

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Професійно-педагогічний коледж
Глухівського національного педагогічного університету
імені Олександра Довженка

ЗАТВЕРДЖУЮ

заступник директора з НМР
 _____ О. М. Заїка

" ____ " _____ 20__ р.

Робоча навчальна програма

дисципліни **Лижний спорт з методикою викладання** для студентів

галузі знань **0101 Педагогічна освіта**

Статус дисципліни: **цикл дисциплін самостійного вибору навчального закладу**

Відділення **технологічної освіти**

ПЦК фізичного виховання

Форма навчання	Курс	Семестр	Загальне навантаження		Кількість годин						Вид семестрового контролю	
			Європейські кредити	Години	Аудиторні заняття				Індивідуальна робота студента	Самостійна робота студента	Залік	Іспит
					Всього	Лекції	Лабораторні роботи	Практичні заняття				
Денна	III	V		54	36	18	-	18	-	18	+	-
				54	36	18	-	18	-	18	+	-

Робоча програма складена на основі Н. Базилевич Лижний спорт. – Навчально-методичний посібник. – Переяслав-Хмельницький, 2010 – 161 с.

Програму складено _____ (підпис) _____ (прізвище та ініціали викладача)

Схвалено на засіданні ПЦК _____ (назва)

Протокол № _____ від " ____ " _____ 20__ р.

Голова ПЦК _____ (назва кафедри)

_____ (підпис)

Залюбівець М.В.
 (прізвище та ініціали)

Зав.відділення _____ (назва факультету / інституту)

_____ (підпис)

_____ (прізвище та ініціали)

Назва дисципліни: *Лижний спорт з методикою викладання*

Характеристика дисципліни	Напрямок підготовки, Спеціальність, освітньо-кваліфікаційний рівень	Академічний календар, види занять
<p>Кількість: Кредитів ECTS – 1,5 Змістовних модулів - 3 Загальний обсяг дисципліни 54 год. Аудиторних годин на тиждень - 2</p>	<p>Напрямок підготовки: 5.01020101 Фізичне виховання ОКР «Кваліфікований робітник», «Молодший спеціаліст» Спеціальність: 5.01020101 Фізичне виховання</p>	<p>Статус дисципліни: цикл професійної та практичної підготовки Курс: III Семестр: 3 Всього годин: <u>54 год.</u> Лекцій: <u>18 год.</u> Практичних занять: <u>18 год.</u> СРС <u>18 год.</u> Вид підсумкового Контролю: залік</p>

Пояснювальна записка

Курс «**Лижний спорт з методикою викладання**» є нормативною професійно-орієнтованою дисципліною напрямів підготовки «Фізичне виховання».

Метою викладання дисципліни є опанування студентами знаннями, вміннями та професійно-педагогічними навичками з лижного спорту, необхідними для самостійної тренерсько-педагогічної, організаторської, наукової та виховної сфер діяльності фахівця з фізичного виховання, а також використання оздоровчої цінності цього виду спорту.

ТіМ лижних видів спорту передбачає підготовку кваліфікованих викладачів з фізичного виховання та оволодіння необхідними знаннями ТіМ навчання і тренування з видів лижного спорту, проведення навчально-тренувальних занять в секціях лижного спорту, колективах фізичної культури, ДЮСШ, а також в організації та проведенні змагань, сприяння та підготовці майбутніх спеціалістів в області фізичної культури та спорту.

Завдання курсу “Лижний спорт з методикою викладання” полягає у забезпеченні студентів теоретичними знаннями, професійно педагогічними навичками, необхідними для викладання спортивного орієнтування в навчальних закладах; отримання знань та формування умінь щодо побудови навчально-тренувального процесу з лижного 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 лижного спорту на основі нових досягнень науки, теорії і практики.

Компетенції, якими має оволодіти студент у процесі вивчення курсу.

Після вивчення курсу студенти повинні **знати**:

- теоретичні основи лижного спорту;
 - історію виникнення та розвитку лижного спорту;
 - техніку пересування на лижах;
 - основи методики навчання пересування на лижах;
 - правила організації та проведення змагань з лижного спорту;
 - організаційно-методичні основи навчально-тренувального процесу з лижного спорту.
- техніку безпеки та профілактику на заняттях з лижного спорту.

