

**ДЕРЖАВНИЙ КОМІТЕТ УКРАЇНИ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ
НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ
УКРАЇНИ**

РЕСПУБЛІКАНСЬКИЙ НАУКОВО-МЕТОДИЧНИЙ КАБІNET

ТЕОРІЯ ТА МЕТОДИКА ВИКЛАДАННЯ БІАТЛОНУ ТА ЛИЖНОГО СПОРТУ

**Навчальна програма
для інститутів фізичної культури та спорту,
факультетів і кафедр фізичного виховання вузів**

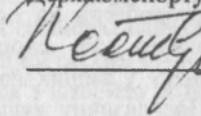
Київ-1999

ЛДІФК

**ДЕРЖАВНИЙ КОМІТЕТ УКРАЇНИ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ
НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ
УКРАЇНИ
РЕСПУБЛІКАНСЬКИЙ НАУКОВО-МЕТОДИЧНИЙ КАБІНЕТ**

Затверджено

Заступник Голови
Держкомспорту України

 М.П.Костенко

**ТЕОРІЯ ТА МЕТОДИКА ВИКЛАДАННЯ
БІАТЛОНУ ТА ЛИЖНОГО СПОРТУ**

Навчальна програма
для інститутів фізичної культури та спорту,
факультетів і кафедр фізичного виховання вузів

Київ - 1999

Теорія та методика викладання біатлону та лижного спорту:

Навчальна програма для інститутів фізичної культури та спорту, факультетів і кафедр фізичного виховання вузів.

Програму підготували: професор С.К.Фомін, доцент В.П.Карленко, ст. викладачі Національного університету фізичного виховання і спорту України В.М.Нестеров, З.Д.Смирнова.

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 тренерів-викладачів з лижного спорту для роботи в ДЮСШ, школах олімпійського резерву, спортивних інтернатах, командах і відділеннях ДСТ і відомств, ШВСМ, згальноосвітніх середніх школах, училищах, коледжах фізичного виховання, вищих галузевих навчальних закладах.

Програма затверджена президією Федерації лижного спорту України (протокол № 2 від 17.02.99 р.) і президією Федерації біатлону України (протокол № 3 від 26.12.98 р.).

Рецензенти: докт. пед. наук, проф. Ю.Т.Похоленчук, докт. біол. наук, проф. А.М.Лапутін.

Редактор О.П.Моргушенко.

© Республіканський науково-методичний кабінет
Держкомспорту України

ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Програма призначена для студентів стаціонарної форми навчання інститутів фізичного виховання і спорту, які навчаються за спеціальністю 8.010203 - "Олімпійський і професійний спорт".

Програма складена на засадах вимог освітньо-професійної програми вищої освіти з професійного напрямку "Фізичне виховання і спорт", затвердженої Міністерством освіти України 17 жовтня 1994 р., 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 технік 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 у видах лижного спорту.

Отримані професійно-педагогічні навички та уміння удосконалюються в процесі проходження всіх видів практики:

педагогічної - в школах, ліцеях; організаційно-тренерської - в ДЮСШ, ШВСМ, спортивних відділеннях шкіл олімпійського резерву, ДСТ і відомств, збірних командах міст, областей, країни.

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, 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 і кваліфікаційних 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 засвоєного 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 (дипломної, агестаційної) роботи; складання заліків та іспитів (заліки - в усіх семестрах, іспити - у 2, 4, 6 та 8-му семестрах).

Стосовно спортивного удосконалення заліки ставляться за комплексне виконання завдань програми: знання теоретичного матеріалу, оволодіння технікою та методикою викладання, виконання вимог зі спортивної підготовки, навчальної практики, захисту курсової (дипломної) роботи та НДРС.

Успішність студентів оцінюється щомісячно шляхом письмової атестації та заліків, передбачених у кожному семестрі.

Особи, які закінчили інститут фізичної культури, повинні мати I спортивний розряд в обраному виді лижного спорту та біатлону та звання судді I-ї категорії зі спорту.

Державний іспит студенти складають за курсом "Теорія, методика, організація фізичної культури в обраному виді 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 до семестрах і роках 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	66	8	8	4	28	8	10	Залік	-
	2-й	82	8	10	4	28	10	22	Іспит	-
II	3-й	64	6	8	8	26	6	10	Залік	-
	4-й	84	6	8	4	38	8	20	Іспит	Курсова
III	5-й	40	6	4	2	12	6	10	Залік	-
	6-й	84	6	8	6	38	6	20	Іспит	-
IV	7-й	62	6	12	4	14	10	16	Залік	-
	8-й	70	4	6	4	34	6	16	Іспит	Дипломна
Усього:		552	50	64	36	218	60	124		

І. РОЗПОДІЛ НАВЧАЛЬНИХ ГОДИН

№ пп.	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
1	2	3	4	5	6	7	8	9
І курс 1-й семестр								
<u>Теоретична підготовка</u>								
1.	Уведення в спеціальність	2	2	-	-	-	-	-
2.	Історія розвитку лижного спорту та біатлону. Види лижного спорту в програмах ігор Олімпіад та зимових Олімпійських ігор	8	2	4	-	-	-	-
3.	Основні поняття та терміни. Класифікація, систематизація вправ та видів лижного спорту	4	2	-	-	-	2	-
4.	Засади техніки лижного спорту	14	2	4	-	4	4	-
<u>Практична підготовка</u>		38	-	-	4	24	-	10
Разом ...		66	8	8	4	28	8	10

Продовження таблиці

1	2	3	4	5	6	7	8	9
2-й семестр								
<u>Теоретична підготовка</u>								
1.	Методика навчання в лижному спорті	6	2	2	-	-	2	-
2.	Матеріально-технічне забезпечення занять і змагань з лижного спорту	10	-	2	2	4	2	-
3.	Система спортивних змагань у лижному спорті	6	2	2	-	-	2	-
4.	Засади науково-дослідної роботи студентів (НДРС) з проблем лижного спорту та біатлону	12	2	2	2	4	2	-
5.	Рухові (фізичні) якості та фізична підготовка спортсменів-лижників	6	2	2	-	-	2	-
<u>Практична підготовка</u>		42	-	-	-	20	-	22
Разом ...		82	8	10	4	28	10	22
Усього:		148	18	18	8	56	18	32
II курс								
3-й семестр								
<u>Теоретична підготовка</u>								
1.	Актуальні питання розвитку біатлону та лижного спорту	4	2	-	-	-	2	-
2.	Засади змагальної спортивної діяльності. Структура та управління змагальною діяльністю в лижному спорті	8	2	4	-	-	2	-

Продовження таблиці

1	2	3	4	5	6	7	8	9
3.	Методи та методики досліджень у лижному спорті	8	2	4	-	-	2	-
	<u>Практична підготовка</u>	44	-	-	8	26	-	10
	Разом ...	64	6	8	8	26	6	10
		4-й семестр						
	<u>Теоретична підготовка</u>							
1.	Засади системи спортивної підготовки у лижному спорті	6	2	2	-	-	2	-
2.	Види підготовки та спеціальної підготовленості спортсмена-лижника (теоретична, технічна, фізична, психологічна, тактична, інтегральна)	6	2	2	-	-	2	-
3.	Організація і проведення занять з лижного спорту в різних ланках системи фізичного виховання і спорту	6	2	2	-	-	2	-
4.	Особливості підготовки юних спортсменів у лижному спорті	4	-	2	-	-	2	-
	<u>Практична підготовка</u>	62	-	-	4	38	-	20
	Разом ...	84	6	8	4	38	8	20
	Усього:	148	12	16	12	64	14	30
		III курс						
		5-й семестр						
	<u>Теоретична підготовка</u>							
1.	Актуальні питання розвитку							

Продовження таблиці

1	2	3	4	5	6	7	8	9
	лижного спорту	6	2	2	-	-	2	-
2.	Спортивний відбір, орієнтація та селекція в процесі багаторічної підготовки спортсменів-лижників	6	2	2	-	-	2	-
3.	Використання занять на лижах у групах оздоровчої спрямованості	4	2	-	-	-	2	-
	Практична підготовка	24	-	-	2	12	-	10
	Разом ...	40	6	4	2	12	6	10
		6-й семестр						
	<u>Теоретична підготовка</u>							
1.	Особливості підготовки дівчат і жінок у лижному спорті	6	2	2	-	-	2	-
2.	Підготовка спортивного резерву в лижному спорті	6	2	2	-	-	2	-
3.	Організаційно-керівна та професійно-виховна діяльність викладача-тренера у лижному спорті	8	2	4	-	-	2	-
	Практична підготовка	64	-	-	6	38	-	20
	Разом ...	84	6	8	6	38	6	20
	Усього:	124	12	12	8	50	12	30
		IV курс						
		7-й семестр						
	<u>Теоретична підготовка</u>							
1.	Актуальні проблеми розвитку лижного спорту	6	2	2	-	-	2	-

Продовження таблиці

1	2	3	4	5	6	7	8	9
2.	Засоби й методи відновлення та стимуляції спортивної працездатності у системі підготовки до змагань у лижному спорті	12	2	6	-	-	4	-
3.	Перспективне планування, прогнозування та моделювання спортивної діяльності у видах лижного спорту. Контроль та облік спортивного удосконалення	14	2	4	-	-	4	4
	Практична підготовка	30	-	-	4	14	-	12
	Разом ...	62	6	12	4	14	10	16
		8-й семестр						
	<u>Теоретична підготовка</u>							
1.	Міжнародні, регіональні та національні органи управління лижним спортом	6	2	2	-	-	2	-
2.	Науково-методичне та матеріально-технічне забезпечення процесу спортивного удосконалення осіб, які займаються лижним спортом	10	2	4	-	-	4	-
	Практична підготовка	54	-	-	4	34	-	16
	Разом ...	70	4	6	4	34	6	16
	Усього:	132	10	18	8	48	16	32
	Загальна кількість годин	552	50	64	36	218	60	124

2. СТИСЛИЙ ЗМІСТ ОСНОВНИХ ПИТАНЬ РОЗДІЛІВ ТА ТЕМ

I курс **1-й семестр** **Теоретична підготовка**

Тема 1. Уведення у спеціальність.

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

Місце лижного спорту в системі фізичного виховання населення. Зв'язок лижного спорту з іншими видами 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 по видах лижного спорту. Використання у практиці підготовки студентів наукової апаратури - тренажерних апаратів і пристроїв.

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

Удосконалення спортивно-технічної підготовленості студентів в обраному олімпійському виді лижного спорту на заняттях з підвищення спортивної майстерності.

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

**Тема 2. Історія розвитку лижного спорту та біатлону.
Види лижного спорту в програмах ігор Олімпіад
та 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 з лижного спорту.

Олімпійські види лижного спорту: біатлон, гірськолижний спорт, лижні гонки, лижне двоєборство, 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 Biathlon 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 федерацій з лижного спорту в Україні. Участь українських спортсменів у міжнародних і регіональних змаганнях, включаючи Всесвітні зимові Універсиади, 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 та 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 та Кубків світу, 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 та за кордоном. Стисла їх характеристика. Участь українських спортсменів-лижників у цих заходах. Основні відомості з історії розвитку вузу та кафедри з зимових видів спорту. Участь вихованців кафедри вузу у чемпіонатах і Кубках України та світу, зимових спартакіадах та універсіадах, зимових Олімпійських іграх. Аналіз результатів їх виступу в цих змаганнях. Роль вихованців кафедри у справі розвитку зимових видів спорту в Україні.

Семінарські заняття

Перевірка знань студентів шляхом опитування, написання та захисту 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 олімпійських видів лижного спорту: біатлону, лижних гонок, гірськолижного спорту, стрибків на лижах з трампліна, лижного двоеборства, фрістайлу, сноубордингу.
8. Програми змагань зимових Олімпійських ігор, їх характеристика.
9. Розвиток видів лижного спорту в Україні.
10. Участь спортсменів України в найбільших міжнародних змаганнях.
11. Характеристика виступу спортсменів-лижників у змаганнях Олімпійських ігор.
12. Результати участі студентів вузу в міжнародних змаганнях з видів лижного спорту, їх характеристика.
13. Участь студентів вузу у Всесвітніх зимових Універсіадах.
14. Вихованці вузу, які брали участь у змаганнях зимових Олімпійських ігор. Аналіз їх результатів.
15. Розвиток лижного спорту в Україні наприкінці XIX - початку XX століття.
16. Використання воїнами України лиж для пересування у роки Великої Вітчизняної війни (1941-1945 рр.).
17. Розвиток лижного спорту в Україні у довоєнні роки.
18. Неолімпійські види лижного спорту, їх стисла характеристика.
19. 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.
20. Найбільші спортивні музеї та центри з зимових видів спорту у світі, їх характеристика.
 21. Проведення традиційних матчевих зустрічей з лижного спорту серед міст та областей України.
 22. Участь українських спортсменів-лижників у змаганнях зимових спартакіад. Аналіз результатів їх виступів у цих змаганнях.
 23. 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 у видах лижного спорту. 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 видам лижного спорту), технічних і тактичних рухових дій з лижами та на лижах.

Класифікація спортивних споруд, об'єктів, стадіонів, лижного інвентарю та спорядження, одягу та взуття, підйомників для гірськолижників і стрибунів на лижах з трампліна, машин і приладів для підготовки та обладнання трас у лижних гонках, біатлоні, гірськолижному спорті, стрибках на лижах з трампліна, фрістайлі та сноубордингу, а також пристроїв для визначення стану снігового покриву на лижних трасах.

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 у видах лижного спорту, туризму та спортивного орієнтування на лижах. Класифікація спортивно-масових заходів у видах лижного спорту, їх характеристика.

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

Семінарські заняття

Перевірка знань студентів шляхом опитування, написання і захисту 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 видах лижного спорту.
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 у видах лижного спорту.
6. Класифікація місцевості та умов для проведення занять і змагань у видах лижного спорту.
7. Класифікація спортивно-масових заходів у видах лижного спорту.

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 народна та на байдарках, їзда на велосипеді, спортивні ігри, ковзанярський спорт, вправи на приладах, з різноманітними обтяженнями та предметами.

Використання імітаційних вправ з різних видів лижного спорту на місці та в русі, з лижними палками та без них для розвитку специфічних для лижника якостей. Пересування на лижеролерах, самокатах, роликівих

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

Рухові акти з техніки пересування на лижах у видах лижного спорту вдосконалюються 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 в обраному виді спорту.

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 під 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 лижного інвентарю та спорядження в олімпійських видах лижного спорту.

Описова характеристика техніки виконання рухових дій спортсменами, які займаються фрістайлом і сноубордингом. Характеристика основних елементів і способів виконання вправ у цих олімпійських видах лижного спорту.

Поперемінні та інші класичні ходи, напівковзанярські, ковзанярські, комбіновані ходи, підйоми, спуски, гальмування, повороти, стрибки на лижах з трампліна. 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, стрибках на лижах з трампліна, гірськолижному спорті, фрістайлі, сноубордингу.

Терміновий контроль за технічною майстерністю спортсменів. **Аналіз техніки провідних українських і зарубіжних спортсменів-лижників**

по видах лижного спорту (з кінограм, кінокільцівок, діафільмів, відеозаписів, кінофільмів).

