

НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ БІОРЕСУРСІВ І ПРИРОДОКОРИСТУВАННЯ УКРАНИ

Кафедра фізичного виховання

“ЗАТВЕРДЖУЮ”
Декан гуманітарно-педагогічного факультету, доц.
Інна САВИЦЬКА
“_____” _____ 2023 р.



“СХВАЛЕНО”
на засіданні кафедри фізичного виховання
Протокол № 20 від 30.05.2023 р.
завідувач кафедри фізичного виховання
Микола КОСТЕНКО

”РОЗГЛЯНУТО”
Гарант ОПП
«Фізична культура і спорт» (ОС «Бакалавр»),
доцент кафедри фізичного виховання
Сава БРИНЗАК

РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ ПРАКТИКУМ ІЗ ЗИМОВИХ ВИДІВ СПОРТУ

спеціальність
освітньо-професійна програма
факультет (ННІ)

017 «Фізична культура і спорт»
«Фізична культура і спорт»
Гуманітарно-педагогічний

Розробник: старший викладач кафедри фізичного виховання Пархоменко
В'ячеслав Кузьмович, Заслужений тренер України

1. Опис навчальної дисципліни

ВК 2.3 «ПРАКТИКУМ ІЗ ЗИМОВИХ ВИДІВ СПОРТУ»

Галузь знань, напрям підготовки, спеціальність, освітньо-кваліфікаційний рівень	
Освітній ступінь	<i>бакалавр</i>
Галузь знань	<i>01 Освіта/Педагогіка</i>
Спеціальність	<i>017 «Фізична культура і спорт»</i>
Освітньо-професійна програма	<i>«Фізична культура і спорт»</i>
Характеристика навчальної дисципліни	
Вид	<i>Вибірковий освітній компонент</i>
Загальна кількість годин	<i>120</i>
Кількість кредитів ECTS	<i>4</i>
Кількість змістових модулів	<i>2</i>
Курсовий проект (робота) (за наявності)	<i>Не передбачено</i>
Форма контролю	<i>Екзамен</i>
Показники навчальної дисципліни для денної форми навчання	
	<i>денна форма навчання</i>
Рік підготовки (курс)	<i>Третій (3 курс)</i>
Семестр	<i>6</i>
Лекційні заняття	<i>14</i>
Практичні, семінарські заняття	<i>46</i>
Лабораторні заняття	<i>-</i>
Самостійна робота	<i>60</i>
Індивідуальні завдання	<i>-</i>
Кількість тижневих аудиторних годин для денної форми навчання:	
аудиторних	<i>4 год.</i>
самостійна робота студента	<i>4 год.</i>

2. Мета та завдання навчальної дисципліни

Метою дисципліни «Практикум із зимових видів спорту» є формування у студентів знань, вмінь та професійно-педагогічних навичок про різновиди зимових видів спорту, історію їх розвитку, засвоєння практичних навичок тренерської діяльності.

Завданням вивчення дисципліни є:

1. Засвоєння теоретичних та практичних навичок в зимових видах спорту, таких як лижі, ковзання, біатлон, санчата тощо.

2. Вивчення техніки, безпеки та стратегії виконання спортивних вправ та дисциплін в зимовому середовищі.

3. Формування навичок тренування та ведення спортивних заходів в зимовому середовищі, а також зрозуміти особливості підготовки спортсменів для змагань у цих видових дисциплінах.

Основні результати навчання та набуття компетентності, які вони формують:

Інтегральна компетентність:

Здатність розв'язувати складні спеціалізовані завдання та практичні проблеми у сфері фізичної культури і спорту або у процесі навчання, що передбачає застосування теорій та методів наук з фізичного виховання і спорту, та характеризується комплексністю та невизначеністю умов.

Загальні компетентності (ЗК):

ЗК 1. Здатність вчитися та оволодівати сучасними знаннями.

ЗК 4. Здатність працювати в команді.

ЗК 9. Навички міжособистісної взаємодії.

ЗК 12. Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях

Фахові (спеціальні) компетентності (СК):

СК 1. Здатність забезпечувати формування фізичної культури особистості.

СК 10. Здатність здійснювати навчання, виховання та соціалізацію людини у сфері фізичної культури і спорту, застосовуючи різні педагогічні методи та прийоми.

СК 12. Здатність використовувати спортивні споруди, спеціальне обладнання та інвентар.

СК 14. Здатність до безперервного професійного розвитку.

Результати навчання (РН):

РН 7. Здійснювати навчання руховим діям та розвиток рухових якостей людини в умовах різних форм організації занять фізичними вправами.

**3. Програма та структура навчальної дисципліни
«Практикум із зимових видів спорту»
повного терміну денної форми навчання**

Назви Змістовних модулів і тем	Кількість годин (денна форма навчання)				
	усього	у тому числі			
		лек.	пр.	інд.	сп.
Змістовний модуль 1. Теоретичні питання із зимових видів спорту					
Тема 1.1. Характеристика зимових видів спорту. Основні принципи техніки в зимових видах спорту.	11	2	4		5
Тема 1.2. Зимові Олімпійські ігри. Тренувальні програми для підготовки до змагань в зимових видів спорту.	13	2	6		5
Тема 1.3. Безпеківі аспекти практикування зимових видів спорту.	18	2	6		10
Тема 1.4. Ефективне використання спортивного обладнання та матеріалів.	18	2	6		10
Разом за змістовним модулем 1	60	8	22		30
Змістовний модуль 2. Методичні аспекти із зимових видів спорту					
Тема 2.1. Лижі та їх характеристика. Спортивні споруди для занять лижним спортом.	20	2	8		10
Тема 2.2. Організація та проведення зимових спортивних заходів.	20	2	8		10
Тема 2.3. Адаптація тренувальних процесів до різних вікових та рівневих груп. Сучасні методи мотивації та підтримки спортсменів в зимових видах спорту.	20	2	8		10
Разом за змістовним модулем 2	60	6	24		30
Всього годин	120	14	46		60

