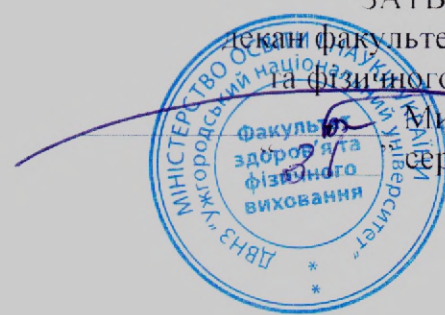


ДЕРЖАВНИЙ ВИЩИЙ НАВЧАЛЬНИЙ ЗАКЛАД  
«УЖГОРОДСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ»  
ФАКУЛЬТЕТ ЗДОРОВ'Я ТА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ  
Кафедра фізичного виховання

“ЗАТВЕРДЖУЮ”  
декан факультету здоров'я  
та фізичного виховання  
Миронюк І. С.  
серпня 2020 р.



РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ  
«ЗИМОВІ ВИДИ СПОРТУ»

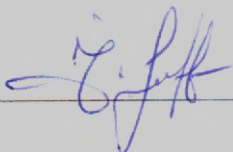
|                      |                                       |
|----------------------|---------------------------------------|
| Рівень вищої освіти: | перший (бакалаврський) рівень         |
| Галузь знань:        | 01 Освіта/Педагогіка                  |
| Спеціальність:       | 014 Середня освіта (фізична культура) |
| Освітня програма:    | Фізична культура                      |
| Статус дисципліни:   | обов'язкова                           |
| Мова навчання:       | українська                            |

Робоча програма «Зимові види спорту» для здобувачів вищої освіти галузі знань 01 – Освіта/педагогіка, спеціальності: 014 Середня освіта (фізична культура), освітньої програми Фізична культура.

Розробники: Маріонда І.І., кандидат педагогічних наук, доцент.

Робочу програму розглянуто та затверджено на засіданні кафедри фізичного виховання. Протокол № 1 від 28 серпня 2020 року

Завідувач кафедри ФВ

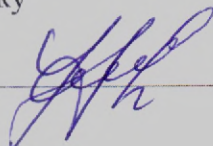


(Маріонда І.І.)

Схвалено науково-методичною комісією факультету здоров'я та фізичного виховання

Протокол № 9 від «28» серпня 2020 року

Голова науково-методичної комісії



(Філак Ф.Г.)

вересень 2020 р.

ДВНЗ «Ужгородський національний університет», червень 2021 р.

## 1. ОПИС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

| Найменування показників   | Розподіл годин за навчальним планом |                       |
|---|-------------------------------------|-----------------------|
|   | Денна форма навчання                | Заочна форма навчання |
| Кількість кредитів: <b>3</b>  | Рік підготовки:                     |                       |
| Загальна кількість годин: <b>90</b>   | 4-й                                 | 5-й                   |
| Кількість модулів – <b>1</b>  | Семестр:                            |                       |
| Тижневих годин для денної форми навчання: <b>2</b><br>аудиторних – <b>30</b><br>самостійної роботи студента – <b>60</b> | 7-й                                 |                       |
|   | Лекції:                             |                       |
|   | 10                                  | 6                     |
|   | Практичні (семінарські):            |                       |
|   | -                                   | -                     |
| Вид підсумкового контролю: <b>залік</b>   | Лабораторні:                        |                       |
|   | 20                                  | 2                     |
| Форма підсумкового контролю: <b>письмове тестування</b>   | Самостійна робота:                  |                       |
|   | 60                                  | 82                    |

## МЕТА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

**Метою вивчення дисципліни «Зимові види спорту» є:** набуття студентами теоретичних і практичних знань, умінь, навичок викладання зимових видів спорту, які входять до програми дитячо-юнацьких спортивних шкіл, ЗВО з фізичного виховання усіх рівнів акредитації.