Практичні заняття

Вибірково-сенсорна демонстрація техніки лижника шляхом відтворення окремих параметрів рухів за допомогою метронома, 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 світлолідируючих доріжок, 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 та 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 та захист контрольних робіт з найбільш актуальних питань теми 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. Техніка стрибків на лижах з трампліна, її характеристика.
8. Техніка спортсмена, який займається фрістайлом.
9. Техніка спортсмена, який займається сноубордингом, її характеристика.
10. Сутність стійкості техніки лижника до різних збиваючих чинників.
11. Правила ефективного використання м'язових сил під час пересування на лижах (різними способами).
12. Вимоги до раціональної та ефективної техніки лижника залежно від умов ковзання (їх характеристика).
13. Параметри, що характеризують дії лижника під час відштовхування рукою й ногою в класичних і вільних ходах на лижах.
14. Характеристика техніки способів гальмування на лижах.
15. Індивідуальні особливості техніки пересування на лижах класичним і ковзанярським ходами.
16. Техніка пересування на лижах біатлоніста, її характеристика.
17. Технічні дії лижника-гонщика та біатлоніста під час виконання стартових прискорень у процесі змагань.
18. Техніка старту гірськолижників у слаломі та швидкісному спуску.
19. Техніка пересування на лижах під час подолання спортсменами фінішних відрізків (прискорень) у змаганнях з лижних гонок, біатлону, гірськолижного спорту та фрістайлу.
20. Характеристика сили тертя у процесі пересування на лижах. Форма її обчислення.
21. Фазові структури рухових дій під час пересування на лижах поперемінним двокроковим, одночасним однокроковим, напівковзанярським і ковзанярським ходами.
22. Значення сили лобового опору для пересування спортсмена-лижника. Форма її обчислення.
23. Закони аеродинаміки, їх урахування у процесі підготовки спортсменів у видах лижного спорту.
24. Фази періоду стояння у поперемінному двокроковому ході (назвати та показати).
25. Техніка переходу з одночасного на поперемінний хід через один-два ковзних кроки на місці.
26. Техніка виконання стрибкової імітації одночасного двокрокового ковзанярського ходу на місці та в русі.

27. Різниця у фазовому складі техніки виконання основного та швидкісного варіантів одночасного однокрокового ходу.
28. Варіанти виконання техніки одночасного ковзанярського ходу.
29. Правила ефективного використання м'язових зусиль у процесі відштовхування лижними палками у класичних і ковзанярських ходах.

Практична підготовка **Лабораторні заняття**

Засвоєння методики визначення складності та параметрів трас лижних гонок, гірськолижного спорту, 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 пружких властивостей лиж, місць поставлення лижних кріплень на лижах різних марок.

Загальна та спеціальна підготовка

Вправи із загальної та спеціальної фізичної підготовки для розвитку фізичних якостей, потрібних для виконання як мінімум II спортивного розряду з обраного виду лижного спорту: біг, імітація лижних ходів, пересування на лижах і лижеролерах. Засоби ЗФП і спеціальні вправи на тренажерах і замінниках снігу.

Проведення тренувальних занять з використанням засобів з видів спорту, 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 загальнофізичної 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.

Технічна підготовка

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 з одного з видів лижного спорту;

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

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

І курс
2-й семестр
Теоретична підготовка

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 усунення помилок. Контроль і самоконтроль засвоєння техніки рухів. Оцінка ефективності навчання. Інтервали відпочинку, інтервали між заняттями. Взаємозв'язок технічної, фізичної, тактичної підготовки висококваліфікованого лижника.

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 у видах лижного спорту.

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, лижеролерів, 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 їх організму.

Характеристика технічних засобів, які застосовуються у процесі навчання в різних видах лижного спорту.

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 видах лижного спорту 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 у 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 з 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. Лижеролери. Споруди лижного стадіону. Особливості підготовки та розміщення лижних трас. Трампліни для стрибків на лижах і фрістайлу, їх характеристика. Тренажерні майданчики та зали, канатні доріжки, підйомники. Класифікація лижних трас. Траси для слалому, слалому-гіганту, швидкісного спуску. Стрільбище для біатлону, особливості спортивних споруд для занять біатлоном. Спортивні споруди для фрістайлу та сноубордингу.

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 по видах лижного спорту, способи їх установа. Ремонт лижного інвентарю та його збереження.

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

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

Підсобний інвентар, обладнання, матеріально-технічне забезпечення місць змагань з видів 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 у процесі тренувальних занять і на 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 з лижних гонок.

Вимоги до лижних трас, стадіонів, роликотроїв, спортивних майданчиків і залів. Вибір лижної траси, підготовчі 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 лижеролерної 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 з видів лижного спорту.

Характеристика підсобних приміщень: роздягальні, душові, буфети, сушки тощо. Відновлювальні центри. Траси для слалому-гіганту, швидкісного спуску, видів фрістайлу. Стрільбища для біатлону, особливості спортивних споруд для занять біатлоном. Спортивні споруди для фрістайлу та сноубордингу. Використання лижних трас, обладнаних штучним покриттям (замінники снігу), і трамплінів зі сніговим покриттям, що наморожується.

Семінарські заняття

Визначення знань студентів шляхом опитування, написання і захисту 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, гірськолижного спорту та фрістайлу.
3. Трампліни, які використовуються для підготовки та проведення змагань зі стрибків на лижах з трампліна, лижного двоєборства і фрістайлу.
4. Спортивний інвентар, обладнання та спорядження, потрібні в олімпійських видах лижного спорту.

5. Способи та методи підготовки лиж у видах лижного спорту, їх використання у заняттях і в процесі змагань.
6. Методи та способи визначення якості змазки і ковзання лиж.
7. Вимоги до спортивних об'єктів, а також лижних трас для проведення занять і змагань з олімпійських видів лижного спорту.

Тема 3. Система спортивних змагань у лижному спорті.

Система спортивно-масових заходів і спортивних змагань з лижного спорту в Україні. Організація та проведення змагань у видах лижного спорту 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 лижного спорту. Складання положення про змагання. Розгляд видів заліку змагань і визначення переможців у видах лижного спорту. Попередні та основні заявки на участь у змаганнях. Організація та проведення комплексних спартакіад з лижного спорту. Порядок фінансування та складання кошторису витрат. Підготовка і перепідготовка суддів з лижного спорту. Медичне обслуговування. Групи учасників змагань. Головна суддівська колегія. Склад суддівської колегії у видах лижного спорту. Вибір місць для проведення змагань. Особливості проведення змагань з видів лижного спорту.

Підготовка документів, технічного обладнання, інвентарю для проведення змагань з видів лижного спорту. Складання підсумкового звіту про проведення змагань.

Методичні заняття

Складання та оформлення передбачених навчальним планом і програмою документів планування змагань в обраному виді лижного спорту.

Особливості організації та проведення змагань, спортивно-масових заходів у колективах фізичної культури навчальних і виробничих

організацій, а також змагань кваліфікованих спортсменів на першість міст, областей, України, першість світу, зимових універсіад і Олімпійських ігор. Розбір календаря спортивно-масових заходів і змагань, правил змагань з олімпійських видів лижного спорту: лижних гонок, біатлону, гірськолижного спорту, лижного двоєборства, стрибків на лижах з трампліна, сноубордінгу, фрістайлу.

Аналіз роботи окремих суддівських бригад по видах лижного спорту.

Семінарські заняття

Перевірка знань студентів шляхом опитування, написання і захисту 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.
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 з олімпійських видів лижного спорту.
7. Функціональні обов'язки головного судді та головного секретаря змагань з лижного спорту.
8. Система підрахунку результатів змагань і визначення переможця в змаганнях у видах лижного спорту.

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

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 та 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, визначенням МСК. Біомеханічні тести. Визначення лактата 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.

Положення про якісну підготовку, 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 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 методичної комісії кафедри.

Семінарські заняття

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

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 та захисту 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 у видах лижного спорту, 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 перебудовувати рухову діяльність відповідно до 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, змінення швидкості чи темпу 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 у видах лижного спорту.

Основні засоби та методи розвитку гнучкості лижника.

Основні засоби та методи розвитку стрибучості лижника.

Основні засоби та методи стрілецької підготовки біатлоніста.

Методичні заняття

Розбір методичних прийомів і методів, спрямованих на розвиток фізичних якостей лижника (у видах лижного спорту).

Перенесення рухових якостей та їх взаємний вплив у процесі підготовки спортсменів з видів лижного спорту.

Розгляд конкретних прикладів з підготовки кваліфікованих спортсменів у видах лижного спорту щодо розвитку основних рухових якостей на етапах річного макроциклу тренування.

Ознайомлення з сучасними положеннями та методами розвинення основних фізичних рухових якостей кваліфікованих спортсменів у видах лижного спорту.

Семінарські заняття

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

Контрольні питання

1. Основні фізичні якості, властиві спортсменам в олімпійських видах лижного спорту. Їх характеристика.

2. Засоби та методи розвитку спеціальної витривалості спортсменів-лижників у видах лижного спорту.
3. Засоби та методи розвитку швидкості спортсменів-лижників.
4. Засоби та методи розвитку спеціальних силових якостей спортсменів в олімпійських видах лижного спорту.
5. Засоби та методи розвитку гнучкості у тих, хто займається лижним спортом.
6. Засоби та методи розвитку координаційних можливостей спортсменів-лижників в олімпійських видах лижного спорту.
7. Засоби та методи розвитку стрибучості у спортсменів, що займаються стрибками на лижах з трампліна, лижним двоєборством, фрістайлом і сноубордингом.
8. Засоби та методи розвитку спритності спортсмена-лижника.
9. Особливості розвинення провідних фізичних якостей у молодих спортсменів.
10. Особливості подальшого удосконалення фізичних якостей спортсменів-лижників високої кваліфікації в олімпійських видах спорту.
11. Основні параметри розвитку фізичних якостей кваліфікованих спортсменів у видах лижного спорту на етапах річного макроциклу підготовки.

Практична підготовка

Лабораторні заняття

Засвоюються методи та способи підготовки технічних засобів пересування лижника: роликівих ковзанів, лижеролерів, ковзних покриттів (замінників снігу), тренажерів, засобів лідирування, а також технічних засобів, що застосовуються під час проведення змагань з видів лижного спорту.

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, притаманних видам лижного спорту, а також розвинення провідних фізичних якостей лижника.

Загальна та спеціальна фізична підготовка

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 різними обтяженнями та предметами.

Використання для розвитку специфічних для лижника якостей імітаційних вправ з різних видів лижного спорту - на місці та в русі, з лижними палками та без них. Пересування на лижеролерах, самокатах, роликівих ковзанах. Вправи з воднолижного спорту. Використання тренажерних пристроїв для локального розвитку окремих м'язових груп, пересування на лижах з різною інтенсивністю в умовах пересіченої місцевості.

Технічна підготовка

Рухові акти з техніки пересування на лижах у видах лижного спорту 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 в обраному виді лижного спорту.

Навчальна практика

Формування та удосконалення педагогічної майстерності:

проведення принаймні одного навчально-тренувального заняття у підготовчому періоді тренування лижників-гонщиків;

підготовка та облаштування трас для змагань з лижних гонок;

ознайомлення з підготовкою тренувальних і змагальних трас машинним способом;

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

організація та проведення ділових ігор;
проведення тестів (за вибором) для визначення функціональних можливостей (ступеню розвинення однієї з фізичних якостей) лижника;

складання документів планування тренувального процесу для лижників-гонщиків II спортивного розряду (перспективний та оперативний плани тренування);

вивчення спеціальної літератури з лижного спорту.

Залікові, перевідні вимоги 1-го року навчання

1. Знати теоретичний матеріал за програмою курсу. Скласти поточні мікрозаліки з пройдених тем.
2. Брати участь у змаганнях літньо-осіннього періоду. Виконати згідно з програмою вимог до розвитку фізичних якостей наступні нормативи:

Вид змагань	Чоловіки	Жінки
Підтягування на поперечці, к-сть разів	10	-
Біг по стадіону, хв. с:		
3000 м	10.40	-
2000 м	-	8.30
Крос, хв. с:		
10000 м	41.00	-
5000 м	-	24.35
Крос з імітацією, хв. с:		
10000 м	47.00	-
5000 м	-	26.17
(Сума перепадів на кожному 1 км не менше 40 м)		
Лижеролери, хв. с:		
15000 м	53.17	-
10000 м	-	41.15
Взяти участь не менш ніж у 8 змаганнях (у тому числі в підготовчому періоді) і виконати норматив, близький до нормативу I розряду (не нижче 10% різниці в часі між I і II розрядами)		

Примітка. Види змагань і довжина дистанцій визначаються кафедрою з урахуванням умов місцевості та кліматичних.

3. Виконати згідно з програмою контрольні нормативи імітаційних вправ пересування на лижеролерах і лижах: поперемінним, одночасним і ковзанярським ходами.
4. Брати участь у суддівстві не менш 3 змагань з лижного спорту.
5. Представити щоденник тренувань з аналізом виконаної за рік роботи.
6. Виконати вимоги з оволодіння професійно-педагогічними знаннями, уміннями та навичками: стройові команди; техніка виконання окремих вправ; пояснення та показ 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 лижного спорту.
7. Подати план-конспект курсової роботи з аналітичним оглядом літературних джерел за темою роботи.
8. Скласти залік в 1-му семестрі та екзамен у 2-му семестрі в обсязі пройдених тем.

II курс

3-й семестр

Теоретична підготовка

Тема 1. Актуальні питання розвитку біатлону та лижного спорту (підсумки спортивного сезону).

Відомості про розвиток видів лижного спорту в Україні за минулий рік. Аналіз міжнародних змагань з видів лижного спорту, включаючи чемпіонати та Кубки світу з видів лижного спорту, а також Всесвітні зимові універсиади, XVIII зимові Олімпійські ігри в Нагано (Японія, 1998 р.) та XIX зимові Олімпійські ігри в Солт-Лейк-Сіті (США, 2002 р.).

Підсумки виступу студентів навчальної групи на змаганнях різного рівня, включаючи першість вузу, СКІФ, міста, області, чемпіонати України, ЦР ДСТ і відомств, українські студентські зимові універсиади, Кубки та чемпіонати світу, зимові Олімпійські ігри.

Складання кваліфікаційних списків спортсменів, членів національних команд України, провідних спортсменів Європи та світу у видах лижного спорту.

Аналіз методичної, наукової літератури та періодичних видань з актуальних питань лижного спорту за минулий рік. Нове в техніці, тактиці, методі навчання та тренування, організації та проведенні змагань, спортивному обладнанні, інвентарі та спорядженні у видах лижного спорту.

Мета і завдання щодо подальшого розвитку та удосконалення теорії та методики науково-методичних досліджень, матеріально-технічного забезпечення у видах лижного спорту в Україні.

Написання рефератів з найбільш актуальних тем (захист - на методичному занятті).

Семінарські заняття

Обговорення даних з питань сучасного лижного спорту, надрукованих у спеціальній літературі, посібниках, періодичних виданнях і матеріалах документального характеру останніх років.

Перевірка знань студентів за допомогою опитування, написання та захисту ними контрольних робіт з найбільш актуальних питань теми.

Контрольні питання

1. Спортивно-масові заходи з лижного спорту, які відбулися в Україні в поточному році.
2. Найважливіші змагання з видів лижного спорту, проведені за межами України в поточному сезоні.
3. Нові літературні видання поточного року, в яких висвітлюються питання лижного спорту. Їх стислий аналіз.
4. Нові положення з питань техніки, методики навчання та тренування, матеріально-технічного забезпечення занять у лижному спорті.
5. Сучасні вимоги до організації та проведення змагань у видах лижного спорту.
6. Характеристика сучасного спортивного інвентарю, обладнання, які використовуються у видах лижного спорту.

7. Сучасні способи, засоби, методи визначення якості змащування та ковзання лиж. Стисла їх характеристика.
8. Провідні спортсмени України та світу з видів лижного спорту.
9. Результати виступу студентів, аспірантів, працівників вузу (університету) в змаганнях з видів лижного спорту в Україні та за її межами.
10. Ваші зауваження, міркування, пропозиції щодо подальшого розвитку лижного спорту в Україні.

