

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
КРАСНОГРАДСЬКИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ ФАХОВИЙ КОЛЕДЖ
КОМУНАЛЬНОГО ЗАКЛАДУ
«ХАРКІВСЬКА ГУМАНІТАРНО-ПЕДАГОГІЧНА АКАДЕМІЯ»
ХАРКІВСЬКОЇ ОБЛАСНОЇ РАДИ

ЗАТВЕРДЖУЮ

Директор коледжу

_____Сергій РЯБОКІНЬ

«05» вересня 2023 р.

**РОБОЧА ПРОГРАМА ОСВІТНЬОГО КОМПОНЕНТА
ОК 30 Лижний збір**

Галузь знань	01 Освіта/Педагогіка
Спеціальність	014.11 Середня освіта (Фізична культура)
Відділення	трудового навчання та фізичного виховання

Робоча програма освітнього компонента «Лижний збір» для здобувачів фахової передвищої освіти за спеціальністю 014.11 Середня освіта (Фізична культура)

Розробник: **Івахненко Вячеслав Олександрович**, викладач фізичного виховання Красноградського педагогічного фахового коледжу Комунального закладу «Харківська гуманітарно-педагогічна академія» Харківської обласної ради, спеціаліст вищої категорії, старший викладач

Робоча програма затверджена на засіданні науково-методичної ради коледжу
Протокол від «05» вересня 2023 року № 5

Голова науково-методичної ради _____ Любов КОТЕЛЕВСЬКА
«05» вересня 2023 року

Робочу програму погоджено з керівником проєктної групи освітньо-професійної програми «Середня освіти (Фізична культура)» для фахового молодшого бакалавра

Керівник проєктної групи _____ Вячеслав ІВАХНЕНКО
«04» вересня 2023 року

1. ОПИС ОСВІТНЬОГО КОМПОНЕНТА

Найменування показників	Галузь знань, освітньо-професійний рівень	Характеристика освітнього компонента
		денна форма навчання
Кількість кредитів – 2.0	Галузь знань 01 Освіта/Педагогіка	Обов’язковий
Загальна кількість годин - 60	Спеціальність 014.11 Середня освіта (Фізична культура)	Рік підготовки:
		3-й
		Семестр
		6-й
Тижневих годин для денної форми навчання: аудиторних – 30 самостійної роботи здобувача освіти – 30	Освітньо-професійний ступінь: фаховий молодший бакалавр	Практичні
		30 год.
		Самостійна робота
		30 год.

2. МЕТА І ЗАВДАННЯ ПРАКТИКИ. КОМПЕТЕНТНОСТІ.

Програма проходження обов’язкового компонента практичної підготовки (ОК30) «Лижний збір» складена відповідно до освітньо-професійної програми Середня освіта «Фізична культура» за освітньо-професійним ступенем фаховий молодший бакалавр та проводиться на III курсі в 6 семестрі тривалістю 1 тиждень.

Метою навчальної практики є опанування педагогічними технологіями, сучасними методами, формами організації праці в галузі майбутньої професії: знаннями, вміннями та навичками в лижному спорті, рівень яких має забезпечити викладання лижної підготовки відповідно до існуючих навчальних програм ЗЗСО. Заняття лижним спортом спрямовані на досягнення певних результатів на основі цілеспрямованої загальної фізичної і спеціальної підготовки.

Міждисциплінарні зв’язки: під час збору здобувачі освіти закріплюють теоретичні знання, практичні уміння та навички, отримані при вивченні дисциплін «Теорія і методика фізичного виховання», «Анатомія людини», «Підвищення спортивної майстерності», навчаються проводити розваги, спортивні свята та змагання на лижах, здійснювати суддівство рухливих та естафет, навчаються організовувати і проводити лижні походи.

Збір проводиться в зимовий період.

Керівництво навчально-табірним збором здійснюється цикловою комісією викладачів фізичного виховання, предмета «Захист України».

При повному виконанні плану здобувачам освіти виставляється диференційований залік.

