

Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника
Факультет фізичного виховання і спорту
Кафедра спортивно-педагогічних дисциплін

“ЗАТВЕРДЖУЮ”

Проректор _____
“ _____ ” _____ 20__ р.

РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

СПОРТИВНО-ПЕДАГОГІЧНЕ ВДОСКОНАЛЕННЯ
ЗИМОВИХ ВИДІВ СПОРТУ

Освітня програма Фізична культура і спорт
Другий (магістерський) рівень
Спеціальність 017 - Фізична культура і спорт
Галузь знань 01 Освіта/Педагогіка

Робоча програма
«Спортивно-педагогічне вдосконалення зимових видів спорту»

для студентів за спеціальністю 017 «Фізична культура і спорт»

Розробник:

Яців Ярослав Миколайович кандидат педагогічних наук, професор

Робоча програма затверджена на засіданні
кафедри спортивно-педагогічних дисциплін

Протокол № 1 від “30” серпня 2021 р.

Завідувач кафедри

А. В. Синиця

“30” серпня 2021 р.

Схвалено науково-методичною радою
факультету фізичного виховання і спорту

Протокол від “___” _____ 2021 р. №___

Голова

Е. Й. Лапковський

© _____, 2021 рік

1. Опис навчальної дисципліни

Найменування показників	Галузь знань, напрям підготовки, освітньо-кваліфікаційний рівень	Характеристика навчальної дисципліни	
		денна форма навчання	заочна форма навчання
Кількість кредитів – 6	Галузь знань 01 Освіта/Педагогіка	Вибіркова	
	Спеціальність 017 «Фізична культура і спорт»		
Модулів – 1	Освітній рівень: магістр	Рік підготовки:	
Змістових модулів – 2		1-й	1-й
		Семестр	
Загальна кількість годин - 180		1	1
Тижневих годин для денної форми навчання: аудиторних – 2 самостійної роботи студента – 4		Лекції	
		20 год	6 год
	Практичні		
	32 год	8 год	
	Самостійна робота		
	128 год	166 год	
	Вид контролю: екзамен		

Співвідношення кількості годин аудиторних занять до самостійної і індивідуальної роботи становить:

для денної форми навчання – 66,7% / 33,3%

для заочної форми навчання – 6,7% / 93,3%

2. Мета та завдання навчальної дисципліни

Мета: формувати у студентів знання з історії розвитку (лижні перегони, лижне двоборство, гірськолижний спорт, сноубординг, стрибки на лижах з трампліна, біатлон), оволодіння елементами техніки пересування на лижах, вибору та підготовки лижного інвентаря для тренувального та змагального процесів, методики викладання зимових видів спорту.

Завдання навчальної дисципліни полягають у:

- набутті студентами теоретичних знань про зимові види спорту;
- формуванні системних знань з організації та проведення змагань з зимових видів спорту ;
- оволодінні методикою побудови навчальних занять з зимових видів спорту;
- оволодінні технікою пересування на лижах;

- формуванні специфічних знань, умінь та навичок, необхідних для майбутньої професійної діяльності.

Програмні компетентності

ІК1. Здатність розв'язувати задачі дослідницького та/або інноваційного характеру у сфері фізичної культури і спорту.

ЗК1. Здатність діяти соціально відповідально та свідомо.

СК2. Здатність розробляти та реалізовувати інноваційні проекти у сфері фізичної культури і спорту.

СК5. Здатність розв'язувати проблеми у сфері фізичної культури та спорту у нових або незнайомих середовищах за наявності неповної або обмеженої інформації з урахуванням аспектів соціальної та етичної відповідальності.

СК7. Здатність планувати, організовувати та здійснювати самостійні наукові дослідження з проблем фізичної культури і спорту.

СК8. Здатність впроваджувати у практичну діяльність результати наукових досліджень, спрямованих на вирішення прикладних завдань у сфері фізичної культури і спорту.

СК10. Здатність здійснювати захист прав інтелектуальної власності та комерціалізувати результати досліджень та інноваційної діяльності у сфері фізичної культури і спорту.

Програмні результати навчання

РН8. Організовувати ефективну роботу колективу, спрямовану на досягнення визначених цілей з урахуванням економічних, правових та етичних аспектів.

РН11. Застосовувати для пояснення практичних ситуацій та вирішення конкретних практичних завдань у сфері фізичної культури і спорту сучасний понятійний апарат, наукові концепції теорії та технології.

3. Програма навчальної дисципліни

Змістовий модуль 1. Теоретичні основи зимових видів спорту.

Організаційні основи зимових видів спорту.

Лекція 1. Історичні аспекти розвитку зимових видів спорту (лижні перегони, лижне двоборство, гірськолижний спорт, сноубордінг, стрибки на лижах з трампліна, біатлон) у світі та Україні.

Зимові види спорту в Україні. Розвиток лижних перегонів, лижного двоборства, біатлону, стрибків на лижах з трампліна, гірськолижного спорту сноубордінгу у світі та Україні.

Лекція 2. Класифікація зимових видів спорту.

Характеристика та аналіз лижних пергонів. Характеристика та аналіз лижного двоборства. Характеристика та аналіз біатлону. Характеристика та аналіз стрибків на лижах з трампліна. Характеристика та аналіз гірськолижного спорту.

Лекція 3. Зимові види спорту в програмі зимових Олімпійських ігор.