Тема 2. Засади змагальної спортивної діяльності.

Структура та управління змагальною діяльністю в лижному спорті.

Види змагань в лижному спорті, їх характеристика. Загальне положення про проведення змагань з лижного спорту. Складання положення про змагання. Попередні та основні заявки на участь у змаганнях. Порядок фінансування та складання кошторису витрат.

Загальні правила змагань з лижного спорту. Порядок старту та проведення жеребкування. Медичне обслуговування, допінгконтроль. Головна суддівська колегія, її функції щодо обслуговування змагань з видів лижного спорту. Підбиття підсумків змагань, оформлення суддівських документів.

Зміст, характеристика особливостей та структури змагальної діяльності спортсменів-лижників. Чинники забезпечення та чинники реалізації змагальної діяльності спортсмена. Спортивний результат - як системоутворюючий чинник змагальної діяльності лижника. Основні фізичні та психологічні якості, які спортсмен проявляє в процесі участі у змаганнях.

Значення технічної підготовленості в загальній системі змагальної діяльності лижників різної спортивної кваліфікації. Характеристика стартових і фінішних прискорень при подоланні спортсменами класичних трас біатлону, лижних гонок та естафет. Взаємозалежність і взаємозумовленість стартових і фінішних прискорень, а також середньодистанційної швидкості. Змінювання значущості компонентів структури змагальної діяльності залежно від мети та завдань участі у змаганнях.

Особливості змагальної діяльності спортсменів-лижників в індивідуальних і командних видах змагань. Характеристика особливостей змагальної діяльності на різних етапах змагального (основного) періоду підготовки спортсменів у видах лижного спорту. Особливості змагальної діяльності лижників високої кваліфікації в змагальних мікроциклах в умовах рівнини, гірського клімату та віддалених поясно-географічних зон. Особливості змагальної діяльності юнаків і дівчат, чоловіків і жінок у видах лижного спорту.

Методичні заняття

Об'єктивні умови спортивної діяльності в лижному спорті (на рівні змагань). Особливості зовнішнього середовища, де проходять змагання, їх характеристика. Види спортивної діяльності: одиночна, групова, разова тощо. Характеристика м'язової роботи: швидкісна, силова, швидкісно-силова, одноманітна, точно-координаційна; параметри тривалості та інші; енергетичні витрати; побічні чинники; типічні травми, їх кількість, частота повторень, складність.

Особливості та умови змагань і спортивної боротьби. Характеристика правил, що регулюють діяльність спортсмена: їх складність, ступінь визначення, характер впливу.

Види змагань з олімпійських видів лижного спорту, їх характеристика. Вікові групи учасників змагань у видах лижного спорту. Проведення змагань, визначення рівня підготовленості, підбиття підсумків змагань у видах лижного спорту.

Розбір календаря спортивно-масових заходів, положення про змагання, правил змагань з олімпійських видів лижного спорту. Аналіз роботи окремих суддівських бригад по видах лижного спорту.

Семінарські заняття

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

Контрольні питання

1. Поняття “змагальна діяльність спортсмена”.
2. Види змагань у лижному спорті, їх характеристика.
3. Загальні правила змагань, прийняті у лижному спорті.
4. Організація та проведення змагань з лижного спорту в колективі фізичної культури.
5. Робота суддівських бригад, головної суддівської колегії змагань з лижного спорту (олімпійських видів).
6. Характеристика особливостей та структури змагальної діяльності спортсменів у видах лижного спорту.
7. Особливості змагальної діяльності спортсменів-лижників в індивідуальних і командних видах змагань.
8. Об’єктивні умови спортивної діяльності в лижному спорті (на рівні змагань), їх характеристика.
9. Чинники забезпечення та чинники реалізації змагальної діяльності спортсмена-лижника, їх характеристика.
10. Поняття спортивного результату в олімпійських видах лижного спорту.
11. Роль і значення технічної підготовленості спортсмена в загальній системі його змагальної діяльності.
12. Дії спортсмена під час стартових і фінішних прискорень у лижних гонках, біатлоні, лижному двоборстві.
13. Особливості змагальної діяльності спортсменів в умовах гірського клімату.
14. Змагальна діяльність юнаків і дівчат, чоловіків і жінок у видах лижного спорту.
15. Визначення результатів змагальної діяльності спортсменів у видах лижного спорту. Оформлення підсумкових суддівських документів змагань.

Тема 3. Методи та методики наукових досліджень у лижному спорті.

Характеристика методів і методик досліджень у лижному спорті щодо визначення:

рухових актів, функціональної та спеціальної підготовленості спортсменів;

психічного стану спортсменів-лижників;
матеріально-технічного забезпечення, метео- та інших умов,
властивих для лижного спорту;
комплексного тестування з метою оцінки ступеня підготовленості та
функціонального стану спортсмена-лижника.

Особливості методів і методик досліджень залежно від специфіки
виду лижного спорту, їх характеристика. Літературно-графічне
оформлення результатів досліджень.

Методичні заняття

Значення НДР студентів з лижного спорту в навчальному плані вузу.
Орієнтація наукової роботи студентів у лижному спорті: вивчення
теоретичного курсу НДР, специфічних методів дослідження; виконання
лабораторних, курсових, дипломних, кваліфікаційних робіт
експериментального характеру; участь у роботі студентських наукових
гуртків і конференціях кафедр, університету, міста. Тематика досліджень.
Вивчення науково-методичної літератури та її аналіз. Тематика курсових,
дипломних і кваліфікаційних робіт.

Розгляд основних методів і методик досліджень, характерних для
практики НДР з біатлону, гірськолижного спорту, лижних гонок, стрибків
на лижах з трампліна та фрістайлу.

Семінарські заняття

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

Контрольні питання

1. Значення НДР для подальшого розвитку лижного спорту.
2. Методи та методики наукових досліджень в галузі лижного спорту.
3. Особливості комплексного тестування для визначення функціональної та спеціальної підготовленості спортсменів-лижників.
4. Засоби та методи обробки результатів наукових досліджень у видах лижного спорту, їх характеристика.

5. Організація наукового дослідження з лижного спорту в польових умовах.
6. Основні досягнення науково-методичної роботи з лижного спорту в Україні.

Практична підготовка Лабораторні заняття

Визначення характеристик лижних трас по географічних картах, побудова траси заданого профілю по карті, визначення її параметрів і складання потрібної документації (з видів лижного спорту). Засвоєння методів і методик визначення результатів спортсмена-лижника у змаганнях (у видах лижного спорту).

Опанування основних педагогічних методів і методик дослідження, що застосовуються в науково-методичній роботі з лижного спорту. Засвоєння методів і методик визначення:

довжини кроку під час пересування класичним і ковзанярським ходами;

швидкості пересування на лижах (біг на лижеролерах) на окремих ділянках лижних трас, що мають різну крутість підйомів і спусків.

Практичні заняття

Проведення занять, характерних для безсніжної пори року. Практичний показ: організація, методика проведення занять, відбір тренувальних засобів, методика їх використання з урахуванням обсягу та інтенсивності виконання. Методичний розбір 2-3 занять.

Ознайомлення з сучасною сніговою технікою та умовами її використання. Вивчення досвіду підготовки та проведення масових спортивно-оздоровчих заходів і змагань з лижного спорту.

Навчальна практика

Формування та удосконалення педагогічної майстерності шляхом проведення принаймні одного навчально-тренувального заняття з лижних гонок, характерного для змагального періоду;

організації та проведення одного з тестів для визначення ступеню розвитку функціональних можливостей спортсменів у гірськолижному спорті.

II курс 4-й семестр Теоретичні заняття

Тема 1. Засади системи спортивної підготовки у лижному спорті.

Науково-теоретичні та методологічні засади спортивної підготовки у лижному спорті. Основні поняття спортивного тренування у лижному спорті. Мета і завдання тренування спортсменів в олімпійських видах лижного спорту в річному та чотирирічному макроциклах підготовки.

Приблизна періодизація процесу спортивного тренування в річному та олімпійському (чотирирічному) макроциклах підготовки. Періоди та етапи річного макроциклу підготовки, їх характеристика.

Етапи підготовки та спортивного удосконалення спортсменів-лижників: початкової підготовки; початку спортивного удосконалення, становлення та адаптації до високих тренувальних навантажень; досягнення найвищих спортивно-технічних результатів в обраному виді лижного спорту.

Провідні методи підготовки спортсменів-лижників, їх характеристика. Динаміка річного обсягу фізичного навантаження для кваліфікованих спортсменів-лижників.

Кумулятивна адаптація організму спортсменів до виконання великих за обсягом та інтенсивністю фізичних навантажень залежно від їх віку та спортивної кваліфікації. Сутність адаптації організму кваліфікованих спортсменів-лижників до напруженого тренування та змагальної діяльності шляхом мобілізації таких функціональних резервів:

біохімічних, що пов'язані з економічністю та інтенсивністю енергетичного та пластичного обміну на клітковому і тканинному рівнях; фізіологічних, від яких залежать інтенсивність, економічність і тривалість роботи органів і систем органів, їх нейрогуморальна діяльність, що знаходить своє відображення в працездатності організму;

спортивно-технічних - здатності до удосконалення наявних і вироблення нових рухових і тактичних навичок;

психічних - всебічної підготовленості спортсменів до виступу в змаганнях, їх здатності вольовими зусиллями подолати втому і неприємні, а часом навіть больові почуття, а також готовності піти на ризик заради досягнення усвідомленої мети.

Характеристика основних передумов досягнення високих спортивно-технічних результатів в обраному виді лижного спорту. Вплив матеріально-технічного оснащення занять на ефективність становлення та удосконалення спортивно-технічної майстерності лижників. Урахування специфічних хронобіологічних процесів, притаманних жіночому та чоловічому організму, під час підготовки спортсменів-лижників різної спортивної кваліфікації та віку. Складання конкретних: планів тренувальних занять спортсменів.

Особливості підготовки кваліфікованих спортсменів-лижників в умовах віддалених поясно-географічних зон і районів. Роль і значення ефекту рухових переключень у підвищенні функціональної та спеціальної працездатності організму кваліфікованих спортсменів-лижників.

Характеристика комплексної підготовки спортсменів високої кваліфікації до відповідальних стартів сезону в передзмагальних мікроциклах переважної спрямованості на підготовку до виступів в умовах рівнини, середньогір'я, у поясно-географічних районах зі зміною добових часових показників в інтервалі 3-5 год. і більше, в умовах віддалених від сталого місця проживання поясно-географічних зон і гірській місцевості, де спортсменам доводиться витримувати подвійну дію природних труднощів, виникаючих внаслідок значних змін добового часу і впливу гірського клімату.

Загальні принципи та положення змагальної діяльності спортсменів-лижників. Використання загальної та спеціальної розминки переважної спрямованості в процесі навчально-тренувальних занять і змагань.

Методичні заняття

Розгляд питання про значення цілеспрямованого спортивно-технічного удосконалення спортсменів-лижників у видах лижного спорту.

Розбір основних видів підготовки спортсменів-лижників. Умови гірського клімату - як важливий чинник у підвищенні функціональної дієздатності спортсменів. Особливості підготовки лижників у віддалених поясно-географічних районах. Заключні етапи підготовки спортсменів до відповідальних стартів сезону.

Класифікація засобів тренування. Основні засоби тренування - фізичні та власно змагальні вправи (усі способи пересування на лижах). Додаткові засоби: загальнопідготовчі, спеціально-підготовчі, підвідні, розминальні, відвертаючі. Методика використання засобів тренування - розподіл загально- та спеціально-підготовчих вправ на етапах річного макроциклу тренувального процесу. Послідовність використання вправ. Темп, ритм і дозування при використанні вправ, точність їх виконання, навантаження, чергування, відпочинок тощо. Визначення і добір засобів із ЗФП і СФП переважного призначення з метою розвинення специфічних якостей лижника у видах лижного спорту.

Семінарські заняття

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

Контрольні питання

1. Науково-теоретичні та методологічні засади спортивної підготовки лижників.
2. Приблизна періодизація процесу спортивного тренування в олімпійських видах лижного спорту, її характеристика.
3. Етапи підготовки та спортивного удосконалення лижників, їх характеристика.
4. Поняття "метод тренування", його пояснення.
5. Основні методи підготовки спортсменів у видах лижного спорту на етапах річного макроциклу, їх характеристика.
6. Приблизні параметри для підбору і розрахунку основних методів тренування спортсменів-лижників у річному макроциклі підготовки.
7. Класифікація та систематизація засобів підготовки спортсменів в олімпійських видах лижного спорту.

8. Сутність кумулятивної адаптації організму спортсменів-лижників до великих тренувальних і змагальних навантажень в олімпійських видах лижного спорту.
9. Особливості підготовки спортсменів-лижників в умовах гірського клімату та віддалених поясно-географічних зон і районів.
10. Відношення до тренувальної та змагальної діяльності в обраному олімпійському виді лижного спорту - фактор, що зумовлює їх ефективність.
11. Роль і значення розминки у процесі тренувальних занять та участі в змаганнях в обраному виді лижного спорту.
12. Пошук резервів методики удосконалення різних сторін підготовленості та провідних компонентів змагальної діяльності спортсменів в обраних олімпійських видах лижного спорту.
13. Диференціація та індивідуалізація підготовки спортсменів у видах лижного спорту на різних етапах багаторічного удосконалення.
14. Удосконалення методики тренування кваліфікованих спортсменів у видах лижного спорту на етапі безпосередньої підготовки до основних змагань річного макроциклу.
15. Підвищення резервних можливостей спортсменів у лижних гонках, біатлоні, лижному двоеборстві на основі силової підготовки при виконанні тренувальних занять, спрямованих на розвиток переважно швидкісної витривалості.
16. Формування структури функціональної підготовленості спортсменів у видах лижного спорту як основи підвищення резервних можливостей їх організму.

Тема 2. Види підготовки та спеціальної підготовленості спортсмена-лижника (теоретична, технічна, фізична, психологічна, тактична, інтегральна).

Види підготовки спортсменів-лижників: теоретична, технічна, фізична, психологічна, тактична, інтегральна, їх характеристика.

Теоретична підготовка лижника. Мета й завдання - пізнання науково-технічних і методологічних засад лижного спорту.

Технічна підготовка. Мета й завдання: розгляд питань щодо реалізації загальної та спеціальної підготовки, особливостей методики стабілізації та удосконалення сформованих технічних навичок.

Фізична підготовка. Мета й завдання: загальна та спеціальна фізична підготовка; організація та проведення занять із загальної фізичної підготовки, спрямованої на розвиток та удосконалення швидкісно-силових якостей, витривалості, швидкості, гнучкості та спритності; організація та проведення занять зі спеціальної фізичної підготовки, спрямованої на удосконалення спеціальних фізичних якостей, притаманних олімпійським видам спорту.

Тактична підготовка. Поняття про тактику, її роль в системі спортивного тренування спортсменів у видах лижного спорту. Тактика проходження лижних трас різної довжини, складності з урахуванням ступеня підготовленості спортсменів, їх цільової настанови, а також складу учасників змагань і метеорологічних умов.

Варіанти розподілу сил на лижних трасах: старт, обгін, фініш, проходження трас в гірськолижному спорті. Особливості тактики спортсменів в естафетних гонках у змаганнях з олімпійських видів лижного спорту. Етапи тактичної підготовки спортсменів.

Складання плану тактичних дій спортсменів для участі в змаганнях в обраному виді лижного спорту. Організація і проведення занять з тактичної підготовки, спрямованих на удосконалення тактики й технічних прийомів.