4. Теми практичних занять

№ з/п	Назва теми	К-ть годин
Змістовний модуль 1		
1	Техніка ковзання на лижах: Основні аспекти	2
2	Ефективне використання спортивних гірок та ковзанок: Практичні поради	2
3	Підготовка до змагань в біатлоні: Тренувальні плани	2
4	Психофізіологічні аспекти тренувань в зимових види спорту	2
5	Техніка лижного бігу на різних відстанях	2
6	Тактика змагань в сучасних зимових видах спорту	2
7	Фізіологічні аспекти тривалості тренувань у холодний період	2
8	Організація тренувальних таборів для підготовки до сезону	4
9	Безпека на льодовій доріжці: Вправи та аспекти безпеки	2
10	Аеродинамічні особливості у зимових видах спорту	2
Змістовний модуль 2		
11	Організація та проведення зимових спортивних заходів: Планування та координація	2
12	Адаптація тренувальних процесів для різних вікових та рівневих груп: Практичні аспекти	2

13	Сучасні методи мотивації та психологічної підтримки спортсменів в зимових видах спорту	2
14	Організація та ведення тренувальних занять для дітей в зимових видах спорту	4
15	Роль та обов'язки тренера в зимових видах спорту	2
16	Оцінка та вибір ефективних тренувальних методик для зимових видів спорту	2
17	Використання технологій в підготовці спортсменів до зимових змагань	2
18	Система збалансованого харчування в зимових видів спорту	2
19	Аналіз та впровадження інновацій у тренувальний процес	4
20	Оцінка фізичного стану та вибір індивідуальних програм тренувань	2
	Всього годин	46

5. Теми самостійної роботи

№ з/п	Назва теми	К-ть годин
	Змістовний модуль 1	
1	Місце та значення лижного спорту в національній системі фізичного виховання дітей, учнівської і студентської молоді України	2
2	Історичний огляд розвитку лижного спорту в Україні	2
3	Класифікація техніки лижного спорту	2
4	Матеріально – технічне забезпечення навчального процесу з лижної підготовки	2
5	Технічна підготовленість лижника	4
6	Форми організації та методика проведення занять і змагань з лижної підготовки	4
7	Зимові Олімпійські ігри	4
	Змістовний модуль 2	
8	Класифікація лижних ходів. Класичні лижні ходи	4
9	Конькові лижні ходи. Способи переходу з ходу на хід	4
10	Способи гальмування та повороти на лижах	4
11	Заходи безпеки при проведенні уроку з лижної підготовки	4
12	Правила змагань з лижних гонок та біатлону	4
13	Екіпірування лижника. Підготовка лиж	4
14	Організація та проведення спортивно-оздоровчих змагань на лижах	4
15	Фізична підготовка лижників	4
16	Техніка безпеки у зимовому спорті	4
17	Надання першої до медичної допомоги постраждалим під час зимових змагань	4
	Всього годин	60

6. Контрольні питання, зразки тестів для визначення рівня засвоєння знань студентами

6.1. Контрольні питання

1. Які основні принципи техніки ковзання на лижах?
2. Як впливає ефективне використання спортивних гірок та ковзанок на результативність спортсмена?

3. Які тренувальні плани використовуються для підготовки до змагань в біатлоні?
4. Які фізіологічні аспекти слід враховувати під час тренувань в зимових видах спорту?
5. Як поліпшити техніку лижного бігу на різних відстанях?
6. Які тактичні аспекти важливі для успішних змагань в сучасних зимових видах спорту?
7. Як фізіологія впливає на тривалість тренувань у холодний період?
8. Як організувати тренувальні табори для ефективної підготовки до сезону?
9. Як забезпечити безпеку на льодовій доріжці, враховуючи вправи та аспекти безпеки?
10. Які аеродинамічні особливості важливі у зимових видах спорту?
11. Як організувати та провести зимові спортивні заходи, враховуючи планування та координацію?
12. Як адаптувати тренувальні процеси для різних вікових та рівневих груп?
13. Як застосовувати сучасні методи мотивації та психологічної підтримки спортсменів в зимових видах спорту?
14. Як організувати та вести тренувальні заняття для дітей в зимових видах спорту?
15. Яка роль та обов'язки тренера в зимових видах спорту?
16. Як оцінити та вибрати ефективні тренувальні методики для зимових видів спорту?
17. Як використовувати технології в підготовці спортсменів до зимових змагань?
18. Як система збалансованого харчування впливає на підготовку спортсменів в зимових видів спорту?
19. Які інновації можна впровадити в тренувальний процес для поліпшення результатів?
20. Як оцінити фізичний стан та розробити індивідуальні програми тренувань в зимових видів спорту?
21. Як визначити оптимальні стратегії тренувань для досягнення максимальної результативності?
22. Як враховувати фізіологічні особливості різних вікових груп у тренувальному процесі?
23. Які психологічні аспекти важливі для тренера в зимових видах спорту?
24. Як організувати ефективні заняття для спортсменів з різним рівнем підготовки?
25. Як використовувати дані технологій для моніторингу та аналізу тренувальних процесів?
26. Які принципи та практичні аспекти важливі для організації зимових спортивних заходів?
27. Як підтримувати мотивацію спортсменів протягом всього сезону?
28. Які індивідуальні програми тренувань важливі для досягнення оптимальних результатів?
29. Як оцінити та коригувати тренувальні плани для різних вікових груп?
30. Як забезпечити здоров'я та безпеку під час тренувань у холодному кліматі?

