

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ ДВНЗ  
«ПРИКАРПАТСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ ВАСИЛЯ СТЕФАНИКА»  
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 “28” серпня 2020 р.

Івано-Франківськ - 2020

## ЗМІСТ

1. Загальна інформація
2. Анотація до курсу
3. Мета та цілі курсу
4. Компетентності
5. Результати навчання
6. Організація навчання курсу
7. Система оцінювання курсу
8. Політика курсу
9. Рекомендована література

<b>1. Загальна інформація</b>	
<b>Назва дисципліни</b>	Теорія і методика викладання лижного спорту
<b>Викладач (-і)</b>	Яців Я.М.
<b>Контактний телефон викладача</b>	0501099992
<b>Е-mail викладача</b>	yatsiv64@gmail.com
<b>Формат дисципліни</b>	Лекційні, практичні заняття
<b>Обсяг дисципліни</b>	6 кредитів ЄКТС
<b>Посилання на сайт дистанційного навчання</b>	www.d-learn.pnu.edu.ua
<b>Консультації</b>	понеділок 15.30
<b>2. Анотація до курсу</b>	
<p>Дисципліна «Теорія і методика викладання лижного спорту» введена у навчальний план з метою розширення і поглиблення знань, які складають загальнотеоретичний і методичний фундамент спеціальної освіти майбутніх вчителів з фізичної культури, тренерів-викладачів з виду спорту, менеджерів у сфері фізичної культури і спорту, фахівців фізкультурно-оздоровчого центру, фахівців з фізичної реабілітації.</p>	
<b>3. Мета та цілі курсу</b>	
<p><b>Мета</b> викладання дисципліни полягає у вивченні основних теоретичних положень, оволодінні технікою лижного спорту, набутті необхідних знань, умінь і навичок для самостійної педагогічної роботи.</p> <p>Основними завданнями вивчення дисципліни є сформувані цілісної системи 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.</p>	
<b>4. Компетентності</b>	
<p>ЗК 1. Здатність вчитися та оволодівати сучасними знаннями.  ЗК 4. Здатність працювати в команді.  ЗК 5. Здатність планувати та управляти часом.  ЗК 9. Навички міжособистісної взаємодії.  СК 1. Здатність забезпечувати формування фізичної культури особистості.  СК 2. Здатність проводити тренування та супроводження участі спортсменів у змаганнях.  СК 3. Здатність до організації оздоровчо-рекреаційної рухової активності різних груп населення  СК 8. Здатність проводити біомеханічний аналіз рухових дій людини.  СК 10. Здатність здійснювати навчання, виховання та соціалізацію людини у сфері фізичної культури і спорту, застосовуючи різні педагогічні методи та прийоми.  СК 12. Здатність використовувати спортивні споруди, спеціальне обладнання та інвентар.  СК 14. Здатність до безперервного професійного розвитку.</p>	
<b>5. Результати навчання</b>	

- Здійснювати аналіз суспільних процесів у сфері фізичної культури і спорту, демонструвати власне бачення шляхів розв'язання існуючих проблем.
- Показувати навички самостійної роботи, демонструвати критичне та самокритичне мислення.
- Засвоювати нову фахову інформацію, оцінювати й представляти власний досвід, аналізувати й застосовувати досвід колег.
- Здійснювати навчання руховим діям та розвиток рухових якостей людини в умовах різних форм організації занять фізичними вправами. 8. Здійснювати заходи з підготовки спортсменів, організації й проведення спортивних змагань.
- Оцінювати рухову активність людини та її фізичний стан, складати та реалізовувати програми кондиційного тренування, організовувати та проводити фізкультурно-оздоровчі заходи.
- Аналізувати процеси становлення та розвитку різних напрямів спорту, олімпійського руху та олімпійської освіти на міжнародному та національному рівнях. 13. Використовувати засвоєнні уміння і навички занять популярними видами рухової активності оздоровчої спрямованості.
- Знати та розуміти сутність, принципи, методи, форми та організацію процесу навчання і виховання людини.
- Застосовувати набуті теоретичні знання для розв'язання практичних завдань та змістовно інтерпретувати отримані результати.