Спеціальна психічна підготовка. Мета й завдання етапів підготовки. Мотивація спортивно-етичного виховання, морально-вольова підготовка. Виховання психічних якостей, що вимагають особливих вольових проявлень: при виконанні роботи в умовах неухильно зростаючої складності (вдома та пов'язаний з нею важкий функціональний стан), в складних погодних умовах та умовах поганого ковзання лиж, роботи, пов'язаної з ризиком (падіння, травми тощо).

Спеціальні засоби та методи керування психічним станом спортсмена: способи настройки, мобілізації та зняття напруженості, які допомагають досягти потрібного психічного стану; ідеомоторні вправи, що передують самим діям, „самонакази” та інші прийоми самоспоукання; специфічні методи та прийоми психорегулюючого тренування.

Інтегральна підготовка. Мета й завдання. Тематичні та комплексні тренувальні заняття, їх методи й принципи побудови.

Взаємозв'язок видів підготовки спортсменів у видах лижного спорту.

Методичні заняття

Прояв основних видів підготовленості спортсменів в олімпійських видах лижного спорту.

Особливості довільного уявлення складностей, що мають місце в підготовці спортсменів-лижників:

активне відношення - усвідомлення того, що досягнення визначеної мети не можливе без подолання певних труднощів як на тренуванні, так і в ході змагальної діяльності;

пасивне відношення - спортсмен знає про труднощі змагань, але припускається думки, що може знизити інтенсивність роботи, змагається поки "можна терпіти", не поспішає активно долати труднощі;

негативне відношення - лижник відмінно змагається в оптимальних умовах, а за поганих умов знижує темп або зовсім припиняє змагання.

Суб'єктивні труднощі, методи їх усунення. Хворобливе ставлення до невдач на змаганнях. Надмірне та необгрунтоване прагнення перемогти.

Методика регулювання та урахування психічних процесів, притаманних лижному спорту. Рухові уявлення лижника (точність, амплітуда, форма, швидкість, величина витрачених зусиль, загальна тривалість рухів).

Особливості процесів уваги та орієнтування лижника: зовнішня та внутрішня увага; вимоги до обсягу уваги, здібностей орієнтуватися в спортивних ситуаціях і зовнішніх умовах. Специфічні особливості орієнтування: ступінь складності, точність, швидкість, елементи раптовості.

Спортивна форма, структурно-психічні особливості стану найвищої тренуваності. Особливості динаміки становлення спортивної форми. Вимоги до стійкості спортивної форми відносно її тривалості, рівня розвитку тощо. Характерні криві зростання та спаду спортивної форми.

Мобілізаційна готовність до змагань з лижного спорту: зміст мобілізаційної готовності (чіткість і визначеність завдань, обсяг загальних і спеціальних психічних функцій, їх якісні особливості); тривалість процесу мобілізації до виступу (прийняття старту); засоби та прийоми мобілізації відносно сенсомоторики, емоційно-вольових процесів тощо. Особливості загальної та спеціальної підготовленості спортсменів-лижників різних вікових груп і спортивних розрядів.

Сутність методичної спрямованості занять з тактичної підготовки спортсменів-лижників різної кваліфікації. Складання приблизного тактичного плану змагань лижника. Розбір доцільних способів проходження певних ділянок (відрізків) лижних трас і варіантів розподілу сил. Потреба і способи запам'ятовування лижних трас. Контроль за тактичними діями в ході змагань. Аналіз цих дій після закінчення змагань. Взаємозв'язок тактичної підготовки з функціональною та фізичною підготовленістю спортсмена-лижника.

Семінарські заняття

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

Контрольні питання

1. Види підготовки спортсменів-лижників. Їх характеристика.
2. Сутність технічної підготовки спортсменів у видах лижного спорту.
3. Засоби та методи тактичної підготовки спортсменів в олімпійських видах лижного спорту.
4. Психологічна підготовка спортсменів-лижників.
5. Сутність інтегральної підготовки лижників. Її характеристика.
6. Динаміка становлення спортивної форми у видах лижного спорту.

Тема 3. Організація та проведення змагань з лижного спорту в різних ланках системи фізичного виховання і спорту.

Мета, завдання, організація та зміст роботи з лижного спорту в ДЮСШ, ШВСМ, школах спортивного профілю, збірних командах міста, республіки, середніх спеціальних і вищих навчальних закладах, колективах фізичної культури. Особливості організації та проведення занять з лижного спорту в різних ланках системи фізичного виховання з урахуванням регіональних умов. Оздоровчі та спортивні завдання лижного спорту в колективах фізичної культури, технікумах, вузах, школах спортивного профілю. Завдання та зміст роботи спортивного клубу в різних ланках системи фізичного виховання.

Особливості роботи зі спортсменами в період навчально-тренувальних зборів. Виховна та культурно-масова робота зі спортсменами.

Методичні заняття

Секція з лижного спорту колективу фізичної культури. Керівництво, організація роботи, комплектування груп для занять лижним спортом. Урахування професії тих, хто займається. Документи планування та обліку при організації занять у виробничих колективах фізичної культури, технікумах, училищах, вузах, школах спортивного профілю.

Кооперування коштів державних, профспілкових і відомчих організацій для вирішення оздоровчих завдань і спортивно-масової роботи. Організація спортивно-масових заходів з лижного спорту, днів здоров'я. Фізкультурно-оздоровча робота в гуртожитках, спортивно-оздоровчих таборах під час канікул учнівської молоді.

Методичні заняття

Мета й завдання лижного спорту в фізичному вихованні школярів. Вимоги до планування занять з лижного спорту в школі. Види та документи планування. Програмний матеріал з лижного спорту для учнів I-IX класів. Особливості проведення практичних занять, уроків, тренувань з учнями різних вікових груп.

Форми організації та проведення занять з лижного спорту в технікумах, училищах, вузах, школах спортивного профілю, їх характеристика.

Семінарські заняття

Проводяться у вигляді контрольної роботи в процесі навчального заняття з питань розробки документів організації та планування роботи з лижного спорту в різних ланках фізичного виховання і спорту (річного плану-графіка, календаря спортивно-масової роботи, положення про змагання з лижного спорту тощо) для визначеного контингенту тих, хто займається конкретним видом лижного спорту.

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

Контрольні питання

1. Особливості організації та проведення занять з видів лижного спорту в різних ланках системи фізичного виховання і спорту.
2. Проведення занять з лижного спорту з молоддю, що навчається, в період шкільних канікул.
3. Особливості роботи зі спортсменами-лижниками в період навчально-тренувальних зборів.
4. Організація роботи секції лижного спорту в колективах фізичної культури.
5. Організація та проведення спортивно-масових заходів, прогулянок, походів на лижах у колективах фізичної культури.
6. Принципи комплектування навчальних груп і відділень для занять на лижах у складі спортивних секцій ДСТ і відомств.
7. Форми робочої документації з лижного спорту в різних ланках фізичного виховання і спорту, їх характеристика.

Тема 4. Особливості підготовки юних спортсменів у лижному спорті.

Основні методичні положення навчання та тренування юних спортсменів-лижників. Урахування біологічної зрілості дітей. Дотримання педагогічних принципів у заняттях з юними спортсменами: річний макроцикл; періоди та етапи підготовки. Особливості планування та побудови тренування для юних лижників молодшого, середнього і старшого віку.

Приблизний обсяг вправ переважної спрямованості, їх інтенсивність для юних спортсменів різних вікових груп і різної статі на етапах річного циклу підготовки. Характеристика змагальної діяльності юного спортсмена, значущість компонентів її структури.

Особливості психологічної та техніко-тактичної підготовки юних спортсменів.

Організація секцій та відділень з видів лижного спорту в колективах фізичної культури та спортивних клубах. Організація роботи в ДЮСШ, ШВСМ з видів лижного спорту. Навчально-тренувальна, методична, виховна, організаційна робота.

Комплектування навчальних груп і відділень. Методи відбору до ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ. Поєднання оздоровчих і спортивних завдань. Форми та зміст культурно-масової роботи, патріотичне виховання. Педагогічний та лікарський контроль підготовки юних спортсменів-лижників.

Методичні заняття

Методика проведення таких занять з лижного спорту в групах початкової підготовки (9-12 років). Особливості підготовки дітей та підлітків 12-15, юнаків і дівчат 15-17 років. Модельні показники обсягу та інтенсивності тренувальних навантажень на різних етапах річного циклу підготовки. Особливості планування та організації тренувальної роботи в зв'язку зі шкільними навчальними заняттями, заняттями в ПТУ, технікумах, училищах, центрах олімпійської підготовки. Організація підготовки юних спортсменів в умовах спортивно-оздоровчих таборів під час канікул. Засоби та методи підготовки, фізичні навантаження із загальної та спеціальної підготовки у видах лижного спорту для різних груп осіб, що займаються. Побудова одно- та дворазових тренувальних занять у день. Особливості планування навчально-тренувальних занять в гижневому циклі на етапах річного макроциклу підготовки.

Характеристика особливостей змагальної діяльності юних спортсменів в олімпійських видах лижного спорту. Приблизна побудова тренувальних занять з юними спортсменами на заключному етапі підготовки до відповідальних стартів річного макроциклу.

Семінарські заняття

Визначення знань студентів шляхом опитування стосовно завдань та організації навчально-тренувальної роботи та змагальної діяльності юних спортсменів у видах лижного спорту, засобів і методів їх підготовки.

Написання і захист контрольної роботи з найбільш актуальних питань теми.

Контрольні питання

1. Основні положення навчання і тренування юних спортсменів у видах лижного спорту.
2. Приблизна періодизація навчально-тренувальної роботи з юними спортсменами, її характеристика.
3. Особливості побудови навчально-тренувальних занять у видах лижного спорту для юних спортсменів: молодшого, середнього і старшого віку.
4. Приблизні обсяг фізичних навантажень переважної спрямованості та їх інтенсивність для спортсменів різних вікових груп, їх характеристика.
5. Організація та проведення навчально-тренувальної роботи з юними спортсменами-лижниками в колективах фізичної культури та спортивних клубах.
6. Педагогічний та лікарський контроль у підготовці юних спортсменів-лижників.

Практична підготовка

Лабораторні заняття

У процесі лабораторних занять здобуваються навички, уміння та знання щодо:

визначення загальних характеристик техніки лижних та інших способів пересування на лижах; методики аналізу техніки на основі розбору швидкості пересування та її компонентів; опанування методики аналізу кіно- та динамограм; використання "Мікрофото"; розрахунку показників техніки;

засвоєння методики визначення щільності навчально-тренувального заняття в лижному спорті (з урахуванням особливостей, характерних для кожного олімпійського виду лижного спорту);

опанування пальпаторної реєстрації частоти пульсу методами імпульсометрії (підрахунок кількості серцевих скорочень за відповідний відрізок часу) та інтервалометрії (визначення часу 10 скорочень), а також з використанням технічних засобів (радіотелеметричних приладів та ін.);

навчання методів і методик розрахунку часових і просторових характеристик лижних ходів, варіативності швидкості та її компонентів залежно від рельєфу місцевості, умов ковзання, способу пересування, спортивної кваліфікації, ступеня стомлення, засобів тренування лижника.

Практичні заняття

Загальна та спеціальна фізична підготовка для розвинення фізичних якостей, притаманних олімпійським видам лижного спорту. Основні засоби: біг, імітація лижних ходів, лижеролери, пересування на лижах, а також ЗРВ і спеціальні вправи на тренажерах. Методи тренування, де застосовуються ці засоби: рівномірний, перемінний, повторний, інтервальний, ігровий та контрольний.

Планування тренувального навантаження здійснюється в діапазоні нормативів навчально-тренувальних груп 3-4-го років навчання з метою виконання I спортивного розряду в обраному виді лижного спорту.

Технічна підготовка: подальше удосконалення раніш вивчених способів пересування на лижах в імітаційних вправах і пересуванні на лижеролерах.

У навчальних заняттях використовуються: класичні та ковзанярські ходи на лижах; способи підйомів, спусків і поворотів на лижах. Лижники-біатлоністи удосконалюють техніку стрільби, стрибунки та двоєборці - техніку стрибків на лижах з трампліна; з фрістайлу - удосконалення технічних навичок, притаманних даному виду спорту. Рівень техніко-тактичної підготовленості спортсменів повинен відповідати вимогам для виконання I спортивного розряду в обраному виді лижного спорту.

Проведення навчально-тренувальних занять з використанням природних умов місцевості, спортивних залів, площинних споруд. Участь у змаганнях з обраного виду лижного спорту.

Навчальна практика

Проведення окремих частин тренувального заняття на етапах підготовчого періоду. Проведення занять з навчання або удосконалення елементів техніки способів пересування на лижах (за завданням викладача). Оформлення суддівських документів і підготовка місць для проведення змагань з лижних гонок. Вибір і підготовка лижних трас. Суддівство змагань з лижних гонок у складі суддівських бригад на старті та фініші.

Проведення педагогічних спостережень за швидкістю пересування лижників класичними та ковзанярськими ходами на лижах на мірних

відрізках траси різного профілю, за частотою рухів (темпл), довжиною циклів ходів, ЧСС. Ведення запису в протоколах спостережень, обробка та аналіз даних спостережень, літературно-графічне оформлення результатів роботи. Придбання навичок зі складання та ведення документації для проведення навчально-тренувального процесу з лижного спорту навчального плану, програми, графіка, плану занять, конспекту заняття, журналу обліку відвідування та успішності. Складання звіту про виконану роботу. Документи про проведення змагань. Положення про змагання, протоколи змагань. Складання навчальних документів стосовно загальноосвітньої школи, ДЮСШ, вузу, колективу фізичної культури та спортивного товариства.

Залікові та іспитові вимоги

1. Здати поточні мікрозаліки з пройдених тем в обсязі програми II курсу.
2. Взяти участь не менш, ніж у 6 змаганнях, включаючи літньо-осінню пору року. Виконати згідно з програмою вимоги до розвитку фізичних якостей з таких нормативів:

Вид змагань	Чоловіки	Жінки
Підтягування на поперечці, к-сть разів	12	-
Віджимання в упорі лежачи, к-сть разів	-	10
Біг (на стадіоні), хв. с:		
3000 м	10.40	-
2000 м	-	8.30
Крос, хв. с:		
10000 м	41.00	-
3000 м	-	14.00
Крос з імітацією, хв. с:		
10000 м	47.00	-
3000 м	-	15.00
(Сума перепадів висот на кожному 1 км не менше 40 м)		
Пересування на лижеролерах, хв. с:		
15000 м	53.00	-
10000 м	-	41.00

Виконати норматив, близький до нормативу I розряду (не нижче 5% різниці між показниками I та II розрядів в обраному виді лижного спорту)

Примітка. Види змагань визначаються кафедрою з урахуванням місцевих кліматичних умов.

3. Виконати (за завданням викладача) контрольні нормативи з технічної підготовки спортсмена-лижника, біатлоніста, двоборця, стрибуну на лижах з трампліна, гірськолижника та спортсмена з фрістайлу, а також окремі вправи у пересуванні на лижеролерах.
4. Виконати вимоги щодо оволодіння професійно-педагогічними знаннями, вміннями та навичками: показ техніки виконання окремих елементів і вправ лижника в цілому; складання конспектів занять і проведення педагогічного аналізу заняття, самостійне проведення заняття; виявлення помилок у техніці виконання вправ (рухів) на лижах та їх виправлення; опанування методики проведення занять з початкового навчання.
5. Показати індивідуальний щоденник тренувань з аналізом виконаної протягом року роботи.
6. Взяти участь у суддівстві не менш, ніж 3 змагань з лижного спорту.
7. Виконати вимоги з навчальної практики та самостійної роботи.
8. Отримати задовільну оцінку за роботу в якості представника команди на змаганнях з лижних гонок.
9. Написати та захистити на кафедрі курсову роботу з однієї з актуальних тем лижного спорту.
10. Скласти залік з пройдених тем у 3-му семестрі та іспит у 4-му семестрі в обсязі програмного матеріалу за увесь курс навчання.