Студенти повинні **вміти**:

- Планувати і організовувати навчально-тренувальний процес з лижного спорту;
- Організувати і проводити змагання з лижного спорту із оформленням відповідної документації.
- Оволодіти технікою лижних ходів (класичним, ковзанярським).
- Оволодіти основами методики навчання в лижних видах спорту.
- Оволодіти навиками організації та проведення змагань з лижних перегонів.
- Оволодіти методикою розвитку фізичних якостей.
- Оволодіти методикою побудови навчальних занять з лижних перегонів.

Програма навчальної дисципліни

Змістовний модуль 1.

Вступ до лижного спорту

Тема 1. Вступ до лижного спорту:

- місце і значення лижного спорту;
- види лижного спорту;
- історія розвитку лижного спорту;

Тема 2. Матеріальне забезпечення занять лижною підготовкою.

Тема 3. Техніка способів пересування на лижах:

- загальні основи техніки пересування на лижах;
- аналіз техніки лижних ходів;
- техніка окремих способів пересування на лижах.

Тема 4. Основи навчання в лижному спорті:

- загальні основи методики навчання;
- методика навчання техніки лижних ходів;
- методика навчання окремих способів пересування на лижах.

Змістовний модуль 2.

Навчальна робота з лижної підготовки в школі

Тема 5. Форми роботи з лижної підготовки в школі.

Тема 6. Організація та методика проведення уроків лижної підготовки в різних класах. Облік успішності.

Змістовний модуль 3.

Загальні основи спортивної підготовки в лижному спорті

Тема 7. Організація і проведення змагань з лижного спорту. Закономірності і принципи спортивного тренування.

Тема 8. Види спортивної підготовки лижника гонщика.

Тема 9. Планування і керування процесом спортивної підготовки.

Навчально-тематичний план

№ п/п	Назва змістовних модулів і тем	Кредити ECTS	Кількість годин				
			Всього	Самостійна робота	Всього аудиторних		
					Лекції	Практичні	Індивідуальна робота
Змістовний модуль I. <u>Вступ до лижного спорту</u>							
1.	Вступ до лижного спорту.		7	3	2	2	
2.	Матеріальне забезпечення занять лижною підготовкою.		6	2	2	2	
3.	Техніка способів пересування на лижах.		7	3	2	2	
4.	Основи навчання в лижному спорті.		7	3	2	2	
Змістовний модуль II. <u>Навчальна робота з лижної підготовки в школі</u>							
5.	Форми роботи з лижної підготовки в школі.		5	1	2	2	
6.	Організація та методика проведення уроків лижної підготовки в різних класах. Облік успішності.		6	2	2	2	
Модуль III. <u>Загальні основи спортивної підготовки в лижному спорті</u>							
7.	Організація і проведення змагань з лижного спорту. Закономірності і принципи спортивного тренування.		6	2	2	2	
8.	Види спортивної підготовки лижника - гонщика.		5	1	2	2	
9.	Планування і керування процесом спортивної підготовки.		5	1	2	2	
Загальна кількість годин			54	18	18	18	

Теми семінарських занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1	Місце і значення лижного спорту у фізичному вихованні школяра.	2
2	Історія розвитку лижного спорту.	2
3	Матеріальне забезпечення занять з лижної підготовки.	2
4	Техніка способів пересування на лижах.	2
5	Основи навчання в лижному спорті.	2
6	Методика навчання техніки лижних ходів.	2
7	Навчальна робота з лижної підготовки в школі.	2
8	Організація і проведення змагань з лижного спорту.	2
9	Закономірності і принципи спортивного тренування.	2

Самостійна робота

Самостійна робота студентів над опануванням теоретичних основ історії фізичної культури як навчальної дисципліни дає змогу систематизувати, узагальнити, закріпити знання отриманні під час аудиторних занять, а також активізувати пізнавальну діяльність студентів. Під час самостійної роботи студент опановує необхідні знання, вміння і навички, вчиться планомірно і систематично працювати, мислити, формує свій стиль розумової діяльності. Формуються вміння застосовувати набуті знання на практиці і у професійній діяльності.