## 6. Організація навчання курсу

### Обсяг курсу

Вид заняття	Загальна кількість годин
Лекційні заняття	10
практичні заняття	54
самостійна робота	116

### Ознаки курсу

Семестр	Спеціальність	Курс (рік навчання)	Нормативний / вибірковий
4	017 Фізична культура і спорт	2	Н

### Тематика курсу

Тема, план	Форма заняття	Літера тура	Завдання, год	Вага оцінки	Термін виконання
Змістовий модуль 1.	Лекції	1-16	10		Лютий-червень
	Практичні заняття		54		
	Самостійна робота		116		
<b>Тема 1</b> Історія розвитку		1-16	1. Історія розвитку лижного спорту. 2. Інвентар і спорядження для		Лютий

лижного спорту	Лекції Практичні заняття Самостійна робота		занять лижним спортом. 3. Техніка і методика навчання способам пересування на лижах. 4. Лижна підготовка в програмі фізичного виховання школярів. 5. Основи тренування в лижному спорті.  1  2  15		
<b>Тема 2</b> Види лижного спорту та їх характеристика	Лекції Практичні заняття Самостійна робота	1-16	1. Лижні перегони 2. Біатлон 3. Стрибки на лижах з трампліну 4. Лижне двоборство 5. Фрістайл 6. Сноубордінг 7. Арчері-біатлон  1  2  15		Лютий
<b>Тема 3</b> Інвентар і спорядження для занять лижним спортом	Лекції Практичні заняття Самостійна робота	1-16	1. Гігієнічні вимоги до місця і умов проведення занять 2. Техніка і заходи безпеки під час занять лижною підготовкою 3. Інвентар і спорядження  1  2  15		Березень
<b>Тема 4</b> Історія розвитку техніки лижного спорту. Документація для проведення змагань з лижних перегонів. Основи техніки пересування на лижах.		1-16	1. Принципи навчання на уроках лижної підготовки. 2. Методи навчання в лижному спорті. 3. Структура навчання способам пересування на лижах. 4. Підготовка місць занять з лижної підготовки. 5. Форми організації занять з лижної підготовки. 6. Уроки з лижної підготовки в ЗОШ.		березень

	Лекції Практичні заняття Самостійна робота		7. Методика проведення підготовчої частини уроку з лижної підготовки. 8. Методика проведення основної частини уроку з лижної підготовки. 9. Методика проведення заключної частини уроку з лижної підготовки  1  2  15		
<b>Тема 5</b> Основи техніки одночасних лижних ходів. Основи техніки поперемінних лижних ходів. Основи техніки ковзанярських лижних ходів.	Лекції Практичні заняття Самостійна робота	1-16	1. Аналіз техніки поперемінного двох крокового ходу. 2. Методика навчання поперемінного двох крокового ходу. 3. Аналіз техніки, методика навчання одночасному без кроковому ходу. 4. Аналіз техніки, методика навчання одночасному одно кроковому ходу. 5. Аналіз техніки, методика навчання одночасному двох кроковому ходу  1  6  11		лютий
<b>Тема 6</b> Техніка і методика навчання способам пересування на лижах		1-16	1. Стrojові команди і стрjojові вправи зі скріпленими лижами в руках і на лижах. Повороти на місці. Спеціальні та підвідні вправи лижника. Вивчення ступаючого та ковзного кроку. Розвиток фізичних якостей. 2. Вивчення способів поворотів на лижах в русі. Поворот переступанням. Поворот «плугом». Поворот упором. Поворот на паралельних лижах. 3. Вивчення способів гальмувань на лижах. Гальмування «плугом». Гальмування упором. Гальмування боковим зісковзуванням. Гальмування лижними палицями. Гальмування падінням. 4. Виконання поворотів на місці: Поворот переступанням навколо п'яток лиж; Поворот		лютий

