

**НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ УКРАЇНИ**

**ФАКУЛЬТЕТ СПОРТУ ТА МЕНЕДЖМЕНТУ**

**КАФЕДРА ЛЕГКОЇ АТЛЕТИКИ, ЗИМОВИХ ВИДІВ ТА  
ВЕЛОСИПЕДНОГО СПОРТУ**

**ЗАТВЕРДЖЕНО**

Науково-методичною радою  
(протокол №1 від 30.08.2023 р.)

Голова Науково-методичної ради

 Ю. В. Литвиненко

**РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ  
ПРАКТИКУМ ІЗ ЗИМОВИХ ВИДІВ СПОРТУ**

**рівень вищої освіти:** перший (бакалаврський)

**спеціальність:** 024 Хореографія

**спеціалізація/освітньо-професійна програма:** Хореографія

**код дисципліни в каталозі вибіркових навчальних дисциплін:**

ВД.Х 41

**мова навчання:** українська

**Київ - 2023**

**РОЗРОБНИК:**

**Смірнова Зоя Дмитрівна**, старший викладач кафедри легкої атлетики, зимових видів та велосипедного спорту, [smirnova56ski@gmail.com](mailto:smirnova56ski@gmail.com)

**Єфанова Валентина Василівна**, старший викладач кафедри легкої атлетики, зимових видів та велосипедного спорту, [ephanova.v@gmail.com](mailto:ephanova.v@gmail.com)

**РЕКОМЕНДОВАНО:**

Кафедрою легкої атлетики, зимових видів та велосипедного спорту.  
(засідання кафедри 21 серпня 2023 р., протокол № 19)

Завідувач кафедри \_\_\_\_\_ д. фіз. вих, професор В. І. Бобровник

**ПОГОДЖЕНО:**

Начальник навчально-методичного відділу

\_\_\_\_\_ О. М. Д'яченко

Начальник відділу забезпечення якості вищої освіти

\_\_\_\_\_ О. І. Рудешко

**Анотація навчальної дисципліни.** Теорія і методика викладання зимових видів спорту – розвиток професійних навичок та вмінь спеціаліста з фізичної культури і спорту, який міг би компетентно організувати заняття з фізичної культури у різних навчальних закладах, навчально-тренувальні заняття у спортивних організаціях, виступати в ролі консультанта та організатора активного відпочинку, рекреаційних заходів. Обсяг дисципліни – 3 кредити ЄКТС. Основні теми: вибір та підготовка лижного інвентарю для занять лижними гонками, гірськолижним спортом та біатлоном; основи техніки пересування на лижах класичними, коньковими лижними ходами, подолання підйомів, спусків, поворотів у русі, бугрів та впадин; методика навчання техніки змагальних, спеціально-підготовчих та загально-розвиваючих вправ; організація та проведення змагань з лижних гонок, гірськолижного спорту та біатлону. Підсумкова оцінка формується з урахуванням результатів поточного контролю та заліків.

**Мета навчальної дисципліни** - формування визначених освітньо-професійною програмою загальних і фахових компетентностей, зокрема оволодіння студентами практичних умінь та навичок з теорії та методики викладання зимових видів спорту, необхідних для роботи в навчальних закладах, спортивних організаціях.

Перелік компетентностей, які формуються під час вивчення навчальної дисципліни «Практикум із зимових видів спорту» відповідно до освітньо-професійної програми «Хореографія» для першого рівня вищої освіти за спеціальністю 024 Хореографія.

Шифр	Компетентності
Інтегральні компетентності	
ІК1	Здатність розв'язувати складні спеціалізовані задачі та практичні проблеми в хореографії, в мистецькій освіті, виконавській діяльності, що передбачає застосування певних теорій та методів і характеризується комплексністю та невизначеністю умов.
Загальні компетентності	
ЗК02	Здатність зберігати та примножувати моральні, культурні, наукові цінності і досягнення суспільства на основі розуміння історії та закономірностей розвитку предметної області, її місця у загальній системі знань про природу і суспільство та у розвитку суспільства, техніки і технологій, використовувати різні види та форми рухової активності для активного відпочинку та ведення здорового способу життя.
ЗК03	Здатність спілкуватися державною мовою як усно, так і письмово.
ЗК05	Навички здійснення безпечної діяльності.

