



## ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Практика з зимових видів спорту є складовою системи фахової підготовки здобувачів першого (бакалаврського) рівня вищої освіти предметної спеціальності 017 «Фізична культура і спорт».

Практика з зимових видів спорту передбачає засвоєння теорії та методики навчання техніки пересування на лижах та ковзанах, на видів лижних ходів, вивчення комплексів загально-розвиваючих і спеціальних вправ, формування професійно-педагогічних навичок, необхідних для самостійної роботи, для проведення секційних занять на етапі початкової спортивної підготовки.

Програма практики розроблена для здобувачів першого (бакалаврського) рівня вищої освіти предметної спеціальності 017 «Фізична культура і спорт» для якісного проходження практики з зимових видів рухової активності

Відповідно до освітньо-професійної програми освітній компонент має забезпечити такі *компетентності*: 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; здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях; здатність використовувати спортивні споруди, спеціальне обладнання та інвентар.

Відповідно до освітньо-професійної програми *програмні результати навчання* мають забезпечити: здійснювати навчання руховим діям та розвиток рухових якостей людини в умовах різних форм організації занять фізичними вправами; демонструвати готовність до зміцнення особистого та громадського здоров'я шляхом використання рухової активності людини та інших чинників здорового способу життя, проведення роз'яснювальної роботи серед різних груп населення; використовувати засвоєнні уміння і навички занять популярними видами рухової активності оздоровчої спрямованості; застосовувати набуті теоретичні знання для розв'язання практичних завдань та змістовно інтерпретувати отримані результати.

### 1. МЕТА І ЗАВДАННЯ ПРАКТИКИ

Метою навчальної практики є опанування студентами знаннями, вміннями та професійно-педагогічними навичками з зимових видів спорту, необхідними для самостійної тренерсько-педагогічної, організаторської, наукової та виховної сфер діяльності фахівця з фізичної культури і спорту, а також використання оздоровчої цінності цього виду спорту.

Завдання практики полягає у отриманні знань та формуванні умінь щодо побудови навчально-тренувального процесу з зимових видів спорту з групами різної вікової та фізичної підготовленості, 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 на основі нових досягнень науки, теорії і практики.

### 2. ЗМІСТ ПРАКТИКИ

Теорія лижного і ковзанярського спорту; інвентар ковзаняра та лижника; історія розвитку лижного спорту; види лижного спорту, їх коротка характеристика; класифікація і термінологія способів пересування на лижах; травматизм, причини його виникнення та заходи по його запобіганню; лижне спорядження, вибір і догляд за ним; вивчення техніки поперемінного двокрокового, одночасного безкрокового, одночасного

однокрокового ходу одночасного двокрокового ходу; вивчення спусків у основній, високій, низькій стійках; вивчення поворотів при спуску зі схилів; вивчення способів гальмування лижами; вивчення та закріплення техніки бігу по прямій на ковзанах; удосконалення та контрольна перевірка техніки бігу по прямій на ковзанах; вивчення техніки гальмування на ковзанах; вивчення та закріплення техніки бігу по повороту на ковзанах.

### 3. ОРГАНІЗАЦІЯ І КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН ПРОХОДЖЕННЯ ПРАКТИКИ

#### 3.1. Організація проведення практики, форми і методи її контролю

Кафедра, на якій навчається студент, за погодженням з відділом практики та договорів до початку практики подає додаток до наказу ректора щодо його направлення для проходження практики безпосередньо на базу практики.

#### 3.2. Календарний план виконання програми практики

Для організаційного забезпечення виконання програми практики керівник від Університету розробляє календарний графік практики з орієнтовним розподілом часу на виконання різних її розділів або видів робіт. Календарний графік доцільно подати у табличній формі. Процедура захисту здобувачами звіту з практики перед комісією не включається у календарний графік, а здійснюється упродовж одного тижня після її закінчення.

Практика проводиться відповідно до освітньої програми та навчального плану підготовки здобувача першого (бакалаврського) рівня вищої освіти з певної спеціальності. На проходження навчальної практики виділено 3 кредити ECTS, впродовж другого семестру (табл. 1).

**Таблиця 1 – Види робіт та розподіл часу на їх виконання у період проходження практики (приклад заповнення довільний)**

№ з/п	Назва виду роботи	Кількість академ. год
1	Теорія лижного і ковзанярського спорту; інвентар ковзаняра та лижника; історія розвитку лижного спорту; види лижного спорту, їх коротка характеристика; класифікація і термінологія способів пересування на лижах; травматизм, причини його виникнення та заходи по його запобіганню; лижне спорядження, вибір і догляд за ним.	6
2	Вивчення техніки поперемінного двокрокового.	6
3	Вивчення техніки одночасного безкрокового.	6
4	Вивчення техніки одночасного однокрокового ходу.	6
5	Вивчення техніки одночасного двокрокового ходу.	6
6	Вивчення спусків у основній, високій, низькій стійках.	6
7	Вивчення поворотів при спуску зі схилів та способів гальмування лижами.	6
8	Вивчення техніки бігу по прямій на ковзанах.	6
9	Закріплення техніки бігу по прямій на ковзанах.	6
10	Вивчення техніки гальмування на ковзанах.	6
11	Вивчення та закріплення техніки бігу по повороту на ковзанах.	6
12	Удосконалення та контрольна перевірка техніки бігу по прямій на ковзанах.	6