Зимові види спорту в програмі зимових Олімпійських ігор. Зимові Олімпійські ігри в системі олімпійського спорту. Хронологія зимових Олімпійських ігор.

Лекція 4. Матеріальне забезпечення занять з лижної підготовки.

Умови спортивної діяльності в лижних перегонах, лижному двоборстві, біатлоні, стрибках на лижах з трампліна, гірськолижному спорті. Лижний інвентар та спорядження лижника. Інструменти та аксесуари, які застосовуються при підготовці лижного інвентарю. Причини травматизму та засоби їх попередження.

Лекція 5. Система спортивних змагань з лижних перегонів, біатлоні.

Загальні положення. Підготовка та організація змагань. Види змагань із лижних гонок, біатлону. Правила проведення змагань із лижних гонок, біатлону. Обов'язки і відповідальність оргкомітету. Підготовка та вибір місця змагань.

Практичне заняття 1. Організація змагань з лижного спорту.

1. Положення про змагання. 2. Суддівська колегія. 3. Матеріально-технічне забезпечення змагань. 4. Порядок допуску учасників до змагань.

Практичне заняття 2. Послідовність розробки та оформлення суддівської документації з лижних видів спорту.

1. Порядок розробки положення про змагання з визначеного виду лижного спорту. 2. Відпрацювання плану підготовки до проведення змагань з визначеного виду лижного спорту. 3. Розробка плану проведення мандатної комісії.

Змістовий модуль 2. Методичні основи спортивної підготовки у зимових видах спорту.

Лекція 6. Розвиток рухових якостей (на прикладі лижних перегонів).

Фізична підготовленість і рухові якості. Розвиток силових якостей лижника. Витривалість та особливості її розвитку у лижному спорті. Швидкісні якості та їх розвиток. Гнучкість, координаційні якості та методика їх розвитку.

Лекція 7. Основи техніки та методики навчання класичного стилю пересування на лижах.

Завдання і ціль методики навчання класичних лижних ходів. Особливості методики навчання техніки класичних лижних ходів. Характеристика підвідних та імітаційних вправ для оволодіння технікою класичних лижних ходів. Навчальний майданчик для навчання техніки класичних лижних ходів. Особливості методики вдосконалення техніки лижних ходів. Індивідуальний підхід в процесі вдосконалення техніки.

Лекція 8. Основи техніки та методики навчання ковзанярського стилю пересування на лижах.

Основні поняття з техніки лижного спорту, їх характеристика. Особливості методики навчання техніки ковзанярських лижних ходів. Підвідні та імітаційні вправи для оволодіння технікою ковзанярських лижних ходів. Навчальний майданчик для заняття технікою методики вдосконалення ковзанярських лижних ходів. Особливості методики вдосконалення техніки ковзанярських лижних ходів. Індивідуальний підхід у процесі навчання техніки.

Лекція 9. Спортивний відбір у лижному спорті.

Спортивна обдарованість у системі спортивного відбору. Критерії відбору у лижному спорті. Первинний відбір і орієнтація на першому етапі багаторічної підготовки. Попередній відбір і орієнтація на другому етапі багаторічної підготовки. Проміжний відбір і орієнтація на третьому етапі багаторічної підготовки. Основний відбір і орієнтація на четвертому та п'ятому етапах багаторічної підготовки. Заклучний відбір і орієнтація на шостому і сьомому етапах багаторічної підготовки.

Лекція 10. Періодизація тренувального процесу у зимових видах спорту.

Мета, завдання тренування спортсменів у зимових видах спорту. Періодизація процесу спортивного тренування у річному циклі підготовки. Періоди та етапи річного макроциклу підготовки, їх характеристика. Етапи підготовки спортивного вдосконалення спортсменів-лижників. Провідні методи підготовки лижників-гонщиків.

Практичне заняття 3-4. Ознайомлення з основними технічними елементами способів пересування на лижах.

1.Класифікація лижних ходів, технік спуску, повороту, гальмування, подолання підйомів на лижах. 2. Методика навчання способам пересування на лижах.

Практичне заняття 5-6. Основні технічні елементи способів пересування на лижах.

1. Методика навчання одного з визначених лижних ходів. 2. Класифікація лижних ходів, техніки спуску, повороту, гальмування, подолання підйомів на лижах. 3. Порядок інструктажу з техніки безпеки. 4. Порядок відпрацювання плану-конспекту з лижної підготовки.

Практичне заняття 7-8. Методика навчання техніки багатокрокових лижних ходів.

1. Методика навчання поперемінного однокрокового лижного ходу. 2. Методика навчання поперемінного двокрокового лижного ходу. 3. Методика навчання поперемінного чотирьокрокового лижного ходу.

Практичне заняття 9-10. Методика навчання техніки одночасних лижних ходів.

1. Методика ознайомлення та розучування одночасного безкрокового лижного ходу. 2. Методика ознайомлення та розучування техніки виконання одночасного одно- та двокрокових лижних ходів. 3. Методика ознайомлення та розучування «ковзанярського кроку», комбінованих ходів.

Практичне заняття 10-11. Вивчення техніки виконання спуску основною (середньою) стійкою.

1. Вивчення та вдосконалення спусків на лижах: у високій, середній, низькій стійці, стійці “відпочинок”. 2. Вивчення та вдосконалення поворотів на лижах: поворот переступанням; поворот гальмуванням.

Практичне заняття 12-13. Вивчення техніки виконання гальмування „плугом” та „напівплугом”.