Фахові компетентності спеціальності	
ФК5	Здатність використовувати широкий спектр міждисциплінарних зв'язків для забезпечення освітнього процесу в початкових мистецьких та позашкільних навчальних закладах.
ФК16	Здатність дотримуватись толерантності у міжособистісних стосунках, етичних і добродійних взаємовідносин в сфері виробничої діяльності.

**Обсяг навчальної дисципліни** – 3 кредити ЄКТС, які розподіляються у годинах:

Форма навчання	Види навчальних занять			Самостійна робота	Разом
	лекції	практичні	семінарські		
Денна	0	42	0	48	90
Заочна	0	12	0	78	90

**Статус навчальної дисципліни:** за вибором.

**Передумови для вивчення навчальної дисципліни:** вибір та підготовка лижного інвентарю для занять лижними гонками, гірськолижним спортом та біатлоном; основи техніки пересування на лижах класичними, коньковими лижними ходами, подолання підйомів, спусків, поворотів у русі, бугрів та впадин; методика навчання техніки змагальних, спеціально-підготовчих та загально-розвиваючих вправ; організація та проведення змагань з лижних гонок, гірськолижного спорту та біатлону.

### Програма навчальної дисципліни

#### Тематичний план навчальної дисципліни

Номер і назва тем	Кількість годин								
	Усього	Денна форма			Заочна форма				
		у тому числі	л.	практ	с.р.	Усього	у тому числі		
							л.	прак.	с.р.
Тема 1. Вибір та підготовка лижного інвентарю для занять лижними гонками, гірськолижним спортом та біатлоном. Техніка безпеки на заняттях зимовими видами спорту.	4	-	2	2	4	-	4	20	
Тема 2. Основи техніки пересування на лижах класичними,	16	-	6	10	16	-	4	20	

коньковими лижними ходами, подолання підйомів, спусків, поворотів у русі, бугрів та впадин;								
Тема 3. Методика навчання техніки змагальних, спеціально-підготовчих та загально-розвиваючих вправ у зимових видах спорту	56	-	26	30	56	-	2	20
Тема 4. Організація проведення та участь у змаганнях з лижних гонок, гірськолижного спорту та біатлону	14	-	8	6	14	-	2	18
<b>Всього годин:</b>	<b>90</b>	<b>0</b>	<b>42</b>	<b>48</b>	<b>90</b>	<b>0</b>	<b>12</b>	<b>78</b>

### *Зміст навчальної дисципліни за темами*

**Тема 1. Вибір та підготовка лижного інвентарю для занять лижними гонками, гірськолижним спортом та біатлоном. Техніка безпеки на заняттях зимовими видами спорту**

Шкала виміру лиж та лижних палок для: лижних гонок при пересуванні класичними, коньковими лижними ходами; гірськолижного спорту; біатлону. Екіпіровка лижників для занять зимовими видами спорту (шолом, шапочка, одяг, окуляри, баф, рукавички, черевики). Види зброї, що застосовується в біатлоні для навчання. Техніка безпеки при проведенні занять з зимових видів спорту. Техніка безпеки при проведенні занять зі зброєю.

**Тема 2. Основи техніки пересування на лижах класичними, коньковими лижними ходами, подолання підйомів, спусків, поворотів у русі, бугрів та впадин**

Вимоги до техніки пересування на лижах: ефективність, економічність, стійкість, варіантність. Класифікація способів пересування на лижах: стройові вправи з лижами та на лижах; лижні ходи класичні та конькові; переходи з ходу на хід; стійки спусків; способи підйомів; повороти на місці і у русі; способи гальмування; подолання нерівностей при спуску.

**Тема 3. Методика навчання техніки змагальних, спеціально-підготовчих та загально-розвиваючих вправ у зимових видах спорту**

Формування рухових навичок у техніці способів пересування на лижах. Створити у студентів рухові уявлення про техніку рухів, що вивчаються завдяки методичним прийомам: словесні методи, методи наочного впливу, практичні методи. Структура процесу навчання техніки способів пересування на лижах: початкове, поглиблене, закріплення. Послідовність в навчанні техніки пересування на лижах. Підготовка місць занять для навчання техніки способів пересування на лижах.

