

Сумський державний педагогічний університет  
імені А.С.Макаренка

Навчально-науковий інститут фізичної культури  
Кафедра теорії та методики спорту

**ЗАТВЕРДЖУЮ**

Директор НН інституту фізичної культури

М.О. Лянной

« 02 » вересня 2021 р.

**РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ**

**Лижний спорт з методикою викладання**

галузь знань: 01 Освіта/Педагогіка

спеціальність: 017 Фізична культура і спорт

освітньо-професійна програма: Фізична культура і спорт  
перший (бакалаврський) рівень

Мова навчання: українська

Погоджено науково-методичною  
комісією

НН інституту фізичної культури

« 02 » 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 рівень | Характеристика навчальної дисципліни |                       |
|--------------------------------|-----------------|--------------------------------------|-----------------------|
|                                |                 | денна форма навчання                 | заочна форма навчання |
| Кількість кредитів – 4         | бакалавр        | Вибіркова                            |                       |
|                                |                 | <b>Рік підготовки:</b>               |                       |
| 2-й                            |                 | 2-й                                  |                       |
| <b>Семестр</b>                 |                 |                                      |                       |
| 4-й                            |                 |                                      |                       |
| <b>Лекції</b>                  |                 |                                      |                       |
| 16 год.                        |                 | 4 год.                               |                       |
| <b>Практичні, семінарські</b>  |                 |                                      |                       |
| 30 год.                        |                 | 6 год.                               |                       |
| <b>Лабораторні</b>             |                 |                                      |                       |
|                                |                 |                                      |                       |
| <b>Самостійна робота</b>       |                 |                                      |                       |
| 72 год.                        |                 | 108 год.                             |                       |
| <b>Консультації:</b>           |                 |                                      |                       |
| 2                              | 2               |                                      |                       |
|                                |                 |                                      |                       |
| <b>Вид контролю:</b><br>залік  |                 |                                      |                       |
| Загальна кількість годин - 120 |                 |                                      |                       |

## 1. Мета вивчення навчальної дисципліни

Дисципліна «Лижний спорт з методикою викладання» належить до циклу вибіркових дисциплін професійної підготовки. Метою вивчення навчальної дисципліни є засвоєння основних теоретичних знань з історії лижного спорту, техніки пересування на лижах, методик навчання у лижному спорті, а також формування спеціальних навичок та умінь, необхідних майбутнім фахівцям фізичної культури і спорту для успішного вирішення основних завдань фізичного виховання та підготовки спортсменів в різних освітніх установах і спортивних організаціях.

У процесі навчання у студентів формуються такі фахові компетентності: здатність забезпечувати формування фізичної культури особистості; здатність проводити тренування з лижної підготовки та супроводження участі спортсменів-лижників 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 у спортивних закладах різного типу та закладах освіти, 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; методику навчання в лижних гонках; основи організації та проведення змагань з лижного спорту; історію розвитку й місце лижної підготовки й лижного спорту в системі фізичного виховання різних груп населення; особливості формування рухових

навичок і розвитку фізичних якостей на заняттях лижною підготовкою; методику оздоровчих і фізкультурно-спортивних занять на лижах з різними віковими групами населення; причини травматизму й шляхи його попередження при заняттях лижною підготовкою; методику підготовки спортсменів-лижників на різних етап спортивного вдосконалення; організаційні аспекти навчально-тренувального процесу лижників.

**вміти:** користуватися методикою навчання способам пересування на лижах з урахуванням вікових особливостей, методикою розвитку фізичних якостей засобами лижної підготовки; визначати причини помилок у процесі навчання способам пересування на лижах і шляху їх усунення; організувати та провести змагання з лижних гонок; 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 лижним спортом; надавати першу допомогу при травмах на заняттях; проводити підготовку спортсменів-лижників і біатлоністів на різних етап спортивного вдосконалення; організовувати навчально-тренувальний процес лижників-гонщиків.

#### 4. Критерії оцінювання результатів навчання

| Кількість балів | Критерії оцінювання навчальних досягнень студента  |
|-----------------|--|
| 90 – 100        | Студент у повній мірі володіє знаннями з теорії і методики лижного спорту, вміє самостійно здобувати знання, знаходити та опрацьовувати необхідну інформацію, переконливо аргументувати відповіді, обґрунтовувати власну позицію та міркування. Демонструє техніку пересування на лижах різними способами на високому рівні. |