Питання для самостійної роботи студентів

1. Законспектувати основні правила змагань з різних видів лижного спорту.
2. Визначити основні відмінності лижної підготовки і лижного спорту.
3. Дати характеристику виступам українських лижників на зимових Олімпійських іграх.
4. Проаналізувати різні види місць занять лижною підготовкою та визначити найкращі способи розміщення учнів на них.
5. Спорядження лижника-гонщика.
6. Розглянути фазовий склад техніки класичних лижних ходів на кінограмах найкращих лижників світу.
7. Замалювати техніку підйомів та спусків з гір, поворотів на місці та в русі, гальмувань.
8. Вивчити підготовчі вправи для ознайомлення з технікою конькових лижних ходів.
9. Визначати послідовність навчання під час застосування цілісно-розчленованого методу.
10. Обрати правильну послідовність вивчення техніки окремих способів пересування на лижах.
11. Дати характеристику кожному з трьох етапів навчання.
12. Визначити особливості роботи вчителя фізичної культури з дітьми різних вікових груп під час занять лижною підготовкою
13. Дати характеристику особливостям організації і проведення уроку лижної підготовки.
14. Визначити і охарактеризувати етапи відбору лижників до ДЮСШ.
15. Розробити документи планування навчально-тренувальної роботи у ДЮСШ.
16. Розробити календарний план змагань з лижного спорту для ДЮСШ.
17. Розробити положення про змагання з лижних гонок університету.
18. Підібрати конкретні методи, засоби та форми організації занять для розвитку окремої фізичної якості.
19. Скласти річний план тренувальних занять лижника-гонщика на етапі початкової спеціалізації.
20. Розробити поурочний план тренувальних занять лижників-гонщиків на етапі початкового тренування.

Індивідуальні завдання

В ході вивчення дисципліни студенти написати 1 наукову роботу у вигляді реферату обсягом 10-20 сторінок на обрану ним тему з переліку запропонованих.

Написання і захист реферату є важливою формою самостійної навчальної діяльності студентів. Основна мета – організація самостійної творчої роботи студента, що засвідчує його знання літератури з обраної ним теми, розуміння основних підходів до вирішення наукової і практичної проблеми, а також відображає власні професійні погляди майбутнього педагога і демонструє його вміння усвідомлювати історичні явища на основі теоретичних знань. Темі рефератів підібрано відповідно до наявності інформації з певних проблем в рекомендованій літературі.

Тематика рефератів з дисципліни «Лижний спорт з методикою викладання»

1. Характеристика і правила змагань в будь-якому виді лижного спорту.
2. Історія розвитку лижного спорту до Великої вітчизняної війни.
3. Історія розвитку лижного спорту на Україні у післявоєнні часи.
4. Українські лижники переможці та призери Олімпійських ігор.
5. Опис місць занять лижною підготовкою у школі.
6. Причини травматизму та засоби їх попередження.
7. Основний інвентар лижника-гонщика.
8. Техніка класичних лижних ходів.
9. Техніка конькових лижних ходів.
10. Техніка підйомів та спусків з гір.
11. Техніка гальмувань.
12. Техніка поворотів на місці та в русі.
13. Техніка та методика навчання попереминого двокрокового ходу.
14. Техніка та методика навчання одночасному однокроковому ходу.
15. Техніка та методика навчання одночасного двокрокового ходу.
16. Техніка та методика навчання коньковим лижним ходам.
17. Особливості психофізіологічного розвитку школярів різних вікових груп стосовно занять лижною підготовкою
18. Організація та методика проведення туристичної подорожі на лижах.
19. Особливості організації і проведення секційних занять з лижної підготовки.
20. Особливості організації та проведення занять лижним спортом у ДЮСШ.
21. Організація і методика проведення тренувальних занять з лижного спорту на етапі початкової підготовки.
22. Організація і проведення тренувальних занять з лижних гонок на етапі початкової спеціалізації.
23. Організація і проведення тренувальних занять з лижних гонок на етапі поглибленої спеціалізації.
24. Психологічна підготовка лижника-гонщика перед змаганням.

Методи навчання

Словесні, наочні, проблемно-інформаційні, частково-пошукові, дослідницькі, аналіз ситуацій, методи «мозкового штурму», рольові ігри, запрошення провідних фахівців профільної сфери, аналіз, синтез.