#### Тема 4. Організація проведення та участь у змаганнях з лижних гонок, гірськолижного спорту та біатлону

Види змагань з зимових видів спорту. Класифікація змагань. Планування змагань: підготовка до організації змагань, положення змагань, підготовка місць змагань. Обов'язки суддів при проведенні змагань з лижних гонок, біатлону та гірськолижного спорту. Участь у змаганнях з зимових видів спорту.

#### Тематика практичних занять

Номер і назва теми дисципліни	Номер і назва теми практичних занять	Кількість годин	
		Денна форма навчання	Заочна форма навчання
Тема 1. Вибір та підготовка лижного інвентарю для занять лижними гонками, гірськолижним спортом та біатлоном. Техніка безпеки на заняттях зимовими видами спорту.	1. Ознайомлення та практичне застосування методів визначення вибору лижного інвентарю залежно від антропометричних даних (зріст та вага спортсмена) у лижних гонках, гірськолижному спорті та біатлоні. Ознайомлення з основними заходами техніки безпеки на заняттях зимовими видами спорту та поводження зі зброєю.	2	4
Тема 2. Основи техніки пересування на лижах класичними, коньковими лижними ходами, подолання підйомів, спусків, поворотів на місці та в русі, бугрів та впадин;	2. Ознайомлення з основами техніки пересування на лижах класичними, коньковими лижними ходами (поперемінними та одночасними лижними ходами).	2	4
	3. Ознайомлення з основами техніки подолання підйомів, спусків.	2	-
	4. Ознайомлення з основами техніки поворотів на місці, у русі, бугрів та впадин.	2	-
Тема 3. Методика навчання техніки змагальних, спеціально-підготовчих та загально-	5. Навчити техніці спусків в низькій, середній та високій стойках, прямолінійним, криволінійним та основній	2	2

розвиваючих вправ у зимових видах спорту	стойці гірськолижника. Навчити техніці гальмування: «падінням», «плугом», напівплугом». Сприяти розвитку координаційних здібностей.		
	6. Навчити техніці способів підйомів: «ялинкою», «напів'ялинкою», «драбинкою». Сприяти розвитку силової витривалості.	2	-
	7. Навчити техніці способів поворотів в русі переступанням, на паралельних лижах, виконання поворотів в русі по фазам в гірськолижному спорті (підготовка, вхід в поворот, введення, вихід з повороту). Сприяти розвитку координаційних здібностей.	2	-
	8. Навчити техніці способів поворотів на місці: переступанням, махом, стрибком, спеціально-підготовчі вправи. Сприяти розвитку силової витривалості.	2	-
	9. Навчити техніці пересування на лижах одночасним однокроковим ковзанярським лижним ходом, вивчення спеціально-підготовчих вправ. Сприяти розвитку загальної витривалості.	2	-
	10. Навчити техніці пересування на лижах одночасним двокроковим ковзанярським лижним ходом, вивчення спеціально-підготовчих вправ. Сприяти розвитку загальної витривалості.	2	-

	11. Навчити техніці пересування на лижах поперемінним коньковим лижним ходом. вивчення спеціально-підготовчих вправ. Сприяти розвитку спеціальної витривалості.	2	-
	12. Навчити техніці та методиці стрільби в біатлоні з «положення стоячи», вивчення спеціально-підвідних вправ. Сприяти розвитку спеціальної витривалості за допомогою пересування ковзанярськими лижними ходами.	2	-
	13. Навчити техніці та методиці стрільби в біатлоні з «положення лежачи», вивчення спеціально-підвідних вправ. Сприяти розвитку спеціальної витривалості за допомогою пересування ковзанярськими лижними ходами.	2	-
	14. Навчити техніці пересування поперемінно-двокроковим класичним лижним ходом, вивчення спеціально-підвідних вправ. Сприяти розвитку загальної витривалості.	2	-
	15. Навчити техніці пересування безкроковим класичним лижним ходом, вивчення спеціально-підвідних вправ. Сприяти розвитку силової витривалості.	2	-
	16. Навчити техніці пересування одночасними класичними лижними ходами: однокроковим та двокроковим, вивчення спеціально-підвідних вправ.	2	-



