

Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка
Факультет фізичної культури
Кафедра легкої атлетики з методикою викладання

ЗАТВЕРДЖУЮ

Завідувач кафедри легкої атлетики з методикою
викладання

_____ Л. Д. Гурман
підпис

_____ 20 ____ р.
число *місяць*

РОБОЧА ПРОГРАМА
НАВЧАЛЬНОЇ ПРАКТИКИ З
ЛИЖНОГО І КОВЗАНЯРСЬКОГО СПОРТУ

підготовки фахівців першого (бакалаврського) рівня вищої освіти

за освітньо-професійною програмою Середня освіта (Фізична культура)

спеціальності 014. 11 Середня освіта (Фізична культура)

галузі знань 01 Освіта / Педагогіка

мова навчання українська

2019-2020 навчальний рік

Розробники програми: В. А. Мазур, старший викладач кафедри легкої атлетики з методикою викладання, кандидат наук з фізичного виховання та спорту

Ухвалено на засіданні кафедри легкої атлетики з методикою викладання

Протокол № 9 від 27 серпня 2019 року

ПОГОДЖЕНО

Керівник

групи забезпечення освітньої програми

підпис

Ю. В. Юрчишин

Зміст робочої програми практики

1. **Метою** навчальної практики є спортивно-педагогічне вдосконалення у лижному та ковзанярському спорті, яке забезпечується знаннями, вміннями та навиками проведення в школі фізкультурно-оздоровчих заходів з дітьми, змагань та навчально-тренувальних занять. Важливою ланкою в програмі представлені вимоги до підвищення рівня спортивно-технічної та професійно-педагогічної підготовки студентів.

2. Обсяг дисципліни

Найменування показників	Характеристика навчальної дисципліни	
	денна форма навчання	заочна форма навчання
Рік навчання	2-й рік	2-й рік
Семестр вивчення	4 семестр	4 семестри
Кількість кредитів ЄКТС	1,5 кредити	1,5 кредити
Загальний обсяг годин	45 годин	45 годин
Кількість годин навчальних занять	45 годин	45 годин
Лекційні заняття	-	-
Практичні заняття	45 годин	45 годин
Семінарські заняття	-	-
Лабораторні заняття	-	-
Самостійна та індивідуальна робота	-	-
Форма підсумкового контролю	залік	залік

3. Статус дисципліни: навчальна практика з лижного і ковзанярського спорту входить до циклу нормативних навчальних дисциплін професійної підготовки.

4. Передумови для вивчення дисципліни: перед початком проходження навчальної практики з лижного і ковзанярського спорту здобувачі вищої освіти вивчають навчальну дисципліну «Теорія і методика викладання лижного і ковзанярського спорту», після вивчення якої вони в достатній мірі володіють імітаційними, підвідними та підготовчими вправами для вивчення техніки пересування на лижах та ковзанах.

5. Програмні компетентності навчання:

- здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях – під час проходження навчальної практики з лижного і ковзанярського спорту здобувачів вищої освіти першого (бакалаврського) рівня на основі отриманих знань після завершення вивчення нормативної навчальної дисципліни «Теорія і

методика лижного і ковзанярського спорту» намагатимуться реалізувати їх у процесі своєї практичної підготовки (підготовка плану-конспекту уроку та навчально-тренувального заняття, проведення фрагменту заняття з лижного і ковзанярського спорту, рецензія фрагменту уроку з лижного і ковзанярського спорту;

- здатність працювати в команді – тісна співпраця студента та викладача одна із першопричин успіху проходження навчальної практики з лижного і ковзанярського спорту, консультації, конструктивні бесіди, обговорення тієї чи іншої проблематики лише покращать процес навчання, проведення та детальний розбір фрагментів навчальних та навчально-тренувальних занять разом зі своїми одногрупниками також сприятиме кращому розумінню та засвоєнню програмного матеріалу;

- використання професійно-профільних знань і практичних умінь і навичок з теорії і методики лижного і ковзанярського спорту – навчальна практика з лижного і ковзанярського спорту проводитиметься лише після завершення вивчення нормативної навчальної дисципліни «Теорія і методика лижного і ковзанярського спорту», а це у свою чергу дасть можливість здобувачам вищої освіти першого (бакалаврського) рівня використати отримані професійно-профільні знання, практичні вміння та навички з вищезазначеної дисципліни під час їхньої практичної підготовки;

- вдосконалення практичних умінь та навичок в процесі навчальної практики з лижного і ковзанярського спорту – ця фахова компетентність не лише передбачає оволодіння необхідними вміннями та навичками під час навчальної практики, але й також сприяє самонавчанню, самовдосконаленню, пошуку помилок та хиб у процесі практичної підготовки майбутніх вчителів з фізичної культури.