1. Вивчення та вдосконалення гальмування: гальмування “плугом”, “напівплугом”. 2. Вивчення техніки виконання гальмування палками між ногами; гальмування падінням на бік і спину. 3. Підготовка лижного інвентаря та обладнання для подолання перешкод.

Практичне заняття 14-15. Удосконалення техніки виконання спусків, поворотів та гальмувань.

1. Удосконалення гальмування на лижах: гальмування “плугом”, “напівплугом”. 2. Удосконалення техніки виконання гальмування палками між ногами; гальмування падінням на бік і спину. 3. Порядок підготовки лижного інвентаря та обладнання для подолання перешкод.

4. Структура навчальної дисципліни

Назви змістових модулів і тем	Кількість годин											
	денна форма						заочна форма					
	усього	у тому числі					усього	у тому числі				
		л	п	лаб	інд	с.р.		л	п	лаб	інд	с.р.
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
Змістовий модуль 1. Теоретичні основи зимових видів спорту. Організаційні основи зимових видів спорту.												
Лекція 1. Історичні аспекти розвитку зимових видів спорту (лижні перегони, лижне двоборство, гірськолижний спорт, сноубординг, стрибки на лижах з трампліна, біатлон) у світі та Україні. Зимові види спорту в Україні. Розвиток лижних перегонів, лижного двоборства, біатлону, стрибків на лижах з трампліна, гірськолижного спорту сноубордингу у світі та Україні.	6	2	-	-	-	4	6	-	-	-	-	6
Лекція 2. Класифікація зимових видів спорту. Характеристика та аналіз лижних пергонів. Характеристика та аналіз лижного двоборства. Характеристика та аналіз біатлону. Характеристика та аналіз стрибків на лижах з трампліна. Характеристика та аналіз гірськолижного спорту.	8	2	-	-	-	6	8	2	-	-	-	6

<p>Лекція 3. Зимові види спорту в програмі зимових Олімпійських ігор. Зимові види спорту в програмі зимових Олімпійських ігор. Зимові Олімпійські ігри в системі олімпійського спорту. Хронологія зимових Олімпійських ігор.</p>	6	2	-	-	-	4	6	-	-	-	-	6
<p>Лекція 4. Матеріальне забезпечення занять з лижної підготовки. Умови спортивної діяльності в лижних перегонах, лижному двоборстві, біатлоні, стрибках на лижах з трампліна, гірськолижному спорті. Лижний інвентар та спорядження лижника. Інструменти та аксесуари, які застосовуються при підготовці лижного інвентарю. Причини травматизму та засоби їх попередження.</p>	6	2	-	-	-	4	6	-	-	-	-	6
<p>Лекція 5. Система спортивних змагань з лижних перегонів, біатлоні. Загальні положення. Підготовка та організація змагань. Види змагань із лижних гонок, біатлону. Правила проведення змагань із лижних гонок, біатлону. Обов'язки і відповідальність оргкомітету. Підготовка та вибір місця змагань.</p>	8	2	-	-	-	6	8	-	-	-	-	8
<p>Практичне заняття 1. Організація змагань з лижного</p>	6	-	2	-	-	4	6		2			4

спорту. 1. Положення про змагання. 2. Суддівська колегія. 3. Матеріально-технічне забезпечення змагань. 4. Порядок допуску учасників до змагань.												
Практичне заняття 2. Послідовність розробки та оформлення суддівської документації з лижних видів спорту. 1. Порядок розробки положення про змагання з визначеного виду лижного спорту. 2. Відпрацювання плану підготовки до проведення змагань з визначеного виду лижного спорту. 3. Розробка плану проведення мандатної комісії.	6	-	2	-	-	4	6	-	-	-	-	6
Змістовий модуль 2. Методичні основи спортивної підготовки у зимових видах спорту.												
Лекція 6. Розвиток рухових якостей (на прикладі лижних перегонів). Фізична підготовленість і рухові якості. Розвиток силових якостей лижника. Витривалість та особливості її розвитку у лижному спорті. Швидкісні якості та їх розвиток. Гнучкість, координаційні якості та методика їх розвитку.	10	2	-	-	-	8	10	-	-	-	-	10
Лекція 7. Основи техніки та методики навчання	10	2	-	-	-	8	10	2	-	-	-	8

<p>класичного стилю пересування на лижах. Завдання і ціль методики навчання класичних лижних ходів. Особливості методики навчання техніки класичних лижних ходів. Характеристика підвідних та імітаційних вправ для оволодіння технікою класичних лижних ходів. Навчальний майданчик для навчання техніки класичних лижних ходів. Особливості методики вдосконалення техніки лижних ходів. Індивідуальний підхід в процесі вдосконалення техніки.</p>												
<p>Лекція 8. Основи техніки та методики навчання ковзанярського стилю пересування на лижах. Основні поняття з техніки лижного спорту, їх характеристика. Особливості методики навчання техніки ковзанярських лижних ходів. Підвідні та імітаційні вправи для оволодіння технікою ковзанярських лижних ходів. Навчальний майданчик для заняття технікою методики вдосконалення ковзанярських лижних ходів. Особливості методики</p>	12	2	-	-	-	10	12	2	-	-	-	10

