

Міністерство освіти і науки України  
Чернігівський державний педагогічний університет імені Т.Г.Шевченка

Факультет фізичного виховання

Кафедра спорту і спортивних ігор

## **Теорія та методика викладання біатлону і лижного спорту**

### **Навчальна програма**

зі спортивно-педагогічного удосконалення для студентів I-го курсу факультету  
фізичного виховання Чернігівського державного педагогічного університету  
імені Т.Г. Шевченка

Для спеціальності 7.010201 –  
Фізичне виховання  
Програма обговорена  
і затверджена на засіданні  
кафедри 07.09.2004 р. протокол № 1  
Затверджена радою факультету  
29.09.2004 р. протокол № 1

## **Теорія та методика викладання біатлону і лижного спорту:**

Навчальна програма для студентів 1-го курсу факультету фізичного виховання Чернігівського педуніверситету імені Т.Г.Шевченка спеціальності 7.010203 – педагогіка і методика середньої освіти. Фізична культура.

**Програму підготував: доцент, заслужений тренер України –  
Пеньковець В.І.**

Програма розроблена на основі навчального плану для вузів з фізичного виховання та спорту, “Положення про організацію навчального процесу у вищих навчальних закладах”, Законів України “Про освіту”, “Про фізичну культуру і спорт”, Цільової комплексної програми “Фізичне виховання - здоров’я нації”, а також сучасних теоретичних, науково-методичних даних українських і зарубіжних фахівців у галузі фізичного виховання та спорту.

Програма призначена для підготовки вчителів з фізичного виховання, тренерів-викладачів з біатлону і лижного спорту для роботи в ДЮСШ, школах олімпійського резерву, спортивних інтернатах, командах і відділеннях ДСТ і відомств, ШВСМ, коледжах фізичного виховання, вищих галузевих навчальних закладах.

### **Пояснювальна записка**

Програма призначена для студентів 1-го курсу факультету фізичного виховання стаціонарної форми навчання, які навчаються за спеціальністю 7.010203 – “Педагогіка і методика середньої освіти. Фізична культура.

Програма складена на засадах вимог освітньо-професійної програми вищої освіти з професійного напрямку “Фізичне виховання і спорт,” затвердженої Міністерством освіти України 17 жовтня 1994 року, і передбачає проведення навчальної роботи в формі лекцій, методичних, семінарських, лабораторних і практичних занять, навчальної практики, а також індивідуальних занять і самостійної роботи студентів.

**На лекціях** студенти знайомляться з історією розвитку і сучасним станом лижного спорту та біатлону, технікою, методикою викладання та системою підготовки спортсменів, матеріально-технічним забезпеченням занять на лижах тощо.

**На методичних заняттях** поглиблюються знання, отримані на лекціях і практичних заняттях, стосовно техніки й методики навчання та тренування.

**На семінарських заняттях** перевіряються знання матеріалу лекційного курсу, методичних і практичних занять, навчальної практики, оцінюється самостійна робота студентів, контролюється їх поточна успішність. Частина семінарських занять може відводитися для виконання контрольних робіт у формі вирішення практичних завдань з метою перевірки знань з певної тематики.

**У процесі лабораторних занять** студенти отримують знання щодо вибору лижного інвентарю і спорядження, підготовки лижного інвентарю до занять, опановують методи змащування та насичення лиж, навчаються перевіряти якість лижних мастил, ремонтувати та зберігати лижний інвентар.

**На практичних заняттях** студенти набувають навичок та умінь у навчанні та удосконаленні техніки, тактики, комплексів вправ із ЗФП і СФП для загальної та спеціальної підготовки, оволодівають методикою розвинення специфічних для лижників фізичних і психічних якостей, а також методикою навчання та тренування.

**Під час самостійної роботи** вивчають учбовий матеріал по підручнику, методичним посібникам та іншим літературним джерелам, виконують домашні завдання по складанню методичної документації і написанню курсової роботи. У вільний від занять час удосконалюють

техніку виконання способів пересування на лижах та проводять учбовий стрілецький тренаж з гвинтівкою із положень “лежачи” і “стоячи”, займаються ремонтом і підгонкою лижного спорядження.

Отримані професійно-педагогічні навички та уміння удосконалюються в процесі проходження всіх видів практики: педагогічної – в школах, ліцях; організаційно-тренерської – в ДЮСШ, ШВСМ, СДЮШОР.

Передбачається також оволодіння засобами проведення науково-дослідної роботи з обраної спеціалізації згідно з темами, передбаченими програмою (НДРС), а у вільний від занять час – за планом наукового студентського гуртка кафедри. НДРС проводиться переважно паралельно з вивченням та удосконаленням техніки й тактики лижного спорту та біатлону, в процесі тренувальних занять і практики. На індивідуальних заняттях надаються пояснювальні консультації з різних питань програмного матеріалу.

До самостійної роботи студентів входять: вивчення рекомендованої літератури, складання методичних рекомендацій, планів тренувальних занять, методичні та наукові дослідження, заповнення та аналіз індивідуального щоденника тренування, проведення педагогічних спостережень, їх реєстрація, складання планів проспектів, написання курсових, дипломних робіт, рефератів і конкурсних робіт, рецензування літературних джерел, підготовка доповідей та повідомлень для виступу на конференціях і семінарах, робота з розвитку культури мови й мовлення, самопідготовка під час навчально-тренувальних зборів тощо.

Одним з обов’язкових розділів навчально-виховної роботи є обслуговування самими студентами навчально-тренувальних занять: підготовка місць занять, інвентарю, обладнання, наочних посібників.

Усі форми занять з лижного спорту та біатлону передбачають здійснення контролю і оцінку засвоєння матеріалу з теоретичного розділу програми, а також набутих умінь і навичок професійно-прикладної підготовки.

Форми педагогічного контролю: експрес опитування; наявність конспектів записів; виконання контрольних робіт; написання рефератів; анотація вивченого матеріалу; конспект проведення практичного заняття, аналіз заняття, яке спостерігається; виконання конкретних завдань щодо засвоєння навчального матеріалу; практична діяльність за завданням викладача; співбесіда; написання курсової роботи у сьомому семестрі; складання заліків у непарних семестрах і диференційованих заліків у парних семестрах; іспиту у восьмому семестрі та захисту дипломної роботи на кваліфікаційному державному екзамені.

Стосовно спортивно-педагогічного удосконалення заліки ставляться за комплекс виконання завдань програми: знання теоретичного матеріалу, оволодіння технікою та методикою викладання, виконання вимог зі спортивно-ї підготовки, навчальної практики та НДРС.

Особи, які закінчили навчання на факультеті фізичного виховання Чернігівського державного педагогічного університету імені Т.Г. Шевченка повинні мати не нижче II-го спортивного розряду з лижних гонок чи біатлону та звання судді I-ї категорії з виду спорту.

У програмі теми викладені таким чином, щоб забезпечити послідовне від сесії до сесії вивчення студентами навчального матеріалу з теорії та практики лижного спорту та біатлону. Увесь матеріал лекційних, методичних, семінарських, практичних занять розподілений по семестрах і роках навчання.