6. Очікувані результати навчальної практики: здобувачі вищої освіти після проходження практики мають **знати**:

- теоретичний матеріал курсу;
- основи техніки пересування на лижах та ковзанах;
- якісні і кількісні характеристики техніки;
- методи, засоби і прийоми, що використовуються під час занять;
- основні принципи навчально-тренувальної роботи;
- правила організації та проведення змагань з лижних гонок та бігу на ковзанах;
- перелік вимог до лижного та ковзанярського спорядження;
- вимоги до одягу під час змагань та після їх завершення;
- основи змащування лиж та точіння ковзанів;
- вимоги до техніки безпеки під час занять;
- умови суддівства змагань;
- правила організації та проведення зимових походів з учнівською та студентською молоддю на лижах;
- гігієнічні вимоги до занять лижною підготовкою та бігом на ковзанах.

вміти:

- дати письмову або усну відповідь на питання про техніку, методику і засоби, що використовуються під час вивчення окремих способів пересування на лижах та бігу на ковзанах на різні дистанції;
- обирати, готувати місця та інвентар для безпечного проведення занять;
- керувати групою на місці та в русі, під час пересування до місця занять та під час проведення занять;
- проводити уроки з лижної та ковзанярської підготовки;
- виявляти та виправляти помилки в техніці пересування різними способами на лижах та бігу на ковзанах;
- організувати і проводити змагання з лижних гонок та бігу на ковзанах;
- готувати необхідну документацію;
- складати конспекти навчальних та навчально-тренувальних занять з лижної та ковзанярської підготовки;
- користуватись графіками планування навчального матеріалу з лижної та ковзанярської підготовки в школі;
- організувати страхування і самострахування, надавати невідкладну допомогу під час занять та змагань на лижах і ковзанах.

володіти:

- термінологією в обсязі матеріалу, що вивчався.
- технічними прийомами і способами пересування на лижах та ковзанах:
- стройовими вправами на ковзанах, з лижами і на лижах;
- поворотами (переступанням, махом, стрибком) на лижах;
- навперемінним дво кроковим ходом (на рівнині і в підйом);
- навперемінним чотирьох кроковим ходом;
- гальмування в русі (переступанням, плугом, упором, навмисним падінням) на лижах;
- поворотами в русі (переступанням, плугом, упором, на паралельних лижах) на лижах;
- одночасним безкроковим ходом;
- одночасним однокроковим (основним і швидкісним), напівковзанярським та ковзанярським;
- одночасним дво кроковим (класичним і ковзанярським – ліво і правостороннім варіантами);
- переходами з ходу на хід від одночасних до навперемінних і навпаки;
- пересуватись на ковзанах по прямій та повороту;
- кататись на ковзанах у високій, середній і низькій посадці;
- кататись на ковзанах з махами рук;
- кататись в посадці з руками за спиною;
- виконувати гальмування на ковзанах;
- приймати стартову позу та вибігати зі старту.

Денна форма навчання

Назви змістових модулів і тем	Кількість годин						
	разом	у тому числі					
		лекційні заняття	практичні заняття	семінарські заняття	лабораторні заняття	самостійна робота	індивідуальна робота
Змістовий модуль 1. Ознайомлення з основами теорії та техніки практичного виконання пересування на ковзанах та лижах							
Теорія лижного і ковзанярського спорту.	3	-	3	-	-	-	-
Інвентар ковзаняра та лижника	2	-	2	-	-	-	-
Вивчення та закріплення техніки бігу по прямій на ковзанах	2	-	2	-	-	-	-
Удосконалення та контрольна перевірка техніки бігу по прямій на ковзанах	2	-	2	-	-	-	-
Вивчення техніки гальмування на ковзанах	2	-	2	-	-	-	-
Вивчення та закріплення техніки бігу по повороту на ковзанах	2	-	2	-	-	-	-
Вивчення техніки способів пересування на лижах	2	-	2	-	-	-	-
Вивчення техніки поперемінних класичних лижних ходів	2	-	2	-	-	-	-
Вивчення техніки одночасних класичних лижних ходів	2	-	2	-	-	-	-
Вивчення та закріплення техніки гальмування на лижах	2	-	2	-	-	-	-
Удосконалення та контрольна перевірка техніки гальмування	2	-	2	-	-	-	-

