Інв № 617/017/1.3.10

НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ОБОРОНИ УКРАЇНИ
імені Івана Черняховського

ЗАТВЕРДЖУЮ
Начальник навчально-наукового інституту фізичної культури та спортивно-оздоровчих технологій
полковник
О.ПЕТРАЧКОВ
"10" серпня 2019 року

КАФЕДРА ТЕОРІЇ, МЕТОДИКИ ТА ОРГАНІЗАЦІЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ І СПОРТУ

РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

1.3.10 ЛИЖНИЙ СПОРТ ТА МЕТОДИКА ЙОГО ВИКЛАДАННЯ

для підготовки курсантів Національного університету оборони України імені Івана Черняховського

Рівень вищої освіти	перший (бакалаврський)
Ступінь вищої освіти	бакалавр
Галузь знань	01 Освіта/Педагогіка
Спеціальність	017 Фізична культура і спорт
Спеціалізації	Фізичне виховання і спорт у Збройних Силах

І. РОЗПОДІЛ НАВЧАЛЬНОГО ЧАСУ ЗА СЕМЕСТРАМИ (ПІВРІЧЧЯМИ, КУРСАМИ) ТА ВИДАМИ НАВЧАЛЬНИХ ЗАНЯТЬ

Півріччя (курси)		Усього годин занять	З них		У тому числі за видами навчальних занять						Курсові роботи	Диференційований залік, екзамен
			Під керівництвом НПП	Самостійна робота	Лекції	Семінарські заняття (круглі столи)	Групові вправи	Групові заняття	Практичні заняття, (СЗК)	Рубіжні контролі		
1 курс												
у тому числі	І півріччя 1 курсу (1 семестр)	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	ІІ півріччя 1 курсу (2 семестр)	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
2 курс												
у тому числі	І півріччя 2 курсу (3 семестр)	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	ІІ півріччя 2 курсу (4 семестр)	36	30	6	2	-	-	-	26	2	-	-
3 курс												
у тому числі	І півріччя 3 курсу (5 семестр)	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	ІІ півріччя 3 курсу (6 семестр)	39	30	9	-	-	-	-	26	-	-	4
4 курс												
у тому числі	І півріччя 4 курсу (7 семестр)	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	ІІ півріччя 4 курсу (8 семестр)	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Усього за навчальну дисципліну		**75**	**60**	**15**	**2**	**-**	**-**	**-**	**52**	**2**	**-**	**4**

ІІ. ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН ВИВЧЕННЯ ДИСЦИПЛІНИ

№ з/п	Вид навчального заняття	Кількість годин	Із них		Номер півріччя (курсу навчання), шифри та назва вмінь і змістових модулів, номери та назва тем і навчальних занять, навчальні питання заняття, завдання для самостійної роботи	Матеріально-технічне забезпечення	Інформаційно-методичне забезпечення
			Під керівництвом викладача	Самостійні заняття			
1	2	3	4	5	6	7	8
		36	**30**	**6**	**ІІ півріччя 2 курсу (4 семестр)**		
		10	**8**	**2**	**Тема 1. Теоретико-методологічні основи лижного спорту.**		
1	Л-1	2	2	-	*Тема 1. Заняття 1.* Загальні відомості про теорію та організацію лижного спорту. 1. Історія розвитку лижного спорту в світі та ЗС України. 2. Класифікація лижних видів спорту. 3. Основи навчання в лижному спорті.	Мультимедійний проектор, комп'ютер	[1-11]
2	ПЗ-1	2	2	-	*Тема 1. Заняття 2.* Організація змагань з лижного спорту. 1. Положення про змагання. 2. Суддівська коллегія. 3. Матеріально-технічне забезпечення змагань. 4. Порядок допуску учасників до змагань.	Мультимедійний проектор, комп'ютер	[1-11]
3	СЗ-1	2	-	2	*Тема 1. Заняття 3.* Загальні відомості про теорію та організацію лижної підготовки у військах. 1. Особливості лижної підготовки в військах. 2. Мета, завдання, історичні передумови та принципи застосування лиж під час ведення бойових дій.	Друковані матеріали та інформація на електронних носіях	[1-11]
4	ПЗ-2	2	2	-	*Тема 1. Заняття 4.* Роль і місце лижного спорту та лижної підготовки в системі підготовки військовослужбовців. 1. Науково-пізнавальне і практичне значення лижного спорту. 2. Класифікація лижних видів спорту. Умови для їх реалізації. 3. Передумови та способи застосування лиж під час ведення бойових дій.	Друковані матеріали, слайди	[1-11]