Методи контролю

Поточне вибіркоче опитування на лекціях, перевірка готовності до семінарських занять, звіт за змістовий модуль, написання самостійних робіт, захист індивідуальних навчально-дослідних завдань, підсумковий тестовий контроль. По закінченню вивчення дисципліни студенти складають залік.

Програма семестрового заліку Питання семестрового заліку з дисципліни «Лижний спорт з методикою викладання»

Вступ до лижного спорту

1. Дати характеристику видам лижного спорту.
2. Визначити основні завдання лижної підготовки і лижного спорту.
3. Охарактеризувати значення лижної підготовки у фізичному вихованні школярів.
4. Розкрити основні віхи історії розвитку лижного спорту.
5. Визначити основні зміни, які відбулися у лижному інвентарі та обладнанні.
6. Охарактеризувати місця проведення занять лижною підготовкою в школі.
7. Знайти найбільш раціональний спосіб розміщення учнів на заняттях лижною підготовкою в залежності від завдання уроку та кількості учнів в класі.
8. Підібрати засоби попередження до кожної з причин травматизму учнів на заняттях лижною підготовкою.
9. Охарактеризувати лижний інвентар та спорядження, які необхідні під час уроку з лижної підготовки в школі.
10. Дати визначення техніці пересування на лижах.
11. Розкрити вимоги, що висуваються до досконалої техніки.
12. Охарактеризувати основні поняття і терміни в лижному спорті.
13. Класифікувати основні способи пересування на лижах.
14. Розкрити фазовий склад техніки попереминого двокрокового ходу.
15. Проаналізувати техніку попереминого чотирьох крокового ходу.
16. Розкрити фазовий склад техніки одночасного безкрокового ходу.
17. Розкрити фазовий склад одночасного однокрокового ходу.
18. Проаналізувати техніку одночасного двокрокового ходу.
19. Дати аналіз техніці підйомів та спусків з гір.
20. Проаналізувати техніку гальмувань на лижах.
21. Дати аналіз техніці поворотів на місці та в русі.
22. Проаналізувати техніку конькових лижних ходів.
23. Дати визначення процесу навчання. Сформулювати завдання процесу навчання лижника.
24. Назвати і дати характеристику основним принципам навчання.
25. Які методи навчання техніці застосовуються в лижному спорті?
26. Які методичні прийоми застосовує педагог для вирішення конкретних завдань навчання?

27. Охарактеризувати три фази формування рухової навички.
28. Визначити основні види взаємодії навичок. Навести приклади.
29. Визначити структуру процесу навчання техніці у лижному спорті.
30. Визначити методику навчання техніці одночасного безкрокового ходу.
31. Визначити методику навчання техніці поперемінного чотирьохкрокового ходу.
32. Визначити послідовність та засоби навчання техніці підйомів у гору.
33. Визначити методику навчання спускам з гір.
34. Визначити послідовність навчання та типові помилки під час навчання техніці гальмувань.
35. Визначити методику навчання техніці поворотів у русі.

Навчальна робота з лижної підготовки в школі

36. Визначити особливості дітей молодшого шкільного віку при заняттях лижним спортом.
37. Охарактеризувати особливості дітей середнього шкільного віку при заняттях лижним спортом.
38. Які є особливості дітей старшого шкільного віку при заняттях лижним спортом.
39. Дати характеристику учбовій роботі з лижної підготовки в школі.
40. Охарактеризувати позакласну роботу з лижної підготовки в школі.
41. Ознаки позашкільної роботи з лижної підготовки в школі.
42. Типи уроків з лижної підготовки.
43. Організація до уроку з лижної підготовки включає в себе:
44. Назвати дії вчителя до уроку з лижної підготовки
45. Особливості методики проведення уроку з лижної підготовки.
46. Визначити структуру уроку з лижної підготовки.
47. Які є види обліку успішності.
48. Вимоги до обліку успішності.
49. Завдання попереднього обліку.
50. Завдання поточного обліку успішності.
51. Завдання підсумкового обліку успішності.