на лижах							
Вивчення та закріплення техніки спусків та підйомів на лижах	2	-	2	-	-	-	-
Удосконалення та контрольна перевірка техніки спусків та підйомів на лижах	2	-	2	-	-	-	-
Вивчення та закріплення техніки вільних (ковзанярських) ходів	2	-	2	-	-	-	-
Удосконалення та контроль техніки вільних (ковзанярських) ходів	2	-	2	-	-	-	-
Методика навчання техніки гальмування на лижах	2	-	2	-	-	-	-
Методика навчання техніки спусків та підйомів	2	-	2	-	-	-	-
Методика навчання техніки поперемінних класичних ходів	2	-	2	-	-	-	-
Методика навчання техніки одночасних класичних ходів	2	-	2	-	-	-	-
Методика навчання техніки вільних (ковзанярських) лижних ходів	2	-	2	-	-	-	-
Методика навчання техніки бігу по прямій на ковзанах	2	-	2	-	-	-	-
Методика навчання техніки бігу на ковзанах на різні дистанції	2	-	2	-	-	-	-
Разом за змістовим модулем 1	45	-	45	-	-	-	-
Разом годин	45	-	45	-	-	-	-

Заочна форма навчання

Назви змістових модулів і тем	Кількість годин						
	разом	у тому числі					
		лекційні заняття	практичні заняття	семінарські заняття	лабораторні заняття	самостійна робота	індивідуальна робота
Змістовий модуль 1. Ознайомлення з основами теорії та техніки практичного виконання пересування на ковзанах та лижах							
Теорія лижного і ковзанярського спорту.	3	-	3	-	-	-	-
Інвентар ковзаняра та лижника	2	-	2	-	-	-	-
Вивчення та закріплення техніки бігу по прямій на ковзанах	2	-	2	-	-	-	-
Удосконалення та контрольна перевірка техніки бігу по прямій на ковзанах	2	-	2	-	-	-	-
Вивчення техніки гальмування на ковзанах	2	-	2	-	-	-	-
Вивчення та закріплення техніки бігу по повороту на ковзанах	2	-	2	-	-	-	-
Вивчення техніки способів пересування на лижах	2	-	2	-	-	-	-
Вивчення техніки поперемінних класичних лижних ходів	2	-	2	-	-	-	-
Вивчення техніки одночасних класичних лижних ходів	2	-	2	-	-	-	-
Вивчення та закріплення техніки гальмування на лижах	2	-	2	-	-	-	-
Удосконалення та контрольна	2	-	2	-	-	-	-

перевірка техніки гальмування на лижах							
Вивчення та закріплення техніки спусків та підйомів на лижах	2	-	2	-	-	-	-
Удосконалення та контрольна перевірка техніки спусків та підйомів на лижах	2	-	2	-	-	-	-
Вивчення та закріплення техніки вільних (ковзанярських) ходів	2	-	2	-	-	-	-
Удосконалення та контроль техніки вільних (ковзанярських) ходів	2	-	2	-	-	-	-
Методика навчання техніки гальмування на лижах	2	-	2	-	-	-	-
Методика навчання техніки спусків та підйомів	2	-	2	-	-	-	-
Методика навчання техніки поперемінних класичних ходів	2	-	2	-	-	-	-
Методика навчання техніки одночасних класичних ходів	2	-	2	-	-	-	-
Методика навчання техніки вільних (ковзанярських) лижних ходів	2	-	2	-	-	-	-
Методика навчання техніки бігу по прямій на ковзанах	2	-	2	-	-	-	-
Методика навчання техніки бігу на ковзанах на різні дистанції	2	-	2	-	-	-	-
Разом за змістовим модулем 1	45	-	45	-	-	-	-
Разом годин	45	-	45	-	-	-	-

Послідовність видів робіт під час проходження навчальної практики зі спортивних ігор здобувачами вищої освіти

1-й день

1. Участь у настановній конференції.
2. Ознайомлення зі структурою, змістом та методами роботи під час навчальної практики.
3. Проведення теоретично-організаційної підготовки.