1	2	3	4	5	6	7	8
5	ПЗ-3	2	2	-	*Тема 1. Заняття 6.* Послідовність розробки та оформлення суддівської документації з лижних видів спорту. 1. Порядок розробки положення про змагання з визначеного виду лижного спорту. 2. Відпрацювання плану підготовки до проведення змагань з визначеного виду лижного спорту. 3. Розробка плану проведення мандатної комісії. 4. Перевірка і обговорення відпрацьованих рефератів.	Друковані матеріали, слайди	[9-11]
		26	**22**	**4**	**Тема 2. Техніка і методика навчання способам пересування на лижах.**		
6	ПЗ-4	2	2	-	*Тема 2. Заняття 1.* Загальні відомості про основні техніки способів пересування на лижах. 1. Класифікація лижних ходів, технік спуску, повороту, гальмування, подолання підйомів на лижах. 2. Методика навчання способам пересування на лижах. 3. Методика проведення навчально-методичного заняття.	Мультимедійний проектор, комп'ютер	[9-11]
7	ПЗ-5	2	2	-	*Тема 2. Заняття 3.* Загальні відомості про основні техніки способів пересування на лижах. 1. Методика навчання одному з визначених лижних ходів (Фіксована доповідь). 2. Класифікація лижних ходів, технік спуску, повороту, гальмування, подолання підйомів на лижах. 3. Порядок інструктажу по заходам безпеки. 4. Порядок відпрацювання план-конспекту з лижної підготовки.	Друковані матеріали та інформація на електронних носіях	[9-11]
8	ПЗ-6	2	2	-	*Тема 2. Заняття 4.* Стройові прийоми та дії з лижами та на лижах. 1. Порядок підготовки лижного інвентарю та обладнання. 2. Методика складання лиж, способи переноски лиж. 3. Ознайомлення з особливостями викоаннння стройових прийоми з лижами та на лижах. 4. Розучування техніки постановки на лижі, зняття лиж. 5. Ознайомлення та розучування техніки одно, дво та чотирьох крокових ходів.	Лижі в комплекті	[9-11]
9	ПЗ-7	2	2	-	*Тема 2. Заняття 5.* Практичне відпрацювання стройових прийомів та дій з лижами та на лижах. 1. Відпрацювання стройових прийомів з лижами та на лижах. 2. Удосконалення техніки складання лиж, способів переноски лиж. 3. Удосконалення техніки одно, дво та чотирьох крокових ходів.	Лижі в комплекті	[9-11]
10	ПЗ-8	2	2	-	*Тема 2. Заняття 6.* Методика вивчення технік багатокрокових ходів. 1. Методика навчання поперемінного однокрокового лижного ходу (методична практика курсанта). 2. Методика навчання поперемінного двокрокового лижного ходу (методична практика курсанта).	Лижі в комплекті	[9-11]

1	2	3	4	5	6	7	8
					3. Методика навчання поперемінного чотирьох крокового лижного ходу (методична практика курсанта).		
11	ПЗ-9	2	2	-	*Тема 2. Заняття 7.* Практичне відпрацювання технік багатокрокових ходів. 1. Удосконалення стройових прийомів з лижами та на лижах. 2. Комплексна тренірovка по удосконаленню техніки одно, дво та чотирьох крокових ходів. 3. Лижна гонка на 5 км.	Лижі в комплекті	[9-11]
12	СЗ-2	2	-	2	*Тема 2. Заняття 8.* Практичне відпрацювання технік багатокрокових ходів. 1. Відпрацювання шаблону план-конспекту з лижної підготовки. 2. Удосконалення техніки поперемінного одно, дво та чотирьох крокових ходів. 3. Тренування витривалості. Лижна гонка на витривалість. Самоконтроль 10 км.	Лижі в комплекті	[9-11]
13	ПЗ-10	2	2	-	*Тема 2. Заняття 9.* Методика вивчення технік одночасних ходів. 1. Методика ознайомлення та розучування одночасного безкрокового лижного ходу (методична практика курсанта). 2. Методика ознайомлення та розучування техніки виконання одночасного одно та дво крокових лижних ходів (методична практика курсанта). 3. Методика ознайомлення та розучування «ковзанярського кроку», комбінованих ходів (методична практика курсанта).	Лижі в комплекті	[9-11]
14	ПЗ-11	2	2	-	*Тема 2. Заняття 10.* Практичне відпрацювання технік одночасних ходів. 1. Удосконалення техніки виконання одночасного одно та дво крокових лижних ходів. 2. Удосконалення техніки «ковзанярського кроку», комбінованих ходів. 3. Лижна гонка на 5-10 км.	Лижі в комплекті	[9-11]
15	СЗ-3	2	-	2	*Тема 2. Заняття 11.* Етапи і послідовність оволодіння навчально-методичними навичками. 1. Удосконалення техніки безкрокового та «ковзанярського кроку». 2. Тренування витривалості. Лижна гонка на витривалість ковзанярським кроком. Самоконтроль 10 км.	Лижі в комплекті	[9-11]
16	ПЗ-12	2	2	-	*Тема 2. Заняття 9.* Методика вивчення технік одночасних ходів. 4. Методика ознайомлення та розучування одночасного безкрокового лижного ходу (методична практика курсанта). 5. Методика ознайомлення та розучування техніки виконання одночасного одно та дво крокових лижних ходів (методична практика курсанта). 6. Методика ознайомлення та розучування «ковзанярського кроку», комбінованих ходів (методична практика курсанта).	Лижі в комплекті	[9-11]
17	ПЗ-13	2	2	-	*Тема 2. Заняття 10.* Практичне відпрацювання технік одночасних ходів.	Лижі в	[9-11]