### Розподіл навчальних годин по рокам навчання

Курс	Семестр	Загальна кількість годин	У тому числі по видах навчальної роботи						Вид оцінки	Курсова, дипломна робота
			Лекції	Методичні заняття	Лабораторні заняття	Практичні заняття	Семінарські заняття	Навчальна практика		
I	1-й	114	10	10	6	68	10	10	залік	-
	2-й	126	10	12	6	68	10	20	диф.залік	-
II	3-й	112	10	10	8	64	10	10	залік	
	4-й	128	10	12	6	70	10	20	диф.залік	-
III	5-й	112	10	12	6	64	10	10	залік	-
	6-й	128	10	12	6	72	10	18	диф.залік	
IV	7-й	118	10	12	6	64	10	16	-	Курсова робота
	8-й	122	10	10	4	74	10	14	іспит	Диплом на робота
<b>Усього</b>		<b>960</b>	<b>80</b>	<b>90</b>	<b>48</b>	<b>544</b>	<b>80</b>	<b>118</b>		

### Розподіл навчальних годин на 1-му курсі

№ з/п	Розділ підготовки, тема заняття	Загальна кількість навчальних годин	У тому числі по видах навчальної роботи						
			Лекції	Методичні заняття	Лабораторні заняття	Практичні заняття	Семінарські заняття	Навчальна практика	Вид оцінки
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	<b>1 курс</b>								
	<b>1-й семестр</b>								
	<i>Теоретична підготовка</i>								
1	Вступ до спеціальності.	4	2				2		
2	Історія розвитку лижного спорту та біатлону. Види лижного спорту в програмах зимових Олімпійських ігор.	8	2	4			2		
3	Основні поняття та терміни. Класифікація, систематизація вправ та видів лижного спорту.	6	2	2			2		
4	Засади техніки лижного спорту.	12	4	4			4		
	<i>Практична підготовка</i>	84			6	68		10	
	<b>Разом</b>	<b>114</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>6</b>	<b>68</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>Залік</b>

№ з/п	Розділ підготовки, тема заняття	Загальна кількість навчальних годин	У тому числі по видах навчальної роботи						
			Лекції	Методичні заняття	Лабораторні заняття	Практичні заняття	Семінарські заняття	Навчальна практика	Вид оцінки
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
<b>2-й семестр</b>									
<i>Теоретична підготовка</i>									
1	Методика навчання в лижному спорті.	10	2	4	2		2		
2	Матеріально-технічне забезпечення занять і змагань з лижного спорту і біатлону.	8	2	2	2		2		
3	Система спортивних змагань у лижному спорті.	8	2	2	2		2		
4	Засади науково-дослідної роботи студентів (НДРС) з проблем лижного спорту та біатлону.	6	2	2			2		
5	Рухові (фізичні) якості та фізична підготовка лижників та біатлоністів.	6	2	2			2		
<i>Практична підготовка</i>									
	<b>Разом</b>	<b>126</b>	<b>10</b>	<b>12</b>	<b>6</b>	<b>68</b>	<b>10</b>	<b>20</b>	<b>Диф.</b>
	<b>Усього</b>	<b>240</b>	<b>20</b>	<b>22</b>	<b>12</b>	<b>136</b>	<b>20</b>	<b>30</b>	<b>залік</b>

### Стислий зміст основних питань розділів та тем

#### 1-й семестр

#### Тема 1. Вступ до спеціальності.

Предмети навчання, завдання та зміст дисципліни “Теорія і методика викладання лижного спорту.”

Місце лижного спорту в системі фізичного виховання населення. Зв’язок лижного спорту з іншими видами лижного спорту.

Специфіка вивчення дисципліни у фізкультурних навчальних закладах України

Програмний матеріал по роках навчання та організація процесу навчання дисципліни з лижного спорту у вузі. Характеристика видів занять з лижного спорту: навчальна, спортивна, наукова і суспільно-виховна діяльність студентів.

Матеріально-технічне та наукове забезпечення навчального процесу з лижного спорту у вузі. Забезпечення спортивним інвентарем, обладнанням, спортивною формою, мастилами для лиж. Використання у практиці підготовки студентів наукової апаратури – тренажерних апаратів і пристроїв.

Права та обов’язки студентів вузу під час навчання лижного спорту. Участь у роботі студентського наукового гуртка кафедри та студентської наукової спілки вузу.

Удосконалення спортивно-технічної підготовленості студентів на заняттях з підвищення спортивної майстерності.

Виконання студентами залікових та екзаменаційних вимог по семестрах та роках навчання у вузі.

## **Тема 2. Історія розвитку лижного спорту та біатлону. Види лижного спорту в програмах зимових Олімпійських ігор.**

Походження та первісне використання лиж. Історичні відомості про типи стародавніх лиж та їх різновиди. Археологічні знахідки, наскельні зображення, що стосуються історії лижного інвентарю. Перші письмові документи. Походження термінів: “скі”, ”нарти”, ”лижі”

Використання лиж у трудовій діяльності людини, а також з метою військових дій. Далекі лижні походи та експедиції.

Зародження видів лижного спорту. Перші лижні клуби та спілки, їх значення у поступальному розвитку видів лижного спорту. Еволюція техніки, розвиток методики навчання та тренування, удосконалення правил змагань. Еволюція лижного інвентарю, спорядження та обладнання, створення у світі великих центрів лижного спорту.

Олімпійські види лижного спорту: біатлон, гірськолижний спорт, лижні гонки, лижне двоеборство, стрибки на лижах з трампліна, фрістайл, сноубординг. Їх місце у спорті вищих досягнень, у програмах чемпіонатів та Кубків світу, Європи, регіональних змагань, Олімпійських ігор, змагань серед молоді, а також серед інвалідів та ветеранів спорту.

Створення Міжнародної федерації лижного спорту (FIS,1924) і міжнародної спілки біатлону (International Biatlon Union,1996). Структурні підрозділи федерацій та характеристика їх діяльності.

Міжнародні та національні спортивні федерації, комітети, спілки, асоціації, інші об'єднання, що взаємодіють з міжнародною федерацією лижного спорту (ФІС) і міжнародною спілкою біатлону (ІБУ) у сфері спорту вищих досягнень.

Розвиток видів лижного спорту в Україні. Створення осередків федерацій та федерацій з лижного спорту в Україні. Участь українських спортсменів у міжнародних і регіональних змаганнях, включаючи Всесвітні зимові Універсіади, першості Європи, світу, зимові Олімпійські ігри.

Розвиток матеріально-технічної бази, теоретично-методичні та наукові розробки у галузі лижного спорту в Україні. Підготовка спеціалістів у середніх і вищих навчальних закладах. Робота Федерації лижного спорту України і Федерації біатлону України та їх керівних органів. Участь спортивних федерацій України у діяльності Національного (НОК) і Міжнародного (МОК) олімпійських комітетів, а також роботі структурних підрозділів міжнародних спортивних федерацій з лижного спорту та біатлону.

Сучасний стан і подальший розвиток лижного спорту в країнах ближнього та дальнього зарубіжжя. Провідні країни світу з розвитку окремих видів лижного спорту. Найбільші у світі спортивні музеї та центри зимових видів спорту та їх стисла характеристика.

### **Методичні заняття**

Розвиток лижного спорту в Україні. Його місце та значення в різних ланках фізичного виховання: у середніх і вищих навчальних закладах, спортивних і відомчих організаціях, містах та областях країни. Місце лижного спорту у програмах ДЮСШ, ШВСМ, ШИСП, спортивних шкіл олімпійського резерву, а також у фізичній підготовці збройних сил України.

Програми видів змагань з лижного спорту: чемпіонатів і Кубків світу та Європи, Всесвітніх зимових Універсіад, Олімпійських ігор.

Організація та проведення науково-практичних конференцій, семінарів, конгресів, симпозіумів з зимових видів спорту в Україні, країнах ближнього та дальнього зарубіжжя. Їх роль і значення у розвитку лижного спорту. Участь українських тренерів, спортивних суддів, фахівців у галузі спорту в цих регіональних і міжнародних заходах, а також у роботі технічних комітетів, експертних комісій, суддівських комісій Міжнародної федерації лижного спорту та Міжнародної спілки біатлону.

Основні спортивно-масові заходи, які відбулися в минулому році в Україні і за кордоном. Стисла їх характеристика. Участь українських спортсменів у цих заходах. Основні відомості з

історії розвитку вузу та кафедри на якій культивується лижний спорт. Участь вихованців вузу у чемпіонатах і Кубках України світу, Європи, зимових спартакіадах та універсіадах, зимових Олімпійських іграх. Аналіз результатів їх виступу в цих змаганнях. Роль вихованців вузу у справі розвитку зимових видів спорту в Україні.

### **Семінарські заняття**

Перевірка знань студентів шляхом опитування, написання ними контрольних робіт з найбільш актуальних питань з історії лижного спорту.