Відповідно до освітньої програми, вивчення дисципліни сприяє формуванню у здобувачів вищої освіти таких компетентностей:

### **Загальних:**

–здатність до організаційної роботи, взаємодії в колективі, вміння враховувати психоемоційні особливості окремих осіб, зокрема, та колективу, загалом (ЗК-4);

–здатність до самоосвіти і самовдосконалення, постійного підвищення особистого рівня кваліфікації (ЗК-5);

–здатність визначати і формулювати професійні завдання, приймати обґрунтовані рішення (ЗК-7);

–здатність працювати в команді, виконувати роботу в групі під керівництвом лідера, мати навички, що демонструють здатність до врахування вимог трудової дисципліни і інтересів колективу (ЗК-8);

–здатність здійснювати аналіз й осмислення загальнонаукової та професійно орієнтованої літератури, у тому числі іноземної (ПК-10);

### **Професійних:**

–володіти глибокими знаннями фізіологічних процесів, що відбуваються в організмі під дією фізичних навантажень, та здатність до використання закономірностей фізичного розвитку і вдосконалення для вирішення завдань фізичного виховання (ПК-1);

–здатність виконувати професійну діяльність у відповідності до чинних стандартів якості життя (ПК-3);

–вміння визначати перспективні шляхи використання засобів фізичного виховання і спорту для різних категорій населення з врахуванням їх рівня підготовленості, мотивації, умов проведення занять та соціальних потреб (ПК-4);

–вміння здійснювати системне планування професійної діяльності, володіння педагогічними навичками проведення урочних і неурочних форм занять (ПК-5);

–вміння організовувати оздоровче-розважальні і спортивні заходи, бути обізнаним у правилах суддівства спортивних змагань (ПК-7);

–здатність організовувати позакласну і позашкільну роботу з дітьми та шкільною молоддю (ПК-9).

## 3. ПЕРЕДУМОВИ ДЛЯ ВИВЧЕННЯ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Передумовами вивчення навчальної дисципліни «Зимові види спорту» є опанування таких навчальних дисциплін (НД) освітньої програми (ОП):

ННД 2.1.04 «Вступ до спеціальності»;

ННД 2.1.05 «Теорія і методика фізичного виховання»;

ННД 2.1.06 Фізкультурно-спортивні споруди;

ННД 2.1.09 «Історія фізичної культури»;

ННД 2.1.14 Легка атлетика і методика викладання;

ННД 2.1.19 Спортивна спеціалізація з методикою викладання.

#### 4. ОЧІКУВАНІ РЕЗУЛЬТАТИ НАВЧАННЯ

Відповідно до ОП, вивчення навчальної дисципліни повинно забезпечити досягнення здобувачами вищої освіти таких програмних результатів навчання (ПРН):

| <b>Програмні результати навчання</b>   | <b>Шифр ПРН</b> |
|--|-----------------|
| здатність і розуміння значення та змісту обраної професії; основних концепцій та базових понять у фізичній культурі і спорті, історії розвитку   | ПРН 1           |
| здатність до самоосвіти і самовдосконалення, постійного підвищення особистого рівня кваліфікації   | ПРН 3           |
| здатність у процесі навчання та при самостійній підготовці до пошуку, оброблення та аналізу інформації з різних джерел, вміння використовувати інформаційні та комунікаційні технології  | ПРН 4           |
| здатність визначати і формулювати професійні завдання, приймати обґрунтовані рішення   | ПРН 5           |
| здатність здійснювати аналіз й осмислення загальнонаукової та професійно орієнтованої літератури, у тому числі іноземної   | ПРН 7           |
| здатність володіти глибокими знаннями фізіологічних процесів, що відбуваються в організмі під дією фізичних навантажень, та здатність до використання закономірностей фізичного розвитку і вдосконалення для вирішення завдань фізичного виховання                               | ПРН 8           |
| здатність здійснювати об'єктивний аналіз сучасного стану та тенденцій розвитку фізичної культури населення   | ПРН 9           |
| здатність виконувати професійну діяльність у відповідності до чинних стандартів якості життя   | ПРН 10          |
| здатність визначати перспективні шляхи використання засобів фізичного виховання і спорту для різних категорій населення з врахуванням їх рівня підготовленості, мотивації і умов проведення занять   | ПРН 11          |
| здатність здійснювати системне планування професійної діяльності, володіння педагогічними навичками проведення урочних і неурочних форм занять   | ПРН 12          |
| здатність організовувати і проводити тренувальний процес з обраного виду спорту  | ПРН 13          |
| здатність організовувати оздоровче-розважальні і спортивні заходи, бути обізнаним у правилах суддівства спортивних змагань   | ПРН 14          |
| здатність виконувати обов'язки керівника федерації з обраного виду спорту, директора дитячої спортивної школи, інструктора з видів оздоровчо-рекреаційної рухової активності, завідувача спортивною базою  | ПРН 17          |
| здатність володіти основами знань з використання ефективних методів дослідження і аналізу результатів у фізичній культурі та спорті, вміти здійснювати пошук спеціальної інформації у вітчизняній та іноземній літературі, знати базову спортивну термінологію на іноземній мові | ПРН 20          |

#### 5. ЗАСОБИ ДІАГНОСТИКИ ТА КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ НАВЧАННЯ

##### Засоби оцінювання та методи демонстрування результатів навчання

Засобами оцінювання та методами демонстрування результатів навчання з навчальної дисципліни є:

- виконання вправ з фізичної підготовленості;
- тести;
- залік.