	Сприяти розвитку спеціальної витривалості.		
	17. Навчити техніці подолання нерівностей, бугрів, впадин при пересуванні на лижах, вивчення спеціально-підвідних вправ. Сприяти розвитку спеціальної витривалості.	2	-
Тема 4. Організація проведення та участь у змаганнях з лижних гонок, гірськолижного спорту та біатлону	18-19. Ознайомлення з правилами змагань з лижних гонок. Організація та проведення змагань.	4	2
	20. Ознайомлення з правилами змагань з гірськолижного спорту. Організація та проведення змагань.	2	-
	21. Ознайомлення з правилами змагань з біатлону. Організація та проведення змагань.	2	-
<b>Всього годин:</b>		<b>42</b>	<b>12</b>

### *Завдання для самостійної роботи студентів*

Номер і назва теми дисципліни	Завдання	Кількість годин	
		Денна форма навчання	Заочна форма навчання
Тема 1. Вибір та підготовка лижного інвентарю для занять лижними гонками, гірськолижним спортом та біатлоном. Техніка безпеки на заняттях зимовими видами спорту.	1. Ознайомитись з передовими виробниками лижного спорядження та вивчити їх особливості у зимових видах спорту. Ознайомитись з основними вимогами техніки безпеки на гірськолижних схилах, засобами транспортування та надання першої медичної допомоги при травмах на заняттях. Травми характерні для зимових видів спорту.	2	20

Тема 2. Основи техніки пересування на лижах класичними, коньковими лижними ходами, подолання підйомів, спусків, поворотів у русі, бугрів та впадин.	2. Ознайомитись з фазовими структурами техніки пересування на лижах класичними, коньковими лижними ходами. Ознайомитись з послідовністю вивчення техніки способів пересування на лижах.	10	20
Тема 3. Методика навчання техніки змагальних, спеціально-підготовчих та загально-розвиваючих вправ у зимових видах спорту	3. Ознайомлення, вивчення та закріплення техніки змагальних, спеціально-підготовчих та загально-розвиваючих вправ у зимових видах спорту.	30	20
Тема 4. Організація проведення та участь у змаганнях з лижних гонок, гірськолижного спорту та біатлону	4. Ознайомитись з правилами проведення змагань з лижних гонок, гірськолижного спорту і біатлону та обов'язками суддів.	6	18
<b>Усього годин:</b>		<b>48</b>	<b>78</b>

Перелік програмних результатів навчання, яких досягають під час вивчення навчальної дисципліни «Практикум з зимових видів спорту» відповідно до освітньо-професійної програми «Хореографія» для першого (бакалаврського) рівня вищої освіти за спеціальність 024 - Хореографія

Шифр	Програмні результати навчання
ПРН 3	Вільно спілкуватись державною мовою усно і письмово з професійних та ділових питань.
ПРН 5	Аналізувати проблеми безпеки життєдіяльності людини у професійній сфері, мати навички їх попередження, вирішення та надання першої допомоги.
ПРН 12	Сприймати інформацію, творчо її переосмислювати та застосовувати в процесі виробничої діяльності.
ПРН 21	Розвивати комунікативні навички, креативну і позитивну атмосферу в колективі.

### Порядок оцінювання результатів навчання з дисципліни

Підсумкова оцінка з навчальної дисципліни формується з урахуванням задачі практичних вимог з дисципліни з кожної теми.

Протягом семестру здобувач вищої освіти може отримати максимальну кількість балів – 100 як суму балів за результатами поточного контролю на практичних заняттях. Використовуються такі форми поточного контролю та розподіл балів, які може отримати студент за тему:

Номер і назва теми практичного заняття	Засоби оцінювання	Кількість балів за тему
1. Ознайомлення та практичне застосування методів визначення вибору лижного інвентарю залежно від антропометричних даних (зріст та вага спортсмена) у лижних гонках, гірськолижному спорті та біатлоні. Ознайомлення з основними заходами техніки безпеки на заняттях зимовими видами спорту та поведження зі зброєю.	Експрес-контроль, активна робота на занятті	5
2. Ознайомлення з основами техніки пересування на лижах класичними, коньковими лижними ходами (поперемінними та одночасними лижними ходами).	Експрес-контроль Опитування	5
3. Ознайомлення з основами техніки подолання підйомів, спусків.	Експрес-контроль Опитування	5
4. Ознайомлення з основами техніки поворотів на місці, у русі, бугрів та впадин.	Експрес-контроль Опитування	5
5. Навчити техніці спусків в низькій, середній та високій стойках, прямолінійним, криволінійним та основній стойці гірськолижника. Навчити техніці гальмування: «падінням», «плугом», напівплугом». Сприяти розвитку координаційних здібностей.	Експрес-контроль Оцінка техніки	5
6. Навчити техніці способів підйомів: «ялинкою», «напів'ялинкою», «драбинкою». Сприяти розвитку силової витривалості.	Експрес-контроль Оцінка техніки	5
7. Навчити техніці способів поворотів в русі переступанням, на паралельних лижах, виконання поворотів в русі по фазам в гірськолижному спорті (підготовка, вхід в поворот, введення, вихід з повороту). Сприяти розвитку координаційних здібностей.	Експрес-контроль Оцінка техніки	5