	Лекції Практичні заняття Самостійна робота		переступанням навколо носків лиж; Поворот махом правою вправо і лівою вліво; Поворот махом через лижу вперед і назад; Поворот стрибком: а) з опорою на палиці; б) без опори на палиці.  5. Підвідні вправи лижника: Перенесення ваги тіла з лижі на лижу (на місці). Піднімання і опускання носків і п'яток лиж (почерзі лівою і правою ногою). Піднімання носків лиж, притискаючи п'яти до снігу. Піднімання п'яток лиж притискаючи носки до снігу.		
<b>Тема 7</b> Лижна підготовка в системі фізичного виховання школярів	Лекції Практичні заняття Самостійна робота	1-16	1. Зміст і методика проведення уроків з лижної підготовки в V-IX класах. 2. Зміст і методика проведення уроків з лижної підготовки в X-XI класах		квітень
<b>Тема 8</b> Організація і проведення змагань з лижних перегонів	Лекції Практичні заняття Самостійна робота	1-16	1. Організація змагань з лижних перегонів. 2. Проведення змагань з лижних перегонів		
<b>Тема 9</b> Стройові команди та стройові вправи на лижах. Основи техніки поперемих лижних ходів. Основи техніки одночасних лижних ходів.		1-16	1. Стройові команди і стройові вправи. Повороти на місці. Спеціальні та підвідні вправи лижника. Удосконалення ступаючого та ковзного кроку. Розвиток фізичних якостей. 2. Вивчення попереминого чотирикровоного ходу. Маятникоподібні рухи палицями на місці (правою, лівою і почергово двома). Імітація рухів на місці з		лютий

			<p>підрахунком «виніс-виніс-відштовхування-відштовхування».</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>3. Ходьба ступаючим кроком з мятникоподібним рухом палицями. Виконання ходу з зупинками після кожного кроку. Виконання ходу вцілому.</li> <li>4. Удосконалення поперемінного двокрокового ходу. Удосконалення техніки пересування на лижах та розвиток фізичних якостей.</li> <li>5. Виконання стройових команд зі скріпленими лижами.</li> </ol>		
	Лекції Практичні заняття Самостійна робота		1 8 9		
<p><b>Тема 10</b> Основи техніки одночасних лижних ходів. Основи техніки ковзанярських лижних ходів. Основи техніки подолання підйомів та спусків.</p>		1-16	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Вивчення одночасного безкрокового ходу: Імітація окремих елементів безкрокового ходу: прийняти позу закінченого відштовхування руками; прийняти позу початку відштовхування руками. Імітація безкрокового ходу на місці вцілому (без палиць). Винесення і постановка палиць на сніг на місці, без руху вперед і відштовхування. Імітація безкрокового ходу вцілому. Удосконалення поперемінного чотирикрокового ходу. Удосконалення техніки пересування на лижах та розвиток фізичних якостей.</li> <li>2. Вивчення одночасного однокрокового ходу (швидкісний та основний варіанти): Імітація одночасного однокрокового ходу. Виконання ходу на два рахунки (швидкісний варіант). Виконання ходу на три рахунки (основний варіант). Виконання одночасного однокрокового ходу вцілому. Пересування одночасним однокроковим ходом.</li> <li>3. Вивчення одночасного двокрокового ходу: Імітація одночасного двокрокового ходу. Виконання ходу на три рахунки, рухаючись по лижні у повільному темпі. Виконання одночасного двокрокового ходу вцілому. Пересування одночасним двокроковим ходом.</li> <li>4. Вивчення способів переходів з ходу на хід: Перехід з поперемінного</li> </ol>		Лютий