31. Які методи оцінки фізичного стану спортсменів застосовуються в зимових видах спорту?
32. Як впливає психологічна готовність на результативність у зимових видів спорту?
33. Які індивідуальні особливості спортсмена слід враховувати при розробці тренувальних планів?
34. Як підтримувати спортсменів в процесі відновлення та підготовки до змагань?
35. Як використовувати технології для забезпечення ефективності тренувального процесу?
36. Як забезпечити адекватний рівень безпеки під час зимових тренувань?
37. Які основні елементи тренувального процесу в зимових видів спорту?
38. Як розпізнати і попередити перенавантаження у спортсменів?
39. Як впливає харчування на тренувальні результати у зимових видів спорту?
40. Як побудувати індивідуальний тренувальний план для максимальної результативності?
41. Які сучасні методи тренувань застосовуються в зимових видів спорту?
42. Як оцінювати та адаптувати тренувальні програми для різних груп спортсменів?
43. Як використовувати психологічні методи для підвищення ефективності тренувань?
44. Які особливості тренувань для дітей в зимових видів спорту?
45. Як тренер може впливати на моральний стан та командний дух у зимових видах спорту?
46. Як забезпечити взаємодію між тренером та спортсменом для досягнення максимальних результатів?
47. Як визначити оптимальну інтенсивність тренувань у холодному кліматі?
48. Які інноваційні методи можуть бути використані для покращення тренувального процесу?
49. Які технології моніторингу спортивної діяльності є найбільш ефективними для зимових видів спорту?
50. Як оцінити ефективність тренувань та визначити напрямки подальшого розвитку?
51. Види зимового спорту, змагань
52. Біатлон. Фрістайл. Гірськолижний спорт. Лижні гонки. Лижне двоєборство. Стрибки на лижах з трампліна. Сноубординг. Бобслей. Кьорлінг. Хокей. Фігурне катання на ковзанах. Ковзанярський спорт. Санний спорт. Шорт-трек. Буєрний спорт. Хокей з м'ячом. Скелетон. Зимове плавання.
53. Лижний спорт у програмі зимових Олімпійських ігор.
54. Істрія розвитку лижного спорту в Україні
55. Історія виникнення і еволюція техніки способів пересування на лижах.
56. Організація і проведення спортивно-масових заходів у сільській місцевості.
57. Режим і харчування лижника у процесі тренувань.
58. Військово-патріотичне виховання в процесі занять лижним спортом.
59. Аналіз техніки і методики навчання наперемінного двох крокового ходу.

60. Аналіз техніки і методики навчання навперемінного чотирьох крокового ходу.
61. Аналіз техніки і методики навчання одночасних лижних ходів.
62. Аналіз техніки і методики навчання поворотам в русі (переступанням і рулінням).
63. Аналіз техніки і методики навчання маховим поворотам в русі.
64. Аналіз техніки і методики навчання спускам і підйомам на лижах.
65. Аналіз техніки і методика навчання гальмування .
66. Особливості фізичної підготовки лижника.
67. Особливості тактичної підготовки лижника.
68. Особливості психологічної підготовки лижника.
69. Спеціальні вправи лижника-гонщика і методика їх застосування.
70. Передстартові стани спортсмена і методи їх управління.
71. Аутогенне тренування в підготовці лижника.
72. Періодизація тренування в лижному спорті.
73. Розминка, засоби і методи її проведення в лижному спорті.
74. Тренажери і спеціальні пристрої – їх застосування в підготовці лижника.
75. Планування тренування лижника-гонщика в підготовчому періоді.
76. Планування тренування лижника-гонщика в змагальному періоді.
77. Методика контролю і оцінка ефективності тренувального процесу в лижному спорті.
78. Педагогічні і медико-біологічні контрольні нормативи і тести стану тренуваності.
79. Засоби і методи відновлювальних заходів у річному циклі тренувань.
80. Планування, організація і проведення змагань з лижного спорту.
81. Травматизм і його профілактика на заняттях.
82. Причини травматизму і методи реабілітації в лижному спорті.
83. Лижні мазі і їх застосування.
84. Інвентар і обладнання для занять лижним спортом.
85. Лижний туризм.

6.2. Зразок варіанту екзаменаційного білету

НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ БІОРЕСУРСІВ І ПРИРОДОКОРИСТУВАННЯ УКРАЇНИ			
ОКР ___ бакалавр ___ спеціальність ___ _017_ «Фізична культура і спорт»	Кафедра _фізичного виховання_ 2023-2024 н. р.	ЕКЗАМЕНАЦІЙНИЙ БІЛЕТ № ___ 1 ___ з дисципліни <u>Практикум із зимових видів спорту</u>	Затверджую Зав. кафедри Костенко М.П. _____ 20__ р. _
Екзаменаційні запитання			
1. Розминка, засоби і методи її проведення в лижному спорті?			
2. Травматизм і його профілактика на заняттях			
Тестові завдання			
1. Які засоби індивідуального захисту слід використовувати під час занять практикумом із зимових видів спорту?			

- А. Лише теплий одяг
- Б. Захисні головні убори та окуляри
- В. Тільки захисні бандажі для суглобів
- Г. Використання комплексу засобів: теплий одяг, головний убір, окуляри, рукавички та захисні бандажі

2. Як можна забезпечити безпеку під час катання на лижах у практикумі зі зимових видів спорту?

- А. Виключення вправ, які можуть викликати падіння
- Б. Забезпечення правильного технічного виконання катачок та використання захисних снарядів
- В. Лише проведення тренувань на низьких швидкостях
- Г. Тільки тренування на спеціальних трасах

3. Які технічні навички можуть бути вивчені під час практикуму із зимових видів спорту?

- А. Тільки стояння на лижах
- Б. Робота зі стартовим блоком
- В. Вивчення катачок, техніки спуску та техніки ковзання на сноуборді
- Г. Лише вправи на розвиток м'язів

4. Які види обладнання можуть використовуватися у практикумі із зимових видів спорту?

- А. Тільки лижі та сноуборди
- Б. Використання різноманітного обладнання, такого як лижі, сноуборди, ковзани, санки та інше
- В. Лише тренування з використанням гантелей та гирь
- Г. Тільки великі спортивні м'ячі

5. Які фізичні якості можуть бути розвинуті під час практикуму із зимових видів спорту?

- А. Лише аеробна витривалість
- Б. Робота над силовими та координаційними вміннями, а також розвиток витривалості та гнучкості
- В. Тільки тренування на розтяжку
- Г. Лише атлетичні тренування

6. Які аспекти техніки безпеки слід враховувати під час вивчення техніки спуску на санках у практикумі?

- А. Відсутність потреби в захисних шоломах
- Б. Застосування правильної техніки спуску та використання захисних шоломів та захисних снарядів
- В. Лише спуск на низьких швидкостях
- Г. Тільки тренування на спеціальних трасах

7. Як можна сприяти розвитку техніки ковзання на лижах у практикумі?