Загальні основи спортивної підготовки в лижному спорті

52. Визначити класифікацію змагань в залежності від цілі.
53. Яка є класифікація змагань в залежності від масштабу.
54. Класифікація змагань в залежності від умов заліку.
55. Визначити класифікацію змагань залежності від форми організації.
56. Ким складається календар змагань з лижного спорту Київської ДЮСШ.
57. Назвати вимоги до календарного плану змагань.
58. Визначити розділи положення про змагання.
59. Які є комісії входять до оргкомітету з підготовки змагань з лижних гонок.
60. Визначити обов'язки медичної комісії.
61. Що входить до обов'язків мандатної комісії.
62. Назвати обов'язки господарської комісії.
63. Визначити обов'язки агітаційно-масової комісії.
64. Які є системи визначення переможців в командній першості?
65. Основні вимоги до прокладання лижних трас.

66. Розміри стартового містечка.
67. Визначити принципи та закономірності тренувального процесу.
68. Назвати засоби тренувального процесу.
69. Які застосовуються методи тренувального процесу.
70. Що таке фізична підготовка лижника.
71. Тактична підготовка лижника.
72. Який процес визначає психологічна підготовка лижника.
73. Технічна підготовка лижника.
74. Визначити періоди річного планування тренувального процесу лижників.
75. Визначити критерії відбору до ДЮСШ.
76. Від чого залежить екзаменаційна оцінка.

Методичні вказівки до проведення семінарських занять студентів

Метою семінарських занять, модульних контрольних робіт та самостійної роботи є набуття студентами глибоких теоретичних знань з даного курсу глибоке засвоєння та закріплення студентами програмного матеріалу, формування у студентів системи знань щодо виникнення і розвитку засобів, форм і методів, ідей та теорій фізичного виховання та спорту, що були викладені в лекціях чи рекомендованій літературі, розвиток самостійності та творчості в процесі розв'язання професійних завдань у галузі «Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини».

Значна частина самостійної роботи в процесі опанування дисципліни дає змогу індивідуалізувати її шляхом виконання творчих завдань (рефератів) студентами за вибором, враховуючи їх спортивні інтереси, нахили та життєві плани.

Перший розділ дисципліни «Всесвітня історія фізичної культури» передбачає освоєння студентами загальних закономірностей виникнення, становлення і розвитку фізичної культури і спорту Стародавнього світу, що дає змогу зрозуміти саму суть формування фізичної культури в період утворення людства, та її належність до всієї людської культури, виховання і навчання людей підготовки їх до трудової і військової діяльності. Студенти мають можливість простежити еволюцію фізичної культури і спорту з найдавніших часів до наших днів.

Під час освоєння матеріалу з розділу «Історія міжнародного спортивного і олімпійського рухів» студенти набувають теоретичних знань з історії виникнення становлення та розвитку міжнародного олімпійського руху сучасності. Вони знайомляться з основними проблемами олімпійського руху, вносять свої пропозиції щодо їх вирішення. Аналізують діяльність міжнародного олімпійського комітету, та спортивних федерацій, знайомляться з основними документами МОК. Використовуючи навчальний матеріал цього розділу студенти вчаться орієнтуватися в головних принципах ідеалах і цінностях олімпізму, що дає змогу їм бути компетентними і володіти науково-достовірною інформацією з проблем сучасного олімпійського руху.

Історія фізичної культури і спорту доповнена окремим розділом «**Історія фізичної культури і спорту в Україні**» в якому розглядаються питання історичного розвитку вітчизняної фізичної культури. Студенти мають можливість аналізувати особливості розвитку української фізичної культури від найдавніших часів до наших днів.

Методичне забезпечення

Практичне заняття 1

Кількість годин – 2

Тема: Місце і значення лижного спорту у фізичному вихованні школяра.

План

1. Форми роботи по лижах в системі фізичного виховання.
2. Місце і значення лижної підготовки у фізичному вихованні школяра.
3. Види лижного спорту.

Практичне заняття 2

Кількість годин – 2

Тема: Історія розвитку лижного спорту.

План

1. Виникнення та еволюція лиж.
2. Зародження різних видів лижного спорту в Світі. Розвиток лижного спорту на Україні до Великої Вітчизняної війни.
3. Розвиток сучасного українського лижного спорту.

Практичне заняття 3

Кількість годин – 2

Тема: Матеріальне забезпечення занять з лижної підготовки.