1	2	3	4	5	6	7	8
					4. Удосконалення техніки виконання одночасного одно та дво крокових лижних ходів. 5. Удосконалення техніки «ковзанярського кроку», комбінованих ходів. 6. Лижна гонка на 5-10 км.	комплекті	
18	РК-1	2	2	-	**Рубіжний контроль.** 1. Продемонструвати методику тренування визначеного лижного ходу. 2. Лижна гонка на 10 км. Контроль.		
		39	**30**	**9**	**II півріччя 3 курсу (6 семестр)**		
		39	**30**	**9**	**Тема 3. Вивчення техніки подолання різноманітних перешкод на лижах, виконання підйомів, спусків, поворотів та гальмування на лижах.**		
19	ПЗ-13	2	2	-	*Тема 3. Заняття 1.* Техніка подолання низьких та високих вертикальних перешкод. 1. Особливості техніки подолання низьких та високих вертикальних перешкод. 2. Особливості техніки подолання канав та ярів, ділянок з водою під снігом, ділянок покритих кригою та інших перешкод. 3. Особливості пересування на лижах в складі підрозділу, малих груп.	Мультимедійний проектор, комп'ютер	[7, 9-11]
20	ПЗ-14	2	2	-	*Тема 3. Заняття 2.* Техніка подолання канав та ярів. 1. Техніка подолання перешкод із застосуванням лиж у складі підрозділу (малих груп). 2. Особливості подолання канав та ярів, ділянок з водою під снігом, покритих кригою. 3. Способи застосування лиж для транспортування майна, евіакуації пораненого під час здійснення рейдових дій.	Лижі в комплекті	[7, 9-11]
21	ПЗ-15	2	2	-	*Тема 3. Заняття 3.* Вивчення техніки виконання спуску основною (середньою) стійкою. 1. Вивчення та вдосконалення спусків на лижах: у високій, середній, низькій стійці, стійці "відпочинок". 2. Вивчення та вдосконалення поворотів на лижах: поворот переступанням; поворот гальмуванням.	Друковані матеріали та інформація на електронних носіях	[7, 9-11]
22	ПЗ-16	2	2	-	*Тема 3. Заняття 4.* Вивчення техніки виконання спуску високою та низькою стійкою. 1. Вдосконалення спусків на лижах: у високій, середній, низькій стійці, стійці "відпочинок". 2. Вивчення та вдосконалення поворотів на лижах: поворот переступанням; поворот гальмуванням.	Лижі в комплекті	[7, 9-11]
23	ПЗ-17	2	2	-	*Тема 3. Заняття 5.* Вивчення техніки виконання спуску стійкою відпочинку та стійкою „ковзаняр". 1. Вивчення техніки виконання спуску основною (середньою) стійкою, високою та низькою стійкою, стійкою відпочинку 2. Вивчення техніки виконання спуску стійкою «ковзаняр»	Лижі в комплекті	[7, 9-11]

1	2	3	4	5	6	7	8
24	ПЗ-18	2	2	-	*Тема 3. Заняття 6.* Вивчення техніки виконання гальмування „плугом” та „напівплугом”. 1. Вивчення та вдосконалення гальмування: гальмування “лемешем”, “напівлемешем”; 2. Вивчення техніки виконання гальмування палками між ногами; гальмування падінням на бік і спину. 3. Методика ознайомлення та розучування техніки подолання ділянок з водою під снігом, ділянок покритих кригою (методична практика курсанта).Удосконалення порядку підготовки лижного інвентарю та обладнання для подолання перешкод.	Лижі в комплекті	[7, 9-11]
25	СЗ-4	3	-	3	*Тема 3. Заняття 7.* Методика вивчення технік ведення бойових дій на лижах. 1. Способи застосування лиж під час ведення бойових. 2. Удосконалення техніки подолання різноманітних перешкод. 3. Удосконалення техніки подолання ділянок з водою під снігом, ділянок покритих кригою.Порядок підготовки лижного інвентарю для обладнання нош, транспортних саней.		
26	ПЗ-19	2	2	-	*Тема 3. Заняття 8.* Вивчення техніки виконання гальмування палками. 1. Вивчення та вдосконалення гальмування: гальмування “лемешем”, “напівлемешем”; 2. Вивчення техніки виконання гальмування палками між ногами; гальмування падінням на бік і спину. 3. Методика ознайомлення та розучування техніки подолання різноманітних перешкод (методична практика курсанта).	Лижі в комплекті	[7, 9-11]
27	ПЗ-20	2	2	-	*Тема 3. Заняття 9.* Вивчення техніки виконання поворотів „плугом” та „напівплугом”. 1. Методика вивчення техніки виконання гальмування «плугом» та «напівплугом», палками, переступанням та махових поворотів, технік подолання підйомів на лижах (методична практика курсанта). 2. Повторення техніки виконання метання гранати з місця і в русі.Порядок підготовки лижного інвентарю та обладнання для ведення бойових дій на лижах (методична практика курсанта).	Лижі в комплекті	[9-11]
28	ПЗ-21	2	2	-	*Тема 2. Заняття 10.* Вивчення техніки виконання поворотів переступанням та махових поворотів. 1. Тренування технік спусків і підйомів. 2. Вивчення та вдосконалення поворотів на лижах: поворот переступанням; поворот гальмуванням. 3. Техніка ведення стрільби та метання гранати на лижах.Порядок підготовки лижного інвентарю та обладнання для подолання перешкод (методична практика курсанта).	Лижі в комплекті	[9-11]
29	ПЗ-22	2	2	-	*Тема 3. Заняття 11.* Удосконалення техніки виконання спусків, поворотів та гальмувань. 1. Вдосконалення поворотів на лижах: поворот переступанням; поворот гальмуванням. 2. Удосконалення техніки підготовки лижного інвентарю та обладнання для ведення	Лижі в комплекті	[7, 9-11]