##### Форми контролю та критерії оцінювання результатів навчання

Форми поточного контролю: **виконання контрольних нормативів з фізичної підготовленості.**

Форма модульного контролю: **письмове тестування**

Форма підсумкового семестрового контролю: **залік.**

Перевірка та оцінювання знань, умінь і практичних навичок студентів здійснюються за 100-бальною, ECTS та національною шкалами (табл.5.1).

Таблиця 5.1. Загальна шкала оцінювання: рейтингова, національна та ECTS

| СУМА БАЛІВ<br>за 100-бальною<br>шкалою | ОЦІНКА<br>ECTS | ОЦІНКА ЗА НАЦІОНАЛЬНОЮ ШКАЛОЮ                               |            |
|--|----------------|---|------------|
|  |                | екзамен   | залік      |
| 90-100                                 | A              | відмінно  | зараховано |
| 82-89                                  | B              | добре   |            |
| 74-81                                  | C              |   |            |
| 64-73                                  | D              | задовільно  |            |
| 60-63                                  | E              |   |            |
| 35-59                                  | FX             | не задовільно з можливістю повторного складання             |            |
| 1-34                                   | F              | не задовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни |            |

Загальна оцінка за один змістовий модуль складається з оцінок за результатами поточного модульного контролю та письмового тестування (табл. 5.2).

Таблиця 5.2. Розподіл балів, які отримують здобувачі вищої освіти (модуль 1)

| Фізична підготовленість<br>(контрольні нормативи) |                         |                         | Самостійна<br>робота | Модульна<br>контрольна<br>робота | Сума |
|---|-------------------------|-------------------------|----------------------|----------------------------------|------|
| <b>Контр. норм. - 1</b>                           | <b>Контр. норм. - 2</b> | <b>Контр. норм. - 3</b> | 10                   | 60                               | 100  |
| 10  | 10                      | 10                      |                      |                                  |      |

## Нарахування балів за фізичну підготовленість

| №<br>п/п | Контрольні<br>нормативи з ЗФП                             | Стать | Оцінка |      |      |      |      |      |      |      |      |      |
|----------|---|-------|--------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|
|          |   |       | 10     | 9    | 8    | 7    | 6    | 5    | 4    | 3    | 2    | 1    |
| 1        | Біг – 30 м з ходу, (с.)                                   | жін.  | 5.2    | 5.3  | 5.4  | 5.5  | 5.6  | 5.7  | 5.8  | 5.9  | 6.0  | 6.1  |
|          |   | чол.  | 5.0    | 5.1  | 5.2  | 5.3  | 5.4  | 5.5  | 5.6  | 5.7  | 5.8  | 5.9  |
| 2        | Десятискоки з<br>місця, (м.)                              | жін.  | 16.0   | 15.6 | 15.2 | 14.8 | 14.4 | 14.0 | 13.7 | 13.6 | 13.3 | 13.0 |
|          |   | чол.  | 20.0   | 19.6 | 19.2 | 18.8 | 18.4 | 18.0 | 17.6 | 17.2 | 16.8 | 16.4 |
| 3        | Згинан. і розгин. рук<br>в упорі лежачи,<br>(к-сть разів) | жін.  | 20     | 19   | 18   | 17   | 16   | 15   | 14   | 13   | 12   | 11   |
|          |   | чол.  | 35     | 33   | 31   | 29   | 28   | 27   | 26   | 25   | 24   | 23   |

## Оцінювання окремих видів навчальної роботи з дисципліни

| Вид діяльності здобувача вищої освіти             | Модуль 1  |   |
|---|-----------|---|
|   | Кількість | Максимальна<br>кількість балів<br>(сумарна) |
| Практичні (семінарські) заняття                   | -         | -   |
| Лабораторні заняття (допуск, виконання та захист) | 10        | 30  |
| Комп'ютерне тестування при тематичному оцінюванні | -         | -   |
| Самостійна робота (конспекти, активність і т.д.)  | 5         | 10  |
| Презентація                                       | -         | -   |
| Модульна контрольна робота                        | 1         | 60  |
| <b>Разом</b>                                      |           | <b>100</b>                                  |