### **Контрольні питання**

1. Походження та первісне використання лиж і лижного інвентарю.
2. Відомі літературні джерела, що висвітлюють історію лижного спорту.
3. Зародження видів лижного спорту.
4. Перші клуби з лижного спорту в зарубіжних країнах.
5. Еволюція техніки, розвиток методики навчання та тренування у видах лижного спорту.
6. Еволюція лижного інвентарю, взуття лижника, спорядження та обладнання.
7. Стисло про розвиток програм змагань з лижних гонок і біатлону на Олімпійських іграх, їх характеристика
8. Розвиток лижних гонок і біатлону на Україні.
9. Участь спортсменів України в найбільших міжнародних змаганнях.
10. Характеристика виступів лижників і біатлоністів у змаганнях Олімпійських ігор.
11. Результати участі студентів вузу в міжнародних змаганнях з лижних гонок і біатлону в міжнародних змаганнях, їх характеристика.
12. Участь студентів вузу у Всесвітніх зимових Універсіадах.
13. Вихованці вузу, які брали участь у змаганнях зимових Олімпійських ігор. Аналіз їх результатів.
14. Розвиток лижного спорту в Україні наприкінці ХІХ – початку ХХ століття.
15. Використання воїнами України лиж для пересування у роки Великої Вітчизняної війни (1941-1945 рр.).
16. Розвиток лижного спорту в Україні у довоєнні роки.
17. Міжнародні спортивні федерації, комітети, спілки, асоціації та інші об'єднання, які взаємодіють з Міжнародною федерацією лижного спорту (ФІС) і Міжнародною спілкою біатлону (ІБУ) у спорті вищих досягнень.
18. Найбільші спортивні музеї та центри з зимових видів спорту у світі, їх характеристика.
19. Участь українських спортсменів з лижних гонок і біатлону у змаганнях зимових спартакіад. Аналіз результатів їх виступів у цих змаганнях.
20. Міжнародна федерація лижного спорту та Міжнародна спілка біатлону. Характеристика структурних підрозділів цих спортивних організацій.

### **Тема 3. Основні поняття та терміни. Класифікація, систематизація вправ та видів лижного спорту.**

Роль і понятійне значення термінології, класифікації та систематизації основоположних питань лижного спорту. Характерні ознаки класифікації та систематизації засобів підготовки спортсменів. Визначення понять, сутності та логічності термінології, прийнятої у лижному спорті Міжнародною федерацією лижного спорту і Міжнародною спілкою біатлону.

Класифікація та систематизація видів лижного спорту, фізичних вправ (властивих лижним гонкам і біатлону), технічних і тактичних рухових дій з лижами і на лижах.

Класифікація спортивних споруд, об'єктів, стадіонів, лижного інвентарю та спорядження, одягу та взуття, машин і приладів для підготовки та обладнання трас у лижних гонках, біатлоні.

Класифікація лижних мастил, спеціальних парафінів та просочень для лиж, допоміжних приладів та пристроїв для обробки та підготовки лиж, визначення якості мастил і ковзання лиж.

Класифікація місцевості та умов для проведення занять і змагань. Класифікація спортивно-масових заходів у лижному спорті, їх характеристика.

Використання змістовних понять і термінології лижного спорту в практичній діяльності зі спортсменами різної кваліфікації.

### **Семінарські заняття**

Перевірка знань студентів шляхом опитування, написання ними контрольних робіт з одного з актуальних питань теми лекції.

### **Контрольні питання**

1. Суть і значення термінології, класифікації та систематизації основоположних питань лижного спорту.
2. Класифікація видів лижного спорту.
3. Характерні ознаки класифікації та систематизації засобів підготовки спортсменів у лижних гонках і біатлоні.
4. Класифікація та систематизація технічних і тактичних рухових дій з лижами та на лижах.
5. Класифікація спортивних споруд, лижного інвентарю, обладнання та спорядження для спортсменів в лижних гонках і біатлоні.
6. Класифікація місцевості та умов для проведення занять і змагань у лижних гонках і біатлоні.
7. Класифікація спортивно-масових заходів у лижному спорті.

### **Загальна та спеціальна фізична підготовка**

Використання вправ загальнофізичної підготовки з метою розвитку загальних і спеціальних силових якостей, швидкості, загальної витривалості, координації рухів, динамічної рівноваги, гнучкості, спритності. Цілеспрямоване застосування вправ: ходьба та біг різної інтенсивності в умовах пересіченої місцевості, стрибки, багатоскоки, плавання, гребля, їзда на велосипеді, спортивні ігри, ковзанярський спорт, вправи на приладах, з різноманітними обтяженнями та предметами.

Використання імітаційних вправ на місці і у русі, з лижними палками та без них для розвитку специфічних для лижника якостей. Пересування на лижоролерах, самокатах, роликів ковзанах. Вправи з воднолижного спорту. Використання тренажерних приладів для локального розвитку окремих м'язових груп, пересування на лижах з різною інтенсивністю в умовах пересіченої місцевості.

### **Технічна підготовка**

Удосконалюються рухові акти з техніки пересування на лижах з урахуванням сучасних вимог до технічної та тактичної підготовки кваліфікованих спортсменів. При цьому значну увагу приділяють спеціальним вправам лижника, які сприяють найбільш ефективному вдосконаленню техніко-тактичних прийомів у лижних гонках і біатлоні.

### **Навчальна практика**

Формування та удосконалення педагогічної майстерності шляхом: проведення у підготовчому періоді не менше одного навчально-тренувального заняття з лижних гонок; вибору, підготовки та обладнання трас для змагань з лижних гонок; ознайомлення з підготовкою тренувальних і змагальних трас за допомогою машинного способу;

організації та проведення навчальною групою змагань з лижних гонок (самостійно);

організації та проведення ділових ігор;

організації та проведення тестів для визначення функціональних можливостей лижника (тест – за вибором для визначення ступеня розвитку однієї з фізичних якостей).

### **Тема 4. Засади техніки лижного спорту.**

Класифікація способів пересування на лижах. Основні поняття з техніки лижного спорту, їх характеристика. Зовнішня та внутрішня структура рухових дій лижника (сила ваги, реакція опори, опір повітря, тертя, сила м'язової тяги та пасивної протидії). Параметри, які



характеризують дії лижника пі час відштовхування рукою й ногою. Досягнення технічної надійності – поєднання стабільності та варіативності техніки, застосування техніки залежно від умов місцевості, стану трас, умов ковзання тощо. Стійкість техніки до різних збиваючих чинників.

Правила ефективного використання м'язових сил: оптимальна спрямованість зусиль, збільшення імпульсу для сили нарощування швидкості руху, безперервність і послідовність дії сили, реактивна передача кількості (момент кількості) рухів з однієї ланки на сусідню, створення надійної опори для працюючих ланок (протидія)

Вимоги до раціональної та ефективної техніки залежно від умов ковзання, особливостей швидкості ходу на лижах, індивідуальних особливостей, кваліфікації та статі тих, хто займається лижним спортом.

Використання спортсменом техніки рухових дій, їх ефективність залежно від якості спортивного інвентарю та спорядження.

Описова характеристика техніки виконання рухових дій спортсменами, які займаються лижними гонками і біатлоном.

Поперемінні та інші класичні ходи, напівковзанярські, ковзанярські, комбіновані ходи, підйоми, спуски, гальмування, повороти. Кінематичні та динамічні характеристики.

### **Методичні заняття**

Техніка лижника-гонщика. Аналіз структури рухових дій лижника-гонщика під час пересування класичними, вільними ходами, а також переходу з одного лижного ходу на інший за різних умов зовнішнього середовища. Порівняльна характеристика основних параметрів руху лижника-гонщика в умовах пересіченої місцевості. Зміни у побудові зусиль у циклах ходів залежно від стомлення лижника.

Особливості техніки за різних умов ковзання лиж. Індивідуальні особливості техніки. Особливості техніки під час похідних пересувань. Особливості техніки рухових дій спортсменів у біатлоні.

Терміновий контроль за технічною майстерністю спортсменів. Аналіз техніки провідних українських і зарубіжних спортсменів-лижників ( з кінограм, кінокільцівок, діафільмів, відеозаписів, кінофільмів).

### **Практичні заняття**

Вибірково-сенсорна демонстрація техніки лижника шляхом відтворення окремих параметрів рухів за допомогою магнітофона, відеоманітофона тощо.

