

**Міністерство освіти і науки України
Сумський державний педагогічний університет
імені А.С.Макаренка**

Навчально-науковий інститут фізичної культури

Кафедра теорії та методики спорту

ЗАТВЕРДЖУЮ

Директор ІН інституту фізичної культури

М.О. Лянной

« 08 » вересня 2021 р.

РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

**Підвищення спортивної майстерності з зимових видів спорту
(лижні гонки та біатлон)**

галузь знань: 01 Освіта/Педагогіка

спеціальність: 014 Середня освіта (Фізична культура)

спеціальність 017 Фізична культура і спорт

освітньо-професійна програма: Середня освіта (Фізична культура), Фізична культура і спорт

перший (бакалаврський) рівень

Мова навчання: українська

Погоджено науково-методичною комісією
ІН інституту фізичної культури


« 08 » вересня 2021 р.

Голова

Л.В. Мороз, к. пед. н., доцент

Розробник:

Ворона В.В., к. фіз. вих., доцент кафедри теорії та методики спорту



Робоча програма розглянута і схвалена на засіданні кафедри теорії та методики спорту

Протокол № 1 від «30» серпня 2021 р.

Завідувач кафедри

Бермудес Д. В., к. пед. н., доцент



Опис навчальної дисципліни

Найменування показників	Освітній ступінь	Характеристика навчальної дисципліни	
		денна форма навчання	заочна форма навчання
Кількість кредитів – 28	Бакалавр	Вибіркова	
		Рік підготовки:	
1-4-й		1-й	
Семестр			
1-8-й			
1-й			
Лекції			
год.		год.	
Практичні, семінарські			
768 год.		год.	
Лабораторні			
год.		год.	
Самостійна робота			
72 год.		год.	
Консультації:			
год.		год.	
Загальна кількість годин - 840	Вид контролю: залік		

1. Мета вивчення навчальної дисципліни

Дисципліна «Підвищення спортивної майстерності з зимових видів спорту» належить до дисциплін вільного вибору студентів. Метою вивчення навчальної дисципліни є підвищення спортивної майстерності з зимових видів спорту, таких як біатлон і лижні гонки. і успішним результатом навчання є виконання студентами вимог існуючої «Єдиної спортивної кваліфікації», а також формування базових професійних знань, вмінь та практичних навичок з зимових видів спорту.

У процесі навчання у студентів формуються такі фахові компетентності, як здатність забезпечувати формування фізичної культури особистості; здатність проводити тренування з лижної та біатлонної підготовки та супроводження участі спортсменів-зимників у змаганнях; здатність до організації оздоровчо-рекреаційної рухової активності різних груп населення з використанням засобів лижної підготовки; здатність використовувати спеціальне обладнання та лижний інвентар тощо.

Отримані знання надають додаткові можливості для успішної організаційної й педагогічної роботи з учнями усіх типів шкіл (в тому числі ДЮСШ, ШВСМ, спортивні клуби тощо) з лижного спорту, а також для проведення оздоровчих занять на лижах з дорослим населенням, в організації та проведенні спортивних змагань та свят.

2. Передумови для вивчення дисципліни

Передумовами для вивчення дисципліни є отримані знання зі шкільного предмету «Фізична культура».

3. Результати навчання за дисципліною

У результаті вивчення навчальної дисципліни студент повинен

знати: основні технічні прийоми пересування на лижах; методiku навчання та тренування в біатлоні та лижних гонках; основи організації та проведення змагань з біатлону та лижних гонок; правила і технічні прийоми щодо поведінки з гвинтівкою; історію розвитку й місце лижної підготовки й біатлону в системі фізичного виховання різних груп населення; особливості формування рухових навичок і розвитку фізичних якостей на заняттях лижною підготовкою й біатлоном; методiku оздоровчих і фізкультурно-спортивних занять на лижах з різними віковими групами населення; причини травматизму й шляхи його попередження при заняттях лижною підготовкою й біатлоном; особливості занять лижним спортом з дітьми, підлітками, юнаками й дівчатами.