## Критерії модульного поточного оцінювання

Модульне поточне оцінювання проводиться під час лабораторних занять. Оцінка складається з оцінок за виконання контрольних нормативів з фізичної підготовленості на лабораторних заняттях (1-10 балів за кожен з трьох нормативів). Максимальна оцінка за контрольні нормативи не може перевищувати 30 балів. До цієї оцінки додається оцінка за самостійну роботу (конспекти, активність і т.д.). Максимальна оцінка за модульне поточне оцінювання – 40 балів.

## Критерії оцінювання модульного контрольного тестування

Оцінювання модульного контрольного тестування проводиться за 60 бальною шкалою з використанням тестових завдань. Пропонується 10 варіантів тестів по 10 питань в кожному варіанті. Всього 100 тестових завдань. На кожне питання дається 4 варіанти відповідей, всього 400 варіантів відповідей. Правильними можуть бути від одного до 4 відповідей. Вибрані всі правильні відповіді на одне питання оцінюються в 6 балів. Таким чином максимальна оцінка студента за модульне контрольне тестування - 60 балів. До цієї оцінки додається оцінка за модульне поточне оцінювання від 0 до 40 балів

## Критерії оцінювання підсумкового контролю

**Залік** є підсумковою формою контролю. Залік проводиться у формі письмового тестування або усних відповідей на питання екзаменаційного білету за такими критеріями:

Критеріями оцінювання письмового тестування є кількість правильних відповідей за одним з варіантів тестів. В кожному варіанті є 10 тестових завдань з правильними та неправильними відповідями. Правильна відповідь в кожному окрему тесті оцінюється в 10 балів. За допомогою письмового тестування оцінюється ступінь освоєння пройденого матеріалу за рейтинговою оцінкою. Оцінку «зараховано» отримує студент, який набрав суму балів від 60 до 100.

Оцінку «зараховано» (90-100 балів, А) заслуговує студент, який:

- всебічно, систематично і глибоко володіє навчально-програмовим матеріалом;
- вміє самостійно виконувати завдання, передбачені програмою, використовує набуті знання і вміння у нестандартних ситуаціях;
- засвоїв основну і ознайомлений з додатковою літературою, яка рекомендована програмою;
- засвоїв взаємозв'язок основних понять дисципліни та усвідомлює їх значення для професії, яку він набуває;
- вільно висловлює власні думки, самостійно оцінює різноманітні життєві явища і факти, виявляючи особистісну позицію;
- самостійно визначає окремі цілі власної навчальної діяльності, виявив творчі здібності і використовує їх при вивченні навчально-програмового матеріалу, проявив нахил до наукової роботи.

Оцінку «зараховано» (82-89 балів, В) – заслуговує студент, який:

- повністю опанував і вільно (самостійно) володіє навчально-програмовим матеріалом, в тому числі застосовує його на практиці, має системні знання в достатньому обсязі відповідно до навчально-програмового матеріалу, аргументовано використовує їх у різних ситуаціях;

- має здатність до самостійного пошуку інформації, а також до аналізу, постановки і розв'язування проблем професійного спрямування;
- під час відповіді допустив деякі неточності, які самостійно виправляє, добирає переконливі аргументи на підтвердження вивченого матеріалу;

Оцінку **«зараховано» (74-81 бал, С)** заслуговує студент, який:

- в загальному роботу виконав, але відповідає на екзамені з певною кількістю помилок;
- вміє порівнювати, узагальнювати, систематизувати інформацію під керівництвом викладача, в цілому самостійно застосовувати на практиці, контролювати власну діяльність;
- опанував навчально-програмовий матеріал, успішно виконав завдання, передбачені програмою, засвоїв основну літературу, яка рекомендована програмою;

Оцінку **«зараховано» (64-73 бали, D)** – заслуговує студент, який:

- знає основний навчально-програмовий матеріал в обсязі, необхідному для подальшого навчання і використання його у майбутній професії;
- виконує завдання непогано, але зі значною кількістю помилок;
- ознайомлений з основною літературою, яка рекомендована програмою;
- допускає на заняттях, чи екзамені помилки при виконанні завдань, але під керівництвом викладача знаходить шляхи їх усунення.

