

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
КАРПАТСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ ВАСИЛЯ СТЕФАНИКА**



**Факультет фізичного виховання і спорту
Кафедра спортивно-педагогічних дисциплін**

СИЛАБУС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

**ТЕОРІЯ І МЕТОДИКА ВИКЛАДАННЯ ЛИЖНОГО СПОРТУ,
ЛИЖНИЙ ЗБІР**

Освітня програма Фізична культура і спорт
Спеціальність - 017 фізична культура і спорт
Галузь знань 01 Освіта / Педагогіка

Затверджено на засіданні
кафедри спортивно-педагогічних дисциплін
Протокол № 1 від «26» серпня 2025р.

1. Загальна інформація

Назва дисципліни	Теорія і методика викладання лижного спорту, лижний збір
Викладач	Яців Ярослав Миколайович Синиця Андрій Володимирович
Контактний телефон викладача	+380501099992 +380505497670
E-mail викладача	yaroslav.yatsiv@cnu.edu.ua andrii.synysia@cnu.edu.ua
Формат дисципліни	Очний/заочний
Обсяг дисципліни	6 кредити ЄКТС, 180 год.
Посилання на сайт дистанційного навчання	https://d-learn.pnu.edu.ua/developer/
Консультації	Консультації здійснюються згідно розкладу, який затверджується на кафедрі спортивно-педагогічних дисциплін на початку семестру. https://d-learn.pnu.edu.ua/developer/

2. Анотація до навчальної дисципліни

Дисципліна «Теорія і методика викладання лижного спорту, лижний збір» введена у навчальний план з метою розширення і поглиблення знань, які складають загальнотеоретичний і методичний фундамент спеціальної освіти майбутніх тренерів-викладачів з виду спорту, менеджерів у сфері фізичної культури і спорту, фахівців фізкультурно-оздоровчого центру, інструкторів з лижної підготовки, фахівців з фізичної реабілітації.

3. Мета та цілі навчальної дисципліни

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

Завдання дисципліни полягає у сформуванні цілісної системи знань щодо теорії і методики викладання лижного спорту; основ техніки й методики навчання, планування і обліку навчальної, спортивно-масової і оздоровчої роботи позашкільних закладах та спортивних школах. У результаті засвоєння курсу студенти повинні оволодіти технікою лижного спорту, як найбільш поширеного і доступного серед зимових видів спорту.

4.Програмні компетентності та результати навчання

Компетентності	
Інтегральна компетентність: Здатність розв’язувати складні спеціалізовані завдання та практичні проблеми у сфері фізичної культури і спорту або у процесі навчання, що передбачає застосування теорій та методів наук з фізичного виховання і спорту, та характеризується комплексністю та невизначеністю умов. Загальні компетентності : ЗК1. Здатність вчитися та оволодівати сучасними знаннями. ЗК4. Здатність працювати в команді. ЗК9. Навички міжособистісної взаємодії. ЗК12. Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях. Фахові компетентності: ФК1. Здатність забезпечувати формування фізичної культури особистості. ФК2. Здатність проводити тренування та супроводження участі спортсменів у змаганнях. ФК3. Здатність до організації оздоровчо-рекреаційної рухової активності різних груп населення. ФК7. Здатність застосовувати знання про будову та функціонування організму людини. ФК10. Здатність здійснювати навчання, виховання та соціалізацію людини у сфері фізичної культури і спорту, застосовуючи різні педагогічні методи та прийоми. ФК11. Здатність аналізувати прояви психіки людини під час занять фізичною культурою і спортом.	
Програмні результати навчання	
ПРН1. Здійснювати аналіз суспільних процесів у сфері фізичної культури і спорту, демонструвати власне бачення шляхів розв’язання існуючих проблем. 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. ПРН7. Здійснювати навчання руховим діям та розвиток рухових якостей людини в умовах різних форм організації занять фізичними вправами.	