Спрямоване відчуття рухів з практичним випробуванням їх у спеціально створених умовах: використання спеціальних пристроїв типу тренажерів та іншого приладдя.

Поточне програмування та лідирування із застосуванням автокардіолідерів тощо.

Отримання об'єктивних відомостей про хід пересування лижника з метою корегування чи збереження заданих параметрів (метод термінової інформації) за допомогою різних електронних інформаторів, тензоелектронних пристроїв.

Добір комплексу спеціальних вправ для показу техніки основних способів пересування на лижах класичними і вільними ходами. Вимоги щодо підбору імітаційних вправ та їх показ.

### **Семінарські заняття**

Перевірка знань студентів шляхом опитування, а також показу ними техніки основних способів пересування на лижах, спеціальних та імітаційних вправ. Написання контрольних робіт з найбільш актуальних питань лекції.

### **Контрольні питання**

1. Основні поняття з техніки лижного спорту, їх характеристика.
2. Провідні способи пересування на лижах класичними ходами.
3. Техніка ковзанярських і напівковзанярських ходів на лижах.
4. Характеристика техніки способів підйомів на лижах.

5. Техніка способів подолання схилів під час спуску на лижах.
6. Способи поворотів на лижах. Характеристика техніки цих способів.
7. Сутність стійкості техніки лижника до різних збиваючих факторів.
8. Правила ефективного використання м'язових сил під час пересування на лижах (різними способами).
9. Вимоги до раціональної та ефективної техніки лижника залежно від умов ковзання (їх характеристика).
10. Параметри, що характеризують дії лижника під час відштовхування рукою і ногою в класичних і вільних ходах на лижах.
11. Характеристика техніки способів гальмування на лижах.
12. Індивідуальні особливості техніки пересування на лижах класичним і ковзанярським ходами.
13. Техніка пересування на лижах біатлоніста, її характеристика.
14. Технічні дії лижника-гонщика і біатлоніста під час виконання стартових прискорень у процесі змагань.
15. Техніка пересування на лижах під час подолання спортсменами фінішних відрізків (прискорень) у змаганнях з лижних гонок і біатлону.
16. Характеристика сили тертя у процесі пересування на лижах. Форма її обчислення.
17. Фазові структури рухових дій під час пересування на лижах поперемінним двокроковим, одночасним однокроковим, напівковзанярським і ковзанярськими ходами.
18. Значення сили лобового опору для пересування спортсмена лижника. Форма її обчислення.
19. Закони аеродинаміки, їх урахування у процесі підготовки спортсменів лижників.
20. Фази періоду стояння у поперемінному двокроковому ході (назвати та показати).
21. Техніка переходу з одночасного на поперемінний хід через один – два ковзних кроки.
22. Техніка виконання стрибкової імітації одночасного двокрокового ковзанярського ходу на місці і у русі.
23. Різниця у фазовому складі техніки виконання основного та швидкісного варіантів одночасного однокрокового ходу.
24. Варіанти виконання техніки одночасного ковзанярського ходу.
25. Правила ефективного використання м'язових зусиль у процесі відштовхування лижними палками у класичних і ковзанярських ходах.

#### **Лабораторні заняття**

Засвоєння методики визначення складності та параметрів трас лижних гонок, характеристик підйомів і спусків з використанням екліметра, дистанціометра, теодометра, нівеліра, висотоміра.

Вивчення методик для визначення коефіцієнтів тертя ковзання та катання.

Опанування методик визначення динамічних характеристик пружних властивостей лиж, місць постановки лижних кріплень на лижах різних марок.

#### **Практична підготовка**

Вправи із загальної та спеціальної фізичної підготовки для розвитку фізичних якостей, потрібних для виконання як мінімум II спортивного розряду: біг, імітація лижних ходів, пересування на лижах і лижоролерах, стрільба. Засоби ЗФП і спеціальні вправи на тренажерах і заміниках снігу.

Проведення тренувальних занять з використанням засобів, спрямованих на розвиток загальної, силової та швидкісної витривалості, координації рухів: біг кросовий та по стадіону, плавання, гребля, велосипедний та ковзанярський спорт, важка атлетика, стрибкові вправи, спортивні ігри. Виконання таких засобів (вправ) здійснюється за допомогою рівномірного, перемінного, повторного, інтервального, контрольного та ігрового методів тренування. Тренувальне навантаження для студентів планується з урахуванням їх загальної та спеціальної підготовленості.

Проведення навчально-тренувальних занять з використанням природних умов місцевості, спортивних залів, площинних споруд, а також різних методів: рівномірного, перемінного, повторного, інтервального, темпового, ігрового. Участь у змаганнях.

Вивчення та удосконалення техніки способів пересування на лижах. Лижні ходи: класичний, ковзанярський, напівковзанярський. Способи подолання підйомів: ковзним кроком, ковзним бігом, “ялинкою”, “напівялинкою”, “драбинкою”, ковзанярським і напівковзанярським ходами. Способи спусків у різних стійках: основній, високій, низькій, стійці відпочинку. Способи гальмування лижами: “плугом”, упором, боковим ковзанням. Способи поворотів на місці: переступанням (навколо носків, п’яток лиж, комбіновані); махом (назад через лижу назад і вперед); стрибком (з опорою та без опори на лижні палки).

Способи поворотів у русі: переступанням (з внутрішнього, зовнішнього ребра лижі); рулюванням (“плугом”, упором, на паралельних лижах).

### **Навчальна практика**

Формування знань, навичок, умінь педагогічної майстерності шляхом: проведення занять з навчання чи удосконалення елементів техніки способів пересування на лижах (за завданням викладача);

вибору та підготовки тренувальних лижних трас;

проведення у підготовчому періоді тренування підготовчої частини заняття;

формування суддівських документів і підготовки місць для проведення змагань з лижних гонок і біатлону;

участь у суддівстві змагань з лижних гонок і біатлону у складі суддівських бригад на старті та фініші.

## **2-й семестр**

### **Тема 1. Методика навчання в лижному спорті.**

Предмет і завдання навчання. Основний шлях навчання – від повідомлення знань до формування умінь і навичок. Залежність методики навчання від структурної складності рухових дій, що формуються, від специфіки фізичних якостей, які при цьому виявляються, формування рухових навичок та умінь. Виховний характер та оздоровча спрямованість навчання. Свідомість та активність тих, хто навчається. Доступність та індивідуалізація, наочність та тривкість у навчанні техніки лижного спорту.

Форми організації процесу навчання, їх характеристика. Способи проведення занять: фронтальний, поточний, індивідуальний. Вимоги до раціональної організації навчання. Щільність занять. Роль викладача-тренера у навчанні та вихованні спортсменів. Планування процесу навчання. Характеристика умов проведення занять на лижах, забезпечення заходів безпеки, попередження травм.

Структура процесу навчання: етап початкового вивчення (опанування навичок); етап закріплення навичок; етап удосконалення навичок. Методи та методичні прийоми навчання. Методи розчленовано-конструктивної вправи (розчленований метод) Прийоми сенсорного моделювання, лідирування та програмування рухів. Попередження та усунування помилок. Контроль і самоконтроль засвоєння техніки рухів. Оцінка ефективності навчання. Інтервали відпочинку, інтервали між заняттями. Взаємозв’язок технічної, фізичної, тактичної підготовки висококваліфікованого лижника і біатлоніста.

Організація занять: документальна підготовка до занять, комплектування навчальних груп; визначення форм проведення занять; контроль та облік виконаної в процесі занять роботи.

### **Методичні заняття**

Розгляд різних форм організації процесу навчання в лижному спорті.

Значення документів планування та обліку. Об’єктивність і фінансова значущість документів планування та обліку.

Характеристика навчальних документів: навчальний план, програма, графік, план занять, конспект заняття, журнал обліку відвідування та успішності. Форми обліку виконаної роботи. Характеристика навчальних документів: ДЮСШ, середнього навчального закладу, вузу, колективу фізичної культури.

Особливості організації та проведення занять на лижах з урахуванням різних кліматичних і географічних зон, де проводяться заняття та змагання з лижного спорту: умови довгої суворої зими, короткої та м'якої зими, середньогір'я та гірської місцевості.