Оцінку **«зараховано» (60-63 бали, E)** – заслуговує студент, який:

- володіє основним навчально-програмовим матеріалом в обсязі, необхідному для подальшого навчання і використання його у майбутній професії, а виконання завдань задовольняє мінімальні критерії. Знання мають репродуктивний характер.

Оцінка **«не зараховано з можливістю повторного складання» (35-59 балів, FX)** – виставляється студенту, який:

виявив суттєві прогалини в знаннях основного програмового матеріалу, допустив принципові помилки у виконанні передбачених програмою завдань.

Оцінку **«не зараховано з обов'язковим повторним вивченням дисципліни» (35 балів, F)** – виставляється студенту, який:

- володіє навчальним матеріалом тільки на рівні елементарного розпізнавання і відтворення окремих фактів або не володіє зовсім;
- допускає грубі помилки при виконанні завдань, передбачених програмою;
- не може продовжувати навчання і не готовий до професійної діяльності після закінчення університету без повторного вивчення даної дисципліни.

При виставленні оцінки враховуються результати навчальної роботи студента протягом семестру.

## **6. ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ**

### **6.1. Зміст навчальної дисципліни**

#### **Змістовий модуль 1.**

##### **Лекційний курс**

Тема 1. Класифікація зимових видів спорту. Характеристика видів спорту на льоду

Тема 2. Вступ до лижного спорту

Тема 3. Техніка способів пересування на лижах

Тема 4. Основи техніки та методики навчання бігу на ковзанах

Тема 5. Споруди зимових видів спорту

##### **Практичний курс**

Тема 1. Класифікація зимових видів спорту. Характеристика видів спорту на льоду

1.1. Класифікація зимових видів спорту

1.2. Характеристика видів спорту на льоду

Тема 2. Вступ до лижного спорту

2.1. Місце і значення лижного спорту у фізичному вихованні школяра

2.2. Види лижного спорту

2.3. Історія розвитку лижного спорту

2.4. Матеріальне забезпечення занять з лижної підготовки

Тема 3. Техніка способів пересування на лижах

3.1. Загальні основи техніки пересування на лижах

3.2. Аналіз техніки лижних ходів

3.3. Техніка окремих способів пересування на лижах

Тема 4. Основи техніки та методики навчання бігу на ковзанах

4.1. Аналіз техніки бігу на ковзанах.

4.2. Характеристика посадки ковзаняра

4.3. Характеристика техніки бігу по прямій

4.4. Характеристика техніки бігу по повороту (віражу)

4.5. Характеристика техніки бігу зі старту

4.6. Характеристика техніки фінішування

4.7. Характеристика техніки гальмувань

4.8. Основи методики навчання бігу на ковзанах

Тема 5. Споруди зимових видів спорту

#### **Модульний контроль № 1**

## 6.2. 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 |
| <b>Змістовий модуль 1.</b>  |                 |              |     |     |      |   |              |              |     |     |      |    |
| <b>Лекційний курс</b>   |                 |              |     |     |      |   |              |              |     |     |      |    |
| Тема 1. Класифікація зимових видів спорту. Характеристика видів спорту на льоду   | 8               | 2            |     |     |      | 6 | 2            | 2            |     |     |      |    |
| Тема 2. Вступ до лижного спорту   | 8               | 2            |     |     |      | 6 | 1            | 1            |     |     |      |    |
| Тема 3. Техніка способів пересування на лижах   | 8               | 2            |     |     |      | 6 | 1            | 1            |     |     |      |    |
| Тема 4. Основи техніки та методики навчання бігу на ковзанах  | 8               | 2            |     |     |      | 6 | 1            | 1            |     |     |      |    |
| Тема 5. Споруди зимових видів спорту  | 8               | 2            |     |     |      | 6 | 1            | 1            |     |     |      |    |
| <b>Практичний курс</b>  |                 |              |     |     |      |   |              |              |     |     |      |    |
| Тема 1. Класифікація зимових видів спорту. Характеристика видів спорту на льоду<br>1.1. Класифікація зимових видів спорту<br>1.2. Характеристика видів спорту на льоду  | 10              |              |     | 4   |      | 6 | 19           |              |     | 1   |      | 18 |
| Тема 2. Вступ до лижного спорту<br>2.1. Місце і значення лижного спорту у фізичному вихованні школяра<br>2.2. Види лижного спорту<br>2.3. Історія розвитку лижного спорту<br>2.4. Матеріальне забезпечення занять з лижної підготовки | 10              |              |     | 4   |      | 6 | 16           |              |     |     |      | 16 |
| Тема 3. Техніка способів пересування на лижах<br>3.1. Загальні основи техніки пересування на лижах<br>3.2. Аналіз техніки лижних ходів<br>3.3. Техніка окремих способів пересування на лижах  | 10              |              |     | 4   |      | 6 | 16           |              |     |     |      | 16 |
| Тема 4. Основи техніки та методики навчання бігу на ковзанах<br>4.1. Аналіз техніки бігу на ковзанах.<br>4.2. Характеристика посадки ковзаняра<br>4.3. Характеристика техніки   | 10              |              |     | 4   |      | 6 | 16           |              |     |     |      | 16 |