5.Організація навчання

Обсяг навчальної дисципліни	
Вид заняття	Загальна кількість годин 180
лекції	10
семінарські заняття / практичні / лабораторні	60
самостійна робота	110

Ознаки навчальної дисципліни			
Семестр	Спеціальність	Курс (рік навчання)	Нормативний / вибірковий
4	017 Фізична культура і спорт	2	Нормативний
Тематика навчальної дисципліни			
Тема	Кількість год. 180		
	Лекції	Практичні заняття	Сам. робота
Тема 1. Історія розвитку лижного спорту.	2		10
Тема 2. Техніка і методика навчання способам пересування на лижах.	2		10
Тема 3. Лижна підготовка в програмі фізичного виховання школярів.		4	10
Тема 4. Види лижного спорту та їх характеристика	2		4
Тема 5. Інвентар і спорядження для занять лижним спортом.	2	4	6
Тема 6. Принципи навчання на уроках лижної підготовки. Методи навчання в лижному спорті.	1		4
Тема 7. Методика навчання лижним видам спорту	1		4
Тема 8. Основи техніки одночасних лижних ходів. Основи техніки попереми́нних лижних ходів. Основи техніки ковзаня́рських лижних ходів.		8	10
Тема 9. Техніка і методика навчання способам пересування на лижах.		8	10
Тема 10. Лижна підготовка в системі фізичного виховання школярів.		8	10
Тема 11. Організація і проведення змагань з лижних перегонів.		4	10
Тема 12. Стрйові команди та стрйові вправи на лижах. Основи техніки попереми́нних лижних ходів. Основи техніки одночасних лижних ходів.		12	12
Тема 13. Основи техніки одночасних лижних ходів. Основи техніки ковзаня́рських лижних ходів. Основи техніки подолання підйомів та спусків.2		12	10
Всього	10	60	110

6. Система оцінювання навчальної дисципліни

Накопичування балів під час вивчення дисципліни		
Види навчальної роботи		Максимальна кількість балів
Практичні навички	Робота на парах	20
Теоретичні знання	Тестування, усна відповідь	20
Самостійна робота	Індивідуальні завдання, КСР	10
Екзамен		50
Максимальна кількість балів		100

Оцінювання відповідно до графіку навчального процесу

Види навч. роботи	Графік навчального процесу									ІЗ	Разом
	Номер практичного заняття								КСР		
	1-2	3-4	5-8	9-12	13-16	17-18	19-24	25-30			
Т	100		100		100		100	100			10
УВ	100	100	100	100	100	100	100	100			10
ПН	100	100	100	100	100	100	100	100			20
СР									100	100	10
Екзамен											50
Разом											100

Примітка. Позначено:

Т – тестовий контроль знань;

УВ – усна відповідь;

ПН – практичні навички;

СР – самостійна робота;

КСР - контроль самостійної роботи.

Оцінювання відповідей студентів на практичних і семінарських заняттях відбувається за **100 бальною шкалою**.

Підсумкова оцінка за вивчення дисципліни складається із математичної суми балів за: **практичні навички** (оцінка виставляється у 100-бальній шкалі і множиться на ваговий коефіцієнт 0,2, відповідно максимальний бал за практичні навички може скласти **20 балів**), отриманих балів за **самостійну роботу** (оцінка виставляється у 100-бальній шкалі і множиться на ваговий коефіцієнт 0,1, відповідно максимальний бал за самостійну роботу може скласти **10 балів**), оцінки за **теоретичні знання** (оцінка виставляється у 100-бальній шкалі і множиться на ваговий коефіцієнт 0,2, відповідно максимальний бал може скласти **20 балів**). Максимальна кількість балів за **екзамен** становить **50 балів**.

Теоретичні знання студентів оцінюються шляхом тестування та їх усної відповіді на заняттях. Максимальна кількість балів за даний вид робіт становить – **20 балів**.

Тестовий контроль рівня знань студентів проводиться під час кожного практичного заняття і реалізується в системі дистанційного навчання або на паперових носіях. Максимальна кількість балів, набрана під час тестового контролю на кожному практичному занятті, становить 100 (виставляється згідно % правильних відповідей). Проходження всіх тестових завдань є обов'язковим для кожного студента. На кожному занятті студент може отримати оцінку за **усну відповідь** (УВ), участь у дискусії,

розв'язування ситуаційних задач тощо. Максимально можлива кількість балів під час кожного заняття – 100.

Під час **практичних занять** студенти виконують практичні роботи з метою оволодіння практичними навиками (ПН). За кожним тематичним модулем передбачено виставлення оцінки за практичні навиками. Оцінка виставляється за результатами виконання практичних видів робіт. Виконання всіх видів практичних робіт і здача супровідної документації є обов'язковою для усіх студентів. Максимально можлива кількість балів, яку може отримати студент за **практичні навика** становить **20 балів**.