	Оформлення звіту	
		72

### 3.3 Критерії оцінки роботи студентів в період практики.

Поточний контроль та оцінка діяльності студентів

Невід'ємною частиною педагогічної практики є контроль, облік і оцінка роботи студентів, що здійснюються як керівниками практики так і самими студентами.

Контроль за роботою студентів, її облік і оцінка передбачає кількісну і якісну характеристику діяльності студента в період практики.

Кількісна характеристика дається на основі виконаного обсягу роботи відповідно вимогам програми навчальної практики.

«Відмінно» – програма практики виконана в повному обсязі, звіт і щоденник оформленні бездоганно. Студент має достатні знання, дає повні й точні відповіді на всі запитання. Відмінно оволодів технікою лижного та ковзанярського спорту.

«Добре» – програму практики виконано не в повному обсязі, є несуттєві помилки в оформленні звіту. Студент має знання, але допускає окремі неточності у відповідях на запитання. Технікою лижного та ковзанярського спорту оволодів, але допускає незначні дрібні помилки.

«Задовільно» – програму практики виконано не в повному обсязі, звіт і щоденник оформлено недбало. Студент не має достатніх знань, допускає помилки. Технікою лижного та ковзанярського спорту оволодів, але допускає одну грубу та 2-3 незначні дрібні помилки.

«Незадовільно» – програму практики виконано не в повному обсязі, звіт і щоденник оформлені не згідно вимог. Є порушення трудової дисципліни, неявки на практику без поважної причини та ін. Студент не має достатніх знань, не дає відповідей на запитання. Погано володіє технікою лижного та ковзанярського спорту, допускає ряд грубих помилок, унаслідок яких спостерігається невпевненість чи напруженість виконання.

#### Критерії оцінювання техніки з лижного та ковзанярського спорту

Оцінка за інституційною шкалою	Узагальнений критерій
Відмінно	Спосіб пересування виконано в основному правильно, у відповідному темпі, легко і чітко, із дотриманням вимог до техніки пересування.
Добре	Рухова дія виконана правильно, але недостатньо легко і чітко спостерігається деяка скутість рухів. В циклі ходу допущена одна суттєва помилка або 2-3 дрібних.
Задовільно	Рухова дія виконана в основному правильно, але допущена одна груба або декілька дрібних помилок, унаслідок яких спостерігається невпевненість чи напруженість виконання.
Незадовільно	Рухова дія виконана неправильно, допущено ряд грубих помилок, унаслідок яких спостерігається невпевненість чи напруженість виконання.

Примітка. Підсумкова оцінка за виконання техніки лижного та ковзанярського спорту визначається як середньоарифметична за усіма критеріями.

Демонстрація технічних прийомів і способів пересування на лижах та ковзанах:

1. Техніка одночасного безкрокового ходу;
2. Техніка одночасного однокрокового;
3. Техніка одночасного двокрокового ходу;
4. Техніка попереминого двокрокового ходу;
5. Демонстрація техніки бігу по прямій на ковзанах;
6. Виконання поворотів на ковзанах.

#### **Оцінювання результатів навчання студентів за ваговими коефіцієнтами**

Техніка лижного та ковзанярського спорту	Ведення документації	Якість відповідей при звіті

Під час захисту практики студентам виводиться загальна оцінка, яка є комплексною, з врахуванням усіх сторін діяльності і за весь період практики.

Підсумкова оцінка за проходження практики визначається як середньоарифметична за усіма критеріями. Для визначення загальної оцінки, при захисті практики студентом, перш за все враховується його рівень теоретичної і практичної підготовки з лижного та ковзанярського виду спорту, ступінь оволодіння техніко-тактичними вміннями і навичками.

#### **Співвідношення інституційної шкали оцінювання і шкали оцінювання ЄКТС**

Рейтинговий показник	Оцінка у національній шкалі	Оцінка ЄКТС
5,00-4,75	Зараховано	5 ( відмінно)
4,74-4,25		4 (добре)
4,24-3,75		3 (задовільно)
3,74-3,25		2 (незадовільно)
3,24-3,00		-
2,99-2,00	Не зараховано	А (відмінно)
1,99-0,00		В (дуже добре)
		С (добре)
		Д (задовільно)
		Е (достатньо)
		Фх (незадовільно) з можливістю повторного складання
		Ф (незадовільно) з обов'язковим повторним вивченням

### **4. ІНДИВІДУАЛЬНІ ЗАВДАННЯ**

Поряд із основними завданнями, які передбачено програмою практики, здобувачі вищої освіти отримують окремо індивідуальні завдання.