8. Навчити техніці способів поворотів на місці: переступанням, махом, стрибком, спеціально-підготовчі вправи. Сприяти розвитку силової витривалості.	Експрес-контроль Оцінка техніки	5
9. Навчити техніці пересування на лижах одночасним однокроковим ковзанярським лижним ходом, вивчення спеціально-підготовчих вправ. Сприяти розвитку загальної витривалості.	Експрес-контроль Оцінка техніки	5
10. Навчити техніці пересування на лижах одночасним двокроковим ковзанярським лижним ходом, вивчення спеціально-підготовчих вправ. Сприяти розвитку загальної витривалості.	Експрес-контроль Оцінка техніки	5
11. Навчити техніці пересування на лижах поперемінним коньковим лижним ходом. вивчення спеціально-підготовчих вправ. Сприяти розвитку спеціальної витривалості.	Експрес-контроль Оцінка техніки	5
12. Навчити техніці та методиці стрільби в біатлоні з «положення стоячи», вивчення спеціально-підвідних вправ. Сприяти розвитку спеціальної витривалості за допомогою пересування ковзанярськими лижними ходами.	Експрес-контроль Оцінка техніки	5
13. Навчити техніці та методиці стрільби в біатлоні з «положення лежачи», вивчення спеціально-підвідних вправ. Сприяти розвитку спеціальної витривалості за допомогою пересування ковзанярськими лижними ходами.	Експрес-контроль Оцінка техніки	5
14. Навчити техніці пересування поперемінно-двокроковим класичним лижним ходом, вивчення спеціально-підвідних вправ. Сприяти розвитку загальної витривалості.	Експрес-контроль Оцінка техніки	5
15. Навчити техніці пересування безкроковим класичним лижним ходом, вивчення спеціально-підвідних вправ. Сприяти розвитку силової витривалості.	Експрес-контроль Оцінка техніки	5
16. Навчити техніці пересування одночасними класичними лижними ходами: однокроковим та двокроковим, вивчення спеціально-підвідних вправ. Сприяти розвитку спеціальної витривалості.	Експрес-контроль Оцінка техніки	5
17. Навчити техніці подолання нерівностей, бугрів, впадин при пересуванні на лижах, вивчення спеціально-підвідних вправ. Сприяти розвитку спеціальної витривалості.	Експрес-контроль Оцінка техніки	5
18-19. Ознайомлення з правилами змагань з	Участь у	5

лижних гонок. Організація та проведення змагань.	змаганнях з зимових видів спорту Практичне завдання із суддівства Оцінка знань	
20. Ознайомлення з правилами змагань з гірськолижного спорту. Організація та проведення змагань.		5
21. Ознайомлення з правилами змагань з біатлону. Організація та проведення змагань.		5
<b>Всього</b>		<b>100</b>

Перед початком практичного заняття науково-педагогічний працівник ознайомлює здобувачів вищої освіти із формами поточного контролю, які будуть застосовуватись, і кількістю балів, які вони можуть отримати. Під час завершення кожного заняття кожному присутньому здобувачу вищої освіти оголошується кількість отриманих ним балів.

Здобувач вищої освіти, який протягом семестру отримав менше 34 балів, до заліку/екзамену не допускається, і може в установленому порядку пройти повторне вивчення цієї дисципліни.

Заліки/екзамени проводяться у порядку, визначеному у Положенні про організацію освітнього процесу в університеті.

#### **Рекомендовані джерела інформації:**

1. Теорія и методика фізичного виховання. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання /Под ред. ТЮ. Круцевич. Том 1. К.: Олимпийская литература; 2017.- 392 с.