вміти: планувати навчально-тренувальний процес; організувати та провести змагання з біатлону та лижних гонок; користуватися методикою навчання способам пересування на лижах з урахуванням вікових особливостей і методикою розвитку фізичних якостей при заняттях на лижах; визначати причини помилок у процесі навчання способам пересування на лижах і шляху їх усунення; формулювати конкретні завдання, планувати й проводити основні

види занять на лижах з різними групами населення; організувати оздоровчу й фізкультурно-масову роботу з лижного спорту з різними віковими групами населення; проводити профілактичну роботу з попередження травматизму при заняттях на лижах; застосовувати методи педагогічного, наукового й лікарського контролю під час занять біатлоном; надавати першу допомогу при травмах на заняттях.

4. Критерії оцінювання результатів навчання

Кількість балів	Критерії оцінювання навчальних досягнень студента
90 – 100	На високому рівні володіє цілісною системою знань та умінь щодо професійної діяльності у сфері фізичної культури і спорту з лижних гонок та біатлону. Студент систематично підвищує рівень своєї спортивної майстерності. Є переможцем і призером змагань міжнародного і всеукраїнського рівня. Підвищив свій спортивний розряд згідно з «Єдиною спортивною кваліфікацією». Досконало володіє технікою виконання вправ з обраного виду спорту. У повній мірі здатен реалізувати тактичні дії під час відповідальних змагань.
82 - 89	На високому рівні володіє цілісною системою знань та умінь щодо професійної діяльності у сфері фізичної культури і спорту з лижних гонок та біатлону. Студент систематично підвищує рівень своєї спортивної майстерності. Приймає участь у змаганнях міжнародного і всеукраїнського рівня. Є переможцем і призером змагань всеукраїнського рівня. Підвищив свій спортивний розряд згідно з «Єдиною спортивною кваліфікацією». Досконало володіє технікою виконання вправ з обраного виду спорту. У повній мірі здатен реалізувати тактичні дії під час відповідальних змагань.
74 - 81	На достатньому рівні володіє цілісною системою знань та умінь щодо професійної діяльності у сфері фізичної культури і спорту з лижних гонок та біатлону. Студент систематично підвищує рівень своєї спортивної майстерності. Приймає участь у змаганнях всеукраїнського і обласного рівня. Є переможцем і призером змагань всеукраїнського і обласного рівня. Досконало володіє технікою виконання вправ з обраного виду спорту. У повній мірі здатен реалізувати тактичні дії під час відповідальних змагань.
64 - 73	На середньому рівні володіє цілісною системою знань та умінь щодо професійної діяльності у сфері фізичної культури і спорту з лижних гонок та біатлону. Студент не систематично підвищує рівень своєї спортивної майстерності. Приймає участь у змаганнях всеукраїнського і обласного рівня. Досконало володіє технікою виконання вправ з обраного виду спорту. Здатен реалізувати тактичні дії під час відповідальних змагань.
60 - 63	На низькому рівні володіє цілісною системою знань та умінь щодо професійної діяльності у сфері фізичної культури і спорту з лижних гонок та біатлону. Студент не систематично підвищує рівень своєї спортивної майстерності. Приймає участь у змаганнях обласного і регіонального рівня. Володіє технікою виконання вправ з обраного виду спорту. Здатен реалізувати тактичні дії під час відповідальних змагань.
35-59	Не володіє цілісною системою знань та умінь щодо професійної діяльності у сфері фізичної культури і спорту з лижних гонок та

	біатлону. Студент не підвищує рівень своєї спортивної майстерності. Приймає участь у змаганнях регіонального рівня. Не досконало володіє технікою виконання вправ з обраного виду спорту. Здатен частково реалізувати тактичні дії під час змагань.
1 - 34	Студент не підвищує рівень своєї спортивної майстерності. Не приймає участь у змаганнях. Не досконало володіє технікою виконання вправ з обраного виду спорту. Не здатен реалізувати тактичні дії під час змагань. Студент повинен повторно освоювати навчальний матеріал дисципліни.