2-й день

1. Вивчення та закріплення техніки бігу по прямій на ковзанах.
2. Удосконалення та контрольна перевірка техніки бігу по прямій на ковзанах
3. Вивчення техніки гальмування на ковзанах
4. Вивчення та закріплення техніки бігу по повороту на ковзанах
5. Удосконалення та контрольна перевірка техніки бігу по повороту на ковзанах

3-й день

1. Вивчення техніки способів пересування на лижах.
2. Вивчення техніки поперемінних класичних лижних ходів
3. Закріплення, удосконалення та контроль техніки поперемінних класичних лижних ходів
4. Вивчення техніки одночасних класичних лижних ходів.
5. Закріплення, удосконалення та контроль техніки одночасних класичних лижних ходів

4-й день

1. Вивчення та закріплення техніки гальмування на лижах
2. Удосконалення та контрольна перевірка техніки гальмування на лижах
3. Вивчення та закріплення техніки спусків та підйомів на лижах
4. Удосконалення та контрольна перевірка техніки спусків та підйомів на лижах
5. Вивчення та закріплення техніки вільних (ковзанярських) ходів
6. Удосконалення та контроль техніки вільних (ковзанярських) ходів

5-й день

1. Методика навчання техніки гальмування на лижах
2. Методика навчання техніки спусків та підйомів
3. Методика навчання техніки поперемінних класичних ходів
4. Методика навчання техніки одночасних класичних ходів
5. Методика навчання техніки вільних (ковзанярських) лижних ходів
6. Методика навчання техніки бігу по прямій на ковзанах.
7. Методика навчання техніки бігу на ковзанах на різні дистанції

Звітна документація про результати проходження навчальної практики зі спортивних ігор

Підготувати:

- щоденник про проходження практики;
- звіт про проходження практики;
- чотири плани-конспекти з лижного та ковзанярського спорту (два з лижного, 2 з ковзанярського);
- підготовка двох рецензій на навчально-тренувальні заняття, які проводитимуть колеги.

9. Форми поточного та підсумкового контролю – залік.

10. Критерії оцінювання результатів навчання

Поточний і модульний контроль (60 балів)		Залік
Змістовий модуль 1		100
Теоретична підготовка	Поточний контроль	
20 балів	80 балів	

Критерії оцінювання організаційно-теоретичної підготовки здобувачів вищої освіти

Рівень навчальних досягнень	Оцінка в балах (за 12-бальною системою)	Критерії оцінювання
Початковий (понятійний)	1	Студент володіє навчальним матеріалом на рівні засвоєння окремих термінів, фактів без зв'язку між ними: відповідає на запитання, які потребують відповіді «Так» чи «Ні».
	2	Студент мало усвідомлює мету навчально-пізнавальної діяльності, робить спроби розповісти суть заданого, проте відповідає лише за допомогою викладача на рівні «Так» чи «Ні»; може самостійно в підручнику знайти відповідь.
	3	Студент намагається аналізувати на основі елементарних знань та навичок; робить спроби виконання дій репродуктивного характеру.
Середній (репродуктивний)	4	Студент володіє початковими знаннями, знає близько половини навчального матеріалу, здатний його відтворити; самостійне опрацювання навчального матеріалу викликає значні труднощі.
	5	Студент знає більше половини навчального матеріалу, може дати визначення поняттям категорій(з окремими помилками); вміє працювати з підручником, самостійно опрацьовувати частину навчального матеріалу.