- А. Виключення вправ, що вимагають високого рівня техніки
- Б. Забезпечення правильного технічного виконання ковзання та використання спеціальних трас
- В. Лише проведення тренувань на підвищених під'яках
- Г. Тільки тренування на низьких швидкостях

8. Які принципи тренувального процесу можна використовувати у практикумі з зимових видів спорту?

- А. Тільки проведення тренувань на великій висоті
- Б. Застосування принципів систематичності, поетапності та зростання навантаження
- В. Лише випадкові зміни у тренувальних програмах
- Г. Тільки проведення тренувань ізольовано

9. Як можна реалізувати індивідуальний підхід у практикумі з зимових видів спорту?

- А. Застосування лише загальних тренувальних програм
- Б. Адаптація навантажень та вправ до індивідуальних можливостей кожного учасника
- В. Лише тренування великих груп
- Г. Тільки проведення індивідуальних консультацій без змін до програм

10. Як можна забезпечити мотивацію учасників практикуму із зимових видів спорту?

- А. Відсутність використання метрик та цілей
- Б. Застосування індивідуальних підходів до мотивації та використання конкуренції між учасниками
- В. Лише проведення тренувань на великій висоті
- Г. Тільки використання позитивного підходу від тренера

6.3. Зразок тестових питань з дисципліни «Практикум із зимових видів спорту»

1. Змагання лижників у виконанні трюків
 - А. Фристайл
 - Б. Сноубординг
 - В. Стрибки з трампліну
 - Г. Гірські лижі
2. У змаганні "Гірські лижі", спортсмен спускається зі швидкістю не менше:
 - А. 100 км/год
 - Б. 90 км/год
 - В. 80 км/год
 - Г. 60 км/год
3. Олімпійський вид спорту сноубординг - це?
 - А. Стрибки на лижах зі спеціального трампліна на схилі гори
 - Б. Швидкісне проходження дистанції на лижах
 - В. Спуск із засніжених схилів і гір на спеціальній дошці
 - Г. Спуск на спеціальних санях
4. Як називається вид спорту, що поєднує лижні гонки зі стрільбою:
 - А. Армреслінг
 - Б. Бобслей
 - В. Біатлон
 - Г. Лижне двоборство
5. Хокей це:
 - А. спільна назва для командних спортивних ігор із ключкою, мета яких закинути шайбу в ворота протилежної команди.
 - Б. спільна назва для командних спортивних ігор із ключкою, мета яких закинути м'яч в ворота протилежної команди.
 - В. спільна назва для командних спортивних ігор із ключкою, мета яких закинути м'яч або шайбу в ворота протилежної команди.
 - Г. спільна назва для командних спортивних ігор із ключкою, мета яких закинути шайбу в корзину.
6. Біатлон це:
 - А. зимовий вид спорту
 - Б. двоборство
 - В. перегони і стрільба
 - Г. все вірно
7. Фігурне катання це:
 - А. зимовий вид спорту, у якому спортсмени переміщуються на ковзанах по льоду
 - Б. жіночій олімпійській вид спорту

- В. чоловічий спорт на ковзанах
 - Г. змагання між жіночими та чоловічими командами взимку
8. Обери всі назви зимових видів спорту.
- А. сноубординг
 - Б. плавання
 - В. фігурне катання
 - Г. біг на лижах
 - Д. біатлон
 - Є. карате
 - Ж. хокей
 - З. ковзанярський спорт
9. Ковзанярський спорт:
- А. тільки взимку
 - Б. тільки спортсмени до 35 років
 - В. тільки жінки
 - Г. тільки чоловіки
10. Обери спортивний інвентар для зимових видів спорту:
- А. М'яч
 - Б. Ракетка
 - В. гранітні бити
 - Г. металеві шари
11. Бобслей:
- А. Олімпійський вид спорту
 - Б. Зимовий вид спорту
 - В. Вид спорту на санях
 - Г. Все вірно
12. Що таке скелетон?
- А. перегони на лижах
 - Б. швидкісний спуск на санях головою вниз
 - В. спуск на сноуборді
 - Г. спуск на санях
13. Що не відноситься до зимових видів спорту?
- А. Стрибки з трампліна
 - Б. Стрибки у довжину
 - В. Лижні перегони
 - Г. Командна гра з ключкою та шайбою
14. Вид санного спорту, бобсплей - це..?
- А. Лижні перегони
 - Б. Командна їзда на спеціальних санях
 - В. Спуск на лижах спеціальною трасою
 - Г. Спуск на санях головою вниз
15. Які аспекти техніки ковзання на лижах є ключовими для спортивної ефективності?
- А. Схема дихання
 - Б. Розташування рук
 - В. Правильне харчування
 - Г. Розташування ваги на лижах
16. Як впливає фізіологія на тривалість тренувань у холодний період?
- А. Збільшення м'язової гнучкості
 - Б. Зменшення серцевого ритму
 - В. Активізація потовиділення
 - Г. Збільшення метаболізму
17. Які основні фактори визначають вибір тренувальних методик для зимових видів спорту?
- А. Специфіка дисципліни
 - Б. Мета тренувань
 - В. Метеорологічні умови
 - Г. Вартість обладнання
18. Які психологічні аспекти важливі для тренера в зимових видах спорту?
- А. Рівень фізичної підготовки
 - Б. Тривожність перед змаганнями
 - В. Вага тренувань
 - Г. Швидкість реакції
19. Які фактори впливають на безпеку на льодовій доріжці?
- А. Висока температура повітря
 - Б. Техніка ковзання
 - В. Відсутність устаткування