Основними **завданнями** обов’язкового компонента практичної підготовки «Навчально-табірний збір (зимовий)» є:

Освітні завдання:

- вивчення теоретичних основ лижного спорту;
- оволодіння здобувачами освіти технікою виконання стройових прийомів з лижами та на лижах;
- оволодіння технікою виконання лижних ходів;
- оволодіння технікою встановлення кріплення на лижі, нанесення смоли та користування лижними мазями;

- вивчення правил змагань з лижного спорту та формування умінь організації та проведення змагань з лижного спорту, практичного суддівства змагань;
- набуття знань і умінь щодо використання лижного спорту в урочній, позаурочній та позашкільній роботі з фізичного виховання.

Оздоровчі завдання:

- розвиток функціональних систем організму та зміцнення здоров'я здобувачів освіти;
- розвиток фізичних якостей;
- забезпечення високого рівня працездатності.

Виховні завдання:

- сприяння соціальному формуванню особистості;
- виховання працелюбності, наполегливості, витримки та сили волі;
- формування почуття патріотизму.

Згідно з вимогами освітньо-професійної програми здобувачі фахової передвищої освіти повинні оволодіти програмними компетентностями:

Педагогічна компетентність інтегрує різні види компетенцій, які розкривають загальні здатності педагога в різних сторонах педагогічного процесу. Мова йде про мовно-комунікативну, предметно-методичну, інформаційно-цифрову, психологічну, емоційно-етичну, інклюзивну, здоров'язбережувальну, прогностичну, організаторську, стимулюючу, оцінно-контрольну, аналітичну, соціальну, громадянську, рефлексивну та дослідницьку компетенцію.

Мовно-комунікативна компетентність – здатність формувати і розвивати мовно-комунікативні уміння та навички.

Предметно-методична компетентність – здатність моделювати зміст навчання відповідно до обов'язкових результатів навчання. Добирати і використовувати сучасні та ефективні методики і технології навчання, виховання і розвитку здобувачів освіти. Здійснювати оцінювання та моніторинг результатів навчання здобувачів освіти на засадах компетентнісного підходу.

Інформаційно-цифрова компетентність – здатність орієнтуватися в інформаційному просторі, здійснювати пошук і критично оцінювати інформацію, оперувати з нею у професійній діяльності. Ефективно використовувати цифрові технології в освітньому процесі.

Психологічна компетентність – здатність визначати і враховувати в освітньому процесі вікові та індивідуальні особливості учнів закладів загальної середньої освіти.

Емоційно-етична компетентність – здатність усвідомлювати особисті відчуття, почуття та емоції, потреби, керувати власними емоційними станами. Усвідомлювати та поцінувати взаємозалежність людей і систем у глобальному світі.

Інклюзивна компетентність – здатність створювати умови, що забезпечують функціонування інклюзивного освітнього середовища. Забезпечувати в освітньому середовищі сприятливі умови для кожного здобувача освіти, залежно від його індивідуальних потреб, можливостей, здібностей та інтересів.

Здоров'язбережувальна компетентність – здатність організовувати безпечне освітнє середовище, використовувати здоров'язбережувальні технології під час освітнього процесу. Здійснювати профілактично-просвітницьку роботу зі здобувачами освіти щодо безпеки життєдіяльності, санітарії та гігієни. Зберігати особисте фізичне та психічне здоров'я під час професійної діяльності та надавати домедичну допомогу учасникам освітнього процесу.

Прогностична компетенція – вміння вчителя визначити напрямок своєї діяльності, її конкретні цілі і завдання на кожному етапі виховної роботи, і передбачати кінцевий результат.

Організаторська компетенція – це вміння педагога залучати дітей до певної роботи і співробітництво з ними в досягненні поставленої мети.

Стимулююча компетенція – передбачає глибокі знання предмета, ерудицію, моральну культуру, гуманне ставлення до дітей, любов і повагу, теплоту і турботу, щирість у ставленні до учнів.