|  |           |           |           |  |           |           |          |  |          |  |           |
|--|-----------|-----------|-----------|--|-----------|-----------|----------|--|----------|--|-----------|
| бігу по прямій<br>4.4. Характеристика техніки бігу по повороту (віражу)<br>4.5. Характеристика техніки бігу зі старту<br>4.6. Характеристика техніки фінішування<br>4.7. Характеристика техніки гальмувань<br>4.8. Основи методики навчання бігу на ковзанах |           |           |           |  |           |           |          |  |          |  |           |
| Тема 5. Споруди зимових видів спорту   | 8         |           | 2         |  | 6         | 17        |          |  | 1        |  | 16        |
| Тема: Модульний контроль № 1   | 2         |           | 2         |  |           |           |          |  |          |  |           |
| <b>Усього годин</b>  | <b>90</b> | <b>10</b> | <b>20</b> |  | <b>60</b> | <b>90</b> | <b>6</b> |  | <b>2</b> |  | <b>82</b> |

### 6.3. Теми лабораторних занять

| Назва теми  | Форма навчання |          |
|---|----------------|----------|
|   | денна          | заочна   |
| <b>Змістовий модуль 1</b>   |                |          |
| Тема 1. Класифікація зимових видів спорту. Характеристика видів спорту на льоду | 4              | 1        |
| Тема 2. Вступ до лижного спорту   | 4              |          |
| Тема 3. Техніка способів пересування на лижах                                   | 4              |          |
| Тема 4. Основи техніки та методики навчання бігу на ковзанах                    | 4              |          |
| Тема 5. Споруди зимових видів спорту  | 2              |          |
| <b>Модульний контроль № 1</b>   | 2              | 1        |
| <b>Разом</b>  | <b>20</b>      | <b>2</b> |

### 6.4. Самостійна робота

| Назва теми  | Форма навчання |           |
|---|----------------|-----------|
|   | денна          | заочна    |
| <b>Змістовий модуль 1</b>   |                |           |
| Тема 1. Класифікація зимових видів спорту. Характеристика видів спорту на льоду | 12             | 19        |
| Тема 2. Вступ до лижного спорту   | 12             | 16        |
| Тема 3. Техніка способів пересування на лижах                                   | 12             | 16        |
| Тема 4. Основи техніки та методики навчання бігу на ковзанах                    | 12             | 16        |
| Тема 5. Споруди зимових видів спорту  | 12             | 17        |
| <b>Всього</b>   | <b>60</b>      | <b>84</b> |

## 7. МЕТОДИ НАВЧАННЯ

**Пояснювально-ілюстративний метод.** Студенти здобувають знання, слухаючи лекцію, з навчальної або методичної літератури у "готовому" вигляді. Сприймаючи й осмислюючи факти, оцінки, висновки, вони залишаються в межах репродуктивного (відтворювального) мислення.

**Репродуктивний метод.** Застосування вивченого на основі зразка, моделі діяльності або загально прийнятих підходів під час семінарських (практичних занять). Діяльність тих, кого

навчають, є алгоритмічною, тобто відповідає інструкціям, розпорядженням, правилам - в аналогічних до представленого зразка ситуаціях.

**Метод фізичної вправи.** Використовується з метою розвитку фізичних якостей та формування рухових умінь і навичок. Передбачає використання методів суворо-регламентованої вправи, стандартно-повторної та перемінної вправи, ігрові та змагальні методи.

**Метод проблемного викладення.** Використовуючи доцільні джерела й засоби під час лекційних і практичних занять, педагог, перш ніж викладати матеріал, ставить проблему, формулює пізнавальне завдання, а потім, наводить систему доведень, порівнюючи погляди, різні підходи, показує спосіб розв'язання поставленого завдання. Студенти стають ніби свідками і співучасниками наукового пошуку.