	6	Студент розуміє основні положення навчального матеріалу, може поверхнево аналізувати події, ситуації, робить певні висновки; відповідь може бути правильною проте недостатньо осмисленою, самостійно осмислює більшу частину матеріалу.
Достатній (алгоритмічно дієвий)	7	Студент вірно і логічно відтворює навчальний матеріал, оперує базовими теоріями і фактами, встановлює причинно-наслідкові зв'язки між ними; вміє наводити приклади на підтвердження певних думок, застосовувати теоретичні знання у стандартних ситуаціях.
	8	Знання студента досить повні вільно використовує вивчений матеріал у стандартних ситуаціях, вміє аналізувати робити висновки; відповідь повна, логічна, обґрунтована, однак з окремими неточностями.
	9	Студент вільно володіє вивченим матеріалом, застосовує знання у дещо змінених ситуаціях вміє аналізувати і систематизувати інформацію, робить аналітичні висновки, використовує загальновідомі докази у власній аргументації, чітко тлумачить поняття, нормативні документи, виконує прості творчі завдання.
Високий (творчо- професійний)	10	Студент володіє глибокими і міцними знаннями та вміє їх використовувати в практичній діяльності; вміє робити аргументовані висновки; оцінювати тенденції, факти та явища; володіє матеріалом з суміжних дисциплін.
	11	Студент володіє узагальненими знаннями з навчальної дисципліни; вміє знаходити джерела інформації та аналізувати їх; спроможний самостійно вивчити матеріал; вміє оцінювати та характеризувати проблемні ситуації.
	12	Студент має системні, дієві знання, використовує широкий арсенал засобів для обґрунтування та доведення своєї думки; розв'язує складні проблемні завдання; вміє розв'язувати проблемні ситуації, самостійно здобувати і використовувати інформацію.

Поточна робота (80 балів)

Максимальний бал оцінки поточної успішності студентів під час навчальної практики рівний 12.

Об'єм пройденого матеріалу	Кількісний показник	Бали що нарах. за 12-бальною системою оцінювання
Особливості навчання рухових дій у спортивних іграх (80 балів)		
контроль техніки бігу по прямій на ковзанах		4-12
контроль техніки бігу по повороту на ковзанах		4-12
контрольна перевірка техніки гальмування на		4-12

ковзанах		
контроль техніки поперемінних класичних лижних ходів		4-12
контроль техніки одночасних класичних лижних ходів		4-12
контроль техніки гальмування на лижах		4-12
контроль техніки спусків та підйомів на лижах		4-12
контроль техніки вільних (ковзанярських) ходів		4-12
методика навчання техніки гальмування на лижах		4-12
методика навчання техніки спусків та підйомів		4-12
методика навчання техніки поперемінних класичних ходів		4-12
методика навчання техніки одночасних класичних ходів		4-12
методика навчання техніки вільних (ковзанярських) лижних ходів		4-12
методика навчання техніки бігу по прямій на ковзанах		4-12
методика навчання техніки бігу на ковзанах на різні дистанції		4-12

Методичні особливості проведення здобувачами вищої освіти першого (бакалаврського) рівня фрагменту навчального заняття з лижного та ковзанярського спорту

Практичні заняття – найбільш поширена форма професійного навчання студентів, що дозволяє найкращим чином реалізувати принцип зв'язку теорії та практики.

Основними цілями практичних занять є:

- ✓ формування у студентів умінь і навичок практичних дій, необхідних для грамотного виконання функціональних обов'язків;
- ✓ розвиток у студентів професійно-ділових якостей, що передбачені освітньо-кваліфікаційною характеристикою випускника певного освітнього рівня;
- ✓ формування у студентів інтересу до майбутньої спеціальності.

Головна мета набуття практичних умінь і навичок, повинна бути зрозумілою як викладачу, так і студентам.

Його завданнями можуть бути:

- ✓ підготовка до самостійного виконання практичних завдань;

- ✓ підготовка студентів до контрольних робіт;
- ✓ набуття вмінь застосування теоретичних знань на практиці;
- ✓ підготовка студентів до майбутньої практичної діяльності тощо.

На цих заняттях викладач організовує розгляд студентами окремих теоретичних положень навчальної дисципліни, а головне – формує вміння і навички їх практичного застосування шляхом індивідуального виконання студентом відповідно сформульованих завдань.

Практичні заняття можуть проходити у таких формах:

1. Аудиторні практичні заняття;
2. Практичні заняття в спеціальних класах;
3. Практичні заняття на тренажерах;
4. Практичні заняття на полігонах;
5. Практичні заняття безпосередньо в ОВС.

Досягнення високого кінцевого результату на практичних заняттях залежить від уміння викладача вибрати найбільш ефективні методи навчання з урахуванням інтелектуального рівня слухачів і якості їх підготовленості до заняття.

Найбільш розповсюдженими методами є:

Вправи (групові і індивідуальні), в ході яких аналізується і відпрацьовуються: різні практичні дії; різні проблемні ситуації з прийняттям по них конкретних рішень; задачі, що відображають поведінку спеціалістів в різних умовах професійної діяльності; документація.