III курс 5-й семестр Теоретична підготовка

Тема 1. Актуальні питання розвитку лижного спорту (підсумки спортивного сезону).

Відомості про розвиток видів лижного спорту в Україні за минулий рік. Аналіз міжнародних змагань з видів лижного спорту, включаючи першість світу, Кубки світу з видів лижного спорту, Всесвітні зимові універсиади, зимові Олімпійські ігри. Результати виступів студентів

навчальної групи у змаганнях різного рівня (першість вузу, міста, Українські студентські зимові універсиади, Кубки та чемпіонати світу, зимові Олімпійські ігри).

Складання кваліфікаційних списків спортсменів з видів лижного спорту. Аналіз методичної та наукової літератури з актуальних питань лижного спорту, виданої за минулий рік. Нове у техніці, тактиці, методиці навчання та тренування, організації та проведенні змагань, спортивному обладнанні, інвентарі та спорядженні у видах лижного спорту.

Нові відомості в галузі теоретичних, методичних і наукових проблем лижного спорту в Україні, країнах ближнього та дальнього зарубіжжя. Аналіз матеріалів спортивних науково-практичних конференцій, семінарів, конгресів, які відбулися в Україні та за кордоном. Участь в них представників вузу - спеціалістів у галузі лижного спорту, студентів, аспірантів.

Цілі та завдання подальшого розвитку та удосконалення теорії й методики, матеріально-технічної бази, організації та проведення спортивно-масових заходів з лижного спорту в Україні.

Методичні заняття

Розгляд первинних матеріалів спортивно-масових заходів з видів лижного спорту, що відбулися у вузі, місті, області, в Україні. Вивчення та аналіз протоколів і звітів суддівських бригад про змагання, проведені у минулому році згідно зі спортивними календарями Міжнародної федерації лижного спорту, Міжнародної спілки біатлону, а також інших спортивних федерацій, асоціацій та спілок, які займаються лижним спортом і проводять регіональні та міжнародні змагання з зимових видів спорту (міжнародні зимові універсиади, зимові олімпіади для спортсменів-інвалідів, зимові спартакіади та олімпіади для спортсменів-залізничників, робітників друку та ін.).

Аналітичний огляд літературних та інших джерел, які торкаються питань подальшого удосконалення техніки, методики навчання та тренування, організації та проведення спортивно-масових змагань (першостей, Кубків, фестивалів, спартакіад, універсіад, Олімпійських ігор тощо), матеріально-технічного оснащення занять і змагань з зимових видів спорту, удосконалення лижного інвентарю, кріплень, взуття, спорядження

та обладнання, лижних мастил та парафінів, лаків та просочень для лиж та ін.

Написання та захист рефератів з найбільш актуальних питань теми.

Семінарські заняття

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

Контрольні питання

1. Основні спортивно-масові заходи, які були проведені в Україні в минулому році.
2. Міжнародні змагання з видів лижного спорту, які відбулися в минулому році.
3. Результати спортсменів України в міжнародних змаганнях цього року.
4. Літературні джерела останнього року видання, що висвітлюють питання лижного спорту: техніка, методика навчання та тренування, матеріально-технічне забезпечення, результати наукових досліджень.
5. Новини з питань лижного спорту, що були вилучені (видані, придумані тощо) в минулому році.
6. Провідні спортсмени України та світу з видів лижного спорту.
7. Головні країни світу з розвитку олімпійських видів лижного спорту.
8. Місце видів лижного спорту в спорті вищих досягнень (результати у найбільших міжнародних змаганнях минулого року).

Тема 2. Спортивний відбір, орієнтація та селекція в процесі багаторічної підготовки спортсменів-лижників.

Система спортивного відбору - як складова всієї системи підготовки спортсмена. Поняття талановитості та здібностей спортсменів. Принципи та шляхи відбору. Головні етапи відбору: спортивна придатність; спортивна орієнтація; комплектування команди; спортивна селекція.

Головні показники (критерії) відбору: спортивно-технічний результат і динаміка його протягом останніх років підготовки; вік; стан здоров'я з урахуванням рухової специфіки виду лижного спорту; рівень розвитку

спеціальних фізичних якостей, малозмінюваних в процесі багаторічного тренування; потенційні можливості функціональних систем організму щодо виконання специфічної рухової діяльності; психічна стійкість до перенесення тренувальних навантажень; наявність мети (мотивація) в обраному виді лижного спорту.

Засоби та методи відбору - загальні, інструментальні, специфічні.

Методика відбору лижників у різних видах лижного спорту по головних критеріях (специфічні здібності, спортивно-технічні результати, вік, стан здоров'я, рівень розвитку спеціальних фізичних якостей, потенційні можливості функціональних систем організму щодо виконання специфічної рухової діяльності, психічна стійкість до перенесення тренувальних навантажень).

Етапи спортивного відбору. Завдання відбору на різних етапах підготовки спортсменів. Принципи та критерії відбору спортсменів в олімпійських видах лижного спорту. Розподіл лижників по навчальних групах і відділеннях.

Методичні заняття

Головні засоби та методи відбору спортсменів для централізованої підготовки у складі збірних національних команд України з метою участі їх у міжнародних змаганнях з видів лижного спорту.

Особливості комплектування команд у видах лижного спорту для участі у стартах міжнародних змагань за програмою та календарем спортивних заходів: розиграш Кубків і чемпіонатів світу, регіональні змагання та зимові Олімпійські ігри.

Семінарські заняття

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

Контрольні питання

1. Характеристика системи спортивного відбору як складової загальної системи підготовки спортсменів-лижників.

2. Принципи та шляхи відбору спортсменів-лижників у спортивні секції, відділення, команди з видів лижного спорту.
3. Показники, які потрібно враховувати у процесі відбору спортсменів у видах лижного спорту.
4. Засоби та методи, які використовуються у системі спортивного відбору лижників, їх характеристика.
5. Методика спортивного відбору в олімпійських видах лижного спорту.
6. Відбір спортсменів для централізованої підготовки та участі в міжнародних змаганнях у складі національних команд України з видів лижного спорту.
7. Ознаки, показники, за яких на практиці здійснюється відбір спортсменів у видах лижного спорту для безпосередньої участі у стартах на міжнародних змаганнях (Кубки та чемпіонати світу, Всесвітні зимові універсиади, зимові Олімпійські ігри та ін.).
8. Особливості комплектування жіночих національних команд України з видів лижного спорту.

Тема 3. Використання занять на лижах у групах оздоровчої спрямованості.

Оздоровче значення занять лижним спортом у різних ланках фізичного виховання. Організація державних, самодіяльних, госпрозрахункових груп, секцій, відділень з лижного спорту для занять оздоровчої спрямованості.

Комплектування груп з урахуванням вікових і статевих особливостей тих, хто займається, стану їх загальнофізичної та спеціальної підготовленості, інтересів і бажання займатися окремим (обраним) видом лижного спорту.

Медичний контроль за станом здоров'я та фізичним розвитком тих, хто займається.

Складання робочих документів для груп оздоровчої спрямованості - планування, обліку та контролю.

Засоби, методи, обсяг та інтенсивність тренувальних занять на лижах у групах оздоровчої спрямованості з урахуванням індивідуальних особливостей тих, хто займається. Характеристика змісту, форм і видів занять на лижах у групах і відділеннях оздоровчої спрямованості. Режим

тренувальних занять, прогулянок, екскурсій, ігор, походів на лижах, регламентованих тренувальних занять. Підготовка до прогулянки, походу на лижах. Проведення походу на лижах, підбиття його підсумків.

Використання занять на лижах з метою оздоровлення, підвищення рівня фізичної підготовленості в процесі підготовки спортсменів в інших видах спорту.

Посидання занять на лижах у групах оздоровчої спрямованості з виконанням фізичного навантаження з інших видів рухових дій у спортивних гімнастичних і тренажерних залах, на майданчиках, у плавальному басейні та на стадіоні. Організація та особливості індивідуалізації занять на лижах на основі самостійного їх виконання тими, хто займається.

Вибір місць і створення умов для занять з лижного спорту в групах оздоровчої спрямованості.

Організація та виконання вимог самоконтролю за станом здоров'я та рівнем фізичної підготовленості тих, хто займається в групах оздоровчої спрямованості.

Підбір і забезпечення тих, хто займається у групах оздоровчої спрямованості, лижним інвентарем, обладнанням, спорядженням для занять на лижах.

Семінарські заняття

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

Контрольні питання

1. Ефективність організації та проведення занять на лижах для тих, хто займається в групах оздоровчої спрямованості.
2. Комплектування груп оздоровчої спрямованості для занять на лижах.
3. Особливості планування та обліку роботи в групах оздоровчої спрямованості.
4. Форми організації та проведення занять на лижах у групах оздоровчої спрямованості, їх характеристика.
5. Засоби та методи проведення занять на лижах у групах оздоровчої спрямованості.

6. Особливості визначення фізичного навантаження у заняттях на лижах для груп оздоровчої спрямованості.
7. Організація прогулянки, походу, гри, екскурсії на лижах для тих, хто займається у групах оздоровчої спрямованості.
8. Організація та проведення медичного контролю за станом здоров'я та рівнем фізичної підготовленості тих, хто займається у групах оздоровчої спрямованості.
9. Особливості виконання вимог самоконтролю тими, хто займається у групах оздоровчої спрямованості.
10. Організація та проведення занять на лижах з використанням інших фізичних вправ.
11. Особливості організації та проведення занять на лижах в умовах пересіченої місцевості, на навчальних схилах і трасах гірськолижного спорту.
12. Заходи щодо забезпечення тих, хто займається у групах оздоровчої спрямованості, лижним інвентарем, обладнанням і спорядженням, які використовуються під час занять на лижах.

Практична підготовка **Лабораторні заняття**

Подальше засвоєння методик основних педагогічних, медико-біологічних і психологічних методів, які застосовуються у науково-дослідницькій роботі з лижного спорту. Оволодіння технічними засобами, що використовуються у практиці проведення занять з видів лижного спорту.

Практичні заняття

Подальше опанування та удосконалення рухових актів, а також основних фізичних якостей лижника.

Навчальна практика

Подальше формування та удосконалення педагогічної майстерності шляхом проведення навчально-тренувальних занять, ділових ігор, змагань з лижних гонок.

III курс 6-й семестр Теоретична підготовка

Тема 1. Особливості підготовки дівчат і жінок у лижному спорті.

Роль і місце спортсменок-лижниць у спорті вищих досягнень. Особливості організації та проведення занять у видах лижного спорту дівчатами та жінками різної підготовленості.

Вплив занять лижним спортом та організм дівчат і жінок. Основні функціональні, анатомо-фізіологічні та психологічні особливості жіночого організму, їх вікові зміни.

Загальна та спеціальна фізична підготовка. Засоби та методи, які використовуються у процесі підготовки дівчат і жінок у видах лижного спорту. Обсяг та інтенсивність тренувальних навантажень у мікро-, мезо- та макроциклах підготовки. Техніко-тактичні та психологічні особливості підготовки дівчат і жінок до участі у змаганнях в обраному виді лижного спорту.

Модельні характеристики параметрів навантажень у тренувальній та змагальній діяльності, техніки, основних контрольних нормативів рівня розвитку фізичних якостей залежно від рівня підготовленості.

Зміст тренувальних програм для лижниць на етапах і в періодах річного макроциклу підготовки. Особливості тренування спортсменок передзмагальному мезоциклу.

Основні методи підготовки лижниць, їх характеристика.

Спортивна підготовка жінок з урахуванням особливостей кумулятивної адаптації їх організму до великих фізичних навантажень.

Зміст тренувального процесу та динаміка фізичного навантаження переважної спрямованості у специфічних мікроциклах лижниць (менструальному, постменструальному, овуляторному, постовуляторному, передменструальному) з урахуванням біоритміки їх організму.

Особливості адаптації організму кваліфікованих спортсменок до висоти, часу та інших специфічних умов гірського клімату. Приблизні тривалість і спрямованість мікроциклів на заключних етапах підготовки

кваліфікованих спортсменок-лижниць до відповідальних стартів сезону.
Характеристика змагальної діяльності спортсменок-лижниць.

Методичні заняття

Розгляд модельних характеристик провідних спортсменок-лижниць України та світу.

Зміна обсягу та інтенсивності тренувального навантаження у зв'язку з меншою за часом напруженістю змагальної діяльності спортсменок.

Особливості технічної майстерності лижниць у зв'язку з конституцією (будовою) тіла та рівнем розвитку фізичних якостей. Модельні характеристики параметрів навантаження у тренувальній та змагальній діяльності, техніки, головних контрольних нормативів рівня розвитку фізичних якостей залежно від рівня підготовленості.

Зміст тренування та фізичне навантаження лижниць під час адаптації до зміненого часового режиму та умов гірської місцевості. Розгляд питань стосовно змагальної діяльності спортсменок у видах лижного спорту.

Навчальна практика

Розробка плану навчально-тренувального збору для спортсменок різної кваліфікації в обраному виді лижного спорту на етапах річного макроциклу підготовки.

Розробка плану тренувальних навантажень для дівчат і жінок під час підготовки до відповідальних змагань року в обраному виді спорту.

Семінарські заняття

Розгляд питань щодо специфіки планування техніко-тактичної, морально-вольової, функціональної та спеціальної фізичної підготовки спортсменок у лижних гонках з урахуванням особливостей їх організму.

Розподіл тренувальних занять, підвищення фізичних навантажень переважної спрямованості для лижниць у видах лижного спорту з урахуванням специфічних особливостей їх організму в мікроциклах фаз оваріально-менструального циклу.

Перевірка засвоєного матеріалу теми шляхом опитування студентів і написання ними контрольних робіт.

Контрольні питання

1. Основні функціональні анатомо-фізіологічні та психологічні особливості жіночого організму.
2. Вікові зміни основних функцій організму дівчат і жінок.
3. Роль і місце спортсменок-лижниць у системі спорту вищих досягнень.
4. Особливості організації та проведення занять зі спортсменками у видах лижного спорту.
5. Основні параметри тренувальних навантажень для спортсменок в олімпійських видах лижного спорту, їх характеристика.
6. Методи підготовки спортсменок-лижниць, їх характеристика.
7. Обсяг тренувальних і змагальних навантажень для дівчат і жінок по етапах і періодах річного макроциклу підготовки.
8. Кумулятивна адаптація організму спортсменок у процесі виконання ними великих тренувальних і змагальних навантажень.
9. Побудова тренувальних занять для спортсменок-лижниць у специфічних мікроциклах, притаманних їх організму.
10. Особливості адаптації організму спортсменок-лижниць до висотних, часових та інших специфічних умов гірського клімату.
11. Побудова тренувального процесу спортсменок у видах лижного спорту на заключних етапах підготовки до відповідальних змагань річного макроциклу.
12. Характеристика змагальної діяльності спортсменок в олімпійських видах лижного спорту.

Тема 2. Підготовка спортивного резерву в лижному спорті.

Система підготовки спортсменів по видах спорту в ДЮСШ, СДЮСШОР, ШВСМ, центрах олімпійської підготовки (ЦОП), спортивних клубах ДСТ та відомств, середніх і вищих навчальних закладах, у збірних командах кандидатів до основного складу національних команд України.