Оцінно-контрольна компетенція – це вміння педагога здійснювати зворотній зв'язок у своїй роботі. Під час усного оцінювання і контролю він може побачити не тільки досягнення у своїй роботі і роботі дітей, а і причини недоопрацювань, зривів, невдач. Отримана інформація

дасть змогу провести корекцію в діяльності з навчання і виховання, а також використовувати нові ефективні засоби і методи.

Аналітична компетенція – це вміння педагога аналізувати завершену справу: яка її ефективність, чому вона нижча від поставленої мети.

Соціальна компетенція – це здатність педагога адекватно оцінювати навколишню дійсність на основі повноти знань про неї, які дають змогу зрозуміти основну закономірність соціальної ситуації, вміння знаходити інформацію в невизначеній ситуації й упевнено будувати свою поведінку для досягнення балансу між своїми потребами, очікуванням, смыслом життя і вимогами соціальної дійсності, вміння задовольняти бажання, спираючись на норми.

Громадянська компетенція це розвиток, у майбутніх фахівців, здатностей бути громадянином, який володіє демократичною, громадянською культурою, усвідомлює цінності свободи, прав людини, відповідальності, готовий до компетентної участі у громадському житті.

Рефлексивна компетенція – професійна якість особистості, яка дає можливість найефективніше й адекватно здійснювати рефлексивні процеси, реалізацію рефлексивної здатності, що забезпечує процес розвитку та саморозвитку, сприяє творчому підходу до професійної діяльності, досягненню її максимальної ефективності й результативності.

Компетенція творчості – це здатність педагога продуктивно організувати вирішення педагогічних проблем неординарними способами, діяти у тій чи іншій сфері відповідно до його інтелектуальної, ауто психологічної, комунікативної, психологічної компетентностей.

Дослідницька компетенція – передбачає оволодіння науковим мисленням, умінням спостерігати й аналізувати, висунення гіпотези для вирішення спірних питань, виконувати дослідницьку роботу, аналізувати наукову літературу.

Перелік програмних компетентностей, що набуваються:

Загальні компетентності (ЗК)

ЗК1 Здатність до абстрактного мислення, аналізу, синтезу, здатність вдосконалювати й розвивати свій інтелектуальний і загальнокультурний рівень.

ЗК2 Здатність до навчання.

ЗК3 Здатність здійснювати пошук та аналіз інформації з різних джерел.

ЗК6 Здатність оперувати основними поняттями й термінами інформаційно-комунікативних технологій, використовувати медіатизацію, комп'ютеризацію, інформації.

ЗК8 Здатність відстоювати власні стратегії професійної діяльності.

Спеціальні компетентності (СК)

СК4 Здатність використовувати під час навчання базові знання із загальної теорії здоров'я та здатність до інтегрування знань про принципи, шляхи та умови ведення здорового способу життя.

СК5 Здатність використовувати спортивні споруди, спеціальне обладнання та інвентар.

СК6 Здатність здійснювати організацію діяльності з використанням різних видів та форм рухової активності для активного відпочинку та ведення здорового способу життя.

СК9 Здатність здійснювати професійну й особистісну самоосвіту, проєктувати подальші освітні маршрути й професійну кар'єру.

СК10 Застосовувати сучасні методики й технології організації освітньої діяльності.

СК11 Здійснювати планування, організацію, контроль і корегування освітнього процесу, фізкультурно-оздоровчої діяльності.

СК12 Удосконалювати й використовувати масові форми занять оздоровчої й адаптивної фізичної культури.

СК13 Здійснювати пропаганду фізичної культури, спорту, здорового способу життя з використанням сучасних інформаційних технологій.

СК14 Здатність аналізувати й структурувати проблеми організації освітнього процесу;

СК15 Здатність формувати та демонструвати лідерські якості та поведінкові навички.

СК16 Знання принципів навчання і виховання та використання їх у професійній діяльності.

СК18 Здатність ефективно діяти, розв'язуючи стандартні та проблемні методичні задачі під час навчання учнів освітніх галузей/змістових ліній, визначених Державним стандартом повної загальної середньої освіти.

СК20 Здатність планувати власну діяльність та оцінювати роботу інших з дотриманням вимог збереження власного здоров'я та безпеки оточуючих, охорони навколишнього середовища.