вдосконалення техніки ковзанярських лижних ходів. Індивідуальний підхід у процесі навчання техніки.												
Лекція 9. Спортивний відбір у лижному спорті. Спортивна обдарованість у системі спортивного відбору. Критерії відбору у лижному спорті. Первинний відбір і орієнтація на першому етапі багаторічної підготовки. Попередній відбір і орієнтація на другому етапі багаторічної підготовки. Проміжний відбір і орієнтація на третьому етапі багаторічної підготовки. Основний відбір і орієнтація на четвертому та п'ятому етапах багаторічної підготовки. Заключний відбір і орієнтація на шостому і сьомому етапах багаторічної підготовки.	8	2	-	-	-	6	8	-	-	-	-	8
Лекція 10. Періодизація тренувального процесу у зимових видах спорту. Мета, завдання тренування спортсменів у зимових видах спорту. Періодизація процесу спортивного тренування у річному циклі підготовки. Періоди та етапи річного макроциклу підготовки, їх характеристика.	10	2	-	-	-	8	10	-	-	-	-	10

Етапи підготовки спортивного вдосконалення спортсменів-лижників. Провідні методи підготовки лижників-гонщиків.												
Практичне заняття 3-4. Ознайомлення з основними технічними елементами способів пересування на лижах. 1.Класифікація лижних ходів, технік спуску, повороту, гальмування, подолання підйомів на лижах. 2. Методика навчання способам пересування на лижах.	12	-	4	-	-	8	12	-	2	-	-	10
Практичне заняття 5-6. Основні технічні елементи способів пересування на лижах. 1. Методика навчання одного з визначених лижних ходів. 2. Класифікація лижних ходів, техніки спуску, повороту, гальмування, подолання підйомів на лижах. 3. Порядок інструктажу з техніки безпеки. 4. Порядок відпрацювання плану-конспекту з лижної підготовки	14	-	4	-	-	10	14	-	-	-	-	14
Практичне заняття 7-8. Методика навчання техніки багатокрокових лижних ходів. 1. Методика навчання поперемінного однокрокового лижного ходу. 2. Методика навчання поперемінного двокрокового лижного ходу. 3.	10	-	4	-	-	6	10	-	-	-	-	10

Методика навчання поперемінного чотирикрокового лижного ходу.												
Практичне заняття 9-10. Методика навчання техніки одночасних лижних ходів. 1. Методика ознайомлення та розучування одночасного безкрокового лижного ходу. 2. Методика ознайомлення та розучування техніки виконання одночасного одно- та двокрокових лижних ходів. 3. Методика ознайомлення та розучування «ковзанярського кроку», комбінованих ходів.	10	-	4	-	-	6	10	-	-	-	-	10
Практичне заняття 10-11. Вивчення техніки виконання спуску основною (середньою) стійкою. 1. Вивчення та вдосконалення спусків на лижах: у високій, середній, низькій стійці, стійці “відпочинок”. 2. Вивчення та вдосконалення поворотів на лижах: поворот переступанням; поворот гальмуванням.	12		4			8	12	-	2	-	-	12
Практичне заняття 12-13. Вивчення техніки виконання гальмування „плугом” та „напівплугом”. 1. Вивчення та вдосконалення гальмування: гальмування	12		4			8	12	-	2	-	-	10

<p>“пługом”, “напівпługом”. 2. Вивчення техніки виконання гальмування палками між ногами; гальмування падінням на бік і спину. 3. Підготовка лижного інвентаря та обладнання для подолання перешкод.</p>												
<p>Практичне заняття 14-15. Удосконалення техніки виконання спусків, поворотів та гальмувань. 1. Удосконалення гальмування на лижах: гальмування “пługом”, “напівпługом”. 2. Удосконалення техніки виконання гальмування палками між ногами; гальмування падінням на бік і спину. 3. Порядок підготовки лижного інвентаря та обладнання для подолання перешкод.</p>	14	-	4	-	-	10	14	-	-	-	-	14
Усього годин	180	20	32	-	-	128	180	6	8	-	-	166

5. Теми практичних занять

Денна форма навчання.

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1.	<p>Практичне заняття 1. Організація змагань з лижного спорту.</p> <p>1. Положення про змагання. 2. Суддівська колегія. 3. Матеріально-технічне забезпечення змагань. 4. Порядок допуску учасників до змагань.</p>	2
2.	<p>Практичне заняття 2. Послідовність розробки та оформлення суддівської документації з лижних видів спорту.</p> <p>1. Порядок розробки положення про змагання з визначеного виду лижного спорту. 2. Відпрацювання плану підготовки до проведення змагань з визначеного виду лижного спорту. 3. Розробка плану проведення мандатної комісії.</p>	2
3.	<p>Практичне заняття 3-4. Ознайомлення з основними технічними елементами способів пересування на лижах.</p> <p>1. Класифікація лижних ходів, технік спуску, повороту, гальмування, подолання підйомів на лижах. 2. Методика навчання способам пересування на лижах.</p>	4
4.	<p>Практичне заняття 5-6. Основні технічні елементи способів пересування на лижах.</p> <p>1. Методика навчання одного з визначених лижних ходів. 2. Класифікація лижних ходів, техніки спуску, повороту, гальмування, подолання підйомів на лижах. 3. Порядок інструктажу з техніки безпеки. 4. Порядок відпрацювання плану-конспекту з лижної підготовки</p>	4
5.	<p>Практичне заняття 7-8. Методика навчання техніки багатокрокових лижних ходів.</p> <p>1. Методика навчання поперемінного однокрокового лижного ходу. 2. Методика навчання поперемінного двокрокового лижного ходу. 3. Методика навчання поперемінного чотирикрокового лижного ходу.</p>	4
6.	<p>Практичне заняття 9-10. Методика навчання техніки одночасних лижних ходів.</p> <p>1. Методика ознайомлення та розучування одночасного безкрокового лижного ходу. 2. Методика ознайомлення та розучування техніки виконання одночасного одно- та двокрокових лижних ходів. 3. Методика ознайомлення та</p>	4