|         |  |
|---------|--|
| 82 - 89 | Студент вільно володіє вивченим обсягом матеріалу, застосовує його на практиці. Демонструє техніку пересування на лижах різними способами з незначними помилками, самостійно виправляє допущені помилки, коментує причини їх виникнення і шляхи усунення.  |
| 74 - 81 | Студент вміє узагальнювати та систематизувати інформацію під керівництвом викладача, самостійно застосовувати її на практиці. Демонструє техніку пересування на лижах різними способами з незначними помилками, визначає їх та самостійно виправляє. Намагається контролювати власну діяльність. |
| 64 - 73 | Студент відтворює значну частину теоретичного матеріалу, конкретизує та аналізує навчальний матеріал з допомогою викладача. Демонструє техніку пересування на лижах різними способами з суттєвими помилками, намагається самостійно їх виправити.  |
| 60 - 63 | Студент володіє теоретичним навчальним матеріалом на низькому рівні. Демонструє техніку пересування на лижах різними способами з суттєвими помилками і виправляє значну їх кількість з допомогою викладача.  |
| 35-59   | Студент володіє теоретичним матеріалом на рівні окремих фрагментів, що становлять незначну частину навчального матеріалу. Демонструє елементи техніки пересування на лижах різними способами.  |
| 1 - 34  | Студент не володіє теоретичним матеріалом. Демонструє елементи техніки пересування на лижах лише окремими способами. Студент повинен повторно освоювати навчальний матеріал дисципліни.  |

**Критерії поточного оцінювання на кожному практичному занятті**

За кожне практичне заняття студент може набрати до «4» балів: за техніку виконання способів пересування на лижах; за методику їх викладання (максимальна кількість балів за всі заняття – 62 ). За самостійну роботу – до «3» балів за заняття (максимальна кількість балів – 38).

### Розподіл балів

| Поточний контроль           |      |          |      |      |      |      |          |      |      | Разом | Сума |
|-----------------------------|------|----------|------|------|------|------|----------|------|------|-------|------|
| Розділ 1                    |      | Розділ 2 |      |      |      |      | Розділ 3 |      |      |       |      |
| T1.1                        | T1.2 | T2.1     | T2.2 | T2.3 | T2.4 | T2.5 | T3.1     | T3.2 | T3.3 |       |      |
| Поточний контроль           |      |          |      |      |      |      |          |      |      | 62    | 100  |
| -                           | 2    | 12       | 6    | 6    | 9    | 9    | 4        | 10   | 4    |       |      |
| Контроль самостійної роботи |      |          |      |      |      |      |          |      |      | 38    |      |
| 4                           | 2    | 2        | 2    | 4    | 2    | 4    | 6        | 8    | 4    |       |      |

T 1.1, T 1.2 ... T 2.4 – теми розділів.

### 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                                     | <b>A</b>    | <b>відмінно</b>   |
| 82 - 89                                      | <b>B</b>    | <b>добре</b>  |
| 74 - 81                                      | <b>C</b>    |   |
| 64 - 73                                      | <b>D</b>    | <b>задовільно</b>   |
| 60 - 63                                      | <b>E</b>    |   |
| 35-59  | <b>FX</b>   | <b>незадовільно з можливістю повторного складання</b>             |
| 1 - 34                                       | <b>F</b>    | <b>незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни</b> |

## **5. Засоби діагностики результатів навчання**

Засобами оцінювання та методами демонстрування результатів навчання є: залік, технічна демонстрація способів пересування на лижах, складання нормативів, участь у змаганнях, тестова контрольна робота, перелік питань для самоконтролю та самоперевірки, виконання самостійної роботи, презентації, реферати, інші види завдань тощо.

## **6. Програма навчальної дисципліни**

### **6.1. Інформаційний зміст навчальної дисципліни**

#### **Розділ 1. ОСНОВИ ЛИЖНОГО СПОРТУ**

Тема 1.1. Введення в спеціалізацію лижного спорту.

Історія лижного спорту. Види лижного спорту. Способи пересування на бігових лижах і їх технічна характеристика.

Тема 1.2. Способи підбору лижного інвентарю. Техніка виконання стройових вправ із лижами та на лижах.

Підбір лижного інвентарю. Стройові вправи з лижами в руках. Стройові вправи на лижах.

#### **Розділ 2. СПОСОБИ ПЕРЕСУВАННЯ НА ЛИЖАХ З МЕТОДИКОЮ ВИКЛАДАННЯ**

Тема 2.1. Повороти на місці та в русі та методика їх викладання.

Поворот переступанням на місці. Поворот махом вперед, махом через лижу вперед, махом через лижу назад. Повороти стрибком з опорою і без опори на палиці. Повороти в русі: переступанням, «упоров», «плугом»

Тема 2.2. Техніка та методика навчання способам гальмування.

Гальмування «плугом», гальмування «упором», гальмування зісковзуванням.

Тема 2.3. Техніка та методика навчання подоланню підйомів та схилів.

Спуски зі схилів в основній стійці, високій стійці, у стійці відпочинку, у низькій стійці. Способи підйому «ялинкою», «напів'ялинкою», «драбинкою», ступаючим кроком, ковзним кроком.