СК21 Забезпечувати в освітньому середовищі сприятливі умови для кожного здобувача освіти, залежно від його індивідуальних потреб, можливостей, здібностей та інтересів.

СК23 Здатність вільно оперувати спеціальною термінологією для розв'язання професійних завдань.

Результати навчання (РН)

РН1 Володіти змістом сучасних освітніх галузей, визначених Державним стандартом загальної середньої освіти.

РН2 Знати фахової методики навчання технологій, методів, організаційних форм й засобів загальної середньої освіти, суті процесів виховання, навчання й розвитку учнів.

РН6 Формувати навички здорового способу життя та безпечної поведінки, інтегрувати у змісті всіх предметів інваріантної та варіативної складових навчальних планів.

РН7 Створювати оптимальні умови для всебічного гармонійного розвитку учнів, забезпечення їх фізичного, психічного розвитку.

РН8 Впроваджувати у практику сучасні освітні технології.

РН9 Організовувати роботу з батьками, надавати їм консультативну допомогу з актуальних і проблемних питань фізичного розвитку.

РН10 Дотримуватись правил охорони праці і безпеки життєдіяльності, внутрішнього трудового

РН18 Здійснювати комунікацію, орієнтуючись на стилі мовленнєвого спілкування у процесі вирішення професійно-педагогічних задач.

РН20 Адаптуватись до нових ситуацій та приймати відповідні рішення в різних умовах.

РН21 Усвідомлювати необхідність навчання впродовж усього життя з метою поглиблення набутих та здобуття нових фахових знань.

РН22 Відповідально ставитись до виконуваної роботи, самостійно приймати рішення, досягати поставленої мети з дотриманням вимог професійної етики.

РН24 Ефективно працювати з інформацією: добирати необхідну інформацію з різних джерел, зокрема фахової літератури та електронних джерел; критично аналізувати та інтерпретувати її, впорядковувати, класифікувати й систематизувати

На проходження обов'язкового компонента практичної підготовки (ОК30) «Лижний збір» відводиться 60 год. / 2,0 кредити ECTS.

Обов'язкові результати практики:

1. Вміти планувати уроки фізичної культури з модуля «Лижний спорт».
2. Використовувати найбільш ефективні методи, форми і прийоми навчання.
4. Враховувати особливості фізичного і психічного розвитку школярів при виборі форм і методів роботи на уроках.
5. Вміти технічно правильно відтворювати техніку пересування різними лижними ходами.
6. Здійснювати підготовку, проведення та суддівство змагань з лижних гонок.
7. Здійснювати підготовку, обслуговування та ремонт лижного інвентарю.
8. Проводити індивідуальну та диференційовану роботу.

3. ЗМІСТ ПРАКТИКИ

Практика «Лижний збір» забезпечує теоретичну та практичну підготовку здобувачів фахової передвищої освіти до професійної діяльності вчителя фізичної культури. Практика проводиться у 6 семестрі і триває 1 тиждень за умови відповідних погодних умов. У разі

несприятливих погодних умов практика відтермінується, про що готується наказ по коледжу про зміни у графіку навчального процесу для групи Ф31.

Для організації практики головою циклової комісії природничих дисциплін, фізичного виховання та предмета «Захист України» складається графік проходження практики. Керівником практики призначається досвідчений викладач циклової комісії. У перший день практики керівник практики знайомить здобувачів освіти з програмою та завданнями лижного збору; проводить настановний інструктаж та проводить роботу по засвоєнню правил техніки безпеки під час проходження практики, відповідно оформляє документи, що регламентують проходження практики.

У перший день практики керівник практики знайомить здобувачів фахової передвищої освіти з програмою та завданнями лижного збору; проводить настановний інструктаж та інструктаж з техніки безпеки, відповідно оформлює документи, які регламентують проходження практики.

Керівник практики проводить заняття відповідно складеного розкладу, проводить консультації зі здобувачами освіти з питань проходження і організації практики.