	розучування «ковзанярського кроку», комбінованих ходів.	
7.	Практичне заняття 10-11. Вивчення техніки виконання спуску основною (середньою) стійкою. 1. Вивчення та вдосконалення спусків на лижах: у високій, середній, низькій стійці, стійці “відпочинок”. 2. Вивчення та вдосконалення поворотів на лижах: поворот переступанням; поворот гальмуванням.	4
8.	Практичне заняття 12-13. Вивчення техніки виконання гальмування „плугом” та „напівплугом”. 1. Вивчення та вдосконалення гальмування: гальмування “плугом”, “напівплугом”. 2. Вивчення техніки виконання гальмування палками між ногами; гальмування падінням на бік і спину. 3. Підготовка лижного інвентаря та обладнання для подолання перешкод.	4
9.	Практичне заняття 14-15. Удосконалення техніки виконання спусків, поворотів та гальмувань. 1. Удосконалення гальмування на лижах: гальмування “плугом”, “напівплугом”. 2. Удосконалення техніки виконання гальмування палками між ногами; гальмування падінням на бік і спину. 3. Порядок підготовки лижного інвентаря та обладнання для подолання перешкод.	4
Разом		32

Заочна форма навчання.

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1	Практичне заняття 1. Організація змагань з лижного спорту. 1. Положення про змагання. 2. Суддівська колегія. 3. Матеріально-технічне забезпечення змагань. 4. Порядок допуску учасників до змагань.	2
2	Практичне заняття 3-4. Ознайомлення з основними технічними елементами способів пересування на лижах. 1. Класифікація лижних ходів, технік спуску, повороту, гальмування, подолання підйомів на лижах. 2. Методика навчання способам пересування на лижах.	2
3	Практичне заняття 10-11. Вивчення техніки виконання спуску основною (середньою) стійкою.	2

	1. Вивчення та вдосконалення спусків на лижах: у високій, середній, низькій стійці, стійці “відпочинок”. 2. Вивчення та вдосконалення поворотів на лижах: поворот переступанням; поворот гальмуванням.	
4	Практичне заняття 12-13. Вивчення техніки виконання гальмування „плугом” та „напівплугом”. 1. Вивчення та вдосконалення гальмування: гальмування “плугом”, “напівплугом”. 2. Вивчення техніки виконання гальмування палками між ногами; гальмування падінням на бік і спину. 3. Підготовка лижного інвентаря та обладнання для подолання перешкод.	2
Разом		8

6. Самостійна робота

Денна форма навчання.

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1.	Історичні аспекти розвитку зимових видів спорту (лижні перегони, лижне двоборство, гірськолижний спорт, сноубординг, стрибки на лижах з трампліна, біатлон) у світі та Україні.	4
2.	Класифікація зимових видів спорту.	8
3.	Зимові види спорту в програмі зимових Олімпійських ігор	8
4.	Матеріальне забезпечення занять з лижної підготовки.	10
5.	Система спортивних змагань з лижних перегонів, біатлоні.	14
6.	Розвиток рухових якостей (на прикладі лижних перегонів).	18
7.	Основи техніки та методики навчання класичного стилю пересування на лижах.	20
8.	Основи техніки та методики навчання ковзанярського стилю пересування на лижах.	20
9.	Спортивний відбір у лижному спорті.	12
10.	Періодизація тренувального процесу у зимових видах спорту	14
Разом		128

Заочна форма навчання.

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1.	Історичні аспекти розвитку зимових видів спорту (лижні перегони, лижне двоборство, гірськолижний спорт, сноубординг, стрибки на лижах з трампліна, біатлон) у світі та Україні.	8
2.	Класифікація зимових видів спорту.	10
3.	Зимові види спорту в програмі зимових Олімпійських ігор	12
4.	Матеріальне забезпечення занять з лижної підготовки.	14
5.	Система спортивних змагань з лижних перегонів, біатлоні.	16
6.	Розвиток рухових якостей (на прикладі лижних перегонів).	22

7.	Основи техніки та методики навчання класичного стилю пересування на лижах.	24
8.	Основи техніки та методики навчання ковзанярського стилю пересування на лижах.	24
9.	Спортивний відбір у лижному спорті.	16
10.	Періодизація тренувального процесу у зимових видах спорту	20
Разом		166

7. Методи навчання

I. Методи організації та здійснення навчально-пізнавальної діяльності.

A.

- словесні методи - розповідь-пояснення, бесіда, лекція;
- наочні методи - ілюстрація, демонстрація;
- практичні методи: досліди, вправи, лабораторні та практичні роботи, реферати;

Б. Індуктивні та дедуктивні.

С. Репродуктивні та точні, проблемно-пошукові.

Д. Навчальна робота під керівництвом викладача - самостійна аудиторна робота: вирішення ситуаційних задач, самостійні письмові роботи.

Е. Самостійна робота поза контролем викладача - самостійна робота вдома: домашні завдання - усні та письмові.

II.