Розподіл балів (1 курс)

Поточний контроль							Разом	Сума
Розділ 1								
Т 1.1	Т 1.2	Т 1.3	Т 1.4	Т 1.5	Т 1.6			
Поточний контроль							92	100
2	30	34	14	10	2			
Контроль самостійної роботи							8	
	2	2	2	2				

Розподіл балів (2 курс)

Поточний контроль							Разом	Сума
Розділ 2								
Т 2.1	Т 2.2	Т 2.3	Т 2.4	Т 2.5	Т 2.6	Т 2.7		
Поточний контроль							96	100
2	30	42	10	8	2	4		
Контроль самостійної роботи							4	
	2	2						

Розподіл балів (3 курс)

Поточний контроль							Разом	Сума
Розділ 3								
Т 3.1	Т 3.2	Т 3.3	Т 3.4	Т 3.5	Т 3.6	Т 3.7		
Поточний контроль							90	100
2	24	28	16	12	2	6		
Контроль самостійної роботи							10	
	4	4	2					

Розподіл балів (4 курс)

Поточний контроль							Разом	Сума
Розділ 4								
Т 4.1	Т 4.2	Т 4.3	Т 4.4	Т 4.5	Т 4.6	Т 4.7		
Поточний контроль							100	100
2	26	34	18	12	2	6		
Контроль самостійної роботи								

Шкала оцінювання: національна та ECTS

Сума балів за всі види навчальної діяльності	Оцінка ECTS	Оцінка за національною шкалою
		для екзамену, заліку, курсового проекту (роботи), практики
90 – 100	A	відмінно
82 - 89	B	добре
74 - 81	C	
64 - 73	D	
60 - 63	E	задовільно
35-59	FX	незадовільно з можливістю повторного складання
1 - 34	F	незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни

5. Засоби діагностики успішності навчання

Діагностичний розділ визначає диференційований та об'єктивний облік результатів навчальної діяльності студентів і включає в себе ряд підрозділів: а) контроль засвоєння теоретичних знань; б) контроль вдосконалення техніки рухових дій; в) контроль рівня та динаміки фізичної підготовленості; г) контроль рівня та динаміки спеціальної та стрілецької підготовленості; д) контроль засвоєння професійних навичок; з) підвищення спортивної кваліфікації.

6. Програма навчальної дисципліни

6.1. Інформаційний зміст навчальної дисципліни

Розділ 1. ВДОСКОНАЛЕННЯ СПОРТИВНОЇ ФОРМИ СПОРТСМЕНА

Тема 1.1. Введення в спеціалізацію ПСМ з зимових видів спорту.

Гігієнічні вимоги. Техніка безпеки. Основи багаторічного тренування в лижних гонках і біатлоні.

Тема 1.2. Загальна фізична підготовка лижників-біатлоністів.

Тема 1.3. Спеціальна фізична підготовка.

Тема 1.4. Техніко-тактична підготовка лижників-біатлоністів.

Тема 1.5. Стрілецька підготовка.

Тема 1.6. Змагальний компонент підвищення спортивної форми.

Розділ 2. ВДОСКОНАЛЕННЯ СПОРТИВНОЇ ФОРМИ СПОРТСМЕНА НА 2-МУ РОЦІ ЗАНЯТЬ

Тема 2.1. Планування та облік спортивної підготовки в лижних гонках та біатлоні.

Тема 2.2. Загальна фізична підготовка лижників-біатлоністів.

Тема 2.3. Спеціальна фізична підготовка.

Тема 2.4. Техніко-тактична підготовка лижників-біатлоністів.

Тема 2.5. Стрілецька підготовка.