Робота з документами.

Моделювання ситуацій та коментар вирішення проблем, що виникають.

Перелік тем практичного заняття визначається робочою навчальною програмою дисципліни. Проведення ґрунтується на попередньо підготовленому методичному матеріалі – тестах для виявлення ступеня оволодіння студентами необхідними теоретичними положеннями, наборі завдань різної складності для розв'язування їх на занятті.

Під час проведення практичного заняття група може бути поділена на підгрупи.

Структура практичного заняття:

- вступ викладача;
- відповіді на питання студентів з матеріалу, що залишився не зовсім зрозумілим;
- практична частина як планова;
- заключне слово викладача.

Різновиди занять залежать саме від практичної частини. Це може бути вирішення задач, виконання вправ, спостереження, експерименти.

Слід організовувати практичні заняття так, щоб студенти постійно відчували ускладнення завдань, які виконуються, були зайняті творчою роботою, пошуками правильних і точних рішень. Велике значення мають індивідуальний підхід і педагогічне спілкування. При розробці завдання і плану заняття викладач повинен враховувати рівень підготовки кожного студента і

виступати в ролі консультанта, не принижуючи самостійності та ініціативи студента.

Умовами ефективного проведення практичних занять є наступне:

- у розкладі практичні заняття повинні йти за лекціями з необхідним інтервалом, що дає можливість підготуватися до них, і який не повинен бути надто великим;
- вибір завдань, які забезпечують зв'язок теорії з практикою, значення теорії для вирішення соціально-професійних завдань (вимоги ОКХ, ОПП);
- вибір завдань проблемного характеру та пошуку не тільки рішень, але й джерела отримання недостатньої інформації;
- навчання студентів прийомам роботи з джерелами отримання необхідної інформації;
- використання за можливістю доступних технічних засобів.

Рейтингова оцінка з кредитного модуля

Рейтингова оцінка з кредитного модуля (RD) – сумарна підсумкова оцінка за багатобальною шкалою рівня засвоєння студентом певного кредитного модуля (навчальної дисципліни) упродовж його вивчення.

Рейтингова оцінка з кредитного модуля	Оцінка за шкалою ECTS	Рекомендовані системою ECTS статистичні значення (у %)	Екзаменаційна оцінка за національною шкалою	Національна залікова оцінка
90-100 і більше	A (відмінно)	10	відмінно	зараховано
82-89	B (дуже добре)	25	добре	
75-81	C (добре)	30		
67-74	D (задовільно)	25	задовільно	
60-66	E (достатньо)	10		
35-59	FX (незадовільно з можливістю повторного складання)		незадовільно	незараховано
34 і менше	F (незадовільно з обов'язковим проведенням додаткової роботи щодо вивчення навчального матеріалу кредитного модуля)			

Перескладання рейтингових оцінок (від 60 і більше балів) з метою їх підвищення дозволяється лише у виняткових випадках за погодженням з деканом факультету та з дозволу ректора університету.

Рейтингова оцінка у балах знань, умінь і навичок студента на навчальних заняттях з навчального (змістового) модуля обчислюється після проведення цих

занять та ліквідації студентом поточної заборгованості, пов'язаної з пропусками занять, невідповідністю або недостатньою підготовленістю до них.

11. Рекомендована література:

1. Антонова О.М. Кузнецов В.С. Лижна підготовка: Методика: Учеб. посібник для студ. середовищ. пед. навч. закладів. - М., 1999. – 93 с.
2. 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.
3. Бутін І.М. Лижний спорт / І.М. Бутін – М., Вид. центр «Академія» 2000. – 254 с.
4. Пеньковець В.І. Курс лекцій з лижного спорту: Навчально-методичний посібник. / В.І.Пеньковець – Чернігів: Чернігівський державний педагогічний університет, 2004. – 203 с.
5. Пеньковець В.І. Організаційні, теоретичні, та методичні відомості з лижних гонок і біатлону: навчально-методичний посібник. В.І.Пеньковець – Чернігів: Чернігівський державний педагогічний університет, 2003. – 203 с.
6. Пеньковець В.І. Теоретичні аспекти лижного спорту: навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів фізичного виховання і спорту / В.І.Пеньковець – Чернігів: Чернігівський державний педагогічний університет, 2008. 238 с.
7. Правила змагань з біатлону. - К., 2013. – 86 с.
8. Правила соревнований по лыжным гонкам (2001-2005 гг.). — М.: Фис. И спорт, 2000. – 90 с.
9. Тімошенко Б.М. Лижний спорт. / Б.М. Тімошенко – Кам-Под., 2006. – 280 с.
10. Чернишов Г.Г Основи навчання у лижному спорті / Г.Г. Чернишов, Г.М. Андрієнко – Львів, ЛДУФК, 1992. - 91 с.