Особливості дистанційного проходження педагогічної практики

Дистанційне проходження практики дозволяється здобувачам освіти під час дії воєнного стану. Спілкування між суб'єктами дистанційного навчання під час практичного навчання, організованого дистанційно, можна забезпечувати через надання відео-, аудіо-, графічної та текстової інформації у синхронному або асинхронному режимі.

У такому випадку, перелік вищезазначених завдань для здобувачів освіти може бути дещо скорочений та змінений. Якщо навчання здобувачів освіти в цей час також здійснюється в дистанційній формі, настановна конференція з практики відбувається в онлайн форматі на платформі Google Classroom, Google Meet або ZOOM.

Здобувачів освіти ознайомлюють зі змінами щодо вимог практики та забезпечують усіма необхідними методичними матеріалами в електронній формі. Допуск до практики, індивідуальні консультації та методичні семінари протягом практики групові керівники теж проводять зі здобувачами освіти дистанційно. Протягом проходження практики здобувач освіти повинен тримати постійний дистанційний зв'язок з керівником практики: отримувати індивідуальні консультації, брати зразки необхідної навчальної документації, спостерігати за проведенням онлайн уроків з учнями або проводити такі заняття самостійно тощо. Всю звітну документацію здобувач освіти оформляє в електронній формі та висилає на електронну пошту керівника протягом двох днів після закінчення практики. Підсумкова конференція та залік здобувачів освіти з практики відбувається в онлайн форматі на платформі Google Meet або ZOOM.

Навчальний контент

Дистанційна форма навчання

№ з/п	Кіл-ть год.	Кіл-ть балів	Теми занять. Види діяльності.
-------	-------------	--------------	-------------------------------

1	2	6 б.	Предмет лижного спорту	Місце і значення лижного спорту в системі фізичного виховання. Форми роботи з лижної підготовки. Види лижного спорту та їх коротка характеристика. Техніка безпеки.
2	2	6 б.	Стройові вправи і повороти на місці	Виконання команд: Шикуйсь!, Рівняйсь!, Струнко!, Вільно!, Ліво-Руч!, Лижі на пле-че!, Лижі до ноги!, Лижі під руку!, Лижі скріпити!, Лижі положити!, Лижі взяти!.
3	2	6 б.	Гальмування в русі	Техніка гальмування лижами (плугом, упором, боковим зісковзуванням), палицями, наміреним падінням
4	2	7 б.	Основи методики навчання	Рухові навички та їх характеристики. Взаємодію навичок і послідовність навчання окремих способів пересування на лижах: поворотів на місці, ходів, підйомів, спусків, гальмувань, поворотів у русі.
5	2	7 б.	Способи подолання схилів	1. Підйом ковзним кроком 2. Підйом ступаючим кроком. 3. Підйом біговим кроком. 4. Підйом «ялинкою». 5. Підйом «напівялинкою». 6. Підйом «драбинкою».
6	2	6 б.	Техніка лижного спорту, її визначення і поняття	Основні вимоги до техніки лижного спорту. Загальна схема рухів у поперемінних і одночасних ходах.
7	2	7 б.	Одночасні класичні ходи	Техніка одночасних ходів (одночасний безкроковий хід; одночасний однокроковий хід; одночасний двокроковий хід; Типові помилки в техніці одночасних ходів і їх усунення в рухах – руками, тулуба, ногами.
8	2	7 б.	Одночасні вільні ходи	Техніка вільного ковзання, ковзання з виштовхуванням руками, ковзання з виштовхуванням ногами.
9	2	8 б.	Поперемінні класичні ходи	Техніка поперемінних ходів. Типові помилки в техніці наперемінних ходів і шляхи їх усунення у відштовхуванні – ногою, рукою, у махових рухах ногою, рукою, у рухах тулуба.
10	2	8 б.	Поперемінні лижні ходи	Цикл ходу, застосування, довжина, тривалість, швидкість, темп, час відштовхування рукою і ногою. Володіння технікою ковзання з відштовхуванням рукою. Ковзання з відштовхування ногою.
11	2	6 б.	Переходи з ходу на хід	Оволодіння технікою переходів від одночасних до наперемінних – з прокатом прямий і без поштовху однієї палицею.
12	2	7 б.	Змагання в лижному спорті	Значення змагань у заняттях лижною підготовкою і лижним спортом. Класифікація змагань у залежності від масштабу, мети форми організації, умов заліку, вікових особливостей і підготовленості учасників. Організація проведення суддівства змагань із лижних гонок.