Оцінка **самостійної роботи студентів** здійснюється шляхом тестування **КСР** та виконання **індивідуальних завдань**. Максимальна кількість балів за даний вид робіт становить – **10 балів**.

Індивідуальне завдання (ІЗ) є обов'язковим для виконання кожним студентом. Реалізується виконання індивідуального завдання шляхом підготовки та оприлюднення презентації-доповіді згідно обраної тематики. Тематика для індивідуальних завдань є розроблена у відповідності до актуальних питань галузі та згідно програмного матеріалу курсу. Можливе формулювання індивідуальної теми за межами пропонованої тематики з урахуванням бажання студентів, їх існуючих вмінь, навиків та уподобань, імовірного майбутнього працевлаштування, а також спортивної спеціалізації. Відбувається це за результатами індивідуальної співбесіди. Максимально можлива кількість балів за індивідуальне завдання -100. Індивідуальні завдання оприлюднюються у вигляді доповіді - презентації на відповідному практичному занятті згідно встановлених дат і термінів. Якщо індивідуальне завдання не було представлено вчасно без поважної причини, отримати максимальну кількість балів неможливо.

Контроль самостійної роботи (КСР) відбувається згідно затвердженого університетом графіка навчального процесу за розкладом. Для цього студент має самостійно опрацювати програмові питання у відповідності до теми. З темами, які виносяться на контроль самостійної роботи, студент знайомиться на початку семестру. У методичних рекомендаціях до контролю самостійної роботи вказується тема (и), перелік програмових питань, які студент має опанувати, літературні джерела для опрацювання та інші матеріали за необхідності. Контроль самостійної роботи реалізується шляхом проходження тестування на платформі дистанційного навчання або на паперових носіях. Максимально можлива кількість балів, яку студент може набрати під час тестового контролю самостійної роботи – 100.

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.

80-89 балів – Студент вільно володіє навчальним матеріалом, застосовує знання на практиці; узагальнює і систематизує навчальну інформацію, але допускає незначні помилки у порівняннях, формулюванні висновків, застосуванні теоретичних знань на практиці; за зразком самостійно виконує практичні завдання, передбачені програмою; має стійкі навички виконання завдань.

70-79 балів – Студент вільно володіє навчальним матеріалом, застосовує знання на практиці; узагальнює і систематизує навчальну інформацію, але допускає помилки у порівняннях, формулюванні висновків, застосуванні теоретичних знань на практиці; за

зразком самостійно виконує практичні завдання, передбачені програмою, допускаючи незначні помилки.

60-69 балів – Студент володіє навчальним матеріалом поверхово; ознайомлений з основними поняттями навчального матеріалу; комунікативні уміння та навички сформовані частково; під час відповіді плутає поняття, непереконливо відповідає, додаткові питання викликають невпевненість; планує та виконує частину завдань з допомогою викладача.

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 помилки; має елементарні нестійкі навички виконання завдань; планує та виконує частину завдань з допомогою викладача.

Менше 50 балів – У студента не сформовані комунікативні уміння та навички; студент допускає велику кількість помилок, що ускладнює розуміння; студент не володіє навчальним матеріалом; виконує лише елементарні завдання, потребує постійної допомоги викладача.

Шкала оцінювання: національна та ECTS

Сума балів за всі види навчальної діяльності	Оцінка ECTS	Оцінка за національною шкалою	
		для екзамену, курсового проекту (роботи), практики	для заліку
90 – 100	A	відмінно	зараховано
80 – 89	B	добре	
70 – 79	C		
60 – 69	D	задовільно	
50 – 59	E		
26 – 49	FX	незадовільно з можливістю повторного складання	не зараховано з можливістю повторного складання
0-25	F	незадовільно з обов’язковим повторним вивченням дисципліни	не зараховано з обов’язковим повторним вивченням дисципліни