- Г. Стан льоду
20. Як враховувати фізіологічні особливості різних вікових груп у тренувальному процесі?
- А. Збільшення тривалості тренувань
 - Б. Зменшення інтенсивності навантаження
 - В. Збільшення кількості тренувань
 - Г. Зміна харчових пристрастей
21. Які технології використовуються для моніторингу та аналізу тренувальних процесів?
- А. Сучасні технічні пристрої
 - Б. Традиційні лабораторні вимірювання
 - В. Групові тренування
 - Г. Техніки масажу
22. Які особливості тренувань для дітей в зимових видів спорту?
- А. Збільшення тривалості занять
 - Б. Зменшення вікового підходу
 - В. Забезпечення веселих ігор
 - Г. Підвищення інтенсивності тренувань
23. Як тренер може впливати на моральний стан та командний дух у зимових видах спорту?
- А. Організація спільних вихідних
 - Б. Застосування психологічних тестів
 - В. Проведення тренінгів з командною співпрацею
 - Г. Вивчення техніки дихання
24. Які основні фактори визначають ефективність тренувань та їхній вплив на результативність у зимових видів спорту?
- А. Тривалість тренувань
 - Б. Використання технічних пристроїв
 - В. Форма одягу
 - Г. Індивідуальні особливості спортсмена
25. В якій країні вперше провели лижні спортивні змагання ?
- А. Бельгія
 - Б. Норвегія
 - В. Фінляндія
 - Г. Швейцарія
26. В якому році лижні види спорту включили до зимніх олімпійських ігор?
- А. в 1767 році
 - Б. в 1834 році
 - В. в 1924 році
 - Г. в 1956 році
27. Які з перелічених відносяться до лижних видів спорту ?
- А. Спринт
 - Б. Керлінг
 - В. Сноубордінг
 - Г. Біатлон
28. Змагання лижників не тільки на швидкість певної дистанції, а й у виконанні трюків?
- А. Фрістайл
 - Б. Сноубордінг
 - В. Стрибки з трампліну
 - Г. Гірські лижі
29. У змаганні "Гірські лижі", спортсмен спускається зі швидкістю не менше:
- А. 60 км/год
 - Б. 80 км/год
 - В. 90 км/год
 - Г. 100 км/год
30. Слалом - це ...?
- А. Спуск з акробатичними трюками
 - Б. Швидкісний спуск з подоланням перешкод
 - В. Швидкісний спуск без перешкод
 - Г. Гонки на лижах
31. Гонки на лижах з технікою вільного катання, зуміщені зі стріляниною з гвинтівки називаються:
- А. Біатлон
 - Б. Слалом
 - В. Спринт
 - Г. Сноубордінг
32. Олімпійський вид спорту сноубордінг - це?
- А. Стрибки на лижах зі спеціального трампліна на схилі гори
 - Б. Швидкісне проходження дистанції на лижах

- В. Спуск із засніжених схилів і гір на спеціальній дошці
 - Г. Спуск на спеціальних санях
33. Основним способом пересування на лижах є:
- А. Переступання
 - Б. Ковзання
 - В. Підйом
34. Біатлон відноситься до:
- А. Санного виду спорту
 - Б. Лижного виду спорту
 - В. Ковзанярського виду спорту
 - Г. Дайвінгу
35. Як впливає фактор висоти над рівнем моря на фізичну підготовку спортсменів у зимових видах спорту?
- А. Зменшення ризику травм
 - Б. Збільшення кисневої втомлюваності
 - В. Вплив на психічний стан
 - Г. Підвищення ефективності тренувань
36. Як можна оптимізувати тренування в умовах низьких температур?
- А. Збільшення тривалості тренувань
 - Б. Використання теплоізоляційного одягу
 - В. Зменшення інтенсивності навантаження
 - Г. Збільшення кількості занять
37. Які переваги та недоліки має використання віртуальної реальності у тренувальному процесі?
- А. Збільшення концентрації спортсменів
 - Б. Ризик травматизму
 - В. Симуляція різних кліматичних умов
 - Г. Підвищення мотивації до тренувань
38. Які психологічні методи використовуються для підвищення мотивації спортсменів у зимових видів спорту?
- А. Використання позитивного підсилення
 - Б. Зменшення тривожності перед стартом
 - В. Заборона використання мобільних телефонів
 - Г. Проведення психотерапевтичних сесій
39. Які аспекти безпеки важливі при тренуваннях на ковзанах та лижах?
- А. Використання професійного обладнання
 - Б. Розмір одягу
 - В. Висока швидкість руху
 - Г. Відсутність попереджень
40. Як враховувати індивідуальні особливості спортсменів у плануванні тренувального процесу?
- А. Застосування стандартних програм
 - Б. Адаптація тренувальних завдань
 - В. Ігнорування фізичних обмежень
 - Г. Збільшення тривалості тренувань
41. Як впливає погодний клімат на вибір тренувальних методів у зимових видах спорту?
- А. Зменшення інтенсивності тренувань
 - Б. Використання додаткового теплоізоляційного одягу
 - В. Перенесення тренувань у приміщення
 - Г. Збільшення тривалості занять
42. Як можна покращити командну співпрацю в зимових видів спорту?
- А. Організація тренувань на індивідуальних трасах
 - Б. Використання сучасних засобів комунікації
 - В. Заборона обговорення результатів
 - Г. Проведення тренінгів з командною грою
43. Які методи психологічної підтримки застосовуються в тренувальному процесі зимових видів спорту?
- А. Техніки релаксації
 - Б. Заборона вираження емоцій
 - В. Збільшення тривалості тренувань
 - Г. Психотерапевтичні консультації
44. Які вимоги ставляться до інфраструктури тренувальних баз для зимових видів спорту?
- А. Наявність приміщень для аеробного тренування
 - Б. Можливість використання технічних пристроїв
 - В. Постійна температура навколишнього повітря
 - Г. Доступність трас різної складності
45. Що включає в себе підготовка до сезону зимових видів спорту?
- А. Реабілітацію після травм
 - Б. Тренування на воді
 - В. Гімнастику