Індивідуальні завдання керівник практики може роздавати здобувачам освіти під час зустрічі на початку практики. Також студенти мають право самостійно обирати індивідуальні завдання, проте обов'язково із погодженням керівника практики. До орієнтовного переліку індивідуальних завдань віднесено наступні:

1. ознайомитися з програмою практики розробленою для здобувачів першого (бакалаврського) рівня вищої освіти, для якісного її проходження у закладах загальної середньої освіти;
2. опрацювати методичні рекомендації до проходження практики з зимових видів спорту, в яких висвітлено мета і завдання, основний зміст практики з зимових видів спорту;

3. індивідуальне завдання за вибором:
  - методика вивчення техніки одночасного безкрокового ходу;
  - методика вивчення техніки одночасного однокрокового;
  - методика вивчення техніки одночасного двокрокового ходу;
  - методика вивчення техніки поперемінного двокрокового ходу;
  - методика вивчення техніки бігу по прямій на ковзанах;
  - методика вивчення поворотів на ковзанах.

Перелік індивідуальних завдань постійно оновлюється залежно від умов практики та педагогічних вимог, які виникають у процесі реалізації практичної підготовки за цією освітньою програмою.

## **5.ВИМОГИ ДО ОФОРМЛЕННЯ ЗВІТУ З ПРАКТИКИ**

**Перелік документів, що подаються студентами на захист навчальної практики:**

1. Щоденник практики студента
2. Звіт за практику із пропозиціями, в тому числі про виконання індивідуальних завдань.

Вимоги до оформлення звітної навчально-методичної документації представленні у методичних рекомендаціях, а саме: Практика з зимових видів спорту  
Методичні рекомендації для здобувачів першого (бакалавського) рівня вищої освіти та в модульному середовищі для навчання.

## **ЛІТЕРАТУРА**

### **Основна**

1. Котляр С.М. Види лижного спорту: лижні гонки. Навчальний посібник. Харків: Стиль-Издат, 2019. 200 с.
2. Котляр С.М. Теорія і методика викладання лижного спорту для студентів першого курсу (2-а частина): Навчально-методичний посібник / С.М. Котляр, О.Ю. Ажиппо, В.В. Мулик. Харків: ХДАФК, 2019. 120 с
3. Котляр С.М. Удосконалення підготовки лижників-гонщиків на етапі спеціалізованої підготовки. Харків: ХДАФК, 2020. С. 45–53.
4. Кутек Т. Б., Вовченко І. І. Основи теорії і методики спортивної підготовки: навчальний посібник. – Житомир: ЖДУ імені Івана Франка, 2022 – 108 с.
5. Лижна підготовка в загальноосвітній школі: методичні рекомендації / Уклад. В.В.Черненко, Л.П.Черненко. – Умань, 2019. – 37 с.
6. Лижний спорт: навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів напрямків підготовки «Фізичне виховання» і «Спорт» тренерів ДЮСШ та вчителів фізичної культури / В. В. Ворона, А. М. Ратов. – Суми: СумДПУ ім. А.С.Макаренка, 2019. – 202 с.
7. Пеньковець В.І. Лижний спорт (лижні гонки, біатлон): навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів фізичного виховання і спорту / В.І. Пеньковець, Д.В. Пеньковець. Чернігів: Чернігівський національний педагогічний університет, 2019. 257с.
8. Ратов А.М. Теорія та методика лижного спорту: навчально методичний посібник для студентів вищих навчальних закладів напрямків підготовки «Фізичне виховання», «Спорт» і «Здоров'я людини», тренерів ДЮСШ та вчителів фізичної культури / А.М. Ратов, В.В. Ворона. Суми: Вид-во СумДПУ ім. А.С. Макаренка, 2021. – 188 с.

9. Теорія і методика лижного спорту (лижні перегони): навч.-метод. посіб. / Казмірук А.В., Ковцун В.В., Зіньків О. В., та ін. Львів: ЛДУФК ім. Івана Боберського, 2021. 124 с.

### Додаткова

1. 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.

2. Павленко В.О. Сучасні технології підготовки в обраному виді спорту [підручник] В. О. Павленко, Е.Ю. Насонкіна, Є. Є. Павленко – Харків, 2020. 550 с.

3. Скачедуб Н. М. Особливості тренувального процесу з лижного спорту в підготовчому періоді в умовах закладу вищої освіти. Олімпійський та паролімпійський спорт, випуск 3, 2023, с 65-69

4. Слухенська , Р., Маланій , В. and Гауряк , О. 2023. Зимові види спорту як спосіб активного дозвілля осіб різних вікових категорій. Grail of Science. 23 (Jan. 2023), 439–442. DOI:<https://doi.org/10.36074/grail-of-science.23.12.2022.76>.