7. Політика навчальної дисципліни

Академічна доброчесність	Дотримання академічної доброчесності засновується на низці положень та принципів академічної доброчесності, що регламентують діяльність здобувачів вищої освіти та викладачів університету: ➤ Наказ 255 від 31.03.2025 про внесення змін до складу Комісії з питань етики і академічної доброчесності ➤ Наказ 1099 від 31.12.24р. Про зміну в складі Комісії з етики та академічної доброчесності ➤ Наказ №529 від 27.09.2022 р. “Про внесення змін і доповнень до діючих положень університету” ➤ Наказ №530 від 27.09.2022 р. “Про введення в дію нової редакції Кодексу честі Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника” ➤ Кодекс честі Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника. ➤ Положення про Комісію з питань етики та академічної
--------------------------	---

	<u>доброчесності Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника.</u> ➤ <u>Положення про запобігання академічному плагіату в Прикарпатському національному університеті імені Василя Стефаника.</u> ➤ <u>Положення про запобігання академічному плагіату та іншим порушенням академічної доброчесності у навчальній та науково-дослідній роботі здобувачів освіти Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника.</u> ➤ <u>Наказ 1093 про створення комісії</u> ➤ <u>Склад комісії з питань етики та академічної доброчесності Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника</u> ➤ <u>Лист МОН України “До питання уникнення проблем і помилок у практиках забезпечення академічної доброчесності”</u> ➤ <u>Корисні посилання</u> ➤ <u>Національне агентство із забезпечення якості вищої освіти: https://naqa.gov.ua/академічна-доброчесність/</u> ➤ <u>Ініціатива академічної доброчесності та якості освіти https://academiq.org.ua/</u> ➤ <u>Закон України “Про запобігання корупції”- https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1700-18</u> ➤ <u>Закон України «Про внесення змін до Закону України “Про запобігання корупції” щодо викривачів корупції» – https://zakon.rada.gov.ua/laws/main/198-IX</u> ➤ <u>Викривачі корупції (відповіді на поширені запитання на сайті Національного агентства з питань запобігання корупції) – https://nazk.gov.ua/uk/departament-organizatsiyyi-roboty-iz-zapobigannya-ta-vyyavlennya-koruptsiyi/metodychni-rekomendatsiyyi/</u> ➤ <u>Вебінари “Академічна доброчесність” – https://academiq.org.ua/vebinari-akademichna-dobrochesnist/</u> ➤ <u>Інформаційні бюлетені “Академічна доброчесність Infobulletin” в межах проєкту сприяння академічній доброчесності в Україні (Strengthening Academic Integrity in Ukraine Project – SAIUP) – https://academiq.org.ua/novyny/informatsiini-bulleteni/</u> Ознайомитися з цими положеннями та документами можна за посиланням: https://pnu.edu.ua/polozhennia-pro-zapobihannia-plahiatu/
Пропуски занять (відпрацювання)	Організація освітнього процесу у Прикарпатському національному університеті визначається <u>Положенням про організацію освітнього процесу та розробку основних документів з організації освітнього процесу у Прикарпатському національному університеті імені Василя Стефаника (введено в дію наказом ректора № 417 від 03.07.2023 р.):</u> Пропуски семінарських, практичних, лабораторних занять відпрацьовуються в обов’язковому порядку. Студент зобов’язаний відпрацювати пропущене заняття, щоб бути допущеним до здачі екзамену. Можливість і порядок відпрацювання пропущених студентом занять регламентується <u>«Положення про порядок організації та проведення оцінювання успішності здобувачів вищої освіти Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника» (наказ ректора Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника від 19 травня 2023 р. № 309) – стор. 7.</u> Ознайомитися з положенням можна за посиланням: https://nmv.pnu.edu.ua/нормативні-документи/polozhenja/

Виконання завдання пізніше встановленого терміну	У разі виконання завдання студентом пізніше встановленого терміну, без попереднього узгодження ситуації з викладачем, регламентується у відповідності до «Положення про порядок організації та проведення оцінювання успішності здобувачів вищої освіти» . Ознайомитися із положенням можна за посиланням: https://nmv.pnu.edu.ua/нормативні-документи/polozhenja/
Невідповідна поведінка під час заняття	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» «Положення про порядок переведення, відрахування та поновлення студентів вищих закладів освіти» – ознайомитися із положенням можна за посиланням: https://nmv.pnu.edu.ua/нормативні-документи/polozhenja/
Неформальна освіта	Можливість зарахування результатів неформальної освіти регламентується «Положення про визнання результатів навчання, здобутих шляхом неформальної освіти, в Прикарпатському національному університеті імені Василя Стефаника» (введено в дію наказом ректора Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника від 24 листопада 2022 р. № 672) - https://nmv.pnu.edu.ua/нормативні-документи/polozhenja/