1	2	3	4	5	6	7	8
					бойових дій на лижах. 3. Удосконалення техніки ведення стрільби з положення стоячи, з коліна та лежачи. 4. Удосконалення техніки метання гранати з місця (з коліна, з положення лежачи, в русі).		
30	ПЗ-23	2	2	-	*Тема 3. Заняття 12.* Удосконалення техніки виконання лижних ходів. 1. Удосконалення техніки виконання одночасного одно та дво крокових лижних ходів. 2. Удосконалення техніки «ковзанярського кроку», комбінованих ходів. 3. Повторення техніки виконання приготування до ведення стрільби. 4. Методика ознайомлення та розучування техніки ведення стрільби з положення стоячи, з коліна та лежачи (методична практика курсанта). 5. Техніка ведення стрільби та метання гранати на лижах.	Лижі в комплекті	[7, 9-11]
31	ПЗ-24	2	2	-	*Тема 3. Заняття 13.* Лижна гонка на 10 км. 1. Удосконалення техніки підготовки лижного інвентарю та обладнання для ведення бойових дій. 2. Виготовлення нош, транспортних саней і тренування у транспортуванні майна, пораненого. 3. Лижна гонка на 10 км.	Лижі в комплекті	[7, 9-11]
32	ПЗ-25	2	2	-	*Тема 3. Заняття 14.* Удосконалення техніки виконання спусків, поворотів та гальмувань. 1. Вивчення та вдосконалення гальмування: гальмування “лемешем”, “напівлемешем”; 2. Вивчення техніки виконання гальмування палками між ногами; гальмування падінням на бік і спину. 3. Порядок підготовки лижного інвентарю та обладнання для подолання перешкод (методична практика курсанта). 4. Методика ознайомлення та розучування техніки метання гранати з місця (з коліна, з положення лежачи, в русі) (методична практика курсанта)	Лижі в комплекті	[7, 9-11]
33	СЗ-5	3	-	3	*Тема 3. Заняття 15.* Лижний спорт і лижна підготовка та методика їх викладання. 1. Повторення теоретико-методологічних основ лижного спорту. 2. Повторення техніки і методики навчання способам пересування на лижах. 3. Повторення техніки і методики ведення бойових дій з лижами та на лижах. 4. Підготовка до диференційованого заліку.	Лижі в комплекті	[7, 9-11]
34	ДЗ	7	4	3	**Диференційований залік.**	НМБ	[1-11]

ІІІ. ІНФОРМАЦІЙНО-МЕТОДИЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

1. Базилевич Н.О. Лижний спорт. – Навчально-методичний посібник. – Переяслав-Хмельницький, 2010 – 161с.
2. Закон України “Про фізичну культуру і спорт”, затверджений постановою Верховної Ради України від 24 грудня 1993 року № 3809-XII – 20 с.
3. Керівництво з фізичної підготовки Сухопутних військ Збройних Сил України (2001 р.)
4. Концепція розвитку фізичної підготовки і спорту у Збройних Силах України на період до 2020 року.
5. Лижна підготовка: Навчально-методичний посібник. – Львів: Військовий інститут, 2006. – 84 с.
6. Лыжная подготовка и лыжный спорт. Под.ред.Барсукова В.М. Ученик. – Л.,ВИФК, 1980. – 59с.
7. Методичні рекомендації з організації фізичної підготовки у військах (силах) / за ред. Кириченко С.О. – К. : ГШ ЗСУкраїни, 2006. – 281 с.
8. Наказ Генерального штабу Збройних Сил України від 11. 02. 2014 № 35 “Про затвердження Тимчасової Настанови з фізичної підготовки у Збройних Силах України”.
9. Організація практичних занять з лижної підготовки : навч. посіб. / Глазунов С.І., Озеров Є.О., Фіногенов Ю.С., Сухорада Г.І., С.І. Глазунов. – К. : НАОУ, 2005. – 168 с.
10. Стандарти підготовки. Стандарт фізичної підготовки № 11.035.15.01.4.01; № СТП 11.035.15.01.4.02; № СТП 11.035.15.01.4.03. Затвердж. наказом начальника ЦОСМП ЗС України №7 від 27.01.15 р.
11. Фізична підготовка у військах. Практичні рекомендації : навч.-методич. посіб. / Барков В.І., Глазунов С.І., Жембровський С.М. та інші // за заг. ред. Петрачкова О.В. 2-е видання, перероблене і доповнене – К : НАОУ, 2017. – 272 с.
12. Фізичне виховання та спеціальна фізична підготовка : навч. посіб. / С.І. Глазунов, Л.Я. Іващенко, С.М. Жембровський, О.В. Молоков, Ю.В. Муштатов, Ю.С. Фіногенов. – К. : НУОУ, 2012. – 284 с.
13. Фізичне виховання, спеціальна фізична підготовка та спорт: підручник / колектив авторів; за ред.. Ю.С. Фіногенова. – К : НУОУ ім. Івана Черняховського, 2014. – 468.
14. Яців Я.М. Лижний спорт : навчально-методичний посібник / Я.М. Яців.– Івано-Франківськ : Видавництво ДВНЗ “Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника”, 2013. – 100 с.

IV. ЗАСОБИ ДЛЯ ПРОВЕДЕННЯ ПОТОЧНОГО ТА ПІДСУМКОВОГО КОНТРОЛЮ

Навчальним планом підготовки курсантів зі спеціальності “Лижний спорт та методика його викладання” передбачені наступні форми звітності: у 6 семестрі – диференційований залік.

Контроль успішності та якості підготовки курсантів включає:
поточний контроль;
самоконтроль;
підсумковий контроль.

Засоби поточного контролю.

Перелік тем рефератів за темою № 1.

1. Історія розвитку лижного спорту в Україні.
2. Основний інвентар лижника-гонщика.
3. Гірськолижний спорт, його характеристика.
4. Лижна повітряна акробатика, її характеристика.
5. Лижне двоборство, його характеристика.
6. Лижні перегони, їх характеристика.
7. Лижний халфпайп, його характеристика.
8. Лижний могул, його характеристика.
9. Лижний скікрос, його характеристика.
10. Слоупстайл, його характеристика.
11. Сноубординг, його характеристика.
12. Характеристика і правила змагань в гірськолижному спорті.
13. Характеристика і правила змагань з лижної повітряної акробатики.
14. Характеристика і правила змагань з лижного двоборства.
15. Характеристика і правила змагань з лижних перегонів.
16. Характеристика і правила змагань з лижного халфпайпу.
17. Характеристика і правила змагань з лижного могулу.
18. Характеристика і правила змагань з лижного скікросу.
19. Характеристика і правила змагань з слоупстайлу.
20. Характеристика і правила змагань з сноубордингу.
21. Характеристика і правила змагань з стрибків з трампліну.