			<p>двокрокового ходу на одночасний хід без кроку; Перехід з поперемінного двокрокового ходу на одночасний хід через один крок; Перехід з одночасного на поперемінний двокроковий хід «прямий перехід і перехід з прокатом».</p> <p>5. Вивчення напівковзанярського ходу. Вивчення одночасного двокрокового ковзанярського ходу: Імітація одночасного двокрокового ковзанярського ходу. - Виконання ходу на два рахунки. - Виконання одночасного двокрокового ковзанярського ходу вцілому. - Пересування напівковзанярським ходом. - Пересування одночасним двокроковим ковзанярським ходом.</p> <p>6. Вивчення техніки одночасного однокрокового і поперемінного двокрокового ковзанярського ходу: Пересування ковзанярським ходом без палиць з поперемінною роботою рук. Пересування одночасним однокроковим ковзанярським ходом вцілому. Пересування поперемінним двокроковим ковзанярським ходом вцілому. Удосконалення техніки переходів з ходу на хід.</p> <p>7. Вивчення техніки подолання підйомів на лижах: Підйом ковзним кроком. Підйом ступаючим кроком. Підйом біговим кроком. Підйом «ялинкою». Підйом «напівялинкою». Підйом «драбинкою». Вивчення способів подолання спусків на лижах: Стійки спусків: висока, середня, низька, стійка відпочинку.</p>		
	Лекції	1			
	Практичні заняття	6			
	Самостійна робота	11			

### 7. Система оцінювання курсу

Загальна система оцінювання курсу	<p>Система оцінювання знань студентів з кожної навчальної дисципліни включає поточний, модульний та семестровий контроль знань. Поточний контроль здійснюється під час проведення лекційних, практичних, індивідуальних занять і має на меті перевірку знань студентів з окремих тем навчальної дисципліни та рівня їх підготовленості до виконання конкретної роботи. Оцінки у національній шкалі («відмінно» — 5, «добре» — 4, «задовільно» — 3, «незадовільно» — 2), отримані студентами, виставляються в академічних журналах.</p> <p>Модульний контроль проводиться (виставляється) на підставі оцінювання результатів знань студентів після вивчення матеріалу з</p>
-----------------------------------	--

	<p>логічно завершеної частини дисципліни — змістового модуля.</p> <p>Завданням модульного контролю є перевірка розуміння та засвоєння певного матеріалу (теми), вироблення навичок проведення розрахункових робіт, вміння вирішувати конкретні ситуативні задачі, здатності осмислювати зміст даної частини дисципліни, уміння публічно чи письмово подати певний матеріал. Форми модульного контролю та система оцінювання рівня знань та вмінь студентів визначаються кафедрою та відображаються у робочій навчальній програмі дисципліни. Кількість балів за кожний модуль (оцінка контролю у балах) визначаються кафедрою.</p> <p>Семестровий (підсумковий) контроль проводиться у формі заліку. Залік — це форма підсумкового контролю, що полягає в оцінці засвоєння студентом навчального матеріалу на підставі виконання ним певних видів робіт на практичних, семінарських або лабораторних заняттях і виконання індивідуальних завдань. Якщо при вивченні дисципліни навчальним планом не передбачено перелічені форми навчальних занять, залік виставляється за результатами залікової роботи.</p>
<p><b>Вимоги до письмової роботи</b></p>	<p>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.</p> <p>Якщо студент не склав змістовий модуль з поважних причин, які підтвержені документально, то він має право на його складання з дозволу зав. кафедри (за заявою).</p>
<p><b>Практичні заняття</b></p>	<p>Відповідь студента на практичному занятті оцінюється за 4-бальною системою:</p> <p><i>5 балів</i> – 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.</p> <p><i>4 бали</i> – 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.</p> <p><i>3 бали</i> – 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.</p> <p><i>2 бали</i> – 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</p>