Особливості організації та методики навчання дітей різного віку (хлопчиків, юнаків, дівчаток, дівчат). Навчання початківців і дорослих спортсменів.

Дотримання основних педагогічних принципів, використання нетрадиційних методів навчання. Застосування у навчанні технічних засобів пересування: роликів ковзанів, лижоролерів, ковзних покриттів, тренажерів, засобів лідирування. Застосування у процесі навчання техніки лижного спорту, засобів термінової інформації.

### **Семінарські заняття**

Аналіз основних засобів і методів навчання, що застосовуються у лижному спорті.

Перегляд конкретних прикладів щодо організації та проведення навчання осіб різного віку і статі з урахуванням особливостей організму.

Характеристика технічних засобів, які застосовуються у процесі навчання в лижному спорті.

Перевірка знань студентів шляхом опитування, написання і захисту ними контрольних робіт з одного з актуальних питань теми лекції.

### **Контрольні питання**

1. Типові форми обліку та контролю, що застосовуються у процесі навчально-тренувальної роботи в лижному спорті.
2. Вимоги щодо визначення місцевості для організації занять і проведення змагань з лижного спорту з різним контингентом тих, хто займається.
3. Заходи безпеки для проведення занять у лижних гонках і біатлоні за різних умов місцевості.
4. Словесні методи, які використовуються у практиці навчання та тренування в лижному спорті.
5. Наочні методи, що використовуються у роботі з тими, хто займається лижним спортом.
6. Використання основних способів фізичного виховання – фізичних вправ у навчанні техніки пересування на лижах.
7. Провідні методи навчання, які використовуються у роботі з різним контингентом тих, хто займається лижним спортом.
8. Перспективи НДРС з техніки лижного спорту.
9. Сутність протоколювання результатів спостережень за зовнішніми ознаками ефективності техніки лижника.
10. Використання дидактичних принципів при навчанні техніки способів пересування на лижах.
11. Поняття та сутність цілісного методу навчання в лижному спорті.
12. У чому полягає різниця між імітаційними та підвідними вправами лижника?
13. Проблеми дослідження техніки лижника.
14. Визначення об'єктів при дослідженні техніки лижника.
15. Форми оздоровчої роботи в лижному спорті.
16. Методика проведення прогулянки на лижах.
17. Організація та методика проведення занять в групах здоров'я.
18. Походи на лижах. Їх організація та проведення.
19. Організація та методика лижної підготовки в школі.
20. Позакласні форми лижної підготовки в школі.
21. Організація, методика проведення позакласної роботи з лижного спорту в школі.

22. Організація та методика підготовки до складання школярами нормативних вимог у школі.
23. Демонстрація навчальних фільмів, кінокільцівок, відеомагнітофонних записів у навчальному процесі лижного спорту.

### **Тема 2. Матеріально-технічне забезпечення занять і змагань з лижного спорту.**

Вимоги до споруджень з лижного спорту, їх обладнання. Відновлювальні центри. Лижні бази, стадіони. Сховища для лиж, взуття. Підсобні приміщення. Лижоролери. Споруди лижного стадіону. Особливості підготовки та розміщення лижних трас. Класифікація лижних трас. Стрільбище для біатлону, особливості спортивних споруд для занять біатлоном.

Класифікація лиж: гоночні, слаломні, стрибкові, туристичні, мисливські, дитячі, та лижі спеціального призначення. Еволюція форми лиж. Вибір лиж і лижних палок для класичних і ковзанярських лижних ходів. Конструкція лижних палок для класичних і ковзанярських лижних ходів. Конструкція лижних кріплень, способи їх установки. Ремонт лижного інвентарю та його збереження.

Лижні мастила та парафіни, їх призначення. Методи визначення якості ковзання і зчеплення лижних мастил та парафінів. Станок, прилади, інструменти для підготовки лиж до тренувань і змагань.

Взуття і одяг лижника. Догляд за лижним взуттям. Одяг і спорядження до змагань, тренувань, туристських походів.

Підсобний інвентар, обладнання, матеріально-технічне забезпечення місць змагань з лижного спорту, їх характеристика.

#### **Методичні заняття**

Способи та методи підготовки лижного інвентарю та спорядження для тренувальних занять і участі у змаганнях. Особливості підготовки та ґрунтовки пластикових лиж. Методи визначення якості ковзання лиж: шляхом педагогічних спостережень за лижниками в процесі тренувальних занять і участі у змаганнях; за допомогою відповідних приладів і пристроїв.

Розгляд конкретних прикладів щодо визначення якості ковзання лиж залежно від умов, за яких доводиться тренуватися та виступати у змаганнях.

Вимоги до лижних трас, стадіонів, роликотромів, спортивних майданчиків і залів. Вибір лижної траси, підготовчої роботи для її спорудження, що проводяться у літньо-осінній період. Урахування особливостей місцевості, рельєфу, погодних умов. Підготовка лижних трас до змагань у зимовий період. Використання спеціальних машин і пристроїв. Освітлення лижних трас.

Лижний стадіон: інвентар, обладнання, підготовка до змагань. Вибір та облаштування лижоролерної траси. Характеристика провідних лижних комплексів в Україні та країнах ближнього та дальнього зарубіжжя.

Основні вимоги до експлуатації спортивних споруд, інвентарю і спорядження під час масових занять на лижах і занять з кваліфікованими спортсменами.

Характеристика підсобних приміщень: роздягальні, душові, буфети, сушки тощо. Відновлювальні центри. Стрільбища для біатлону, особливості спортивних споруд для занять біатлоном. Використання лижних трас, обладнаних штучним покриттям (замінники снігу), покриттям, що заморожується.

#### **Семінарські заняття**

Визначення знань студентів шляхом опитування, написання ними контрольних робіт з найбільш актуальних питань теми.

#### **Контрольні питання**

1. Спортивні споруди, бази, стадіони та інші об'єкти, що використовуються для проведення занять і змагань з лижного спорту.
2. Характеристика лижних трас для біатлону, лижних гонок.

3. Спортивний інвентар, обладнання та спорядження, які потрібні для лижних гонок та біатлону.
4. пособи та методи підготовки лиж для лижних гонок та біатлону, їх використання у заняттях і в процесі змагань.
5. Методи і способи визначення якості змащення і ковзання лиж.
6. Вимоги до спортивних об'єктів, а також лижних трас для проведення занять і змагань з лижних гонок та біатлону.

### **Тема 3. Система спортивних змагань у лижному спорті.**

Система спортивно-масових заходів і спортивних змагань з лижного спорту в Україні. Організація та проведення змагань Міжнародною федерацією лижного спорту і Міжнародною спілкою біатлону, національними олімпійськими комітетами (НОК) і Міжнародним олімпійським комітетом (МОК).

Календарі спортивно-масових заходів України та міжнародних спортивних федерацій, спілок, комітетів.

Загальні положення і правила проведення змагань з лижних гонок і біатлону. Складання положення про змагання. Розгляд видів заліку змагань і визначення переможців. Попередні та основні заявки на участь у змаганнях. Організація та проведення комплексних зимових спартакіад. Порядок фінансування та складання кошторису витрат. Підготовка та перепідготовка суддів з лижного спорту. Медичне обслуговування. Групи учасників змагань. Головна суддівська колегія. Склад суддівської колегії у лижних гонках і біатлоні. Вибір місць для проведення змагань. Особливості проведення змагань з лижного спорту.

Підготовка документів, технічного обладнання, інвентарю для проведення змагань з лижних гонок і біатлону. Складання підсумкового звіту про проведення змагань.

#### **Методичні заняття**

Складання та оформлення передбачених навчальним планом і програмою документів планування змагань в лижних гонках і біатлоні.

Особливості організації та проведення змагань, спортивно-масових заходів у колективах фізичної культури навчальних і виробничих організацій, а також змагань кваліфікованих спортсменів на першість міста, області, України, першість світу, зимових універсіад і Олімпійських ігор. Розбір календаря спортивно-масових заходів і змагань, правил змагань з лижних гонок і біатлону. Аналіз роботи окремих суддівських бригад у лижних гонках і біатлоні.