Тематика відпрацювання план-конспектів за темою №2.

1. Методика навчання стройовим прийомам та діям з лижами та на лижах.
2. Практичне тренування стройовим прийомам та діям з лижами та на лижах.
3. Методика навчання техніки виконання звичайного лижного ходу.
4. Практичне тренування звичайного лижного ходу.
5. Методика навчання техніки виконання безкрокового лижного ходу.
6. Методика навчання техніки виконання одно крокового лижного ходу.
7. Практичне тренування звичайного лижного ходу.
8. Методика навчання техніки виконання дво крокового лижного ходу.
9. Практичне тренування техніки виконання дво крокового лижного ходу.
10. Методика навчання техніки виконання чотирьох крокового лижного ходу.
11. Практичне тренування техніки виконання чотирьох крокового лижного ходу.
12. Методика навчання техніки виконання ковзанярського кроку.
13. Практичне тренування техніки виконання ковзанярського кроку.
14. Практичне тренування техніки лижних ходів.
15. Методика навчання техніки виконання гальмування “плугом”.
16. Практичне тренування техніки гальмування “напівплугом”.
17. Методика навчання техніки виконання поворотів переступанням.
18. Практичне тренування техніки підйому на горку різними способами.
19. Практичне тренування лижній гонці на 10 км класичним лижним ходом.
20. Практичне тренування лижній гонці на 10 км ковзанярським кроком.

Рубіжний контроль.

Рубіжний контроль включає в себе два питання.

Перше питання (методичне).

1. Провести навчання (ознайомлення, розучування, тренування) однокроковомулижному ходу.
2. Провести навчання (ознайомлення, розучування, тренування) стройовим прийомам та діям з лижами та на лижах.
3. Провести навчання (ознайомлення, розучування, тренування) двокроковому лижному ходу.
4. Провести навчання (ознайомлення, розучування, тренування) чотирьох кроковому лижному ходу.
5. Провести навчання (ознайомлення, розучування, тренування) безкроковому лижному ходу.
6. Провести навчання (ознайомлення, розучування, тренування) ковзонярському ходу.

7. Провести навчання (ознайомлення, розучування, тренування) виконанню спуску стійкою відпочинку.
8. Провести навчання (ознайомлення, розучування, тренування) виконанню спуску технікою «ковзаняр».
9. Провести навчання (ознайомлення, розучування, тренування) виконанню спуску стійкою технікою «плугом».
10. Провести навчання (ознайомлення, розучування, тренування) виконанню спуску стійкою технікою «напівплугом».
11. Провести навчання (ознайомлення, розучування, тренування) виконанню поворотів переступанням.
12. Провести навчання (ознайомлення, розучування, тренування) виконанню підйому на гірку на лижах різними способами.
13. Провести навчання (ознайомлення, розучування, тренування) подоланню низьких та високих вертикальних перешкод на лижах.
14. Провести навчання (ознайомлення, розучування, тренування) подоланню канав та ярів на лижах.
15. Провести навчання (ознайомлення, розучування, тренування) подоланню ділянок з водою під снігом на лижах.
16. Провести навчання (ознайомлення, розучування, тренування) подоланню ділянок снігу покритих кригою на лижах.

Друге питання (практичне).

Лижна гонка на 10 км.

Засоби підсумкового контролю.

Диференційований залік включає в себе одне теоретичне, одне методичне і одне практичне питання.

Перелік типових питань для проведення диференційованого заліку.

Перше питання (теоретичне).

1. Історія розвитку лижної підготовки та лижного спорту.
2. Класифікація лижних видів спорту.
3. Характеристика лижних видів спорту.
4. Основи організації і методики проведення навчальних занять з лижного спорту.
5. Методика проведення навчальних змагань з лижного спорту.
6. Методика проведення навчального заняття по темі “Стройові прийоми та дії з лижами та на лижах”.
7. Послідовність підготовки лижного інвентарю та обладнання.
8. Порядок складання лиж; способи переноски лиж.
9. Порядок постановки на лижі; стройові прийоми на лижах.
10. Методика виконання стройових прийомів на лижах в русі; зняття лиж.
11. Методика зняття лиж.
12. Послідовність вивчення техніки виконання однокрокового лижного ходу.
13. Послідовність вивчення техніки виконання двокрокового лижного ходу.

14. Послідовність вивчення техніки виконання чотирьохкрокового лижного ходу.
15. Організація лижної гонки на 10 км.
16. Послідовність вивчення техніки виконання безкрокового лижного ходу.
17. Послідовність вивчення техніки виконання спуску основною (середньою) стійкою.
18. Послідовність вивчення техніки виконання спуску стійкою відпочинку.
19. Послідовність вивчення техніки виконання спуску стійкою «ковзаняр».
20. Послідовність вивчення техніки гальмування “плугом”.
21. Послідовність вивчення техніки гальмування “напівплугом”.
22. Послідовність вивчення техніки виконання гальмування палками.
23. Послідовність вивчення техніки виконання поворотів переступанням.
24. Послідовність вивчення техніки підйому на гірку на лижах різними способами.
25. Техніка подолання низьких та високих вертикальних перешкод на лижах.
26. Техніка подолання канав та ярів на лижах.
27. Техніка подолання ділянок з водою під снігом на лижах.
28. Техніка подолання ділянок снігу покритих кригою на лижах.
29. Способи вивчення техніки виконання приготування до ведення стрільби з положення стоячи.
30. Способи вивчення техніки виконання приготування до ведення стрільби з коліна.
31. Способи вивчення техніки виконання приготування до ведення стрільби лежачи.
32. Методика вивчення техніки виконання метання гранати стоячи, з коліна, з положення лежачи.
33. Методика вивчення техніки виконання метання гранати в русі.
34. Послідовність використання лиж для транспортування майна.
35. Послідовність використання лиж для евакуації пораненого.
36. Послідовність організації комплексного тренування на лижах.