- Г. Заняття фехтуванням
46. Які особливості техніки ковзання на льоду в зимових видів спорту?
- А. Велика амплітуда руху
 - Б. Збільшення тривалості ковзання
 - В. Зниження рухливості
 - Г. Зміна напрямку руху
47. Що таке біатлон у зимових видів спорту?
- А. Гонка на лижах
 - Б. Змагання з ковзання на швидкість
 - В. Комбінована гонка із стрільби
 - Г. Акробатичні вправи на лижах
48. Як визначається тривалість зимового сезону у спортивному календарі?
- А. Від листопада до березня
 - Б. Від грудня до лютого
 - В. Від січня до квітня
 - Г. Залежно від географічних умов
49. Які переваги має тренування на висоті в зимових видів спорту?
- А. Зменшення навантаження на серце
 - Б. Підвищення кисневої втомлюваності
 - В. Збільшення ризику травм
 - Г. Зменшення ефективності тренувань
50. Які обов'язкові елементи безпеки під час тренувань у зимових видів спорту?
- А. Наявність ковзанів
 - Б. Використання санітарних масок
 - В. Дотримання правил переодягання
 - Г. Використання захисного обладнання
51. Які основні етапи підготовки до сезону включає тренувальний процес у зимових видів спорту?
- А. Загальна фізична підготовка
 - Б. Технічна підготовка
 - В. Спеціальна підготовка
 - Г. Всі відповіді вірні
52. Які аспекти техніки безпеки важливі при заняттях ковзанням на відкритих водоймах у зимових видів спорту?
- А. Тренування без нагляду
 - Б. Використання особистих плавців
 - В. Дотримання правил бігу по льоду
 - Г. Проведення тренувань у сутінках
53. Як впливає висока вологість повітря на тренувальний процес у зимових видів спорту?
- А. Підвищення інтенсивності тренувань
 - Б. Збільшення температурного дискомфорту
 - В. Покращення кисневого обміну
 - Г. Відсутність впливу
54. Які фактори слід враховувати при плануванні тренувальних занять в зимових умовах?
- А. Тривалість світлового дня
 - Б. Густина снігового покриву
 - В. Температура повітря
 - Г. Всі відповіді вірні
55. Як визначається інтенсивність тренувань у зимових видів спорту?
- А. Кількістю виконаних вправ
 - Б. Загальним часом тренувань
 - В. Завданнями тренера
 - Г. Пульсом спортсмена
56. Які особливості підготовки спортсменів до змагань у зимових видів спорту?
- А. Виключення з тренувального процесу за тиждень до старту
 - Б. Збільшення об'єму тренувань
 - В. Використання фізичних вправ на розтяжку
 - Г. Зменшення інтенсивності тренувань
57. Які засоби транспорту можуть використовуватися для тренувань в зимових умовах?
- А. Велосипед
 - Б. Скейтборд
 - В. Лижі
 - Г. Електросамокат
58. Як забезпечити безпеку спортсменів під час тренувань у зимових умовах?
- А. Наявність рятувального жилета
 - Б. Використання відбивних елементів на одязі
 - В. Дотримання правил безпеки

- Г. Проведення тренінгів у поганих погодних умовах
59. Які психологічні аспекти важливі при підготовці спортсменів до змагань у зимових видів спорту?
- А. Ментальна стійкість
 - Б. Сприйняття температурного дискомфорту
 - В. Любов до зимових видів спорту
 - Г. Відсутність стресу
60. Як визначається інтенсивність тренувань у зимових видів спорту?
- А. Кількістю виконаних вправ
 - Б. Загальним часом тренувань
 - В. Завданнями тренера
 - Г. Пульсом спортсмена

7. Методи навчання

Під час викладання дисципліни «Практикум із зимових видів спорту» застосовуються такі методи навчання, як:

1. Методи організації та здійснення навчально-пізнавальної діяльності:

а) За джерелом інформації:

- Словесні: лекція (традиційна, проблемна, лекція-прес-конференція) із застосуванням комп'ютерних інформаційних технологій (PowerPoint – Презентація), семінари, пояснення, розповідь, бесіда.

- Наочні: спостереження, ілюстрація, демонстрація.

б) За логікою передачі і сприйняття навчальної інформації: індуктивні, дедуктивні, аналітичні, синтетичні.

в) За ступенем самостійності мислення: репродуктивні, пошукові.

г) За ступенем керування навчальною діяльністю: під керівництвом викладача; самостійна робота студентів: з книгою.

2. Методи стимулювання інтересу до навчання і мотивації навчально-пізнавальної діяльності: навчальні дискусії; створення ситуації пізнавальної новизни; створення ситуацій зацікавленості (метод цікавих аналогій тощо).

8. Форми контролю

Відповідно до «Положення про організацію освітнього процесу у Національному університеті біоресурсів і природокористування України», затвердженого вченою радою НУБіП України 26 квітня 2023 року, протокол № 10 видами контролю знань здобувачів вищої освіти є поточний контроль, проміжна та підсумкова атестації.

Поточний контроль з дисципліни здійснюється під час проведення практичних занять, і має на меті перевірку рівня підготовленості здобувачів вищої освіти до виконання конкретної роботи.

Проміжна атестація проводиться після вивчення програмного матеріалу і має визначити рівень знань здобувачів вищої освіти з програмного матеріалу, отриманих під час усіх видів занять і самостійної роботи.

Семестрова атестація (підсумкова) проводиться у формі семестрового екзамену.

Здобувачі вищої освіти зобов'язані складати екзамен відповідно до вимог робочого навчального плану у терміни, передбачені графіком освітнього процесу. Зміст екзамену визначається робочою навчальною програмою дисципліни.

9. Розподіл балів, які отримують студенти

Оцінювання знань студента відбувається за 100-бальною шкалою і переводиться в національні оцінки згідно з табл. 1 «Положення про екзамени та заліки у НУБіП України» (від 26.04.2023 р. протокол № 10)

Таблиця 1

Оцінювання знань здобувача вищої освіти

Рейтинг здобувача вищої освіти, бали	Оцінка національна за результатами складання	
	екзаменів	заліків
90-100	відмінно	зараховано
74-89	добре	
60-73	задовільно	
0-59	незадовільно	не зараховано

Засвоєння здобувачем вищої освіти програмного матеріалу змістового модуля вважається успішним, якщо рейтингова оцінка його становить не менше, ніж 60 балів за 100-бальною шкалою.