#### **Семінарські заняття**

Перевірка знань студентів шляхом опитування, написання ними контрольних робіт з найбільш актуальних питань теми.

#### **Контрольні питання**

1. Види спортивно-масових заходів і змагань з лижного спорту, їх характеристика.
2. Роль і значення спортивно-масових заходів у системі підготовки спортсменів-лижників та біатлоністів.
3. Система організації та проведення змагань з лижного спорту в ДСТ і відомствах, навчальних закладах, спортивних комітетах міст, областей та Держкомспорту України.
4. Провідна роль Міжнародного олімпійського комітету в організації та проведенні змагань з лижного спорту у рамках зимових Олімпійських ігор.
5. Система організації та проведення змагань з лижного спорту в Україні, а також у рамках регіональних і міжнародних спортивних календарів федерацій, НОК, МОК.
6. Організуюча та керівна роль Міжнародної федерації лижного спорту та Міжнародної спілки біатлону в проведенні міжнародних змагань.
7. Функціональні обов'язки головного судді та головного секретаря змагань з лижних гонок і біатлону.
8. Система підрахунку результатів змагань і визначення переможця в лижних гонках і біатлоні.

9. Функції та обов'язки коменданта змагань з лижних гонок та біатлону.
10. Функціональні обов'язки суддів на старті, лижних трасах, фініші у процесі змагань.
11. Обов'язки членів суддівської колегії щодо проведення змагань з лижних гонок і біатлону.
12. Обов'язки технічних делегатів і членів журі змагань з лижних гонок і біатлону.
13. Скласти приблизний кошторис витрат на організацію та проведення першості ДЮСШ, ШВСМ, школи, вузу.
14. Форми підготовки суддів з лижних гонок і біатлону.
15. Вимоги, яких треба дотримуватися при виборі та підготовці місць змагань з лижних гонок та біатлону.
16. Оформлення та затвердження підсумкових матеріалів проведених змагань з лижних гонок і біатлону.

#### **Тема 4. Засади науково-дослідної роботи студентів (НДРС) з проблем лижного спорту та біатлону.**

Значення НДРС у навчальному процесі з лижного спорту. Організація наукової роботи студентів у лижному спорті: вивчення теоретичного курсу НДР, специфічних методів дослідження, виконання лабораторних робіт теоретичного і експериментального характеру, участь у роботі студентських наукових гуртків, семінарах і науково-методичних конференціях кафедр, інституту, міста, України, наукових міжнародних конференціях з питань спорту.

Тематика досліджень. Вивчення науково-методичної літератури, її аналіз. Тематика курсових і дипломних робіт. Їх написання та літературно-графічне оформлення з врахуванням відповідних вимог ГОСТу до наукових і методичних робіт.

Методи та методики проведення науково-дослідницької роботи у лижному спорті, їх значення. Відповідність методів досліджень цілям і завданням наукової роботи. Загальні вимоги щодо визначення придатності різних методів дослідження: педагогічні спостереження, експерименти, хронометрування, анкетування, спідометрія, контрольні випробування, аналіз документальних матеріалів тощо.

Біомеханічні методи дослідження, фотографування, кінозйомка, кіноциклографія, тензометрія, динамографія. Реєстрація кінематичних і динамічних характеристик руху.

Медико-біологічні методи дослідження. Антропометричні виміри, пульсометрія, електрокардіограма. Методи, пов'язані з оцінкою діяльності серцево-судинної та дихальної систем, визначення МСК. Біомеханічні тести. Визначення лактату у крові для оцінки навантаження у тренувальному занятті.

Психологічні методи дослідження. Оцінка основних психічних якостей лижника. Статистичні методи обробки матеріалів досліджень. Літературно-графічне оформлення результатів досліджень.

#### **Методичні заняття**

Планування та проведення досліджень. Аналіз експериментальних даних – зведення отриманих результатів (педагогічних спостережень, анкетування тощо) у таблиці та графіки. Приклади складання анкет. Природний, модельний та лабораторний експерименти. Механічні методи: кінозйомка, обробка матеріалів кінозйомки з метою визначення просторових, часових, кутових характеристик руху лижника.

Використання методу пульсометрії в тренуванні. Динаміка навантаження, відновлення лижника після виконання спеціалізованого дозованого навантаження, властивого певному виду лижного спорту.

Розгляд питань щодо сучасного стану досліджень у галузі лижних гонок і біатлону.

Положення про якість підготовки, написання, літературно-графічне оформлення дипломних і курсових робіт, рефератів, конспектів, оглядів літературних джерел. Порядок підготовки та виступу з доповідями, повідомленнями на конференціях з питань удосконалення

техніко-тактичної майстерності, методики тренування спортсменів-лижників і біатлоністів високої кваліфікації тощо.

Робота на персональному комп'ютері (підготовка до роботи, завантаження програм).  
Методи статистичної обробки результатів досліджень.

Захист виконаної курсової (дипломної) роботи в групі спеціалізації чи на засіданні методоб'єднання.

### **Семінарські заняття**

Перегляд матеріалів проведених досліджень і теоретичного аналізу літературних джерел останніх років видання з питань техніко-тактичної підготовки, методики навчання та тренування лижників та біатлоністів різних вікових груп і спортивної підготовленості.

Ознайомлення з методами обробки результатів досліджень. Складання таблиць, схем, графіків та інших ілюстративних матеріалів дослідження.

Розгляд значення у проведенні НДРС ігор, де студенти виступають у ролі дослідників і досліджуваних, знайомляться з технологією проведення дослідницької роботи.

Опанування методики хронометрування проходження лижних трас в умовах навчальних занять і змагань. Визначення складності тренувальних і змагальних трас за такими ознаками: довжина, крутість, кількість перепадів висоти, підйомів та спусків, характер поворотів, відсоткове співвідношення рівнинних ділянок, спусків і підйомів, загальна довжина трас тощо.

Ознайомлення з методикою анкетування та опитування у процесі спостережень. Оволодіння методикою дозування тренувального навантаження по основних його параметрах в умовах різних методів тренування.

Проведення досліджень за темою курсової (дипломної) роботи. Перевірка знань студентів шляхом опитування, написання ними контрольних робіт з найбільш актуальних питань теми.

### **Контрольні питання**

1. Значення НДРС у процесі підготовки студентів у вузі.
2. Організація та проведення наукової роботи з лижного спорту зі студентами вузу.
3. Методи досліджень, що використовують у практиці науково-методичної роботи в галузі лижного спорту. Їх характеристика.
4. Порядок організації та проведення експериментів у процесі НДР з лижного спорту.
5. Методи педагогічних спостережень за виконанням техніки способів пересування на лижах. Їх характеристика.
6. Інструментальні методи, що використовуються для аналізу техніки лижника.
7. Характеристика кінематичних методів аналізу рухових актів спортсмена-лижника.
8. Методи аналізу динаміки рухів спортсмена-лижника. Їх характеристика.
9. Динамометричні методи, які використовують при вивченні локомоцій спортсмена-лижника. Їх характеристика.
10. Тензометричний метод досліджень, його використання у практиці вивчення техніки спортсменів-лижників.
11. Виконання зйомки техніки лижника за допомогою відеокамери.
12. Вимоги до літературно-графічного оформлення результатів досліджень у галузі лижного спорту.

### **Тема 5. Рухові (фізичні) якості та фізична підготовка спортсменів-лижників.**

Загальна характеристика рухової діяльності людини. Фізичні якості (витривалість, швидкість, сила, спритність, гнучкість та ін.), які визначають спортивну діяльність лижників, методика їх розвитку.

Основні засоби та методи розвинення сили: використання неграничних, граничних і колограничних обтяжень, а також ізометричних (статичних) вправ.



Основні завдання щодо розвитку швидкості, засоби розвинення швидкості (швидкісні вправи), основні методи. Методи повторних, повторно-прогресуючих та перемінних вправ, їх характеристики (довжина дистанцій, інтенсивність виконання вправи, інтервали та характер відпочинку, кількість повторень тощо).