Друге питання (методичне).

1. Провести навчання стройовим прийомам та діям з лижами та на лижах.
2. Провести навчання однокроковому лижному ходу.
3. Провести навчання двокроковому лижному ходу.
4. Провести навчання чотирьох кроковому лижному ходу.
5. Провести навчання безкроковому лижному ходу.
6. Провести навчання ковзонярському ходу.
7. Провести навчання спуску способом “відпочинок”.
8. Провести навчання спуску способом “ковзаняр”.
9. Провести навчання спуску способом “плугом”.

10. Провести навчання спуску способом “напівплугом”.
11. Провести навчання поворотів переступанням.
12. Провести навчання підйому на гірку на лижах різними способами.
13. Провести навчання подоланню низьких та високих вертикальних перешкод на лижах.
14. Провести навчання подоланню канав та ярів на лижах.
15. Провести навчання подоланню ділянок з водою під снігом на лижах.
16. Провести навчання приготуванню до ведення стрільби з положення стоячи.
17. Провести навчання приготуванню до ведення стрільби з коліна.
18. Провести навчання приготуванню до ведення стрільби лежачи.
19. Провести навчання метанню гранат стоячи, з коліна, з положення лежачи.
20. Провести навчання метанню гранат в русі.
21. Провести навчання використанню лиж для транспортування майна.
22. Провести навчання використанню лиж для евакуації пораненого.

Третє питання (практичне).

Лижна гонка на 10 км.

V. ОРГАНІЗАЦІЙНО-МЕТОДИЧНІ ВКАЗІВКИ ТА ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК З ІНШИМИ НАВЧАЛЬНИМИ ДИСЦИПЛІНАМИ

Предметом навчальної дисципліни "Лижний спорт та методика його викладання" є процес фізичного вдосконалення військовослужбовців засобами лижного спорту і методичні основи його організації та проведення у Збройних Силах України.

Науковим фундаментом (науково-методологічною основою) навчальної дисципліни "Лижний спорт та методика його викладання" є вимоги законодавчих та інших нормативно-правових актів України з питань фізичної культури та спорту, передові теоретичні розробки сучасної світової та вітчизняної науки з фізичного виховання і спорту у тісному взаємозв'язку з особливостями управлінської діяльності військового керівника з організації і проведення заходів з лижного спорту, формування військово-прикладних навичок з лижної підготовки.

Базисом теорії та організації лижного спорту є закономірності, що вивчаються такими науками як педагогіка, психологія (загальна і військова), загальна теорія фізичного виховання, фізіологія, наука управління, анатомія людини та інші.

Вивчення навчальної дисципліни "Лижний спорт та методика його викладання" відбуватись у тісній взаємодії з тематикою дисциплін: "Теорія і методика фізичного виховання", "Теорія та організація фізичної підготовки військ", "Теорія підготовки спортсменів та нові технології у фізичному вихованні" та інших. Вивчення відповідних тем з цих дисциплін повинно забезпечити курсантів знаннями і навичками, необхідними у їх професійній діяльності для організації навчального та навчально-тренувального процесів у закладах освіти, військових частинах, структурах сектору безпеки і оборони. Крім цього, вивчення відповідних тем з цих дисциплін повинно забезпечити курсантів знаннями і навичками, що необхідні начальнику служби під час організації занять та змагань з лижної підготовки у військовій частині.

Основними видами занять з навчальної дисципліни є лекції, семінари, групові, практичні та самостійні заняття, диференційований залік.

Механізм реалізації кінцевої мети досягнення необхідного рівня знань та сформованості вмінь ґрунтується на використанні індивідуального підходу до навчання кожного окремого курсанта, мотивованого спонукання до необхідності самостійного розв'язання проблемних питань, які пропонуються викладачем.

На лекційних заняттях курсанти отримують знання з найбільш складних питань навчальної програми, основ наукових знань та практичного світового досвіду, організації та проведення лижного спорту у військових частинах (підрозділах), сучасного стану і перспектив його розвитку, узагальнені данні щодо організації та проведення лижної підготовки в арміях провідних країн світу.

Семінарські заняття проводяться з основних і найбільш складних питань програми навчальної дисципліни. Основним завданням семінарських занять є поглиблення і закріплення знань, одержаних курсантами на лекціях і в процесі самостійної роботи над навчальною та науковою літературою щодо тематики дисципліни, формування вмінь з пошуку, узагальнення, критичного аналізу навчального матеріалу, формулювання і захисту своїх поглядів з питань, які розглядаються.

Групові заняття проводяться методом усного викладення матеріалу в поєднанні з методом демонстрації (показу) на якому викладається новий навчальний матеріал (назва вправи, або елементу тощо; умови та техніка виконання; послідовність розучування та інше), а шляхом опитування і показом дій викладач контролює засвоєння курсантами цього матеріалу і сприяє його закріпленню. Групове заняття проводиться з навчальною групою з навчальних дисциплін професійної (професійно-орієнтованої) та практичної підготовки.

Практичні заняття проводяться з метою тренування засвоєння курсантами теоретичних положень навчальної дисципліни, набуття практичних та методичних умінь шляхом індивідуального виконання спеціально сформульованих завдань з питань керівництва та організації лижної підготовки, її проведення, відпрацювання відповідних документів.