**Пошуковий, або евристичний метод.** Використовується в тій чи іншій мірі у всіх формах навчальних занять та під час індивідуальної чи самостійної роботи студента. Його суть - в організації активного пошуку розв'язання висунутих педагогом (чи самостійно сформульованих) пізнавальних завдань, в визначених випадках під керівництвом педагога, або на основі наведених прикладів і вказівок. Процес мислення набуває продуктивного характеру, але його поетапно скерує й контролює педагог або самі студенти на основі роботи над навчально-методичною літературою.

**Дослідницький метод.** Після аналізу матеріалу, постановки проблем і завдань та короткого усного або письмового інструктажу ті, кого навчають, самостійно вивчають літературу, джерела, ведуть спостереження й виміри, наприклад, об'єму та інтенсивності фізичного навантаження, виконують інші пошукові дії. Ініціатива, самостійність, творчий пошук виявляються в дослідницькій діяльності найповніше. Методи навчальної роботи безпосередньо переходять у методи, які імітують, а іноді й реалізують науковий пошук. Такий метод є пріоритетним у самостійній підготовці студентів.

## **8. ІНСТРУМЕНТИ, ОБЛАДНАННЯ ТА ПРОГРАМНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ, ВИКОРИСТАННЯ ЯКИХ ПЕРЕДБАЧАЄ НАВЧАЛЬНА ДИСЦИПЛІНА (у разі потреби)**

Обладнання: **мультимедійне обладнання;**

Програмне забезпечення: **робоча програма; електронні варіанти лекцій, презентації лекційного матеріалу, методичні рекомендації до лабораторних занять та самостійної роботи.**

## **9. РЕКОМЕНДОВАНІ ДЖЕРЕЛА ІНФОРМАЦІЇ**

### **Основна література**

1. Биомеханические аспекты двигательных действий в коньковых видах спорта / Под ред. В.А. Апарина, И.М.Козлова; СПб.: СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта, 2003. - 49с.
2. Головина Л.И. Физиологическая характеристика конькобежного спорта: лекция для студентов ин-тов физ. культуры / Л. И. Головина / - М.: ГЦОЛИФК, 1983. - 37 с.
3. Докторович, А.М. Управление техническим мастерством конькобежцев: лекция / А.М. Докторович. - Смоленск: СГИФК, 1985. - 73 с.
4. Дынер Л.С. Оценка технического мастерства конькобежца / Л.С. Дынер, В.Л. Дынер, М.П. Соколов // Конькобежный спорт. – 1990. - Вып. № 3. - С. 14-23.
5. Исакова, М.Г. Конькобежный спорт / М. Г. Исакова, Г. М. Панов. -М.: ФиС, 1976. - 95 с.
6. Конькобежный спорт и методика преподавания: программа для пед. фак. ин-тов физ. культуры. - М.: Ком. по физ. культуре и спорту при Сов. Мин. СССР, 1980. - 8с.

7. Конькобежный спорт : учебник для ин-тов физ.культуры / под общ. ред. Е.А. Степаненко. М.: ФиС, 1977. - 264 с.
8. Нинина В.В. Методы обучения технике скоростного бега на коньках в группах начальной подготовки ДЮСШ : автореф. дис. . канд. пед. наук / В.В. Нинина; Московский обл. гос. ин-т физ. культуры. Малаховка, 1990.-24 с.
9. Осадченко Л.Ф. Скоростной бег на коньках. Специальные упражнения конькобежца: метод, разработ. для студентов РГУФК: рек. Эксперт.-метод. советом РГУФК / Л.Ф. Осадченко . - М.: Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта и туризма, 2007. - 20 с.
10. Панов Г.М. Теоретические основы техники скоростного бега на коньках. / Г. М. Панов // Конькобежный спорт. – 1980 - Вып. 2. - С. 11-16.
11. Петров Н.И. Конькобежный спорт: учебник для техникумов физической культуры; 3-е изд., доп. и перераб. / Н.И. Петров. - М.: ФиС, 1975. - 255 с.
12. Петров Н.И. Конькобежный спорт: учебник для техникумов физ.культуры; 4-е изд., доп.и перераб. / Н. И. Петров. - М.: ФиС, 1982. - 222с.
13. Подарь Т.К. Конькобежный спорт: Специальные упражнения конькобежца : метод. разработки / Г. К. Подарь. - М.: ГЦОЛИФК, 1993. -28 с.
14. Половцев В.Г. Конькобежный спорт / В.Г.Половцев, Ю.А.Барышников, И.П.Чернов. – К.: «Здоров'я», 1978. – 152 с.
15. Половцев В.Г. Юный конькобежец / В.Г. Половцев, Г.М. Панов. - М.: ФиС, 1977. - 181 с.
16. Стенин Б.А. Пути совершенствования технико-тактического мастерства конькобежцев. / Б.А. Стенин // Проблемы конькобежного спорта. - М., 1989.-С. 18-32.
17. Стенин Б.А. Конькобежный спорт: учеб. пособие для фак. физ. воспитания пед. ин-тов по спец. "Физ. воспитание" / Б. А. Стенин, В. Г. Половцев. М.: Просвещение, 1990. - 176 с.
18. Чайкин В.В. Оценка техники бега на коньках / В.В. Чайкин, В.А. Чайкин // Конькобежный спорт. Вып. 1. - М.: ФиС, 1997. - С. 61-62.