A. Методи стимулювання інтересу до навчання:

- створення ситуації інтересу при викладанні того чи іншого матеріалу: використання рольових ігор, перегляд навчальних телепередач, кінофільмів.
- навчальні дискусії;
- аналіз практичних та клінічних ситуацій;

Б. Методи стимулювання й мотивації навчально-пізнавальної діяльності:

- роз'яснення мети навчального предмету
- вимоги до вивчення предмета , дисциплінарні, організаційно-педагогічні).
- заохочення та покарання в навчанні: оцінка студентів за успіхи, усне схвалення (чи осуд викладача).

III. Методи контролю (самоконтролю, взаємоконтролю), корекції (самокорекції, взаємокорекції) за ефективністю навчально-пізнавальної діяльності.

IV. Бінарні, інтегровані, універсальні методи.

8. Методи контролю

1. Усне опитування;
2. Тестування;
3. Письмовий контроль;
4. Екзамен.

Перелік питань для підсумкового контролю Ситуаційні завдання

1. Під час навчання та засвоєння теоретичних питань лижного спорту виникла потреба роз'яснити студентам основні питання, терміни, класифікацію вправ і видів лижного спорту, прийняті в теорії та практиці лижного спорту. Охарактеризуйте основні поняття й терміни, класифікацію та систематизацію вправ з лижного спорту в світі положень, прийнятих Міжнародною спілкою біатлону.

2. У бесіді з любителями лижного спорту виникла потреба повідомити про розвиток лижного спорту в Україні. Дайте стислу методичну довідку з питання поступового розвитку олімпійських видів лижного спорту в Україні (лижних гонок, біатлону, стрибків на лижах з трампліна, гірськолижного спорту, лижного двоєборства, фристайлу, сноубордингу).

3. У процесі навчання студентів виникла потреба практичного використання основних методів і принципів навчання, формування та удосконалення навичок та умінь у засвоєнні техніки засобів пересування на лижах. Розкажіть про основні засоби та методи, прийоми та способи навчання техніці лижного спорту учнів загальноосвітньої школи.

4. У колективі фізичної культури виникла потреба провести змагання з лижних перегонів. Складіть план роботи та положення про проведення змагань з лижних перегонів з любителями та членами трудового колективу фізичної культури.

5. Виникла потреба в організації та проведенні масових змагань з лижних перегонів серед учнів загальноосвітніх шкіл. Назвіть основні організаційно-методичні та практичні дії щодо організації та проведення з учнями загальноосвітніх шкіл масових змагань з лижних перегонів.

6. У підготовчому мезоциклі річного макроциклу підготовки навчально-тренувальні заняття проводяться зі спортсменами у природних умовах місцевості, на стадіонах, спортивних майданчиках і в спортивних залах. Дайте характеристику тренувальних занять із загальної та спеціальної фізичної підготовки біатлоністів в умовах пересіченої місцевості осінньої пори року.

7. Під час пересування на лижах в умовах пересіченої місцевості виникла ситуація – подолання складних поворотів на лижах. Дайте характеристику

способам подолання траси лижних перегонів на схилах з різними радіусами повороту.

8. Забезпечення безпеки під час проведення навчально-тренувальних занять з біатлоністами на трасі регламентується відповідними правилами і положеннями методичного характеру, прийнятими у лижному спорті. Дайте характеристику профілактичних заходів безпеки для осіб, які займаються біатлоном.

9. У процесі навчання техніки способів пересування на лижах класичними ходами виникла потреба зміни традиційної послідовності їх опанування. Дайте характеристику засобам і методам ефективного опанування техніки пересування на лижах класичними ходами.

10. Під час засвоєння біатлоністами техніки способів пересування на лижах виникає потреба вибрати найбільш ефективний ковзанярський хід на лижах. Охарактеризуйте техніку пересування на лижах найбільш ефективним варіантом ковзанярського ходу.

11. У навчанні виникає потреба найбільш доступного засвоєння техніки поворотів на лижах під час руху по схилу. Дайте характеристику способів та методів найбільш ефективного виконання поворотів на паралельних лижах та переступанням під час спуску зі схилів різної крутості.

12. У процесі навчально-тренувальної роботи виникла потреба в більш детальній організації та проведенні тренувальних занять переважної спрямованості на розвиток основних фізичних якостей спортсмена-біатлоніста. Наведіть план конкретних засобів та методів тренування та розвитку рухових якостей спортсменів-початківців з біатлону.

13. У вузі проводиться студентська науково-методична конференція з проблем спорту. Як Ви підготуєтеся до участі та виступу з доповіддю на цій конференції?

14. На навчально-тренувальному занятті в ДЮСШ Вам потрібно навчити осіб, які займаються в групі початкової підготовки, стройових вправ з лижами і на лижах.

15. На навчально-тренувальному занятті в ДЮСШ Вам потрібно навчити осіб, які займаються в групі початкової підготовки, вправам “школи лижника”.

16. Вам потрібно навчити учнів 3-го класу техніці попереминого двокрокового ходу на лижах.

17. Вам потрібно навчити учнів 4-8-х класів повороту у русі на паралельних лижах (“плугом”, із упору).

Тестові завдання

1. В якій країні вперше провели лижні спортивні змагання ?

Бельгія
Норвегія
Фінляндія
Швейцарія

2. В якому році лижні види спорту включили до зимніх олімпійських ігор?

в 1767 році

в 1834 році

в 1924 році

в 1956 році

3. Які з перелічених видів спорту відносяться до лижних ?