Для визначення рейтингу здобувача з виконання програми навчальної дисципліни **Рпр.** (до 100 балів), одержаний рейтинг з екзамену (підсумкової атестації, **Рат.**) (до 30 балів) додається до рейтингу студента з навчальної роботи **Рн.р.** (до 70 балів): $R_{пр.} = R_{н.р.} + R_{ат.}$

Підсумкова оцінка студенту виставляється з урахуванням виконання основних видів діяльності за модулями та складання екзамену (табл. 2):

Таблиця 2

Розподіл балів, які формують підсумкову оцінку студента з дисципліни

Види діяльності	К-ть балів
Змістовний модуль 1.	100
Відповіді студентів на практичному занятті за Темою 1	5
Відповіді студентів на практичному занятті за Темою 2	5
Відповіді студентів на практичному занятті за Темою 3	5
Відповіді студентів на практичному занятті за Темою 4	5
Відповіді студентів на практичному занятті за Темою 5	5
Відповіді студентів на практичному занятті за Темою 6	5
Відповіді студентів на практичному занятті за Темою 7	5
Відповіді студентів на практичному занятті за Темою 8	5
Відповіді студентів на практичному занятті за Темою 9	5
Відповіді студентів на практичному занятті за Темою 10	5
Наявність конспектів за темами самостійної роботи	20
Модульна контрольна робота. Виконання 30 тестових завдань за тематикою змістовного модуля	30
Змістовий модуль 2.	100
Відповіді студентів на практичному занятті за Темою 11	5
Відповіді студентів на практичному занятті за Темою 12	5
Відповіді студентів на практичному занятті за Темою 13	5
Відповіді студентів на практичному занятті за Темою 14	5

Відповіді студентів на практичному занятті за Темою 15	5
Відповіді студентів на практичному занятті за Темою 16	5
Відповіді студентів на практичному занятті за Темою 17	5
Відповіді студентів на практичному занятті за Темою 18	5
Відповіді студентів на практичному занятті за Темою 19	5
Відповіді студентів на практичному занятті за Темою 20	5
Наявність конспектів за темами самостійної роботи	20
Модульна контрольна робота. Виконання 30 тестових завдань за тематикою змістовного модуля	30
Всього за види діяльності (Рейтинг навчальної роботи - Рн.р.)	70
Екзамен (Рейтинг підсумкової атестації – Рат.)	30
Рейтингова оцінка навчальної дисципліни – Рн.д.	100

Політика оцінювання

Політика щодо дедлайнів та перескладання:	Презентації, тестові завдання, доповіді, які здаються із порушенням термінів без поважних причин, оцінюються на нижчу оцінку. Перескладання модулів відбувається із дозволу викладача за наявності поважних причин (наприклад, лікарняний).
Політика щодо академічної доброчесності:	Презентації, тестові завдання, доповіді повинні бути оформлені згідно зразку та мати коректні текстові посилання на використану літературу
Політика щодо відвідування:	Відвідування занять є обов'язковим. За об'єктивних причин (наприклад, хвороба, міжнародне стажування) навчання може відбуватись індивідуально (в он-лайн формі за погодженням із деканом факультету)

10. Критерії оцінювання навчальних досягнень студентів з навчальної дисципліни «Практикум із зимових видів спорту»

10.1. Критерії оцінювання відповіді студентів на практичних заняттях (оцінюється до 5 балів)

Оцінка, в балах	Критерії оцінювання
5	Студент має глибокі міцні і системні знання з теми, використовує наукову термінологію, вільно володіє понятійним апаратом. Вміє працювати з науковою літературою. Будує відповідь логічно, послідовно, розгорнуто, використовуючи наукову термінологію. Не допускає помилок в усній формі.
4	Студент має міцні ґрунтовні знання, вміє застосовувати їх на практиці, виконує практичну роботу без помилок, але може допустити неточності, окремі помилки в формулюванні відповідей, незначні мовні помилки в наведених прикладах. Студент недостатньо вміє самостійно мислити, не може вийти за межі теми.
3	Студент в цілому володіє навчальним матеріалом викладає його основний зміст під час усних виступів, але без глибокого всебічного аналізу, обґрунтування та аргументації, допускаючи при цьому окремі суттєві неточності та помилки.
2	Не в повному обсязі володіє навчальним матеріалом, має фрагментарні знання з теми. Не володіє термінологією, оскільки понятійний апарат не сформований. Не вміє викласти програмний матеріал. Мова невиразна, обмежена, бідна, словниковий запас не дає змоги оформити ідею.
1	Частково володіє навчальним матеріалом не в змозі викласти зміст більшості питань теми під час усних виступів, допускаючи при цьому суттєві помилки.

*10.2. Критерії оцінювання самостійної роботи
(оцінюється до 20 балів)*

Оцінка, в балах	Критерії оцінювання
20	Студент опрацював всі 100% тем самостійної роботи за відповідним змістовним модулем якісно і повно, що підтверджується конспектом.
17-19	Студент опрацював 90-80% тем самостійної роботи за відповідним змістовним модулем, що підтверджується конспектом.
14-16	Студент опрацював в 70% тем самостійної роботи за відповідним змістовним модулем, що підтверджується конспектом.
11-13	Студент опрацював 60% тем самостійної роботи за відповідним змістовним модулем, що підтверджується конспектом.
8-10	Студент опрацював 50% тем самостійної роботи за відповідним змістовним модулем якісно і повно, що підтверджується конспектом.
5-7	Студент опрацював 40-30% тем самостійної роботи за відповідним змістовним модулем якісно і повно, що підтверджується конспектом.
2-4	Студент опрацював 20% тем самостійної роботи за відповідним змістовним модулем якісно і повно, що підтверджується конспектом.
1	Студент опрацював 10% тем самостійної роботи за відповідним змістовним модулем якісно і повно, що підтверджується конспектом.

10.3. Критерії оцінювання виконання тестових завдань модульних контрольних робіт (оцінюється до 30)

Виконання студентами тестових завдань за тематикою змістовного модуля оцінюється в 1 бал за кожний правильний варіант відповіді.