Тема 2.4. Основи техніки пересування класичними лижними ходами та методика їх викладання.

Поперемінний двокроковий, поперемінний чотирикроковий, одночасний безкроковий, одночасний однокроковий (дистанційний та стартовий варіанти), одночасний двокроковий.

Тема 2.5. Основи методики навчання техніки ковзанярських лижних ходів.

Напівковзанярський хід. Ковзанярський хід без відштовхувань палицями. Одночасний двокроковий ковзанярський хід. Одночасний однокроковий ковзанярський хід. Поперемінний ковзанярський хід.

### **Розділ 3. ОРГАНІЗАЦІЙНО-МЕТОДИЧНІ ОСНОВИ СПОРТИВНОЇ ПІДГОТОВКИ В ЛИЖНИХ ГОНКАХ**

Тема 3.1. Організація навчального процесу з лижної підготовки.

Гігієнічні вимоги до місця й умов проведення занять з лижного спорту. Попередження травматизму. Техніка й заходи безпеки під час занять лижною підготовкою. Організація навчального процесу з лижної підготовки.

Тема 3.2. Основи спортивної підготовки в лижних гонках.

Дидактичні принципи спортивної підготовки. Методи і засоби спортивної підготовки. Етапи багаторічної підготовки в лижних гонках. Методики побудови тренувального процесу. Фізична, тактична, психологічна і теоретична підготовка спортсменів-лижників.

Тема 3.3. Організація змагань з лижних гонок.

Правила спортивних змагань з лижних гонок. Організація спортивних змагань з лижних гонок. Допінг-контроль в лижному спорті.

#### **6.2. Структура та обсяг навчальної дисципліни**

| Назви розділів і тем                   | Кількість годин |              |       |           |        |              |              |       |           |  |
|--|-----------------|--------------|-------|-----------|--------|--------------|--------------|-------|-----------|--|
|  | Денна форма     |              |       |           |        | Заочна форма |              |       |           |  |
|  | Усього          | у тому числі |       |           |        | Усього       | у тому числі |       |           |  |
| Лекції                                 |                 | Практ.       | Конс. | Сам. роб. | Лекції |              | Практ.       | Конс. | Сам. роб. |  |
| <b>РОЗДІЛ 1. ОСНОВИ ЛИЖНОГО СПОРТУ</b> |                 |              |       |           |        |              |              |       |           |  |

|   |            |           |           |          |           |            |          |          |          |            |
|---|------------|-----------|-----------|----------|-----------|------------|----------|----------|----------|------------|
| <b>Тема 1.1.</b> Введення в спеціалізацію лижного спорту  | 14         | 6         |           |          | 10        | 14         | 2        |          |          | 12         |
| <b>Тема 1.2.</b> Способи підбору лижного інвентарю. Техніка виконання стройових вправ із лижами та на лижах | 6          |           | 2         |          | 2         | 6          |          |          |          | 6          |
| <b>РОЗДІЛ 2. СПОСОБИ ПЕРЕСУВАННЯ НА ЛИЖАХ З МЕТОДИКОЮ ВИКЛАДАННЯ</b>  |            |           |           |          |           |            |          |          |          |            |
| <b>Тема 2.1.</b> Повороти на місці та в русі та методика їх викладання.                                     | 10         |           | 4         |          | 6         | 10         |          |          |          | 10         |
| <b>Тема 2.2.</b> Техніка та методика навчання способам гальмування.   | 8          |           | 2         |          | 6         | 8          |          |          |          | 8          |
| <b>Тема 2.3.</b> Техніка та методика навчання подоланню підйомів та схилів.                                 | 8          |           | 2         |          | 6         | 8          |          |          |          | 8          |
| <b>Тема 2.4.</b> Основи техніки пересування класичними лижними ходами та методика їх викладання.            | 20         |           | 6         |          | 14        | 20         |          | 2        |          | 18         |
| <b>Тема 2.5.</b> Основи методики навчання техніки ковзанярських лижних ходів.                               | 20         |           | 4         |          | 14        | 20         |          | 2        |          | 18         |
| <b>РОЗДІЛ 3. ОРГАНІЗАЦІЙНО-МЕТОДИЧНІ ОСНОВИ СПОРТИВНОЇ ПІДГОТОВКИ В ЛИЖНИХ ГОНКАХ</b>                       |            |           |           |          |           |            |          |          |          |            |
| <b>Тема 3.1.</b> Організація навчального процесу з лижної підготовки  | 10         | 2         | 2         | 2        | 4         | 10         |          |          |          | 10         |
| <b>Тема 3.2.</b> Основи спортивної підготовки в лижних гонках   | 16         | 4         | 4         |          | 6         | 16         | 2        | 2        |          | 12         |
| <b>Тема 3.3.</b> Організація змагань з лижних гонок.  | 8          | 2         | 2         | 2        | 2         | 8          |          |          | 2        | 6          |
| <b>Усього годин</b>   | <b>120</b> | <b>16</b> | <b>30</b> | <b>2</b> | <b>72</b> | <b>120</b> | <b>4</b> | <b>6</b> | <b>2</b> | <b>108</b> |