8.Ресурсне забезпечення

Матеріально-технічне забезпечення	Мультимедіа (відеофайли, рисунки, схеми), антропометр, каліпер, медична вага, сантиметрова стрічка, крокомір, тонометр, динамометри (кистьовий, становий).
-----------------------------------	--

Рекомендована література

Основна

1. Ажиппо О. Ю. Розвиток фізичних якостей з одночасним засвоєнням техніки лижних ходів на уроках з лижної підготовки у школярів середніх та старших класів / О. Ю. Ажиппо, Д. В. Водоп'янов // Теорія та методика фізичного виховання. – 2010. – № 11(73). – С. 15–18.
2. Базилевич Н.О. Лижний спорт : Навчально-методичний посібник / Базилевич Н.О. – Переяслав-Хмельницький, 2010. – 161 с.
3. Ворона В. В. Характеристика засобів лижної підготовки й особливості їх використання на уроках фізичної культури / В. В. Ворона // Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології. – 2010. – № 5 (7). – С. 147–154.
4. Клемба А. Підвищення ефективності методики навчання лижних ходів на основі новаційних підходів / А. Клемба, Ю. Байцар, Ю. Любіжанін // Молода спортивна наука України: зб. наук. пр. з галузі фіз. культури та спорту. – Л., 2007. – Вип. 11. – Т. 3. – С. 151–154.
5. Котляр С. М. Управління та контроль спеціальної підготовки лижників-гонщиків на етапах річного макроциклу / Котляр С. М., Сидорова Т. В. // Педагогіка, психологія та медико-біологічні

проблеми фізичного виховання і спорту: Зб. наук. праць. – Харків: ХХІІІ, 2012. – № 1. – С. 109–118.

6. Кучеренко В. М. Технічна підготовка лижника : навч.-метод. посіб. [для студентів факультетів фізичного виховання та вчителів фізичної культури] / В. М. Кучеренко. – Тернопіль : ТДПУ, 2003. – 97 с.

Додаткова

1. Правила змагань з лижних гонок. – Режим доступу: http://www.sfu.org.ua/official_documents/ukrainian_rules/ukr_rules_crosscountry

2. Ратов А. М. Засоби спеціальної підготовки лижників-гонщиків / Ратов А. М. – Суми : Редакційно-видавничий відділ СДПУ, 2000. – 30 с.

3. Тимошенко Б. М. Лижний спорт : навч.-метод. посіб. / Б. М. Тимошенко, Л. Д. Гурман; Кам'янець-Подільський НУ. – Кам'янець-Подільський, 2008. – 280 с.

4. Чалій Л. В. Основи лижної підготовки : навчально-методичний посібник для студентів спеціальності «Фізична культура» / Л. В. Чалій, В. К. Кіндрат ; МОНУ, Рівненський державний гуманітарний університет. – Рівне : СОМ-ЦЕНТР, 2008. – 106 с.

5. Шепеленко Г. П. Лижний спорт : навчальний посібник для студентів факультетів фізичного виховання інститутів, університетів, вчителів фізичної культури загальноосвітніх шкіл та інших навчальних закладів / Г. П. Шепеленко. – Харків : Великописарівська районна друкарня Сумської області, 1995. – 166 с.

Електронні ресурси

1. Flemmen A. Teaching Children to ski / Flemmen A., Grosvold O. ; Transl. from Norwegian. – Human Kinetics Publ. – 1983. – 176 p.

2. Gullion L. Nordic Skiing: Step to Success / Gullion L. – Human Kinetics Publ. – 1993. – 160 p.

3. Gullion L. Ski Games: A Fun-Filled Approach to Teaching Nordic and Alpine Skills / Gullion L. – Human Kinetics Publ. – 1990. – 192 p.

4. Schelkun P. H. Cross-country skiing : Ski skating brings speed and new injuries / Schelkun P. H. – Phys Sports Med, 1992. – № 20(2). – P. 168–174.

Викладачі

Ярослав ЯЦІВ
Андрій СИНИЦЯ