Спринт

Керлінг

Сноубордінг

Біатлон

4. Змагання лижників не тільки на швидкість певної дистанції, а й у виконанні трюків?

Фрістайл

Сноубордінг

Стрибки з трампліну

Гірські лижі

5. У змаганні "Гірські лижі", спортсмен спускається зі швидкістю не менше:

60 км/год

80 км/год

90 км/год

100 км/год

6. Слалом - це ...?

Спуск з акробатичними трюками

Швидкісний спуск з подоланням перешкод

Швидкісний спуск без перешкод

Перегони на лижах

7. Перегони на лижах з технікою вільного катання, поєднані зі стрільбою з гвинтівки називаються:

Біатлон

Слалом

Спринт

Сноубордінг

8. Олімпійський вид спорту сноубордінг - це?

Стрибки на лижах зі спеціального трампліна на схилі гори

Швидкісне проходження дистанції на лижах

Спуск із засніжених схилів і гір на спеціальній дошці

Спуск на спеціальних санях

9. Основним способом пересування на лижах є:

Переступання

Ковзання

Підйом

катання

10. Біатлон відноситься до:

Санного виду спорту

Лижного виду спорту

Ковзанярського виду спорту

Сноубордінгового

11. Чим було викликано створення лиж?

Потребою розвивати фізичні якості

Бажанням встановлювати рекорди

Потребою суспільного розвитку

Потребою приймати участь у змаганнях

12. Що не відноситься до елементів інвентарю біатлоністів?

Лижі

Гвинтівка

Окуляри

Пальто

9. Розподіл балів, які отримують студенти

Модуль 1				
Навчальна (аудиторна робота)				
Змістовий модуль 1				
Робота на парах	Оцінка за самостійну роботу	Оцінка за знання термінології	Екзамен	Разом
40	5	5	50	100
<p>Оцінювання відповідей студентів на практичних і семінарських заняттях відбувається за 100 бальною шкалою.</p> <p>По завершенні теоретичного навчання середнє арифметичне усіх отриманих оцінок у 100-бальній шкалі множиться на ваговий коефіцієнт 0,4, відповідно – максимальний бал за усі отримані заняття у підсумку може скласти 40 балів.</p> <p>Оцінювання за екзамен відбувається у 100 бальній шкалі, отримана оцінка сходиться на ваговий коефіцієнт 0,5.</p> <p>Підсумкова оцінка за вивчення дисципліни складається із математичної суми балів за роботу на парах (максимально – 40 балів), отриманих балів за самостійну роботу (оцінка виставляється у 100-бальній шкалі і множиться на ваговий коефіцієнт 0,05, відповідно максимальний бал за самостійну роботу може скласти 5 балів), оцінки за знання термінології (оцінка виставляється у 100-бальній шкалі і множиться на ваговий коефіцієнт 0,05, відповідно максимальний бал може скласти 5 балів) і оцінки, отриманої за екзамен (максимальний бал – 50 балів), що в сумі максимально може скласти 100 балів.</p> <p>Критерії оцінювання за 100-бальною шкалою:</p> <p><i>90-100 балів</i> – Студент вільно володіє навчальним матеріалом; висловлює свої думки; творчо виконує індивідуальні та колективні завдання; самостійно знаходить додаткову інформацію та використовує її для реалізації поставлених перед ним завдань; вільно використовує нові інформаційні технології для</p>				

поповнення власних знань; комунікативні уміння та навички сформовані на високому рівні; може аргументовано обрати раціональний спосіб виконання завдання і оцінити результати власної практичної діяльності; виконує завдання, не передбачені навчальною програмою; вільно використовує знання для розв'язання поставлених перед ним завдань.

70-89 балів – Студент вільно володіє навчальним матеріалом, застосовує знання на практиці; узагальнює і систематизує навчальну інформацію, але допускає незначні граматичні помилки у порівняннях, формулюванні висновків, застосуванні теоретичних знань на практиці; за зразком самостійно виконує практичні завдання, передбачені програмою; має стійкі навички виконання завдань.

50-69 балів – Студент володіє навчальним матеріалом поверхово, фрагментарно; на рівні запам'ятовування відтворює певну частину навчального матеріалу з елементами логічних зв'язків; знайомий з основними поняттями навчального матеріалу; комунікативні уміння та навички сформовані частково; під час відповіді допускаються суттєві граматичні помилки; має елементарні нестійкі навички виконання завдань; планує та виконує частину завдань за допомогою викладача.

Менше 50 балів – У студента не сформовані комунікативні уміння та навички; студент допускає велику кількість граматичних помилок, що ускладнює розуміння; студент не володіє навчальним матеріалом; виконує лише елементарні завдання, потребує постійної допомоги викладача.

Шкала оцінювання: національна та ECTS

Сума балів за всі види навчальної діяльності	Оцінка ECTS	Оцінка за національною шкалою	
		для екзамену, курсового проекту (роботи), практики	для заліку
90 – 100	A	відмінно	зараховано
80 – 89	B	добре	
70 – 79	C		
60 – 69	D	задовільно	
50 – 59	E		
26 – 49	FX	незадовільно з можливістю повторного складання	не зараховано з можливістю повторного складання
0-25	F	незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни	не зараховано з обов'язковим повторним вивченням дисципліни

10. Методичне забезпечення

1. Навчальна та навчально-методична література.
2. Періодичні видання.
3. Навчальні та науково-популярні відеофільми.
4. Мультимедійне забезпечення лекційного курсу.
5. Електронні носії інформації.