13	2	6 б.		Рухливі ігри на лижах на рівному майданчику. Рухливі ігри та естафети на лижах на схилах.
14	2	7 б.	Організація і методика проведення занять	Особливості організації і методики проведення занять з лижного спорту з дітьми шкільного віку – методика навчання з урахуванням анатомо-фізіологічних і психологічних особливостей. Вимоги до проведення уроку з лижної підготовки. Типи уроків. Структуру уроку.
15	2	6 б.	Навчальна практика	Формування навичок проведення окремих частин і уроку в цілому з лижної підготовки в ЗЗСО з дітьми різних вікових груп.
	Усього: 30 год.	100 б.		

Завдання для самостійної роботи

№ з/п	Зміст роботи	Кіл-ть годин
1	Історія та розвиток лижного спорту в світі та в Україні	1
2	Роль, значення та завдання лижного спорту у розвитку спортивного руху в Україні.	1
3	Техніки пересування на лижах	1
4	Техніка подолання перешкод	1
5	Організація безпеки під час лижного спорту, організації змагань	1
6	Навчально-тренувальні змагання з лижного спорту	1
7	Обладнання та спорядження для лижного спорту	1
8	Аналіз блогу вчителя з фаху ЗЗСО	1

4. ФУНКЦІОНАЛЬНІ ОBOB'ЯЗКИ УЧАСНИКІВ ПЕДАГОГІЧНОЇ ПРАКТИКИ

Права та обов'язки керівника практики

Керівництво лижного збору здійснюється цикловою комісією викладачів природничих дисциплін, фізичного виховання та предмета «Захист України».

Керівник практики несе персональну відповідальність за виконання програми практики та кваліфіковане забезпечення методичного керівництва у підгрупі.

Викладач-керівник практики виконує наступні функції:

- знайомиться з програмою та завданнями лижного збору;

- оформлює документи, що регламентують проходження практики;
- забезпечує інформування здобувачів освіти про проведення практики в дистанційній формі, про формат, дату і місце проведення настановної та підсумкової конференції;
- координує синхронну роботу під час проведення практики;
- проводить заняття відповідно розкладу, складеного головою циклової комісії природничих дисциплін, фізичного виховання та предмета «Захист України»;
- проводить консультації зі здобувачами освіти з питань проходження і організації практики, забезпечує всіма необхідними інструктивно-методичними матеріалами.

Права та обов'язки здобувачів освіти

Здобувачі освіти мають право:

- звертатися за методичною допомогою до завідувача практики і керівника практики;
- отримувати консультації з різних питань, які стосуються практики у керівника практики;

Здобувачі освіти зобов'язані:

- сумлінно і своєчасно виконувати завдання практики, передбачені програмою практики;
- узгодити з керівником практики використання веб-ресурсу;
- брати участь у настановній та підсумковій конференціях;
- дотримуватися правил внутрішнього розпорядку бази практики в умовах карантину.

У випадку невиконання вимог програми практики здобувач освіти не допускається до заліку.

5. ФОРМИ ТА МЕТОДИ КОНТРОЛЮ

Критерії оцінювання практики «Лижний збір»

За цей вид практики здобувачі освіти отримують диференційовану оцінку.

За кожний день практиканту ставиться відповідна кількість балів з урахуванням: роботи на заняттях, техніки виконання технічних прийомів.

Наприкінці кожного семестру виставляється загальна оцінка.

Здійснення контролю

Дистанційні технології навчання передбачають здійснення взаємодії між учасниками освітнього процесу як асинхронно, так і синхронно в часі.