Допоміжна

1. Фізична культура: Програма для загальноосвітніх навчальних закладів (V-XII класів). — К.: Ірпінь, 2005.
2. Филин В.П. Теория и методика юношеского спорта. / В.П. Филин — М.: Физ. и спорт, 1987. — 128 с.
3. Наказ Міністерства молоді та спорту України від 08.05.2014 р. № 488/25265. Про затвердження Класифікаційних норм та вимог Єдиної спортивної класифікації України з олімпійських видів спорту.
4. Круцевич Т.Ю. «Фізична культура для загальноосвітніх навчальних закладів. 1-4 класи» (авт. Круцевич Т.Ю. та ін., 2011 р.).
5. Круцевич Т.Ю. «Фізична культура. 5-9 класи» (авт. Круцевич Т.Ю. та ін., 2012).

6. Круцевич Т.Ю. «Фізична культура. 10-11 класи» (авт. Круцевич Т.Ю. та ін., рекомендовано Міністерством освіти і науки України лист від 31.08.2010 р. № 1/11-8297).

Інформаційні ресурси

1. <http://www.sfu.org.ua/>
2. <http://4sport.ua/>
3. <http://dir.meta.ua/siteinfo>
4. <http://e-lib.gasu.ru/eposobia/>
5. <http://ua.convdocs.org/docs/index>

Методичні рекомендації до оформлення звітної документації з навчальної практики з лижного і ковзанярського спорту

Вимоги до звіту

Під час проходження практики студент 2 курсу складає звіт, який здається на перевірку керівнику практики за 1-2 дні до її закінчення. Звіт повинен бути виконаний на листах формату А4, мати титульний аркуш із зазначенням назви університету, кафедри, назви практики, групи, прізвища студента.

Основні результати практики студент викладає у звіті, який повинен мати детальний опис результатів роботи зі всіх видів робіт, які передбачає робоча програма практики. Звіт повинен відобразити повну характеристику роботи практиканта. За змістом і структурою звіт повинен відповідати програмі практики. Звіт виконується державною мовою комп'ютерним набором на стандартних аркушах паперу, шрифтом гарнітурою Times New Roman через 1,5 міжрядкових інтервали 14 шрифтом; межі оформлення тексту: зліва, зверху, знизу – не менше 20 мм, справа – не менше 10 мм; розподіл тексту на розділи, підрозділи та пункти повинен відповідати структурі програми практики, наповненість сторінки має становити 75% від її загального обсягу. Назви розділів для зручності читання потрібно виділяти напівжирним шрифтом. Складений здобувачем вищої освіти звіт повинен мати наскрізну нумерацію сторінок. Аркуші звіту повинні бути зчеплені. Звіт перевіряється і затверджується керівниками практик від університету з їх підписами, а також підписується самим студентом.

Вимоги до щоденника

Щоденник ведеться студентом протягом практики та є основним документом, який підтверджує та фіксує усі види робіт практиканта.

Керівник практики зобов'язаний систематично перевіряти правильність ведення щоденника.

На 1 сторінці щоденника вказується назва практики (Навчальна практика зі спортивних ігор), ПІБ студента в родовому відмінку, факультет фізичної культури, кафедра (спорту і спортивних ігор, теорії і методики фізичного

виховання, легкої атлетики з методикою викладання), освітній ступінь (бакалавр), спеціальність (014 Середня освіта (Фізична культура), курс (2), група, рік навчання (2019-2020).

На 2 сторінці щоденника вказується ПІБ студента у називному відмінку, назва бази практики в графі ПРИБУВ/ВИБУВ (Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка), терміни проходження практики, підписи керівника та печатки, що ставляться у Загальному відділі університету.

На 3-4 сторінках щоденника формується план щоденної роботи практиканта та ставляться відмітки про виконання. Підтверджується це все підписом керівника практики, за яким закріплений студент.