Тема 2.6. Змагальний компонент підвищення спортивної форми.

Тема 2.7. Участь в організації і проведенні змагань.

Розділ 3. ВДОСКОНАЛЕННЯ СПОРТИВНОЇ ФОРМИ СПОРТСМЕНА НА 3-МУ РОЦІ ЗАНЯТЬ

Тема 3.1. Правила змагань та суддівство в лижних гонках та біатлоні.

Тема 3.2. Загальна фізична підготовка лижників-біатлоністів.

Тема 3.3. Спеціальна фізична підготовка.

Тема 3.4. Техніко-тактична підготовка лижників-біатлоністів.

Тема 3.5. Стрілецька підготовка.

Тема 3.6. Змагальний компонент підвищення спортивної форми.

Тема 3.7. Участь в організації і проведенні змагань.

Розділ 4. ВДОСКОНАЛЕННЯ СПОРТИВНОЇ ФОРМИ СПОРТСМЕНА НА 4-МУ РОЦІ ЗАНЯТЬ

Тема 4.1. Спортивна фармакологія та допінг в лижних гонках та біатлоні.

Тема 4.2. Загальна фізична підготовка лижників-біатлоністів.

Тема 4.4. Спеціальна фізична підготовка.

Тема 4.5. Техніко-тактична підготовка лижників-біатлоністів.

Тема 4.6. Стрілецька підготовка.

Тема 4.7. Організації і проведенні змагань. Суддівство.

6.2. Структура навчальної дисципліни

Назви розділів і тем	Кількість годин			
	Денна форма			
	Усього	у тому числі		
Лекції		Практ.	Конс.	Сам. роб.
РОЗДІЛ 1. УДОСКОНАЛЕННЯ СПОРТИВНОЇ ФОРМИ СПОРТСМЕНА				
Тема 1.1. Введення в спеціалізацію ПСМ з зимових видів спорту	5		4	1
Тема 1.2. Загальна фізична підготовка лижників-біатлоністів.	64		44	20
Тема 1.3. Спеціальна фізична підготовка.	80		40	40
Тема 1.4. Техніко-тактична підготовка лижників-біатлоністів.	20		5	15
Тема 1.5. Стрілецька підготовка.	44		24	20
Тема 1.6. Змагальний компонент підвищення спортивної форми.	10		5	5
Усього годин (1 курс)	233		132	101
РОЗДІЛ 2. УДОСКОНАЛЕННЯ СПОРТИВНОЇ ФОРМИ СПОРТСМЕНА НА 2-МУ РОЦІ ЗАНЯТЬ				
Тема 2.1. Планування та облік спортивної підготовки в лижних гонках та біатлоні.	2		2	
Тема 2.2. Загальна фізична підготовка лижників-біатлоністів.	59		28	31
Тема 2.3. Спеціальна фізична підготовка.	94		50	44
Тема 2.4. Техніко-тактична підготовка лижників-біатлоністів.	22		10	12
Тема 2.5. Стрілецька підготовка.	24		20	4
Тема 2.6. Змагальний компонент підвищення спортивної форми.	8		8	
Тема 2.7. Участь в організації і проведенні змагань.	14		14	
Усього годин (2 курс)	223		132	91
РОЗДІЛ 3. УДОСКОНАЛЕННЯ СПОРТИВНОЇ ФОРМИ СПОРТСМЕНА НА 3-МУ РОЦІ ЗАНЯТЬ				
Тема 3.1. Правила змагань та суддівство в лижних гонках та біатлоні.	4		4	
Тема 3.2. Загальна фізична підготовка лижників-біатлоністів.	44		29	15
Тема 3.3. Спеціальна фізична підготовка.	76		41	35
Тема 3.4. Техніко-тактична підготовка лижників-біатлоністів.	18		10	8
Тема 3.5. Стрілецька підготовка.	22		20	2
Тема 3.6. Змагальний компонент підвищення спортивної форми.	12		12	
Тема 3.7. Участь в організації і проведенні змагань.	16		16	
Усього годин (3 курс)	192		132	60
РОЗДІЛ 4. УДОСКОНАЛЕННЯ СПОРТИВНОЇ ФОРМИ СПОРТСМЕНА НА 4-МУ РОЦІ ЗАНЯТЬ				
Тема 4.1. Спортивна фармакологія та допінг в	4		4	