Самостійні заняття курсантів передбачають вивчення питань, що докладно подані у спеціальній літературі, і які розширюють та доповнюють основний зміст теоретичного курсу, виконання ними завдань, які сприяють відпрацюванню та засвоєнню навчального матеріалу, закріпленню та поглибленню отриманих знань та практичних навичок.

Кількість контрольних заходів, форми їх проведення, періодичність доводяться до курсантів на початку вивчення дисципліни та навчального семестру.

Поточний контроль – оцінювання теоретичних знань і практичних навичок курсанта проводиться викладачами на всіх видах навчальних занять.

Основна мета поточного контролю – постійне отримання викладачем інформації про якість засвоєння курсантами матеріалу навчальної дисципліни, перевірка готовності курсантів до виконання наступних навчальних завдань, а також управління їх навчальною мотивацією.

Форми проведення поточного контролю та критерії оцінки рівня знань визначаються кафедрою. Основні форми поточного контролю: усне опитування, письмовий контроль, виступ на семінарському, груповому занятті, виконання лабораторних робіт та захист рефератів, тез доповідей тощо, передбачених робочою програмою навчальної дисципліни.

Рубіжний контроль полягає в оцінюванні результатів навчання курсантів із вивчення навчального матеріалу результатами поточних контролів і контрольних заходів.

Структура завдань, система проведення рубіжного контролю та критерії оцінки рівня знань, розробляються кафедрою та визначаються в робочій програмі навчальної дисципліни. Він проводиться у тижні для контрольних заходів відповідно до графіку навчального процесу.

Рубіжний контроль є обов'язковим. За результатами поточного контролю курсант не може бути звільненим від рубіжного контролю.

Курсанти, що мають заборгованості до рубіжних контролів не допускаються. Критерії оцінювання результатів виконання завдань за контрольний захід доводиться до відома курсантів перед початком його проведення.

У разі порушення курсантом встановленого порядку здійснення контрольного заходу (списування, підміна завдання, використання недозволених матеріалів чи засобів, невиконання лабораторних завдань) викладач відстороняє цього курсанта від виконання завдання, робить позначку в журналі обліку навчальних занять, оцінює його роботу в нуль балів (незадовільно).

Курсантам забороняється обмінюватись інформацією у будь-якій формі, або використовувати інші матеріали та засоби, крім дозволених.

Курсант, який на рубіжному контролі отримав оцінку “незадовільно”, повинен скласти його повторно й лише після здачі на позитивну оцінку такий курсант допускається до складання підсумкового контролю (диференційованого заліку), в іншому випадку він до підсумкового контролю (диференційованого заліку) залишається недопущеним.

Відмова курсанта від відповіді на білет (тест) оцінюється як незадовільна відповідь.

Форми рубіжного контролю: усне опитування; письмовий контроль; виконання практичних завдань.

Рубіжний контроль проводиться під час одного із навчальних занять наприкінці вивчення протягом 2-х годин.

Розроблені для проведення білети (тести) повинні забезпечувати перевірку теоретичної та практичної підготовки тих, хто навчається.

Результати поточного контролю використовуються для коригування методів і засобів навчання та враховуються на диференційованому заліку.

Кількість балів для визначення результатів поточного контролю залежить від рівня знань курсанта, вміння використовувати їх при виконанні практичних завдань і нормативів, володіння методикою проведення занять з особовим складом, навичок роботи з електронно-обчислювальною технікою тощо.

Результати поточного контролю фіксуються в журналі обліку навчальних занять.

Самоконтроль призначений для самооцінки курсантами якості засвоєння навчального матеріалу з конкретного розділу (теми) навчальної дисципліни. З цією метою в лекційних матеріалах для кожної теми (розділу), а також у практичних завданнях передбачаються питання для самоконтролю. Самоконтроль курсантами здійснюється у формі перевірки своїх знань шляхом усного опитування один одного, практичного виконання вправ, лабораторних робіт.

Підсумковий контроль проводиться у вигляді диференційованого заліку в термін, встановлений графіком навчального процесу та в обсязі навчального матеріалу, визначеному робочою програмою навчальної дисципліни.

Форма проведення контролю (усна, письмова, комбінована, а також шляхом тестування з використанням технічних засобів), зміст і структура контрольних завдань, білетів, перелік матеріалів, користування якими дозволяється курсанту під час диференційованого заліку (програми, довідники, таблиці та інші посібники) і критерії оцінювання обговорюються на засіданні кафедри й затверджуються начальником кафедри не пізніше ніж за місяць до початку складання контрольного заходу. Названі матеріали дійсні протягом навчального року, вони є складовою навчально-методичної документації з дисципліни і зберігаються на кафедрі. Можливе поєднання різних форм контролю.

Оцінка за диференційований залік вноситься у екзаменаційну відомість, Додаток до диплома і вважається остаточною, навіть, якщо вона менша підсумкової оцінки за вивчення дисципліни.

Система оцінювання навчальної діяльності курсанта є наступною:

1. Оцінюється кожне навчальне заняття (семінарське, практичне та за необхідністю – лекційне).

2. Навчальна дисципліна має рубіжний контроль, оцінка якого має бути втричі більшою за оцінку навчального заняття. (Наприклад, якщо навчальне заняття оцінюється від 1 до 5, то рубіжний контроль – від 1 до 15. Або отримана оцінка за рубіжний контроль множиться на три).

3. Якщо курсант, без поважних причин, не набрав 30 балів, то він до заліку не допускається і порушується питання про повторне вивчення дисципліни або його відрахування.