На 5-8 сторінках ведуться робочі записи здобувача вищої освіти, де він детально описує види роботи, що заплановані програмою практики, зокрема це – теоретична підготовка, поточна робота.

На 9-10 сторінках керівник практики пише відгук про роботу студента, ставить рекомендовану оцінку, підпис, дату. Це все затверджується печаткою у Загальному відділі Університету.

На 11 сторінці щоденника керівник практики ставить підсумкову оцінку.

План роботи здобувачів вищої освіти освітнього ступеня «бакалавр» під час навчальної практики з лижного і ковзанярського спорту

№ з/п	Час	Види роботи	Відмітка про виконання
Перший день			
1	8 ⁰⁰ – 9 ²⁰	<i>Організаційна робота</i> , консультація з науково-педагогічними працівниками, які забезпечують проходження навчальної практики з лижного і ковзанярського спорту: - терміни проходження; - кількість годин на день та на тиждень; - залікові вимоги; - місце проходження навчальної практики з лижного і ковзанярського спорту; - загальні вимоги до написання плану-конспекту навчально заняття з лижного і ковзанярського спорту..	
2	9 ³⁰ – 11 ⁰⁵	<i>Теоретична підготовка:</i> «Техніка бігу на ковзанах».	
3	11 ²⁵ – 14 ⁴⁵	<i>Практична підготовка:</i> Удосконалення та контрольна перевірка техніки бігу по прямій на ковзанах; Вивчення техніки гальмування на ковзанах	
Другий день			
1.	8 ⁰⁰ – 11 ⁰⁵	<i>Теоретична підготовка:</i> Основи навчання техніки бігу на ковзанах	
2	11 ²⁵ – 14 ⁴⁵	<i>Практична підготовка:</i> Вивчення та закріплення техніки бігу по повороту на ковзанах	

		Удосконалення та контрольна перевірка техніки бігу по повороту на ковзанах Вивчення техніки способів пересування на лижах	
Третій день			
1.	8 ⁰⁰ – 11 ⁰⁵	<i>Теоретична підготовка:</i> «Основи навчання в лижному спорті»	
2	11 ²⁵ – 14 ⁴⁵	<i>Практична підготовка:</i> Закріплення, удосконалення та контроль техніки поперемінних класичних лижних ходів Вивчення техніки одночасних класичних лижних ходів Закріплення, удосконалення та контроль техніки одночасних класичних лижних ходів Вивчення та закріплення техніки гальмування на лижах	
Четвертий день			
1.	8 ⁰⁰ – 11 ⁰⁵	<i>Теоретична підготовка:</i> «Загальні основи спортивної підготовки в лижному спорті»	
2	11 ²⁵ – 14 ⁴⁵	<i>Практична підготовка:</i> Удосконалення та контрольна перевірка техніки гальмування на лижах; Вивчення та закріплення техніки спусків та підйомів на лижах; Удосконалення та контрольна перевірка техніки спусків та підйомів на лижах; Вивчення та закріплення техніки вільних (ковзанярських) ходів; Удосконалення та контроль техніки вільних (ковзанярських) ходів	
П'ятий день			
1.	8 ⁰⁰ – 11 ⁰⁵	<i>Теоретична підготовка:</i> «Основи навчання в лижному і ковзанярському спорті»	
2	11 ²⁵ – 14 ⁴⁵	<i>Практична підготовка:</i> Методика навчання техніки поперемінних класичних ходів Методика навчання техніки одночасних класичних ходів Методика навчання техніки вільних (ковзанярських) лижних ходів Методика навчання техніки бігу по прямій на ковзанах Методика навчання техніки бігу на ковзанах на різні дистанції	

Вимоги до самоаналізу контрольного заходу

Самоаналіз повинен бути надрукований у довільній формі того ж формату що і звіт. У ньому студент викладає свої думки щодо проведеної роботи під час контрольного заходу та аналізує виконану роботу. За потреби, практикант може

звернутись за порадою до керівника, який допоможе виявити проблеми чи, навпаки, вкаже на ефективність використаних засобів та методів, які використовувались під час проведення фрагменту навчально-тренувального заняття. Обов'язково враховувати думку інших практикантів, які були присутні під час виконання контрольного завдання та їх поведінку в якості учнів.

Самоаналіз повинен містити 1-2 сторінки формату А4 та має бути підписаний лише практикантом.