План

1. Місця проведення занять лижною підготовкою.
2. Розміщення учнів під час вивчення техніки окремих способів пересування на лижах.
3. Причини травматизму та засобів їх попередження.
4. Інвентар і спорядження лижника-гонщика.

Практичне заняття 4

Кількість годин – 2

Тема: Техніка способів пересування на лижах.

План

1. Загальні основи техніки пересування на лижах:
 - 1.1 Техніка пересування на лижах.
 - 1.2 Класифікація способів пересування а лижах.
2. Аналіз техніки лижних ходів:
 - 2.1 Аналіз техніки поперемінного двох крокового ходу.

- 2.2 Аналіз техніки поперемінного чотирьох крокового ходу.
 - 2.3 Аналіз техніки одночасного без крокового ходу.
 - 2.4 Аналіз техніки одночасного одно крокового ходу.
 - 2.5 Аналіз техніки одночасного двокрокового ходу.
 - 2.6 Основи техніки конькових лижних ходів.
3. Техніка окремих способів пересування на лижах:
 - 3.1 Техніка подолання схилів.
 - 3.2 Техніка спусків з гір.
 - 3.3 Техніка гальмувань.
 - 3.4 Аналіз техніки поворотів на місці.
 - 3.5 Аналіз техніки поворотів в русі.

Практичне заняття 5
Кількість годин – 2
Тема: Основи навчання в лижному спорті.

План

1. Загальні основи методики навчання.
2. Методика навчання.
3. Формування рухових навичок.
4. Взаємодія навичок і послідовність вивчення техніки окремих способів пересування на лижах.
5. Структура процесу навчання.

Практичне заняття 6
Кількість годин – 2
Тема: Методика навчання техніки лижних ходів.

План

1. Навчання поперемінному двокроковому ходу.
2. Навчання одночасному без кроковому ходу.
3. Навчання одночасному двокроковому ходу.
4. Навчання одночасному одно кроковому ходу.
5. Навчання поперемінному чотирьох кроковому ходу.
6. Основи навчання техніки конькових лижних ходів.
7. Методика навчання окремих способів пересування на лижах:
 - 7.1 Навчання подолання підйомів.

- 7.2 Навчання спускам зі схилів.
- 7.3 Навчання техніки гальмувань.
- 7.4 Навчання техніки поворотів у русі.

Практичне заняття 7

Кількість годин – 2

Тема: Навчальна робота з лижної підготовки в школі.

План

- 1. Форми роботи з лижної підготовки в школі:
 - 1.1 Місце і значення лижної підготовки в школі.
 - 1.2 Врахування вікових особливостей дітей при заняттях лижним спортом.
 - 1.3 Форми роботи з лижної підготовки зі школярами.
- 2. Організація та методика проведення уроків лижної підготовки в різних класах:
 - 2.1 Характеристика уроків лижної підготовки.
 - 2.2 Підготовка та організація уроку з лижної підготовки в школі.
 - 2.3 Основні вимоги до проведення уроків з лижної підготовки.
 - 2.4 Структура уроку з лижної підготовки.
- 3. Облік успішності на уроках лижної підготовки.

Практичне заняття 8

Кількість годин – 2

Тема: Організація і проведення змагань з лижного спорту.

План

- 1. Класифікація змагань.
- 2. Планування змагань. Календарний план змагань.
- 3. Положення про змагання.
- 4. Підготовка та організація змагань.
- 5. Вибір та підготовка місць змагань.
- 6. Правила проведення змагань з лижних гонок.
- 7. Визначення переможців в командній першості.
- 8. Суддівство змагань з лижних гонок.

Практичне заняття 9
Кількість годин – 2
Тема: Закономірності і принципи спортивного тренування.

План

1. Загальні принципи та закономірності спортивного тренування.
2. Засоби спортивного тренування в лижному спорті.
3. Методи тренувального процесу лижників.
4. Види спортивної підготовки:
 - 4.1 Фізична підготовка лижника.
 - 4.2 Тактична підготовка лижника.
 - 4.3 Психологічна підготовка лижника.
5. Планування і керування процесом спортивної підготовки.
7. Фізичне виховання у Київській Русі.
8. Військово-фізична підготовка запорізького козацтва.