#### **Допоміжна література**

1. Данилина Л.Н. Психологическая характеристика конькобежного спорта: лекция для студентов-заочников / Л.Н. Данилина, Л.В. Воронкина/ - М.: ГЦОЛИФК, 1978. - 24 с.
2. Докторевич А.М. Определение критериев рациональной техники движений в беге на коньках / А.М. Докторевич // Конькобежный спорт. - 1974.- Вып. № 1. - С. 17-22.
3. Докторевич А.М. Анализ кинематических и динамических характеристик скользящего шага в беге на коньках / А.М. Докторевич // Конькобежный спорт. - 1976. - Вып. № 2. - С. 15-23.
4. Макаров В.Н. Принципы формирования системы спортивных движений конькобежца / В.Н. Макаров, Ш.З. Хуббиев // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. - 2010. - № 10 (68). - С. 62-65.
5. Макаров, В.Н. Принципы строения системы спортивных движений конькобежца / В.Н. Макаров, Ш.З. Хуббиев // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. - 2010. - № 11 (69). - С. 61-64.
6. Скоросов К.К. Современные представления о рациональной технике скоростного бега на коньках: метод. рекомендации / К.К. Скоросов. - Пенза: ПГПУ, 1998. - 21 с.
7. Тузова Е.Н. Основы унифицированного обучения детей катанию на коньках: дис. . канд. пед. наук / Е. Н. Тузова. - СПб.: ГДОИФК им. П. Ф. Лесгафта, 1991. - 212 с.
8. Хисамутдинова С.А. Исследование структуры движений конькобежцев / С.А. Хисамутдинова, В.В. Ермаков // Конькобежный спорт. - 1980. - Вып. № 1. - С. 16-21.

#### **9. Інформаційні ресурси в мережі Інтернет**

1. Електронні варіанти лекцій (сайт електронного навчання ДВНЗ «УжНУ»);
2. Інтернет-ресурси: <http://zakon.rada.gov.ua/go/z0249-06;>  
[http://zakon5.rada.gov.ua/laws/show/z0497-14.](http://zakon5.rada.gov.ua/laws/show/z0497-14)

**Результати перегляду  
робочої програми навчальної дисципліни**

Робоча програма перезатверджена на 20\_\_\_ / 20\_\_\_ н.р. без змін; зі змінами (Додаток \_\_\_).  
(потрібне підкреслити)

протокол № \_\_\_ від «\_\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_\_ р. Завідувач кафедри \_\_\_\_\_  
(підпис) (Прізвище ініціали)

Робоча програма перезатверджена на 20\_\_\_ / 20\_\_\_ н.р. без змін; зі змінами (Додаток \_\_\_).  
(потрібне підкреслити)

протокол № \_\_\_ від «\_\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_\_ р. Завідувач кафедри \_\_\_\_\_  
(підпис) (Прізвище ініціали)

Робоча програма перезатверджена на 20\_\_\_ / 20\_\_\_ н.р. без змін; зі змінами (Додаток \_\_\_).  
(потрібне підкреслити)

протокол № \_\_\_ від «\_\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_\_ р. Завідувач кафедри \_\_\_\_\_  
(підпис) (Прізвище ініціали)

Робоча програма перезатверджена на 20\_\_\_ / 20\_\_\_ н.р. без змін; зі змінами(Додаток \_\_\_).  
(потрібне підкреслити)

протокол № \_\_\_ від «\_\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_\_ р. Завідувач кафедри \_\_\_\_\_  
(підпис) (Прізвище ініціали)