Характеристика спритності (здібність швидко оволодівати новими рухами, швидко перебудувати рухову діяльність відповідно вимог, обставин, що раптово змінюються). Основні критерії оцінки: координаційна складність рухових дій, точність рухів.

Основні засоби та методи розвинення спритності: застосування незвичайних вихідних положень, дзеркальне виконання рухів, просторових меж виконання вправ тощо.

Основні засоби та методи розвинення загальної та спеціальної витривалості лижника. Розвиток витривалості шляхом подолання на заняттях стомлення певного ступеня. Основні чинники, що визначають навантаження: абсолютна інтенсивність вправи, тривалість навантаження та інтервалів відпочинку, характер відпочинку, кількість повторень вправ. Основні шляхи збільшення аеробних можливостей. Особливості розвинення витривалості лижника і біатлоніста.

Основні засоби та методи розвитку гнучкості лижника.

Основні засоби та методи стрілецької підготовки біатлоніста.

### **Методичні заняття**

Розбір методичних прийомів і методів, спрямованих на розвиток фізичних якостей лижника і біатлоніста.

Перенесення рухових якостей та їх взаємний вплив у процесі підготовки спортсменів-біатлоністів.

Розгляд конкретних прикладів з підготовки кваліфікованих біатлоністів щодо розвитку основних рухових якостей на етапах річного макроциклу тренування.

Ознайомлення з сучасними положеннями та методами розвинення основних фізичних рухових якостей кваліфікованих спортсменів-біатлоністів.

### **Семінарські заняття**

Визначення знань студентів шляхом опитування, написання ними контрольних робіт з найбільш актуальних питань теми.

### **Контрольні питання**

1. Основні фізичні якості, властиві спортсменам-лижникам і біатлоністам. Їх характеристика.
2. Засоби та методи розвитку спеціальної витривалості спортсменів-лижників та біатлоністів.
3. Засоби та методи розвитку швидкості спортсменів-лижників та біатлоністів.
4. Засоби та методи розвитку спеціальних силових якостей спортсменів-лижників та біатлоністів.
5. Засоби та методи розвитку гнучкості у тих хто займається лижним спортом.
6. Засоби та методи розвитку координаційних можливостей спортсменів-лижників та біатлоністів.
7. Засоби та методи розвитку спритності спортсмена-лижника та біатлоніста.
8. Особливості розвинення провідних фізичних якостей у молодих спортсменів.
9. Особливості подальшого удосконалення фізичних якостей кваліфікованих спортсменів з лижних гонок і біатлону на етапах річного макроциклу підготовки.

### **Лабораторні заняття**

Засвоюються методи та способи підготовки технічних засобів пересування лижника: роликівих ковзанів, лижоролерів, ковзних покриттів (замінників снігу), тренажерів, засобів лідирування, а також технічних засобів, що застосовуються під час проведення змагань з лижних гонок і біатлону.

Опанування основних педагогічних, медико-біологічних і психологічних методів, які використовуються у науково-дослідній роботі з лижного спорту.

## **Практичні заняття**

Здійснюються подальше засвоєння та вдосконалення рухових актів, а також розвинення провідних фізичних якостей, притаманних лижнику.

Використання вправ загальної фізичної підготовки з метою розвитку загальних і спеціальних силових якостей, швидкості, загальної витривалості, координації рухів, динамічної рівноваги, гнучкості, спритності. Цілеспрямоване застосування вправ: ходьба та біг різної інтенсивності в умовах пересіченої місцевості; стрибки; багатоскоки; плавання; гребля народна та на байдарках; їзда на велосипеді; спортивні ігри; ковзанярський спорт; вправи на приладах з різним обтяженнями та предметами.

Використання для розвитку специфічних для лижника якостей імітаційних вправ з лижного спорту – на місці та у русі, з лижними палками і без них. Пересування на лижоролерах, роликів ковзанах. Використання тренажерних пристроїв для локального розвитку окремих м'язових груп, пересування на лижах з різною інтенсивністю в умовах пересіченої місцевості.

Рухові акти з техніки пересування на лижах вдосконалюються з урахуванням сучасних вимог до технічної та тактичної підготовки кваліфікованих спортсменів. При цьому важливу увагу приділяють спеціальним вправам лижника, що сприяють найбільш ефективному вдосконаленню техніко-тактичних прийомів.

### **Навчальна практика**

Формування та удосконалення педагогічної майстерності:

Проведення принаймні одного навчально-тренувального заняття у підготовчому періоді тренування біатлоністів;

Підготовка та облаштування трас для змагань з біатлону;

Ознайомлення з підготовкою тренувальних і змагальних трас машинним способом;

Організація та проведення змагань з біатлону навчальною групою (самостійно);

Організація та проведення ділових ігор;

Проведення тестів (за вибором) для визначення функціональних можливостей (ступеню розвинення однієї з фізичних якостей) лижника, біатлоніста;

Складання документів планування тренувального процесу для біатлоністів II спортивного розряду (перспективний та оперативний плани тренування);

Вивчення спеціальної літератури з лижного спорту.

### **Ситуаційні завдання до комплексних контрольних завдань**

1. Під час навчання та засвоєння теоретичних питань лижного спорту виникла потреба роз'яснити студентам основні питання, терміни, класифікацію вправ і видів лижного спорту, прийняті в теорії та практиці лижного спорту.

Охарактеризуйте основні поняття й терміни, класифікацію та систематизацію вправ з лижного спорту в світі положень, прийнятих Міжнародною спілкою біатлону.

2. У бесіді з любителями лижного спорту виникла потреба повідомити про розвиток лижного спорту в Україні.

Дайте стисло методичну довідку з питання поступового розвитку олімпійських видів лижного спорту в Україні (лижних гонок, біатлону, стрибків на лижах з трампліна, гірськолижного спорту, лижного двоєборства, фрістайлу, сноубордингу).

3. У процесі навчання студентів виникла потреба практичного використання основних методів і принципів навчання, формування та удосконалення навичок та умінь у засвоєнні техніки засобів пересування на лижах.

Розкажіть про основні засоби та методи, прийоми та способи навчання техніці лижного спорту учнів загальноосвітньої школи.

4. У колективі фізичної культури виникла потреба провести змагання з лижних гонок.

Складіть план роботи та положення про проведення змагань з лижних гонок з любителями та членами виробничого колективу фізичної культури.

5. Виникла потреба в організації та проведенні масових змагань з лижних гонок серед учнів загальноосвітніх шкіл.  
Назвіть основні організаційно-методичні та практичні дії щодо організації та проведення з учнями загальноосвітніх шкіл масових змагань з лижних гонок.
6. У підготовчому мезоциклі річного макроциклу підготовки навчально-тренувальні заняття проводяться зі спортсменами у природних умовах місцевості, на стадіонах, спортивних майданчиках і в спортивних залах.  
Дайте характеристику тренувальних занять із загальної та спеціальної фізичної підготовки біатлоністів в умовах пересіченої місцевості осінньої пори року.
7. Під час пересування на лижах в умовах пересіченої місцевості виникла ситуація – подолання складних поворотів на лижах.  
Дайте характеристику способам подолання траси лижних гонок на схилах з різними радіусами повороту.
8. Забезпечення безпеки під час проведення навчально-тренувальних занять з біатлоністами на трасі регламентується відповідними правилами і положеннями методичного характеру, прийнятими у лижному спорті.  
Дайте характеристику профілактичних заходів безпеки для осіб, які займаються біатлоном.
9. У процесі навчання техніки способів пересування на лижах класичними ходами виникла потреба зміни традиційної послідовності їх опанування.  
Дайте характеристику засобам і методам ефективного опанування техніки пересування на лижах класичними ходами.
10. Під час засвоєння біатлоністами техніки способів пересування на лижах виникає потреба вибрати найбільш ефективний ковзанярський хід на лижах.  
Охарактеризуйте техніку пересування на лижах найбільш ефективним варіантом ковзанярського ходу.
11. У навчанні виникає потреба найбільш доступного засвоєння техніки поворотів на лижах під час руху по схилу.  
Дайте характеристику способів та методів найбільш ефективного виконання поворотів на паралельних лижах та переступанням під час спуску зі схилів різної крутості.
12. У процесі навчально-тренувальної роботи виникла потреба в більш детальній організації та проведенні тренувальних занять переважної спрямованості на розвиток основних фізичних якостей спортсмена-біатлоніста.  
Наведіть план конкретних засобів та методів тренування та розвитку рухових якостей спортсменів-початківців з біатлону.
13. У вузі проводиться студентська науково-методична конференція з проблем спорту. Як Ви підготуєтеся до участі та виступу з доповіддю на цій конференції?
14. На навчально-тренувальному занятті в ДЮСШ Вам потрібно навчити осіб, які займаються в групі початкової підготовки, стройових вправ з лижами і на лижах.
15. На навчально-тренувальному занятті в ДЮСШ Вам потрібно навчити осіб, які займаються в групі початкової підготовки, вправам “школи лижника”.
16. Вам потрібно навчити учнів 3-го класу техніці попереминого двокрокового ходу на лижах.
17. Вам потрібно навчити учнів 4-8-х класів повороту у русі на паралельних лижах (“плугом”, із упору).