Структура, цілі та завдання, організація та управління підготовкою спортивного резерву. Програми та навчальні плани. Контингент

спортсменів і тренерсько-викладацьких кадрів. Умови навчально-тренувальної роботи. Складання робочої навчальної документації, ведення діловодства. Календарний план спортивно-масових змагань. Участь спортсменів у змаганнях. Матеріально-технічне забезпечення занять спортсменів у видах лижного спорту.

Тренерсько-викладацькі кадри ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ, ЦОП, тренери національних і збірних команд України. Комплектування і добір тренерського складу. Організація та місце роботи тренерів з урахуванням їх практичної діяльності з удосконалення своєї теоретичної та методичної підготовленості. Система підвищення ділової кваліфікації тренерів у вищій школі тренерів НУФВСУ.

Методичні заняття

Особливості підготовки спортсменів у ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ, ЦОП, спортивних секціях клубів і відділень ДСТ та відомств, навчальних закладах, збірних національних командах України з видів лижного спорту.

Аналіз контингенту спортсменів. Прогноз щодо розвитку окремих фізичних якостей спортсменів. Лабільні та консервативні показники діяльності спортсменів у видах лижного спорту. Система відбору - як складова загальної системи підготовки спортивного резерву з видів лижного спорту. Добір спортсменів для занять у ШВСМ, ЦОП, до складу збірних команд з видів лижного спорту (національних команд України, команд спортсменів ЦР ДСТ і відомств). Мета, основні принципи, етапи, критерії відбору спортсменів. Принципи відбору на різних етапах роботи з членами спортивного резерву.

Тренерсько-викладацькі кадри ШВСМ, ЦОП, тренери збірних команд з видів лижного спорту. Комплектування та добір тренерського складу.

Ознайомлення з документацією планування (навчальний план, програма, робочий план, розклад навчально-тренувальних занять, план-конспект, план спортивно-масових заходів, включаючи участь у змаганнях з видів лижного спорту).

Ознайомлення з робочою документацією обліку та контролю роботи (академічний журнал відвідувань спортсменів, індивідуальні щоденники

тренувань спортсмена та тренера, звіти про роботу тренерів, система ділових нарад тренерів, документи роботи тренерських нарад).

Фінансування, складання кошторису витрат.

Аналіз планів підготовки збірних команд України до участі у важливих регіональних і міжнародних змаганнях. Ознайомлення з організацією роботи по підготовці спортсменів - членів збірних команд ЦР ДСТ і відомств, національних збірних команд України з видів лижного спорту.

Семінарські заняття

Розгляд особливостей використання специфічних засобів і методів роботи з талановитими молодими спортсменами, які займаються у відділеннях і групах підготовки спортивного резерву з видів лижного спорту.

Критерії оцінки ступеня підготовленості спортсменів на різних етапах їх підготовки (з урахуванням ступеня фізичної та спеціальної підготовленості, психічної стійкості, зацікавленості у подальшому спортивному вдосконаленні в обраному виді лижного спорту). Медико-біологічні, педагогічні та психологічні методи й засоби тестування талановитості та придатності спортсменів до занять у групах і відділеннях спортивного резерву.

Перевірка засвоєного матеріалу шляхом опитування студентів, написання та захисту ними контрольних робіт з найбільш актуальних питань теми.

Контрольні питання

1. Система підготовки спортивного резерву у різних видах лижного спорту.
2. Організація підготовки спортивного резерву у видах лижного спорту в Україні.
3. Характеристика контингенту спортсменів-лижників, які займаються у групах і відділеннях спортивного резерву.
4. Тренерсько-викладацькі кадри, а також ті, хто займаються в групах і відділеннях спортивного резерву лижного спорту в Україні.
5. Система підвищення ділової кваліфікації тренерів, які працюють у групах і відділеннях спортивного резерву.

6. Цілі, основні принципи, етапи, критерії відбору в групи та відділення спортивного резерву.
7. Медико-біологічні, педагогічні та психологічні методи й засоби тестування талановитості та придатності спортсменів для занять у групах і відділеннях спортивного резерву.

Тема 3. Організаційно-керівна та професійно-виховна діяльність тренера-викладача у лижному спорті.

Основні функції тренера-викладача у видах лижного спорту. Добір і комплектування груп і відділень в олімпійських видах лижного спорту. Підготовка робочої документації та її ведення з урахуванням вимог, передбачених положенням про діловодство.

Підготовка місць для тренувальних занять, організація роботи щодо забезпечення спортсменів потрібним лижним інвентарем, спорядженням, спортивною формою та взуттям для занять літньо-осінньої та зимової пори року.

Організація та проведення тренувальних занять з урахуванням цілей та завдань, передбачених у планах підготовки спортсменів на етапах річного макроциклу. Тестування спортсменів, підготовка до контрольних тренувань та змагань, участь в їх проведенні, організація та проведення навчально-тренувальних зборів.

Складання фінансових облікових та звітних документів щодо організації та забезпечення навчально-тренувальних зборів.

Роль особистості тренера-викладача у виховній роботі з лижниками, дотримання принципу єдності виховної та навчально-тренувальної роботи. Особливості організаційних і культурно-масових заходів виховного та пізнавального характеру в групах і відділеннях з олімпійських видів лижного спорту в період проведення навчально-тренувальних зборів та участі у змаганнях.

Формування педагогічної майстерності тренера-викладача: глибоке знання предмета, вивчення контингенту тих, хто займається, раціональна побудова навчально-тренувального процесу, вміння керувати колективом. Розбір конкретних конфліктних ситуацій у процесі навчально-тренувальної роботи: "протиставлення лідера колективу"; "невпевненість

у собі при виконанні тренувальних завдань”; “батьки проти занять спортом” тощо. Дії тренера у таких випадках.

Роль тренера у мобілізації спортсменів перед змаганнями. Дії тренера у подоланні несприятливих суб'єктивних умов спортивної діяльності: переоцінка та недооцінка власних сил; боязнь суперників; складність лижних трас; велика кількість стартів і т.д.

Постійне підвищення та удосконалення ділових якостей тренера-викладача: поповнення своїх знань шляхом вивчення спеціальної літератури та інших матеріалів, що торкаються питань лижного спорту; узагальнення та переймання досвіду роботи провідних тренерів і фахівців у галузі спорту; підвищення культурного рівня. Вимоги до загальної та спеціальної фізичної підготовленості тренера-викладача. Досконале знання теоретико-методичних положень, потрібна технічна підготовка, оволодіння руховими діями в обраному виді лижного спорту.

Роль тренера в організації обліку та контролю за тренувальним і змагальним навантаженням спортсменів. Регулярне ведення індивідуального щоденника тренувань: заповнення граф; текстовий та цифровий запис виконаного тренувального навантаження за тижневий мікроцикл, місячний мезоцикл, етап, період та річний макроцикл. Аналіз тренувального та змагального навантаження по етапах і періодах річного макроциклу підготовки.

Формування спеціальних психолого-педагогічних умінь і навичок тренера-викладача для роботи з юними та спортсменами вищої кваліфікації.

Роль і відповідальність тренера-викладача у забезпеченні безпеки, попередженні травм, функціональних і психічних перенапружень спортсменів у процесі тренувальних занять і змагальної діяльності в олімпійських видах лижного спорту. Санітарно-гігієнічні та профілактичні вимоги до спортсменів-лижників, прийняті в лижному спорті та спортивній медицині.

Методичні заняття

На методичних заняттях розглядаються питання, що торкаються засад педагогічної майстерності тренерів-викладачів, які займаються підготовкою спортсменів у видах лижного спорту.

Суть педагогічної майстерності: педагогічна техніка - важлива складова педагогічної майстерності; загальні вимоги до професійної підготовки та особистості тренера-викладача з урахуванням його діяльності в обраному олімпійському виді лижного спорту. Володіння технікою у видах лижного спорту. Проявлення елементів артистичної та режисерської майстерності у спортивно-педагогічній діяльності. Майстерність педагогічних взаємодій тренера-викладача зі спортсменами. Засади техніки саморегулювання тренера-викладача; культура його загального вигляду.

Глибоке знання засад та особливостей, притаманних олімпійським видам лижного спорту: історії, техніки, науково-педагогічних засад методики навчання та тренування, організаційно-управлінської діяльності з питань організації та проведення усіх видів занять, спортивно-масових заходів, науково-методичного та матеріально-технічного забезпечення процесу спортивного удосконалення та матеріально-технічного забезпечення процесу спортивного удосконалення тих, хто займається в обраних видах лижного спорту. Особливості педагогічної спостережливості, уяви та творчості тренера-викладача в процесі роботи із спортсменами.

Спортивно-педагогічний взаємозв'язок тренера-викладача зі спортсменами, науковими співробітниками, фахівцями у галузі фізичної культури та спорту взагалі та лижного спорту зокрема.

Самовиховання та самоосвіта - шляхи удосконалення педагогічної майстерності тренера-викладача.

Уміння об'єктивізувати методику управління параметрами тренувальних і змагальних навантажень з урахуванням техніко-тактичної підготовленості спортсменів в олімпійських видах лижного спорту.

Семінарські заняття

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

Контрольні питання

1. Основні професійні функції тренерів у лижному спорті з урахуванням специфічних особливостей, характерних для певних його видів.
2. Завдання виховної роботи тренера-викладача з лижного спорту.

3. Правила та принципи, яких повинен дотримуватися тренер-викладач з лижного спорту у своїй педагогічній роботі.
4. Методи й засоби виховної роботи, які використовуються у педагогічній діяльності з лижного спорту.
5. Сутність ефективності виховної роботи тренера-викладача зі спортсменами-лижниками різної кваліфікації.
6. Впровадження набутого досвіду тренера-викладача в практику роботи з лижниками.
7. Сутність технічної майстерності тренера у виховній роботі з лижниками.
8. Шляхи удосконалення педагогічної майстерності тренера в процесі роботи з лижниками.
9. Чому тренер-викладач з лижного спорту повинен добре знати питання з дисципліни "Теорія та методика викладання лижного спорту" ?
10. Виховання спортсменів-лижників у дусі передових ідеалів, традицій, працелюбності, любові до своєї професії.
11. Значення постійного дотримання традицій у роботі з лижниками, способи їх зберігання в практичній діяльності.
12. Роль та значення відповідних заохочень і покарань у роботі з лижниками: їх зміст, спрямованість і здійснення у практиці виховної роботи.
13. Створення умов (атмосфери) для ефективної роботи з лижниками.
14. Сутність роботи тренера-викладача як провідника всього нового, передового, прогресивного у лижному спорті.
15. Виховна робота тренера в секціях (відділеннях) лижного спорту в школі, вузі, ДСТ, відомствах, національних командах республіки. Її особливості в цих відділеннях різних виробничих підрозділів.
16. Морально-психологічна підготовка спортсменів-лижників. Отримання за законами зворотного зв'язку конкретної інформації про цю підготовку на підставі анкети нормованого ранжування (АНР).
17. Соціально-психологічні компоненти моделі ефективного тренера з лижного спорту.
18. Роль і значення звітів тренера-викладача перед колективом ДСТ, спортсменами, з якими він працює. Види цих звітів, їх характеристика.

19. Зміст організаційно-управлінської та професійно-виховної роботи тренера-викладача з юними лижниками та спортсменами вищої кваліфікації.
20. Особливості ділових взаємовідносин тренерів зі своїми вихованцями. (Навести конкретні приклади з практики роботи тренерів у видах лижного спорту).

Практична підготовка

Лабораторні заняття

У процесі лабораторних занять набуваються навички, знання та уміння щодо:

засвоєння методики складання модельних характеристик спортсменів-лижників (з урахуванням особливостей, характерних для олімпійських видів спорту);

оволодіння методиками визначення ЧСС під час виконання фізичного навантаження із ЗФП і СФП (пальпаторно, за допомогою радіотелеметричних приладів) з урахуванням засобів тренування, умов рельєфу місцевості, ковзання лиж;

опанування методів і методик тестування ступеня розвитку спеціальних фізичних якостей спортсменів-лижників (з олімпійських видів спорту): сили; швидкості; витривалості; гнучкості; стрибучості; прицільної швидкострільності; “відчуття часу”; “відчуття снігу”; “відчуття якості ковзання лиж”;

обробки здобутих у ході досліджень даних і написання на їх підставі загальних висновків.

Практичні заняття

Подальше удосконалення навичок та умінь у виконанні спеціальних вправ лижника та техніки способів пересування на лижах з олімпійських видів лижного спорту.

Навчальна практика

Формування та удосконалення педагогічної майстерності за допомогою:

проведення принаймні одного навчально-тренувального заняття для гірськолижників у підготовчому періоді тренування;

організації та проведення одного з тестів з визначення функціональних можливостей спортсменів у стрибках на лижах з трампліна.

З метою набуття навичок професійної підготовки на практичних заняттях студенти виконують завдання у вигляді керування групою: подання команд і розпоряджень, ведення групи до місця занять і назад; вибір і підготовка місць для проведення навчально-тренувальних занять на місцевості, стадіоні, у спортивному чи тренажерному залі. Кожен студент виконує завдання в ролі представника команди на змаганнях з лижного спорту.

У процесі навчальної практики студентам потрібно ознайомитися з формами та методами роботи, організацією та проведенням навчально-тренувальних занять з видів лижного спорту в різних групах і відділеннях ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ, спортивних секціях ДСТ і відомств, навчальних закладів і за місцем проживання, з особливостями проведення занять на лижах з особами середнього, старшого та похилого віку.

Залікові та іспитові вимоги

1. Скласти поточні мікрозаліки з вивчених тем в обсязі програми III курсу.
2. Взяти участь у змаганнях за програмою загальнофізичної підготовки (ЗФП) та спеціальної фізичної підготовки (СФП) з виконанням контрольних нормативів:

Вид змагань	Чоловіки	Жінки
Підтягування на поперечці, к-сть разів	14	-
Згинання та розгинання рук у упорі лежачи, к-сть разів	-	20
Біг по стадіону, хв.:		
2000 м	-	8.00
3000 м	10.00	-
Крос по пересіченій місцевості, хв.:		
3000 м	-	13.00
10000 м	39.00	-
Крос з імітацією, хв.:		
3000 м	-	14.00
10000 м	44.30	-

Пересування на лижеролерах, хв.:

10000 м	-	40.00
15000 м	51.00	-

3. Взяти участь у не менш ніж 6 змаганнях (у тому числі в підготовчому періоді).
4. Виконати вимоги з навчальної практики та самостійної роботи.
5. Подати індивідуальний щоденник тренувань з аналізом виконаної протягом року роботи.
6. Виконати або підтвердити нормативні вимоги I спортивного розряду в обраному виді лижного спорту.
7. Виконати вимоги щодо оволодіння професійно-педагогічними навичками, уміннями та знаннями: опанування техніки окремих вправ лижника; пояснення та показ елементів техніки; навчання способів пересування на лижах; визначення та виправлення помилок у техніці виконання окремих вправ лижника; підготовка місць занять та інвентарю, догляд за ним; складання конспекту для проведення заняття з одного з видів спорту.
8. Взяти участь у суддівстві не менш ніж 3 змагань з лижного спорту.
9. Захистити на кафедрі план-проспект курсової (дипломної) роботи з однієї з актуальних тем лижного спорту з поданням глави з аналітичного огляду літератури та глави про завдання, методи та організацію досліджень за темою роботи.
10. Здати залік з пройдених тем у 5-му та екзамен у 6-му семестрі в обсязі програмного матеріалу за увесь курс навчання.

IV курс
7-й семестр
Теоретична підготовка

Тема 1. Актуальні проблеми розвитку лижного спорту
(підсумки спортивного року).