11. Рекомендована література

1. Базилевич Н.О. Лижний спорт: Навчально-методичний посібник / Базилевич Н.О. – Переяслав-Хмельницький, 2010. – 161 с.
2. Котляр С.М. Теорія і методика викладання лижного спорту для студентів першого курсу (1-а частина): Навчально-методичний посібник / С.М. Котляр, А.Ю. Нестеренко. – Харків: ХДАФК, 2014. - 214 с.
3. 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, 2015. - 120 с.
4. Лижні гонки : правила змагань / упор. В.М. Нечаєв, А.Ю. Нестеренко, О.М. Стефанишин [та ін.] – К., 2012. – 56 с.
5. 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, 2015. - 257 с.
6. 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, 2015. – 188 с.
7. Стрелковая подготовка биатлониста: [монографія] / Р.А. Зубрилов. – К., 2010. – 296 с.
9. Чалій Л.В. Основи лижної підготовки : навчально-методичний посібник для студентів спеціальності «Фізична культура» / Л.В. Чалій, В.К. Кіндрат. – Рівне : СОМ-ЦЕНТР, 2008. – 106 с.
8. Березовський В. А. Види лижного спорту : [навч.-метод. посіб. для студ. інст. та факультетів фіз. вих. та спорту] / В.А. Березовський, Подгасецький А.В. – К., 2012. – 176 с.
9. Бутин И. М. Лыжный спорт Уч. для инс-ов. фак. ф.в / И. М. Бутин. – М.: Просвещение, 1983.
10. Власенко С. О. Лижний спорт з методикою викладання : [навч.

посіб. для студ. вищ. навч. закл.] / С.О. Власенко. –Чернігів, 2002. – 356 с.

11. Дудорова Л. Ю. Лижний спорт : навчально-методичний посібник для ст-ів ф-тів фіз. вих. педагог. інститутів та університетів / Л. Ю. Дудорова – Вінниця, 2003. – 123 с.

12. Тимошенко Б. М. Лижний спорт : навчально-методичний посібник / Б. М. Тимошенко, Л. Д. Гурман; Кам янець-Подільський Н.У. – Кам янецьПодільський, 2008. – 280 с.

13. Яців Я. М. Лижний спорт : навчально-методичний посібник / Я. М. Яців.– Івано-Франківськ : Видавництво ДВНЗ «Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника», 2013. – 100 с.

Додаткова:

1. Архипов А. А. Соревнования по лыжному спорту / А. А. Архипов – К.: «Здоров'я», 1990. – 115 с.

2. Берёзин Г. В. Лыжный спорт / Г. В. Берёзин, И. М. Бутин – М.: Просвещение, 1973.

3. Ефимов В. Современное снаряжение лыжника / В. Ефимов //Физическая культура в школе. - № 6. – 1997. – 78 с.

4. Лыжный спорт уч. для пед. инс-ов и техникумов ф.к / под ред. В. Д. Евстратова, Б. Н. Сергеева и др. – М.: ФиС, 1989.

5. Лыжный спорт учеб. для техникумов ф.к. / под ред. Е. И. Кудрявцева, Б. И. Сергеева и др. – М.: ФиС, 1983.

6. Евстратов Д. Коньковый ход? Не только / Д. Евстратов, П. М Виролайнен., Г. Б. Чукардин– М.: ФиС, 1988. – 128 с.

7. Пеньковець В. І. Курс лекцій з лижного спорту : [навч. посіб. для студ. пед. вузів]. / В І. Пеньковець. – Чернігів: 2004. – С. 55-129.

8. Пеньковець В. І. Теоретичні аспекти лижного спорту : [навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів фізичного виховання і спорту]. / В. І.Пеньковець. – Чернігів, 2008. – С. 77-168.

9. Манжосов В. Н. Организация и проведение массовых соревнований по лыжам / В. Н. Манжосов – М.: ФиС, 1988. – 38 с.

10. Фомин С. К. Подготовка лыжников в условиях среднегорья / С. К. Фомин,

А. Д. Махонин, В. И. Пивоварова - К.: «Здоров'я», 1984. – 152 с.

11. Фомин С. К. Применение лыжных мазей / С. К. Фомин, А. Б. Портнов – М.: ФиС, 1979.

12. Фомин С. К. Лыжный спорт / С. К. Фомин. – Методическое пособие для учителей физической культуры и тренеров. – К.: Рад. шк., 1988. – 176 с.

Інформаційні ресурси:

1. Електронний каталог центральної галузевої бібліотеки з фізичної культури і спорту: <http://sportedu.ru/>
2. Національна бібліотека України імені В.І. Вернадського
www.nbuv.gov.ua
3. https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%9B%D0%B8%D0%B6%D0%BD%D0%B8%D0%B9_%D1%81%D0%BF%D0%BE%D1%80%D1%82
4. https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%93%D1%96%D1%80%D1%81%D1%8C%D0%BA%D0%BE%D0%BB%D0%B8%D0%B6%D0%BD%D0%B8%D0%B9_%D1%81%D0%BF%D0%BE%D1%80%D1%82
5. <https://www.youtube.com/watch?v=CcJ8HD9a1yE>
6. https://esu.com.ua/search_articles.php?id=54611
7. <http://www.startcalendar.com>.