4. Здаються і зараховуються всі письмові звіти за всі види діяльності. Невиконання будь-якого елементу робочої програми навчальної дисципліни в цілому, чи окремої теми, визначає неможливість зарахування повного кредиту дисципліни. Останнє означає академічну заборгованість курсанта. Такий курсант має ліквідувати її на умовах і за графіком, які визначаються окремим рішенням кафедри.

Критерії оцінювання успішності навчання, де навчальним планом передбачено диференційований залік. Загальний бал складається з двох частин: поточної успішності (максимально 70 балів) та суми балів, що набрані під час складання диференційованого заліку (максимально 30 балів). Поточна успішність рахується наступним чином:

1. Спочатку визначається сумарний бал за семестр.

$$С_{бал}=\sum_{i=1}^{n} O_{НЗ} + \sum_{i=1}^{n}(O_{МК} \times 3), \quad (1)$$

де $O_{НЗ}$ — оцінка за навчальне заняття (лекційне, семінарське, групове, практичне);

$O_{МК}$ — оцінка за рубіжний контроль;

$\sum_{i=1}^{n}$ – знак підсумовування.

2. Далі вираховується максимальна кількість балів, яку може набрати курсант протягом семестру.

$$max_{бал}= N_{НЗ} \times 5 + N_{МК} \times 5 \times 3, \quad (2)$$

де $N_{НЗ}$ — кількість навчальних занять (лекційних, семінарських, групових, практичних);

$N_{МК}$ — кількість рубіжних контролів.

3. Вираховується поточна успішність.

$$ПУ= \frac{C_{бал} \times 70\%}{\max_{бал}}, \quad (3)$$

де $C_{бал}$ — сумарний бал за семестр;

$max_{бал}$ — максимальна кількість балів, яку може набрати курсант протягом семестру.

Бал за диференційований залік складається з питань 3 рівнів складності (в тому числі виконання методичних завдань (практичних нормативів)), які сумарно складають 30 балів (табл. 1).

Курсант може отримати заохочувальні додаткові (штрафні) бали (від 0 до 10 б), приблизний розподіл яких показаний в таблиці 3. Додаткові (штрафні) бали додаються (віднімаються) до (від) загального балу. Розробка системи нарахування курсанту заохочувальних додаткових (штрафних) балів здійснюється викладачем у відповідності зі специфікою навчальної дисципліни.

Результати за екзаменаційний (заліковий) семестр заносяться у таблицю 2. Бал за диференційований залік переводиться у систему ECTS згідно шкали оцінювання (табл. 4).

Таблиця 1

Відомість проведення диференційованого заліку

№	Прізвище та ініціали	За ведення конспекту	Письмова перевірка знань (теоретична підготовка)				Усна перевірка знань з підготовкою (методична підготовка)				Усна перевірка знань без підготовки (виконання практичних нормативів)				Сумарний бал
			№ білету	1 питан.	2 питан	3 питан	№ білету	1 питан.	2 питан	3 питан	№ білету	1 питан.	2 питан	3 питан	
1															

Таблиця 2

Відомість обліку успішності за екзаменаційний (заліковий) семестр

№	Прізвище та ініціали	max бал за поточну успішність	Загальн бал за поточну успішність	Сумарний бал за диф. залік	Додаткові заохочувальні бали	Штрафні бали	Сумарний бал за семестр	За шкалою ECTS	За 4-х бальною шкалою	Рейтинг
1										

Таблиця 3

Система нарахування заохочувальних додаткових балів

№	Вид діяльності курсанта	Заохочувальні рейтингові бали
1.	Виступ на науковій конференції з доповіддю за напрямом дисципліни	міжнародна – 10 б.; місцева – 5 б.
2.	Виготовлення діючого демонстраційного макету або лабораторної установки для навчальних занять	5 б.
3.	Активна участь в роботі ВНГ (ВНТ) за напрямом дисципліни	5 б.
4.	Інші види роботи курсанта, спрямовані на покращення навчально-лабораторної бази кафедри	До 5 б.
5.	Виконання спортивних розрядів за напрямом дисципліни	II розряд – 3 б.; I розряд – 5 б.; КМС – 7 б.; МС – 10 б.
6.	Участь у змаганнях за напрямом дисципліни	Першість міста та області – 2 б.; Першість ВВНЗ МО України – 5 б.; Чемпіонат ЗСУ – 5 б.

Курсанти, які не склали диференційований залік з поважних причин, ліквідують академічну заборгованість у термін, встановлений начальником інституту (університету). Повторне складання диференційованого заліку допускається не більше двох разів. Друге повторне складання диференційованого заліку у курсантів приймає комісія, яка створюється начальником кафедри.

Засобами діагностики успішності навчання навчальної дисципліни “Лижний спорт та методика його викладання” виступають: контрольні питання до семінарських, групових та практичних занять; завдання для поточного контролю; індивідуальні завдання; перелік питань теоретичного опитування та письмової перевірки, практичне завдання, завдання до рубіжних контролів; білети до диференційованого заліку; які визначаються у робочій програмі навчальної дисципліни.

Таблиця 4

Шкала оцінювання

За 100-бальною шкалою	**За шкалою ECTS**	**За національною шкалою**	**За 4-бальною шкалою**
90-100	A	відмінно	відмінно
80-89	B	дуже добре	добре
65-79	C	добре	
55-64	D	задовільно	задовільно
50-54	E	достатньо задовільно	
35-49	FX	незадовільно	незадовільно
1-34	F	незадовільно	незадовільно

Розглянуто і ухвалено на засіданні кафедри теорії, методики та організації фізичної підготовки і спорту
Протокол від "08" серпня 2019 року № 1

Начальник кафедри теорії, методики та організації фізичної підготовки і спорту
підполковник Н.ВЕРБИН
10 серпня 2019р.