Відомості про розвиток видів лижного спорту в Україні за минулий рік. Аналіз результатів спортивно-масових заходів в Україні та міжнародних змагань з видів лижного спорту.

Підсумки виступу студентів навчальної групи у змаганнях різного рівня, включаючи зимові універсиади та міжнародні змагання. Складання кваліфікаційних списків. Аналіз науково-методичної літератури з актуальних питань лижного спорту. Нове у техніці, тактиці, методиці навчання та тренування, правилах змагань, спортивному обладнанні, інвентарі, спорядженні у видах лижного спорту.

Написання та захист реферату з однієї з актуальних тем минулого зимового сезону: від виступу в навчальній групі, університеті до міжнародних змагань з лижного спорту.

Цілі та завдання подальшого розвитку та удосконалення теорії та методики, а також матеріально-технічної бази у видах лижного спорту в Україні з урахуванням поступального розвитку лижного спорту в світі.

Методичні заняття

Розгляд матеріалів, що освітлюють нові досягнення у галузі теоретико-методичних положень, наукових даних з різних питань лижного спорту, матеріально-технічного обладнання занять і змагань у видах лижного спорту, використання нових видів мастил і просочень для лиж, приладів та апаратури для визначення ступеня загальнофізичної та спеціальної фізичної підготовленості спортсменів-лижників. Розширення географії розвитку лижного спорту в Україні, а також країнах ближнього та дальнього зарубіжжя.

Цілі та завдання щодо подальшого розвитку та удосконалення лижного спорту в Україні.

Нове про засоби термінової інформації, яка використовується при підготовці та в процесі змагань спортсменів-лижників.

Розгляд головних розділів "Концепції підготовки спортсменів України до XIX зимових Олімпійських ігор 2002 р. (Солт-Лейк-Сіті, США)", які освітлюють такі питання: "Основні тенденції розвитку зимових видів спорту у світі"; "Головні напрямки подальшого розвитку зимових видів спорту в Україні"; "Методичні аспекти підготовки та система змагань олімпійського резерву із зимових видів спорту"; "Науково-методичне, медико-біологічне, кадрове та матеріально-технічне забезпечення процесу підготовки спортсменів-олімпійців".

Семінарські заняття

Обговорення даних, що стосуються нового у галузі техніки, теорії та методики навчання й тренування, подальшого удосконалення правил змагань з лижного спорту: удосконалення лижного інвентарю, обладнання, спорядження, спортивних споруд, технічних засобів щодо підготовки та обладнання трас для лижних гонок, біатлону та гірськолижного спорту, приладів для визначення якості змащування лиж, обладнання фотоелектронних реєструючих установок на старті, фініші та інших ділянках трас лижних гонок і гірськолижного спорту, а також трамплінів для стрибунів на лижах і фрістайлу.

Засоби термінової інформації, їх використання в процесі підготовки спортсменів-лижників, а також у період проведення змагань у видах лижного спорту.

Захист контрольних робіт з одного з актуальних питань теми.

Контрольні питання для самопідготовки

1. Розвиток видів лижного спорту в Україні (лижні гонки, стрибки на лижах з трампліна, гірськолижний спорт, лижне двоєборство, фрістайл, біатлон, сноубординг).
2. Спортивно-масові заходи, які були проведені в Україні з видів лижного спорту минулого року.
3. Спортивні змагання з видів лижного спорту, які були проведені за межами України.
4. Відомості про новий спортінвентар, спорядження, обладнання (з видів лижного спорту).
5. Нове в техніці, методиці навчання та тренування, правилах змагань, підготовці спортсменів-лижників.
6. Літературні видання минулого року, що мають відношення до спорту взагалі та лижного зокрема.

**Тема 2. Засоби й методи відновлення та стимуляції
спортивної працездатності в системі підготовки
до змагальної діяльності у лижному спорті.**

Значення та роль засобів і методів підвищення та відновлення спортивної працездатності осіб, які займаються лижним спортом, при виконанні ними тренувальних і змагальних навантажень. Основні методи й засоби відновлення, їх характеристика (педагогічні, медико-біологічні, психологічні засоби відновлення). Сутність педагогічних засобів відновлення. Значення ефективності виконання фізичних вправ переважної спрямованості для відновлення та підвищення спортивної працездатності лижників. Використання в процесі підготовки спортсменів ефекту активного відпочинку, рухових переключень на тренувальних заняттях і змаганнях у видах лижного спорту. Найдоцільніше використання основних методів тренування з метою підвищення та відновлення працездатності спортсменів.

Характеристика основних медико-біологічних засобів відновлення: фізіотерапевтичні засоби; регулювання харчового режиму, фармакологічні препарати; напої та суміші з природних продуктів та ін.

Сутність психологічних засобів відновлення: дійові чинники загальної та спеціальної психологічної підготовки, наявність наочно-діючого мислення; уміння оперативно аналізувати психофізичні відчуття в комплексі з фактичним виконанням техніко-тактичних навичок і рухових дій; психодіагностика та аутогенне тренування тощо.

Характеристика, використання засобів і методів відновлення та підвищення спортивної працездатності у практиці підготовки спортсменів-лижників різної кваліфікації. Причини стомлення, засоби відновлення в умовах напруженої м'язової діяльності спортсменів у видах лижного спорту. Стомлення та відновлення при навантаженнях різної спрямованості. Стомлення та відновлення працездатності залежно від кваліфікації та ступеня тренуваності спортсменів. Стомлення та відновлення спортивної працездатності лижників при навантаженнях різної величини на тренувальних заняттях із загальної та спеціальної підготовки.

Методичні заняття

Чинники, засоби й методи відновлення та підвищення функціональних можливостей та спеціальної працездатності спортсменів-лижників. Конкретні практичні поради та рекомендації щодо використання в роботі з лижниками педагогічних, медико-біологічних (генетичних) і психологічних (психорегулююче, аутогенне тренування, музикотерапія та ін.) засобів і методів відновлення. Раціони та дієти комплексного повноцінного харчування спортсменів у зв'язку з використанням різних за змістом тренувальних навантажень та умов їх виконання.

Особливості використання засобів, методів і чинників відновлення при підготовці юних і лижників вищих спортивних розрядів, членів національних команд України. Конкретні приклади використання природних чинників і засобів підвищення та відновлення працездатності спортсменів-лижників в олімпійських видах спорту.

Ознайомлення студентів з основними положеннями цільової комплексної програми "Фізичне виховання - здоров'я нації".

Семінарські заняття

Визначення знань студентів шляхом опитування стосовно засобів, методів і чинників, що сприяють відновленню працездатності спортсменів-лижників, які виконують великі фізичні навантаження на тренувальних заняттях і в процесі змагальної діяльності в обраному виді спорту.

Написання та захист контрольних робіт з одного з актуальних питань теми.

Контрольні питання

1. Значення та роль засобів, методів і чинників підвищення, відновлення та стимуляції спортивної працездатності осіб, які займаються лижним спортом.
2. Основні засоби й методи відновлення та підвищення спортивної працездатності в олімпійських зимових видах спорту.

3. Характеристика педагогічних засобів і методів відновлення працездатності спортсменів-лижників.
4. Зміст медичних спостережень (нагляду) за спортсменами-лижниками в процесі їх підготовки та участі у змаганнях в обраному виді лижного спорту.
5. Медико-біологічні засоби та методика відновлення спортивної працездатності, які використовуються в процесі тренувальних занять і участі спортсменів у змаганнях в обраному виді лижного спорту.
6. Використання психологічних засобів і методів відновлення та стимуляції спортивної працездатності спортсменів-лижників з урахуванням рівня їх підготовленості та участі в змаганнях з обраного олімпійського виду лижного спорту.
7. Особливості використання засобів і методів відновлення спортивної працездатності в процесі підготовки юних спортсменів і спортсменів вищої спортивної кваліфікації, членів національних команд України з олімпійських видів лижного спорту.
8. Приблизний зміст раціонів і дієт харчування спортсменів-лижників в процесі виконання фізичних навантажень різної спрямованості та за різних умов.
9. Причини стомлення, засоби та методи відновлення спортивної працездатності лижників при навантаженнях різної величини.
10. Характеристика стомлення, засоби й методи відновлення працездатності спортсменів при навантаженнях різної спрямованості.
11. Стомлення та відновлення працездатності залежно від кваліфікації й ступеня тренуваності спортсменів у видах лижного спорту.

**Тема 3. Перспективне планування, прогнозування
та моделювання спортивної діяльності у видах лижного спорту.
Контроль та облік спортивного удосконалення.**

Значення систематичного науково обґрунтованого планування процесу багаторічної підготовки спортсменів-лижників.

Поняття про управління тренувальним процесом. Компоненти управління, їх значення. Поняття про прогнозування, моделювання, планування, контроль.

Вимоги до планування: цілеспрямованість, перспективність, реальність, конкретність, науковість, оптимальність, об'єктивність, систематичний контроль. Види планування: перспективне, поточне, оперативне. Нерозривність і прийнятність видів планування.

Методи планування: програмно-цільове, моделювання (графічне, математичне, сітьове), екстраполяція, лінійне програмування тощо.

Перспективне планування: цілі, завдання, терміни, вікові межі динаміки спортивної майстерності, головні етапи підготовки та участі у змаганнях. Завдання етапів підготовки. Структура перспективних планів.

Особливості перспективного планування процесу спортивного удосконалення спортсменів в обраних олімпійських видах лижного спорту.

Поточне планування: цілі, завдання, терміни та періоди підготовки, їх взаємозв'язок з видами підготовки. Завдання кожного етапу підготовки. Структура поточних планів.

Оперативне планування: цілі, завдання, терміни, зміст. Тижневий мікроцикл як основа оперативного планування. Структура оперативних планів. Види та характеристика мікроциклів (тренувальні, змагальні, відновлювальні). Особливості планування для спортсменів і команд різної кваліфікації у видах лижного спорту.

Прогнозування як частина управління тренувальним процесом лижників. Методи прогнозування спортивно-технічних результатів спортсменів у видах лижного спорту: експертних оцінок, статистичні та ін. Об'єкт прогнозування: розвиток лижного спорту в цілому; правила змагань; техніка рухів лижника; методика тренування; співвідношення сил тощо.

Класифікація прогнозів у видах лижного спорту - коротко-, середньо- та довгостроковий. Оперативне прогнозування спеціальної підготовки та спортивних результатів лижника.

Роль і значення контролю та обліку роботи в процесі багаторічної підготовки спортсменів у видах лижного спорту.

Значення, зміст педагогічного та біологічного контролю. Види контролю: оперативний, поетапний, поглиблений. Методи педагогічного та фізіологічного контролю. Види обліку: попередній, поточний, підсумковий. Документи обліку: журнал, щоденник спортсмена, щоденник тренера. Методи й засоби корекції планів спортивного удосконалення на основі педагогічного та біологічного контролю та обліку.

Ключові положення педагогічного та біологічного моніторингу. Види й зміст педагогічного та фізіологічного контролю в лижному спорті; етапний педагогічний та фізіологічний контроль; поточний педагогічний та фізіологічний контроль; оперативний педагогічний та фізіологічний контроль.

Основні вимоги до методів і тестів педагогічного та фізіологічного контролю за станом загальнофізичної та спеціальної підготовленості спортсмена-лижника.

Ступінь спеціалізованості педагогічного та фізіологічного контролю, яка дозволяє охопити різні боки можливостей організму спортсменів-лижників:

порівняльна оцінка з нормативами (моделями) елітних спортсменів;
оцінка провідних чинників лімітування спеціальної спортивної працездатності у конкретному виді змагальної діяльності;

аналіз комплексу педагогічних і фізіологічних показників, які визначають динамічні компоненти загальної діяльності та реалізацію наявного функціонального потенціалу.

Характеристика основних завдань оперативного педагогічного та фізіологічного контролю за ступенем підготовленості спортсмена-лижника:

1. Оцінка відповідності планування та реальної інтенсивності й спрямованості навантажень у тренувальних вправах (їх серіях), у тренувальному занятті в цілому.
2. Оперативна корекція тренувального ефекту окремих вправ (серії вправ) і тренувального заняття в цілому.
3. Оперативна корекція функціонального стану спортсмена у ході тренувального заняття шляхом регулювання інтервалів і режиму відпочинку між вправами та тривалості окремих частин тренувального заняття.

Види й цільові настанови педагогічного та біологічного контролю підготовки спортсменів-лижників:

етапний - оцінка структури функціональних можливостей спортсмена (рівня розвитку органів і систем організму, а також фізіологічних властивостей, на яких ґрунтується спеціальна спортивна працездатність);

поточний - оцінка ефективності процесу розвитку функціональних можливостей організму, використання тренувальних засобів і методів протягом визначеного періоду, відповідності режиму навантажень адаптаційним можливостям організму спортсмена;

оперативний - оцінка характеру (спрямованості) та напруженості окремого тренувального навантаження за реакціями організму та зрушеннями гомеостазису, його термінового ефекту для спортсмена, відповідності реалізації спрямованості тренувального заняття плановим завданням.

Основні вимоги до методів і тестів педагогічного та біологічного контролю:

відповідність вимірюваних показників специфіці даного виду лижного спорту;

необхідність спеціалізації педагогічних і біологічних тестів стосовно конкретного виду лижного спорту;

простота, доступність і позитивне сприйняття використовуваних тестів спортсменами;

систематичне використання доступних тестів, що сприяє підвищенню ефективності контролю;

створення сприятливої психологічної атмосфери для тестування спортсмена (попередні бесіди зі спортсменами, використання аудіо- та відеосупроводження обстежень, комфортні умови відпочинку після тестування тощо);

систематичне урахування обмежень щодо використання методів і тестів контролю, а також оцінок, які з них випливають;

максимально можлива стандартизація усіх умов обстеження - від часу дня, температури, вологості повітря та умов теплообміну (одягу) до характеру розминки, звукового супроводження тестів, змісту словесних інструкцій перед тестуванням;

відповідність педагогічного та біологічного контролю завданням різних видів контролю - етапного, поточного, оперативного;

збалансоване і достатньо обґрунтоване використання непрямих методів досліджень;

валідність і відтворення, які висвітлюють саме те, на що орієнтовані тести, а їх результати повинні бути відтворюваними при повторних вимірюваннях за тих же умов;

тести мають бути достатньо чутливими, відбивати невеликі, але значущі зміни, що відбуваються в організмі спортсмена під впливом тренування;

максимальне використання самовідчуттів спортсмена для оцінки перенесення тренувальних навантажень, накопичення втоми, характеру та локалізації стомлення, ступеня відновлення. Ефективність цієї вимоги зростає за умови навчання спортсмена умінню та здібності аналізувати свої відчуття та висловлювати їх словесно або за стандартною шкалою відчуттів важкості навантаження (шкала Борга та ін.);

дотримання етичних норм контрольних процедур: пояснення мети тестування, характеру ризику; отримання згоди спортсмена на всі маніпуляції (наприклад, взяття проб крові); захист спортсмена від несанкціонованого ним розповсюдження інформації про результати тестування.

Методичні заняття

Динамічні системи, їх взаємодія. Поняття про динамічні системи та їх взаємодію з середовищем. Поведінка динамічної системи, її регулювання. Поняття про управління процесом спортивного удосконалення як регулювання поведінки динамічної системи. Компоненти управління, їх значення. Поняття про прогнозування, моделювання, планування, контроль (облік, корекція).

Моделювання як складова процесу управління спортивною діяльністю у видах лижного спорту. Взаємозв'язок моделі діяльності лижника з прогнозом і планом. Модель як конкретна мета етапу підготовки.