лижних гонках та біатлоні.				
Тема 4.2. Загальна фізична підготовка лижників-біатлоністів.	40		20	20
Тема 4.4. Спеціальна фізична підготовка.	90		60	30
Тема 4.5. Техніко-тактична підготовка лижників-біатлоністів.	20		10	10
Тема 4.6. Стрілецька підготовка.	20		20	
Тема 4.7. Організації і проведенні змагань. Суддівство.	18		18	
Усього годин (2 курс)	192		132	60
Усього годин	840		528	312

Теми практичних занять

№ з/п	Назва теми	Кіль-сть Годин (денна форма)	Кіль-сть Годин (Заочна форма)
1.	Введення в спеціалізацію ПСМ з зимових видів спорту	4	
2.	Планування та облік спортивної підготовки в лижних гонках та біатлоні	2	
3.	Правила змагань та суддівство в лижних гонках та біатлоні.	4	
4.	Спортивна фармакологія та допінг в лижних гонках та біатлоні.	4	
5.	Загальна фізична підготовка лижників-біатлоністів.	121	
6.	Спеціальна фізична підготовка.	201	
7.	Техніко-тактична підготовка лижників-біатлоністів.	35	
8.	Стрілецька підготовка.	84	
9.	Змагальний компонент підвищення спортивної форми.	25	
10.	Участь в організації змагань.	10	
11.	Участь в організації і проведенні змагань.	30	
12.	Організації і проведенні змагань. Суддівство.	18	
	Разом	528	

7. Рекомендовані джерела інформації

Основні:

1. Аксенов М. О. Лыжный спорт: учеб.-метод. пособие для самостоятельной работы студентов факультета физической культуры, спорта и туризма / М. О. Аксенов, Г. П. Петренко – изд. 3-е, перераб. и доп. – Улан-Удэ: Изд-во Бурятского госуниверситета, 2008. – 152 с.
2. Бурла О.М. Технічна та фізична підготовка юних біатлоністів : навчальний посібник / О. М. Бурла, А. О. Бурла. – Суми : Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2015. –183 с.
3. Ворона В.В. Лижний спорт: Навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів напрямків підготовки «Фізичне виховання» і «Спорт», тренерів ДЮСШ та вчителів фізичної культури / В.В. Ворона, А.М. Ратов. – Суми: СумДПУ імені А.С. Макаренка, 2019. – 184 с.
4. Кучеренко В. М. Технічна підготовка лижника : навчально-методичний

