. Н. В. Юшевич, В. І. Кошовець / Основи побудови тренувального процесу в циклічних видах спорту. – 2021. – №. 5. С. 73–80.

Інформаційні ресурси

1. Методика проведення лижного туризму URL: repository.ldufk.edu.ua/bitstream/34606048/8086/1/
2. Міжнародна федерація лижного спорту URL: www.fis-ski.com/
3. Федерація лижного спорту України URL: www.sfu.org.ua

Викладач:



Митчик О.П.