**Критерії оцінювання студентів з дисципліни
«Лижний спорт з методикою викладання»**

«відмінно»	Студент виявляє глибокі фундаментальні теоретичні знання, повно викладає вивчений матеріал, виявляє розуміння предмета висловлювання, розуміє можливість різних тлумачень однієї і тієї ж проблеми, вміє оцінювати аргументи для її доведення, формулює своє бачення проблеми, виявляє розуміння матеріалу, може обґрунтовувати свої судження, застосовувати знання на практиці у нестандартних ситуаціях, наводити необхідні приклади, викладає матеріал логічно, послідовно, вживає мовні засоби відповідно до норм української літературної мови.
«добре»	Якщо відповідь студента відповідає тим самим вимогам, що і для оцінки „відмінно”, але при цьому студент допускає 1-2 помилки, які сам виправляє, і 1-2 недоліки в послідовності викладу матеріалу та мовному оформленні висловлювання. Студент вміє наводити власні приклади на підтвердження нових думок, може застосовувати вивчений матеріал у стандартних та дещо змінених ситуаціях.
«задовільно»	Якщо студент виявляє знання і розуміння основних положень предмета, але викладає матеріал неповно і допускає неточності у визначенні понять; не вміє досить глибоко і доказово обґрунтовувати свої судження і наводити приклади; не в змозі захистити проект побудови системи роботи з певних тем дисципліни; викладає матеріал непослідовно і допускає помилки в мовному оформленні викладу.
«незадовільно»	Якщо студент виявляє незнання більшої частини вивченого матеріалу, не володіє методичним апаратом, допускає помилки у формулюванні понять, які спотворюють їх зміст, не вміє самостійно побудувати систему вивчення певних тем, хаотично і невпевнено викладає матеріал. Студент неспроможний виконати стандартні завдання навіть після навідних питань викладача.

Список рекомендованой літератури

Основна

1. Бутин И.М. Лыжный спорт: Учеб. Пособие для уч-ся педучилищ по спец. № 1910 „Физкультура”.-М.: Просвещение, 1988.- 192 с.
2. Бутин И.М. Проложи свою лыжню: Кн. Для уч-ся.- М.: Просвещение, 1985.- 96 с.
3. Бутин И.М Лыжный спорт: Уч-к для студентов пединституты по спец. № 2114 «Физвоспитание».- М.: Просвещение, 1983.- 336 с.
4. Бутин И.М, Воробьев В.А. Лыжный спорт. Уч. Пособие для уч-ся от- ний физвоспитания педучилищ. М.: Просвещение, 1974.- 198 с.
5. Дадукевич В.В. Учись кататься на горных лыжах.- К.: Здоровья, 1986.- 64 с.
6. Зотов Ю.В., Шершаков Н.В. Фигурное катание на горных лыжах.- М.: ФиС. 1987.- 94 с.
7. Зубов В.Г., Коротков И.К. Прыжки на лыжах с трамплина и лыжное двоеборье.- К.: Здоровья, 1981.- 72 с.
8. Комплексная программа физвоспитания уч-ся 1-11 классов общеобразовательной школы (Физкультура в школе, 1985, №№ 6,7).

Додаткова

9. Лыжный спорт: Уч. Для ин-тов физкультуры /Под ред. Е.Д. Евстратова, Б.И. Сергеева, Г.Б. Чукарина.- М.: ФиС, 1989.- 319 с.
10. Лыжный спорт: Уч. Для ин-тов физкультуры /Под ред. М.А. Аграновского.- М.: ФиС, 1980.- 368 с.
11. Манжосов В.Н., Огольцов И.Г., Смирнов Г.А. Лыжный спорт: Учеб. пособие для вузов .- М.: Высшая школа, 1979.- 151 с.
12. Масленников И.Б., Капланский В.Е. Лыжный спорт.- М.: ФиС, 1984.- 96 с.
13. Торгенсен Л. Уход за лыжами и лыжные мази: Пер. с норв. /Предисл. В.Н. Манжосова.- М.: ФиС, 1982.- 61 с.
14. Уроки горных лыж /Сост.и пер. Г.Д. Салманова.- М.: ФиС, 1988.- 144 с.
15. Фомин С.К. Специальные упражнения лыжника.- К.: Здоровья, 1988.- 112 с. Фомин С.К. Лыжный спорт .- К.: Здоровья, 1979.- 216 с.