### Теми лекційних занять

| № з/п | Назва теми   | Кількість годин |              |
|-------|--|-----------------|--------------|
|       |  | Денна форма     | Заочна форма |
| 1.    | Історія лижного спорту   | 2               |              |
| 2.    | Види лижного спорту  | 2               | 1            |
| 3.    | Способи пересування на бігових лижах і їх технічна характеристика                              | 2               | 1            |
| 4.    | Організація навчального процесу з лижної підготовки  | 2               |              |
| 5.    | Фізична, тактична, психологічна і теоретична підготовка спортсменів-лижників.                  | 2               | 1            |
| 6.    | Методи і засоби спортивної підготовки на різних етапах багаторічної підготовки в лижних гонках | 2               | 1            |
| 7.    | Особливості організація змагань з лижних   | 2               |              |

|       |                                  |    |   |
|-------|----------------------------------|----|---|
|       | ГОНОК                            |    |   |
| 8.    | Допінг-контроль в лижному спорті | 2  |   |
| Разом |                                  | 16 | 4 |

### Теми практичних (семінарських) занять

| № з/п | Назва теми   | Кількість годин |              |
|-------|--|-----------------|--------------|
|       |  | Денна форма     | Заочна форма |
| 1     | Способи підбору лижного інвентарю. Техніка виконання стройових вправ із лижами та на лижах | 2               |              |
| 2     | Повороти на місці та в русі та методика їх викладання                                      | 4               |              |
| 3     | Техніка та методика навчання способам гальмування  | 2               |              |
| 4     | Техніка та методика навчання подоланню підйомів та схилів.                                 | 2               |              |
| 5     | Основи техніки пересування класичними лижними ходами та методика їх викладання.            | 6               | 2            |
| 6     | Основи методики навчання техніки ковзанярських лижних ходів.                               | 4               | 2            |
| 7     | Організація навчально-тренувального процесу з лижної підготовки                            | 2               |              |
| 8     | Основи спортивної підготовки в лижних гонках   | 2               | 2            |
| 9     | Засоби і методи фізичної підготовки в лижних гонках  | 2               |              |
| 10    | Організація змагань в лижному спорті   | 2               |              |
| Разом |  | 30              | 6            |

### 7. Рекомендовані джерела інформації

*Основні:*

1. Власенко С. О. Лижний спорт з методикою викладання: навч. посіб. для студ. пед. вузів спец. 7.010103-фізична культура. Чернігів : ЧДПУ ім. Т.Г. Шевченка, 2002. – 356 с.
2. Ворона В.В., Ратов А.М. Лижний спорт: Навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів напрямків підготовки «Фізичне виховання» і «Спорт», тренерів ДЮСШ та вчителів фізичної культури. Суми: СумДПУ імені А.С. Макаренка, 2019. 184 с.
3. Кучеренко В. М. Технічна підготовка лижника : навчально-методичний посібник [для студентів факультетів фізичного виховання та вчителів фізичної культури]. Тернопіль : ТДПУ, 2003. 97 с.
4. Чалій Л. В., Кіндрат В.К. Основи лижної підготовки : навчально-методичний посібник для студентів спеціальності "Фізична культура";

МОНУ, Рівненський державний гуманітарний університет. Рівне : СОМ-ЦЕНТР, 2008. 106 с.

5. Шепеленко Г. П. Лижний спорт : навчальний посібник для студентів факультетів фізичного виховання інститутів, університетів, вчителів фізичної культури загальноосвітніх шкіл та інших навчальних закладів. Харків : Великописарівська районна друкарня Сумської області, 1995. 166 с.
6. Чим відрізняються олімпійські лижні види спорту. URL: <https://www.youtube.com/watch?v=CcJ8HD9a1yE> –

*Додаткові:*

1. Ажиппо О.Ю., Спіцин В.В. Контрольні тести з курсу «Лижний спорт» : навчально-методичні розробки для студентів I курсу факультету фізичної культури. Харків.:ХДПУ, 2003. 68 с.
2. Бурла О.М., Бурла А.О. Технічна та фізична підготовка юних біатлоністів : навчальний посібник. Суми : Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2015. 183 с.
3. Ратов А. М. Засоби спеціальної підготовки лижників-гонщиків. Суми : Редакційно-видавничий відділ СДПУ, 2000. 30 с.
4. Flemmen A., Grosvold O. Teaching Children to ski; Transl. from Norwegian. Human Kinetics Publ. 1983. 176 p.

## **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.