Контрольні заходи освітнього процесу із застосуванням дистанційних технологій навчання повинні відповідати таким вимогам:

- авторизований доступ до інформаційно-комунікаційних інструментів організації дистанційного навчання;
- можливість визначення часу початку і завершення доступу, тривалості виконання завдань;
- об'єктивність критеріїв перевірки результатів виконання з активним використанням автоматизованих засобів оцінювання знань.

Поточний контроль результатів практичної підготовки здобувачів освіти за допомогою дистанційних технологій здійснюється шляхом оцінювання індивідуальних завдань, що виконуються здобувачами освіти в електронній формі, захисту звітної документації за результатами практики. Проведення поточного контролю з використанням дистанційних технологій може здійснюватися із використанням різних типів завдань, таких як:

- автоматизовані тести для контролю та самоконтролю навчальних досягнень здобувачів освіти;
- різноманітні індивідуальні та групові завдання (звіт, презентація, проект, відеозапис уроків, вправ) з наданням зворотного зв'язку про результати перевірки навчальних досягнень здобувачів освіти за матеріалом, що вивчається;
- оцінювання викладачем-керівником практики взаємодії та комунікації між здобувачами освіти в асинхронному та синхронному режимах за допомогою чату, форуму, опитування, анкетування тощо.

Критерії оцінювання навчальних досягнень здобувачів освіти за 100 шкалою з метою одержання еквівалентних оцінок за національною шкалою та шкалою ECTS

Сума балів за усі види навчальної діяльності	Оцінка ECTS	Оцінка за національною шкалою	
		для практики	для заліку
90-100	A	відмінно	зараховано
82-89	B	добре	
74-81	C		
64-73	D	задовільно	
60-63	E		
35-59	FX	незадовільно	не зараховано
0-34	F		не зараховано

КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ ОСВІТНІХ ДОСЯГНЕНЬ

ЗДОБУВАЧІВ ОСВІТИ

Залікові вимоги

1. Оволодіння технікою способів пересування на лижах.
2. Проведення уроку з лижної підготовки.
3. Суддівство змагань.
4. Виконання залікових нормативів із лижних гонок.

Оцінка	Критерії оцінювання
«відмінно»	– глибоке та ґрунтовне знання програмного матеріалу, його основоположних наукових фактів, понять, ідей; – 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; – уміння самостійно готувати і складати документацію необхідну для роботи в закладі загальної середньої освіти; – сумлінне ставлення до педагогічної практики; – уміння аналізувати проведення уроку фізичної культури з лижної підготовки; – прагнення до творчого пошуку, варіативного поєднання педагогічних дій у процесі організації освітньої роботи; – уміння викликати інтерес в учнів до занять фізичної культури.
«добре»	– осмислене знання програмного навчального матеріалу; – уміння за допомогою керівника визначати мету заняття, передбачаючи формування в учнів конкретних понять, умінь і навичок; – уміння відбирати необхідний навчальний матеріал відповідно до програми, складати плани конспекти та інші позакласні заходи за допомогою керівника; – уміння під керівництвом керівника визначати та застосовувати найбільш раціональні для конкретного заняття методи, прийоми навчання, види навчально-пізнавальної діяльності учнів, що сприяють досягненню поставленої мети; – уміння викликати інтерес в учнів до деяких тем навчального предмета; – уміння за допомогою класного керівника організовувати позакласний захід із урахуванням інтересів, потреб учнів; – уміння складати сценарій позакласного заходу, організовувати деяких учнів до його проведення, користуючись практичною допомогою класного керівника; – намагання застосовувати в окремих ситуаціях нестереотипні методи, прийоми, засоби організації навчальної діяльності учнів, виховного впливу на них під безпосереднім керівництвом учителів; – готовність до подолання недоліків у практичній роботі; – сумлінне ставлення до педпрактики. Дозволяється допускати незначні методичні огріхи:

	– в умінні формулювати мету навчального заняття, позакласного заходу; – під час реалізації накресленого плану проведення заняття, виховного заходу; – в умінні застосовувати активні методи навчання, різні види, форми пізнавальної діяльності учнів; – в умінні враховувати особливості учнів у процесі навчання, налагоджувати з ними контакт; – в оцінюванні знань, умінь, навичок школярів, мотивуванні виставленої оцінки.
«задовільно»	– задовільно володіє навчальним матеріалом; не вміє самостійно визначати і формулювати мету навчального заняття, однак після з'ясування головних завдань із допомогою керівників практики реалізує їх задовільно; – відчуває значні труднощі у плануванні уроку, написанні конспекту, виборі необхідного навчального матеріалу, визначенні раціональних для конкретної навчальної ситуації методів і прийомів навчання, але головно реалізує накреслений за допомогою методиста план заняття; – в організації навчального процесу керується лише власними бажаннями без урахування особливостей, інтересів; – не виявляє старанності та сумлінності під час проходження педпрактики.
«незадовільно»	- не проходить систематично педагогічну практику; - порушує виконавську дисципліну; - не виконує усіх завдань і вимог педагогічної практики;

Індивідуальні завдання

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 поперемінного 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.

6. РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА

1. Антонишин І. І. Розвиток фізичних якостей в школі / І. І. Антонишин. – Київ: Наукова книга, 2005. – 446 с.
2. Антонов О. Д. Лижний спорт – минуле і сучасність / О. Д. Антонов. – Київ: Епос, 2004. – 224 с.
3. Березовський В. А. Лижні види спорту / В. А. Березовський, А. В. Подгаєцький. – Київ: Преса України, 2012. – 176 с.
4. Василик О. Д. Лижний спорт: навч. посіб. / О. Д. Василюк. – Київ: ВАТ «Поліграфкнига», 2004. – 478 с.
5. Василишин О. Зимові види спорту / О. Василишин. – Київ: Вища школа, 2003. – 336 с.
6. Ворона В. В. Лижний спорт: навч. посіб. / В. В. Ворона, А. М. Ратов. – Суми: СумДПУ ім. А. С. Макаренка, 2019. – 202 с.
7. Донченко М. Зимові види спорту / М. Донченко, Л. Гордєєва. – Дніпропетровськ: Пороги. 2003. – 256 с.
8. Завгородний В. П. Тренування з лижних видів спорту / В. П. Завгородний, Г. Л. Вознюк, Т. С. Словлиненко. – Київ: АСК, 2000. – 632 с.
9. Захарова Ю. Використання оздоровлювальних сил природи у фізичному вихованні молоді / Ю Захарова // Фізичне виховання в рідній школі. – 2021. – № 2. – С.14
10. Корнієнко В. В. Фізичні навантаження в лижному спорті / В. В. Корнієнко. – Київ: Спортивна книга, 2003. – 116 с.
11. Кузнецов В. К. Силова підготовка лижника / В. К. Кузнецов. – Харків: Едельвейс, 2016. – 248 с.
12. Кучеренко В. М. Технічна підготовка лижника: навч. посіб. / В. М. Кучеренко. – Тернопіль: ТДПУ, 2003. – 97 с.
13. Ладика П. І. Лижний спорт: навч. посіб. / П. І. Ладика, С. М. Іваськів. – Тернопіль, 2010. – 130 с.
14. Лижні гонки : правила змагань / упор. В. М. Нечаєв, А. Ю. Нестеренко, О. М. Стефанишин [та ін.]. – Київ, 2016. – 56 с.
15. Ляшенко Ю. І. Лижний спорт в сучасних умовах / Ю. І. Ляшенко. – Київ: «Знання», КОО, 2002. – 350 с.
16. Романишин В. К. Фізична підготовка лижників / В. К. Романишин. – Київ: Спортивна книга. 2004. – 444 с.
17. Романюк В. У. Тренування лижників-гонщиків / В. У. Романюк. – Київ: Спортивна книга, 2003. – 440 с.
18. Фомін С. К. Лижний спорт / С. К. Фомін. – Київ: Радянська школа, 1988, – 174 с.

19. Яковенко І. І. Фізичні тренування в лижному спорті / І.І. Яковенко – Київ: Епос. 2005. – 446 с.