#### **Залікові, перевідні вимоги 1-го року навчання**

1. Знати теоретичний матеріал за програмою курсу. Скласти поточні мікрозаліки з пройдених тем.
2. Виконати згідно з програмою контрольні нормативи імітаційних вправ пересування на лижоролерах і лижах: попереминим, одночасним і ковзанярськими ходами.
3. Брати участь у суддівстві не менш 3 змагань з лижних гонок і біатлону.

4. Представити щоденник тренувань з аналізом виконаної роботи за рік.
5. Виконати вимоги з оволодіння професійно-педагогічними знаннями, уміннями та навичками: стройові команди; техніка виконання окремих вправ; пояснення та показ окремих елементів техніки; навчання елементів техніки; визначення та усунення помилок у техніці виконання окремих вправ; підготовка місць занять, інвентарю; догляд за інвентарем; складання конспекту занять для проведення однієї з його частин. Знати правила змагань з біатлону.
6. Брати участь у змаганнях літньо-осіннього періоду. Виконати згідно з програмою вимог до розвитку фізичних якостей наступні нормативи:

Контрольна вправа	Чоловіки	Жінки
Біг 100м,с:	12.8	14.6
Підтягування на поперечці, к-ть разів	15	-
Згинання та розгинання рук в упорі лежачи, к-ть разів	45	35
Крос, хв.с: чоловіки - 10км, жінки – 5км.	41.00	24.35
Лижоролери, хв.с: чоловіки – 15км, жінки – 10км.	53.17	41.15
Біг на лижах, хв.с: чоловіки – 10км, жінки – 5км.	35.40	18.00
Стрільба з положення лежачи/стоячи, 10х10 пострілів по мішені №7	85/65	85/65
По установках (відстань 50м)	8/7	8/7
Виконання розрядних нормативів з біатлону	II-й розряд	II-й розряд
Пересування на лижоролерах одночасним безкроковим ходом 500м	2.30	2.50
Пересування на лижоролерах безкроковим ходом з попеременною роботою руками 800м, хв.с: (чоловіки), 500м, хв.с: (жінки)	3.00	3.20
Пересування на лижоролерах без палок 500м, хв.с:	2.10	2.15

### Рекомендована література

1. Архипов А.А. Соревнования по лыжному спорту.-К. «Здоров'я», 1990.-120с.
2. Биологический контроль в подготовке спортсменов высокого класса: Метод. реком. для тренеров и спортсменов. Вып.1.-К.: Абрис,1996.-55с.
3. Булатова М.М., Платонов В.Н. Спортсмен в различных климато-географических и погодных условиях.- К.: Олимпийская литература, 1996.-174с.
4. Булатова М.М., Платонов В.Н. Адаптация к холоду // Наука в олимпийском спорте. 1998. №1.-с.51-95.
5. Верхошанский Ю. Организация сложных двигательных действий спортсменов // Наука в олимпийском спорте. 1998.№3.-с.8-22.
6. Гіпоксія: деструктивна та конструктивна дія: Матеріали міжнародної конференції та приельбруських бесід, Київ,10-12 червня; Терскол,6-12 червня 1998 р.-238с.
7. Дал-Монте А., Фаина М. Специальные требования к оценке функциональных возможностей спортсменов // Наука в олимпийском спорте.1995.№2.-с.30-39.
8. Джек Х. Уилмор, Девид Л. Костилли. Физиология спорта и двигательной деятельности / Пер. с англ.- К.: Олимпийская литература,1997.-503с.
9. Закон України “Про фізичну культуру і спорт.” –К.,1993.-22с.
10. Запорожанов В.А. Контроль в спортивной тренировке.-К.: «Здоров'я», 1988.-144с.
11. Коломейцев Ю. Отношение к тренировочной и соревновательной деятельности – фактор, обуславливающий ее эффективность // Наука в олимпийском спорте. 1998.№3.-с.82-86.
12. Крупський В.П. Методичні рекомендації для підготовки лижників-гонщиків високої кваліфікації в процесі багаторічних тренувань. –Львів,1997.-42с.

13. Лижні гонки: Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності /Ю.І.Бойцар, В.П.Карленко, М.Д.Калінін.-К.,1998.-86с.
14. Лыжный спорт: Учебн. для инст. и техн. физ. культ. и спорта /Под ред. В.Д.Евстратова и др.,-М.:ФиС, 1989.-318с.
15. Манжосов В.Н. Тренировка лыжников-гонщиков.-М.:ФиС, 1983.-123с.
16. 16.Мартынов В.С. Теоретические основы контроля и селекции в лыжном спорте.-М., 1985.-47 с.
17. Отбор, контроль и прогнозирование в спортивной тренировке: Сб. научн. Трудов /Ред. Коллегия: В.А.Запорожанов (ответ.ред.) и др.-К.: КГИФК, 1990.-136с.
18. Платонов В.Н. Подготовка квалифицированных спортсменов.-М.: ФиС, 1986.-283с.
19. Платонов В.Н. Адаптация в спорте.-К.: «Здоров'я», 1988.-216с.
20. Платонов В.Н. Современная спортивная тренировка.-К.: «Здоров'я», 1988.-336с.
21. Платонов В.Н. Общая подготовка спортсменов в олимпийском спорте: Учебн. Для вузов физ. восп. и спорта.-К.: Олимпийская литература, 1997.-583с.
22. Платонов В.М., Булатова М.М. Фізична підготовка спортсмена.-К.: Олімпійська література, 1997.-293с.
23. Правила змагань з біатлону.-К., 1998.-75с.
24. Применение пульсометрии в подготовке спортсменов высокого класса: Метод. реком. для тренеров и спортсменов. Вып. ;.-К.: Абрис, 1996.-79с.
25. Сыч В.Л., Мартынов В.С., Хоменков Л.С. Теоретические и научно-методические аспекты олимпийской подготовки.-М.: ФиС, 1994.-168с.
26. Уэнберг Р.С., Гоулд Д. Основы психологии спорта и физической культуры.-К.: Олимпийская литература, 1998.-35с.
27. Физиологическое тестирование спортсмена высокого класса /Под ред. Дж. Дункана Мак-Дугалла, Головарда Э.Уэнгера, Говарда Дж. Грина.- К.: Олимпийская литература, 1998.-429с.
28. Фомин С.К., Манохин А.Д., Пивоварова В.И. Подготовка лыжников в условиях среднегорья.-К.: «Здоров'я», 1984.-152с.
29. Фомин С.К., Соколов И.В. Моделирование в лыжном спорте: Метод. пособ. для студ. инст. физ. культ и слушат. факультет. повыш. квалиф.-К.: Внешторгиздат, 1992.-112с.
30. Цільова комплексна програма “Фізичне виховання – здоров'я нації.-К.,1998.-45с.
31. Шапошникова В.И. Индивидуализация и прогноз в спорте.-М.: ФиС,1984.-160с.
32. Шварц В.Б., Хрущев С.В. Медико-биологические аспекты спортивной ориентации и отбора.- М.: ФиС, 1984.-125с.
33. Энока Р.М. Основы кинезиологии. - К.: Олимпийская литература, 1998.-399с.