	викладача.
Умови допуску до підсумкового контролю	Залік виставляється із врахуванням суми балів за поточні оцінки (70 балів максимально), оцінку вміння демонструвати практичні навички (10 балів), за самостійну роботу (10 балів максимально) та оцінки за знання основних термінів (10 балів максимально) – у сумі 100 балів
<b>8. Політика курсу</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>– Студент повинен вчасно приходити на заняття. Викладач може не допустити студента до заняття, якщо він/вона спізнився без поважної причини.</li> <li>– У випадку пропуску 5 чи більше практичних занять без поважної причини, студент може бути не допущений до підсумкового контролю (екзамену), або його/її підсумкова оцінка буде знижена;</li> <li>– Студент повинен добросовісно готуватися до усіх видів поточного, модульного та підсумкового контролю;</li> <li>– Студент має брати активну участь на практичних заняттях;</li> <li>– Студент повинен бути толерантним у спілкуванні з викладачем та іншими студентами, зокрема під час обговорення дискусійних питань на заняттях;</li> <li>– Студент на свій вибір має зробити переклад 5 різножанрових текстів, що виносяться на індивідуальну роботу;</li> <li>– Студент може відпрацювати будь-яке пропущене заняття чи вид контролю;</li> <li>– Заборонено користування мобільним телефоном, планшетом чи іншими мобільними пристроями під час опитування та виконання письмових завдань.</li> <li>– У випадку порушення норм академічної доброчесності під час виконання завдань поточного, модульного чи підсумкового контролю, студент отримає «0» балів.</li> <li>– Якщо студент має претензії до викладача через оцінювання, якість надання послуг тощо, спершу треба повідомити про це самого викладача; якщо проблему не вдалося вирішити, студент має право звернутися до завідувача кафедри чи керівництва факультету;</li> <li>– Студент повинен неухильно дотримуватися правил внутрішнього розпорядку навчального закладу; інших видів політики, передбаченої нормативними документами, що регулюють навчальний процес у ЗВО.</li> </ul>	
<b>9. Рекомендована література</b>	
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Антонова О.Н. Лыжная подготовка: Методика преподавания: Учеб. Пособие для студ. сред. пед. учеб. заведений. / О.Н. Антонова, В.С. Кузнецов — М., 1999. — 208 с.</li> <li>2. Бутин И.М. Лыжный спорт. / И.М. Бутин — М.: Просвещение, 1983. — 336 с.</li> <li>3. Бутин И.М. Лыжный спорт. / И.М. Бутин — М.: Просвещение, 1988. — 192 с.</li> <li>4. Захаров А.Д. Годичный план подготовки лыжников младших разрядов в условиях вуза //Лыжный спорт. — 1978. — С.9-12.</li> <li>5. Захаров А.Д. Годичный план подготовки лыжников старших разрядов в условиях вуза //Лыжный спорт. — 1979. — С.11-16.</li> <li>6. Лыжный спорт /Под общ. ред. Б.И.Бергмана. — М.: Физ. и спорт, 1965. — 464 с.</li> <li>7. Лыжный спорт: Учебник для средних физкультурных заведений / Под общ. ред. Э.М.Матвеева. — М.: Физ. и спорт, 1975. — 281 с.</li> <li>8. Лыжный спорт: Учебник для ин-тов физ. культуры / Под общ. ред. М.А. Аграновского. — М.: Физ. и спорт, 1980. — 365 с.</li> <li>9. Лыжные гонки: Правила соревнований. — М.: Физ. и спорт, 1986. — 64 с.</li> <li>10. Лыжный спорт: Учеб. для ин-тов и техн. физ. культ. / Под ред. В.Д.Евстратова и др. — М.: Физ. и спорт, 1986. — 192 с.</li> </ol>	

- спорт, 1989. — 319 с.
11. Основи здоров'я і фізична культура: Програма для загальноосвітніх навчальних закладів (I-XI класів). — К.: Початкова школа, 2001. — 112 с.
  12. Пивоварова В.И. Особенности тренировки женщин в лыжном спорте. — К.: Здоровье, 1980. — 64 с.
  13. Правила соревнований по лыжным гонкам (2001-2005 гг.). — М.: Физ. И спорт, 2000. — 90 с.
  14. Тімошенко Б.М. Лижний спорт. / Б.М. Тімошенко – Кам-Под., 2006. – 280 с.
  15. Фомин С.К. Применение лыжных мазей. / С.К. Фомин, А.Б. Портнов — М.: Физ. и спорт, 1979. — 112 с.
  16. Фомин С.К. Лыжный спорт. / С.К. Фомин — К.: Рад. шк., 1988. — 174 с.

Викладач: Яців Я.М.