*10.4. Критерії оцінювання складання студентами екзамену
(оцінюється в 30 балів)*

Критерії оцінювання написання студентом відповідей на екзаменаційні запитання. Відповідь на одне екзаменаційне запитання, оцінюється до **10** балів (2 питання по **10** балів):

Оцінка, в балах	Критерії оцінювання
9-10	В повному обсязі володіє навчальним матеріалом, вільно самостійно та аргументовано його викладає під час усних виступів та письмових відповідей, глибоко та всебічно розкриває зміст теоретичних питань та практичних завдань, використовуючи при цьому обов'язкову та додаткову літературу
7-8	Достатньо повно володіє навчальним матеріалом, обґрунтовано його викладає під час усних виступів та письмових відповідей, в основному розкриває зміст теоретичних питань та практичних завдань, використовуючи при цьому обов'язкову літературу. Але при викладанні деяких питань не вистачає достатньої глибини та аргументації, допускаються при цьому окремі несуттєві неточності та незначні помилки
5-6	В цілому володіє навчальним матеріалом викладає його основний зміст під час усних виступів та письмових відповідей, але без глибокого всебічного аналізу, обґрунтування та аргументації, без використання необхідної літератури допускаючи при цьому окремі суттєві неточності та помилки

3-4	Не в повному обсязі володіє навчальним матеріалом. Фрагментарно, поверхово (без аргументації та обґрунтування) викладає його під час усних виступів та письмових відповідей, недостатньо розкриває зміст теоретичних питань та практичних завдань, допускаючи при цьому суттєві неточності
1-2	Частково володіє навчальним матеріалом не в змозі викласти зміст більшості питань теми під час усних виступів та письмових відповідей, допускаючи при цьому суттєві помилки

Написання тестових завдань, оцінюється до 10 балів. За кожну правильну відповідь на питання, студент отримує 1 бал (10 питань*1 бал = 10 балів).

11. Методичне забезпечення

Методичним забезпеченням навчальної дисципліни «Практикум із зимових видів спорту» є:

- Навчальний план підготовки майбутнього фахівця першого (бакалаврського) рівня вищої освіти за спеціальністю 017 Фізична культура і спорт.
- «Положення про екзамени та заліки у Національному університеті біоресурсів і природокористування України» (затверджено Вченою радою НУБіП України від 26.04.2023 р. протокол № 10);
- ця робоча програма;
- завдання для самосійної роботи студентів;
- контрольні питання для поточного і підсумкового контролю;
- слайди, відео фрагменти навчального матеріалу;
- електронні презентації навчального матеріалу.

12. Рекомендовані джерела інформації

Основні:

1. Базилевич Н.О. Лижний спорт: Навчально-методичний посібник / Базилевич Н.О. Переяслав-Хмельницький, 2019. 161 с.
2. Березовський В.А. Види лижного спорту : [навч.-метод. посіб.для студ.інст. та факультетів фіз. вих. та спорту] / В.А. Березовський, Подгаєцький А.В. К., 2018. 176 с.
3. Котляр С.М. Теорія і методика викладання лижного спорту для студентів першого курсу (1-а частина): Навчально-методичний посібник / С.М. Котляр, А.Ю. Нестеренко. Харків: ХДАФК, 2017. 214 с.
4. Котляр С.М. Теорія і методика викладання лижного спорту для студентів першого курсу (2-а частина): Навчально-методичний посібник / С.М. Котляр, О.Ю. Ажиппо, В.В. Мулик. Харків: ХДАФК, 2019. 120 с.
5. Лижні гонки : правила змагань / упор. В.М. Нечаєв, А.Ю. Нестеренко, О.М. Стефанишин [та ін.] К., 2018. 56 с.
6. Палічук Ю.І. Зимові види спорту з методикою викладання: навч.-метод. посібник / Ю.І. Палічук. Чернівці: Чернівецький нац.. ун-т ім. Ю.Федьковича, 2018. 336 с.
7. Пеньковець В.І. Лижний спорт (лижні гонки, біатлон): навчальний

посібник для студентів вищих навчальних закладів фізичного виховання і спорту / В.І. Пеньковець, Д.В. Пеньковець. Чернігів: Чернігівський національний педагогічний університет, 2019. 257с.

8. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения. / В. Н. Платонов. – К.: Олимпийская литература, 2014. 808 с.

9. Ратов А.М. Теорія та методика лижного спорту: навчально методичний посібник для студентів вищих навчальних закладів напрямків підготовки «Фізичне виховання», «Спорт» і «Здоров'я людини», тренерів ДЮСШ та вчителів фізичної культури / А.М. Ратов, В.В. Ворона. Суми: Вид-во СумДПУ ім. А.С.Макаренка, 2021. – 188 с.

10. Яців Я. М. Лижний спорт : навчально-методичний посібник / Я. М. Яців. Івано-Франківськ : Видавництво ДВНЗ «Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника», 2019. 100 с.

Додаткова:

11. Бойченко А.В. Основи техніки лижного спорту: методичні настанови / А.В. Бойченко, Д.В. Сичов. Харків, 2018. 63 с.

12. Вознюк, Т.В. Основи теорії та методики спортивного тренування. Навчальний посібник. / Т.В. Вознюк. Вінниця: ФОП Корзун Д.Ю., 2016. 240 с.

13. Волков Л.В. Теория и методика детского и юношеского спорта /Л.В.Волков. К.: Олімпійська література, 2012. 294 с.

14. Воронова В. І. Психологія спорту: навч. посібник / В. І. Воронова. К.: Олімпійська література, 2017. 298 с.

15. Чалій Л.В. Основи лижної підготовки : навчально-методичний посібник для студентів спеціальності «Фізична культура»/Л.В. Чалій, В.К. Кіндрат. Рівне : СОМ-ЦЕНТР, 2008. 106 с.

16. Лижний спорт з методикою викладання : навч.-метод. посібник / укл. С.В. Мединський, А.В. Слобожанінов, Я.П. Галан, П.А. Петричук. Чернівці : Чернівецький нац. ун-т, 2015. 116 с.

17. Пеньковець В.І. Теоретичні аспекти лижного спорту: навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів фізичного виховання і спорту. Чернігів: Чернігівський державний педагогічний університет, 2008. 238 с.

18. Тимошенко Б.М. Лижний спорт : навчально-методичний посібник / Б.М.Тимошенко, Л.Д.Гурман. Кам'янець-Подільський, 2008. 280 с.

19. Чернишов Г.Г, Андриєнко Г.М. Основи навчання у лижному спорті. Львів, ЛДУФК, 2009. 91 с

Електронні ресурси:

20. <https://www.sfu.org.ua>

21. <https://mms.gov.ua/sport/dityacho-yunackij-ta-rezervnij-sport/navchalni-programi-dlya-zakladiv-fizichnoyi-kulturi-i-sportu-z-vidiv-sportu/olimpijski-vidi-sportu>