- посібник [для студентів факультетів фізичного виховання та вчителів фізичної культури] / Кучеренко В. М. – Тернопіль : ТДПУ, 2003. – 97 с.
5. Мулик В. В. Основы начальной подготовки юных биатлонистов 10-13 лет / Мулик В.В., Камаев О.И., Блещунов Н.В. – Харьков : ХаГИФК, 1990. – 50 с.
 6. Петренко Г. П. Имитационные упражнения как средство обучения способам передвижения на лыжах / Петренко Г. П. – Улан-Удэ : Изд-во БГУ, 2000. – 80 с.
 7. Раменская Т. И. Лыжный спорт : учебник / Т. И. Раменская, А. Г. Баталов. – М. : ФиС, 2005. – 320 с.
 8. Раменская Т. И. Специальная подготовка лыжника : учеб. [для ин-тов физ. культуры] / Раменская Т. И. – М. : Спорт Академ Пресс, 2001. – 227 с.
 9. Раменская Т. И. Техническая подготовка лыжника : учебно-практическое пособие / Раменская Т. И. – 2-е изд., испр. и доп. – М. : ФиС, 2000. – 264 с.
 10. Ратов А. М. Засоби спеціальної підготовки лижників-гонщиків / Ратов А. М. – Суми : Редакційно-видавничий відділ СДПУ, 2000. – 30 с.
 11. Тимошенко Б. М. Лижний спорт : навч.-метод. посіб. / Б. М. Тимошенко, Л. Д. Гурман; Кам'янець-Подільський НУ. – Кам'янець-Подільський, 2008. – 280 с.
 12. Чалій Л. В. Основы лижной подготовки : навчально-методичний посібник для студентів спеціальності "Фізична культура" / Л. В. Чалій, В. К. Кіндрат ; МОНУ, Рівненський державний гуманітарний університет. – Рівне : СОМ-ЦЕНТР, 2008. – 106 с.
 13. Шепеленко Г. П. Лижний спорт : навчальний посібник для студентів факультетів фізичного виховання інститутів, університетів, вчителів фізичної культури загальноосвітніх шкіл та інших навчальних закладів / Шепеленко Г. П. – Харків : Великописарівська районна друкарня Сумської області, 1995. – 166 с.
 14. <https://www.youtube.com/watch?v=CcJ8HD9a1yE> – Чим відрізняються олімпійські лижні види спорту.

Додаткові:

1. Глязер С. Зимние игры и развлечения / Глязер С. – М., 1973. – С. 5–37.
2. Донской Д. Д. На лыжах – круглый год / Донской Д. Д. – М. : Знание, 1990. – С. 99–190.
3. Дронов В. Я. Физическая культура. Лыжная подготовка детей школьного возраста : метод. пособие / Дронов В. Я. – М. : Изд-во НЦЭНАС, 2005. – Капланский В. Е. На лыжах в выходной / Капланский В. Е. – М.: Физкультура и спорт, 1985. – 96 с., ил.
4. Зубрилов Р. А. Тенденции развития мирового биатлона и уровень подготовленности команды Украины по биатлону в начале олимпийского цикла 1998–2002 годов: метод. рек. / Р. А. Зубрилов. – К.: ГНИИФКС, 1999. – 36 с.
5. Кузнецов В. С. Методика обучения основным видам движений на уроках физической культуры в школе / В. С. Кузнецов, Г. А. Колодницкий. – М. : ВЛАДОС, 2004. – 176 с. : ил. – (Библиотека учителя физической

- культуры).
6. Миненков Б. В. Лыжи и здоровье / Б. В. Миненков, Е. М. Соболев. – М. : Физкультура и спорт, 1981. – 80 с. : ил.
 7. Раменская Т. И. Юный лыжник : учебно-популярная книга о многолетней тренировке лыжников-гонщиков / Раменская Т. И. – Москва : СпртАкадемПресс, 2004. – 204 с. : ил.
 8. Flemmen A. Teaching Children to ski / Flemmen A., Grosvold O. ; Transl. from Norwegian. – Human Kinetics Publ. – 1983. – 176 p.
 9. <http://www.sportedu.org.ua/> - журнал «Физическое воспитание студентов».
 10. <http://www.sportpedagogy.org.ua/> - журнал «Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту».
 11. <http://sportsscience.org/html/sedite.html>

8. Інструменти, обладнання та програмне забезпечення, використання яких передбачає навчальна дисципліна

Програмне забезпечення: наукова, методична і спеціалізована література. Конспекти лекцій за темами дисципліни. Мультимедійні презентації лекцій (схеми, малюнки, таблиці). Фото і відео матеріали для демонстрації на лекційних і практичних заняттях.

Спортивний інвентар: лижи, кріплення, черевики, палиці, еспандери, фішко, спортивна зброя, м'ячі для спортивних ігор, мішені, шити.