Моделювання в системі підготовки лижника: фізичної, функціональної, технічної, тактичної, психологічної. Модель системи побудови тренувальних занять. Методи моделювання: узагальнення досвіду, математико-статистичний, експертних оцінок тощо.

Моделний рівень основних сторін підготовленості юних, а також кваліфікованих лижників. Моделні значення антропометричних показників, віку та стажу для досягнення високих спортивних результатів. Корекція процесів управління на шляху до моделі, зворотні зв'язки.

Комплекси інформативних педагогічних і біологічних показників на етапах контролю, які характеризують змагальну діяльність спортсмена-лижника:

початкова частина змагальної діяльності - відображає ефективність підготовчої та початкової частин змагальної діяльності спортсмена;

основна частина змагальної діяльності - відбиває ефективність основної частини змагальної діяльності (включаючи реакції компенсації стомлення організму спортсмена);

заключна частина змагальної діяльності - відображає ефективність заключної частини змагальної діяльності, специфічну стійкість і межі мобілізації;

рівні (максимальні або типові) педагогічних і біологічних показників, які відображають ефективність всієї змагальної діяльності за ступенем реалізації потенційних можливостей спортсмена.

Взаємозв'язок педагогічного та біологічного контролю з медичними спостереженнями в процесі тренування спортсменів-лижників. Головна спрямованість медичного нагляду за станом загального здоров'я спортсмена:

1. Поглиблене медичне обстеження в перехідному періоді річного макроциклу підготовки. Складання медичних профілів (карт) спортсмена, які характеризують широке коло показників функціонального стану різних органів і систем організму.
2. Постійні медичні обстеження в процесі всього періоду підготовки, які мають багато спільного з поточним фізіологічним контролем.
3. Власне лікування та профілактичні процедури протягом усього періоду підготовки спортсмена з метою запобігання та вчасного лікування можливих ушкоджень (травм).

Практичні заняття

Модельна характеристика спортсмена. Вік, стаж спортивної діяльності, оптимальні вікові межі високої результативності спортсмена, морфологічні ознаки.

Рівень спеціальної фізичної підготовленості. Головні для лижника фізичної якості. Рівень технічної підготовленості. Ефективність техніки, економічність, ступінь використання рухового потенціалу. Відповідність

техніки індивідуальним можливостям спортсмена. Стійкість спортивної техніки до дії збиваючих чинників.

Рівень технічної підготовленості. Рациональне використання техніки. Арсенал тактичних можливостей спортсмена, ступінь їх реалізації у процесі підготовки та участі у змаганнях. Тактичне забезпечення рівня готовності. Реалізація запланованої тактичної схеми виступу, її перебудова залежно від конкретних умов під час змагань. Рівень психологічної підготовленості. Типологічні особливості вищої нервової діяльності спортсмена. Стабільність психічних процесів і здатність до управління психічним станом у процесі тренування та змагань. Психічна стійкість до специфічних тренувальних навантажень. Сенсорні та розумові якості, потрібні для реалізації всіх сторін спортивної майстерності. Розбір планів річного та чотирирічного планування по етапах підготовки сильніших лижників країни. Особливості планування підготовки спортсменів-лижників в умовах середньогір'я. Основні чинники гірського клімату, їх вплив на підвищення рівня спортивної підготовки за умови багаторічного планування.

Навчальна практика

Розбір модельних характеристик лижників щодо рівня спеціальної, технічної та психологічної підготовленості, стажу спортивної діяльності.

Розбір модельних характеристик за функціональними можливостями організму лижника, станом його здоров'я, рівнем спеціальних теоретичних знань та ступенем здібностей до самовдосконалення.

Складання документів планування для своєї навчальної групи, проведення контролю на конкретному етапі занять зі спортивного удосконалення та спеціальної підготовки.

Семінарські заняття

Розбір модельних характеристик лижників за рівнем спеціальної фізичної, технічної та психологічної підготовленості, віком, стажем спортивної діяльності. Розбір модельних характеристик щодо функціональних можливостей організму лижника, стану його здоров'я, рівня спеціальних теоретичних знань і ступеня здібностей до самовдосконалення.

Аналіз матеріалів контролю за виконанням плану спортивного удосконалення у своїй групі.

Захист контрольної роботи з одного з актуальних питань теми.

Контрольні питання

1. Значення науково обгрунтованого планування процесу спортивного удосконалення осіб, які займаються лижним спортом.
2. Управління тренувальним процесом спортсменів-лижників як регулювання поведінки динамічної системи.
3. Компоненти управління тренувальним процесом спортсменів-лижників, їх значення.
4. Вимоги до системи планування процесу спортивного удосконалення лижників.
5. Методи планування процесу спортивного удосконалення осіб, які займаються лижним спортом, їх характеристика.
6. Прогнозування як частина управління тренувальним процесом лижників.
7. Класифікація прогнозів у видах лижного спорту, її характеристика.
8. Види контролю за підготовленістю спортсменів-лижників, їх характеристика.
9. Основні вимоги до методів і тестів педагогічного та біологічного контролю, які використовуються в лижному спорті.
10. Модель системи побудови тренувальних занять спортсменів-лижників.
11. Взаємозв'язок педагогічного та біологічного контролю з медичним наглядом у процесі тренування спортсменів-лижників.
12. Профілактичні заходи щодо попередження та вчасного лікування можливих ушкоджень (травм), отриманих спортсменами під час занять лижним спортом.
13. Дійовий облік і контроль за виконанням спортсменами фізичних навантажень у процесі тренувальних занять і змагань в олімпійських видах лижного спорту.
14. Компоненти, по яких складаються модельні характеристики спортсменів у видах лижного спорту.
15. Методи визначення основних спеціальних фізичних якостей спортсменів-лижників, їх характеристика.

Практична підготовка Лабораторні заняття

На лабораторних заняттях студенти набувають знання та навички щодо:

засвоєння методик визначення відновлювальних здібностей за константою відновлення ЧСС через 10, 30, 60 с після виконання строго дозованого переважної спрямованості фізичного навантаження в лабораторних і польових умовах;

оволодіння методиками визначення якості ковзання лиж, вибору найбільш ефективного способу пересування на лижах за показниками економічності, а також використання контрольних тестів у системі управління підготовкою лижника;

опанування методик: виявлення індивідуальної залежності у використанні фізичного навантаження за швидкістю та частотою серцевих скорочень; непрямой оцінки середньозмагальної ЧСС; виявлення лінійної залежності між швидкістю пересування на лижах і частотою пульсу; розрахунку часу проходження тренувальних кіл із заданою інтенсивністю; прогнозу спортивних результатів; визначення порогової ЧСС, рівня ПАНО;

об'єктивної оцінки техніки рухів за частотою та довжиною ковзного кроку з наступним розрахунком часу та довжини циклу ходу, ковзного кроку (окремо для класичних, напівковзанярських і ковзанярських ходів на лижах); суб'єктивної оцінки за 5-бальною системою з фіксацією незначних та грубих помилок;

перегляду та оцінки кінограм, кінокільців, кінофільмів, які демонструють техніку пересування провідних спортсменів-лижників України та інших країн світу з олімпійських видів лижного спорту.

Практичні заняття

Подальше удосконалення техніки способів пересування на лижах класичними, ковзанярськими та півковзанярськими ходами, способів підйомів, спусків, гальмувань і поворотів на лижах.

Виконання технічних дій у пересуванні на лижеролерах по рівнинних відрізках, на підйомах і спусках лижеролерної траси.

Удосконалення техніко-тактичних навичок і вмінь, характерних для певного олімпійського виду лижного спорту, в умовах трас для лижних гонок, біатлону, гірськолижного спорту, на схилах для фрістайлу.

Удосконалення функціональної та спеціальної підготовленості в процесі навчально-тренувальних занять: проходження лижних трас в умовах пересіченої місцевості - для чоловіків 10 км, для жінок 5 км; подолання 100-200 м траси з гірськолижного спорту; виконання серії стрибків на лижах з трампліна проектної потужності 20 (30-50) м; виконання серії стрілецьких дій з малокаліберної гвинтівки у поєднанні з проходженням на швидкість по лижеролерній трасі 500-1000 м, трасі лижних гонок - для чоловіків 2000-2500 м, для жінок 1000-1500 м.

Участь в офіційних змаганнях з лижних гонок, а також змаганнях з обраного виду спорту.

Складання навчального плану, програми, графіків, робочого плану занять, планів-конспектів тренувальних занять для груп спортивного удосконалення ДЮСШ з видів лижного спорту.

Навчальна практика

Формування та удосконалення педагогічної майстерності:

організація та проведення принаймні одного навчально-тренувального заняття з біатлону та лижних гонок;

організація та проведення одного з тестів щодо визначення ступеня розвитку функціональних можливостей лижників-біатлоністів;

участь у змаганнях з лижних гонок (гірськолижного спорту, стрибків на лижах з трампліна, біатлону, фрістайлу) в якості організатора, представника команди, судді;

аналіз індивідуального плану тренування та даних щоденника тренування за 7-й семестр навчання;

написання підсумкового звіту за даними аналізу виконаної роботи (на тренувальних заняттях і в процесі змагань) у 7-му семестрі навчання у вузі.

IV курс
8-й семестр
Теоретична підготовка

Тема 1. Міжнародні, регіональні та національні органи управління лижним спортом.

Характеристика спортивних федерацій з лижного спорту як громадських організацій, що під керівництвом відповідних національних державних спортивних органів здійснюють поступовий розвиток спорту в країнах, які культивують види лижного спорту.

Історія виникнення міжнародних спілок, асоціацій, федерацій зимових видів спорту. Створення Міжнародної федерації лижного спорту (ФІС) і Міжнародної спілки біатлону (ІБУ). Структура Міжнародної федерації лижного спорту і Міжнародної спілки біатлону.

Створення клубів і товариств з лижного спорту в Україні (1904-1910 рр.), їх вступ до Всеросійської спілки лижебіжців (1915 р.). Створення Республіканської секції з лижного спорту в Україні (1926 р.) і Федерації лижного спорту України (1952 р.). Вступ Федерації лижного спорту України до Федерації лижного спорту СРСР (1952 р.).

Структура Федерації лижного спорту України (рада федерації; президія; технічні комітети з лижних гонок, стрибків на лижах з трампліна та лижного двоеборства, гірськолижного спорту, фрістайлу, сноубордингу; колегії суддів з видів лижного спорту; комісії з матеріально-технічного забезпечення та пропаганди). Створення Федерації гірськолижного спорту України (1980 р.) і припинення її діяльності (1986 р.). Створення Федерації біатлону України (1986 р.). Відокремлення біатлону від Міжнародної федерації сучасного п'ятиборства та біатлону, створення самостійної Міжнародної спілки біатлону (1998 р.).

Вступ (19.09.1999 р.) Федерації лижного спорту та Федерації біатлону України до Українського Національного Олімпійського комітету (НОК України). Статuti Федерації лижного спорту та Федерації біатлону України (1991 р.), їх характеристика. Керівництво федераціями лижного спорту та біатлону України з боку Державного комітету України з фізичної культури і спорту. Права та функції українських федерації лижного спорту та біатлону.

Роль і значення Федерації лижного спорту України у розвитку гірськолижного спорту, лижних гонок, стрибків на лижах з трампліна, лижного двоеборства, фрістайлу, сноубордингу.

Роль і значення Федерації біатлону України в поступальному розвитку біатлону. Зв'язок українських федерацій лижного спорту та біатлону з міжнародними спортивними федераціями, спілками та асоціаціями.

Діяльність українських федерацій у справі підготовки національних команд з видів спорту до участі у міжнародних змаганнях, включаючи зимові Олімпійські ігри. Конференції, симпозиуми, конгреси зі спорту. Підготовка методичних матеріалів. Організація та проведення спортивно-масових заходів, зимових універсіад та спартакіад України.

Місце, роль Федерації лижного спорту та Федерації біатлону України в роботі Асоціації зимових видів спорту республіки.

Зв'язок федерацій лижного спорту та біатлону зі спонсорами, які надають матеріальну допомогу у розвитку зимових видів спорту в Україні.

Методичні заняття

Розгляд питань щодо створення федерацій лижного спорту та біатлону в Україні, їх роль у розвитку видів лижного спорту та біатлону в ДСТ і відомствах, містах та областях, у навчальних закладах України. Діяльність технічних комітетів і колегій суддів Федерації лижного спорту та Федерації біатлону України в справі розвитку видів спорту, організації та підготовки національних спортивних команд до міжнародних змагань, організації та проведення спортивно-масових заходів, а також подальшого розвитку науково-методичних положень у галузі теорії та методики видів лижного спорту та біатлону.

Керівна роль Міжнародної федерації лижного спорту та Міжнародної спілки біатлону в організації та проведенні міжнародних спортивно-масових заходів з видів спорту, включаючи Кубки і першості світу, Європи, зимові універсіади, міжнародні традиційні матчеві зустрічі та змагання, зимові Олімпійські ігри, улаштуванні міжнародних виставок спортивного інвентарю, спорядження та оснащення, які використовуються в лижному спорті та біатлоні, в організації та проведенні міжнародних

науково-практичних конгресів, симпозіумів, семінарів і конференцій зі спорту.

Семінарські заняття

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

Контрольні питання

1. Створення і розвиток Міжнародної федерації лижного спорту та Міжнародної спілки біатлону, їх роль у подальшому розвитку зимових видів спорту в світі.
2. Статути та структура Міжнародної федерації лижного спорту та Міжнародної спілки біатлону, їх характеристика.
3. Створення Федерації лижного спорту та Федерації біатлону України. Їх роль у розвитку зимових видів спорту в Україні.
4. Місце і роль Федерації лижного спорту та Федерації біатлону України у діяльності Асоціації зимових видів спорту республіки.
5. Керівництво Федерацією лижного спорту та Федерацією біатлону України з боку Державного комітету України з фізичної культури і спорту.
6. Роль і значення керівних підрозділів Федерації лижного спорту та Федерації біатлону України в справі підготовки членів національних команд до участі у міжнародних змаганнях, включаючи чемпіонати, першості та Кубки світу, Європи, зимові універсиади та зимові Олімпійські ігри.
7. Сутність соціально-економічних аспектів зимових видів спорту. Їх характеристика.
8. Діяльність Федерації лижного спорту та Федерації біатлону України в організації та проведенні заходів з метою підвищення ділової кваліфікації тренерсько-викладацького складу у видах лижного спорту.

Тема 2. Науково-методичне та матеріально-технічне забезпечення процесу спортивного удосконалення осіб, які займаються лижним спортом.

Спрямованість роботи щодо науково-методичного та медичного забезпечення процесу спортивного удосконалення тих, хто займається лижним спортом у відділеннях і групах ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ, збірних командах ЦР ДСТ і відомств, національних командах України з олімпійських видів лижного спорту.

Склад і завдання комплексних груп (КНГ). Організація та проведення оперативних, поточних та етапних обстежень спортсменів. Аналіз та обробка результатів обстежень. Складання висновків і пропозицій з метою практичного втілення їх у процес підготовки спортсменів.

Участь у роботі КНГ викладачів, тренерів, фахівців у галузі спорту, аспірантів, студентів груп спеціалізації. Використання результатів роботи КНГ при складанні тем і змісту лекцій, у процесі методичних і практичних занять, написання науково-методичних статей, доповідей, монографій, дисертацій.

Розгляд питань щодо матеріально-технічного забезпечення процесу удосконалення кваліфікованих спортсменів-лижників у відділеннях, групах ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ, спортивних клубах ЦР ДСТ і відомств, членів національних команд України з олімпійських видів лижного спорту.

Матеріально-технічне забезпечення тренувальних занять і змагань з видів лижного спорту на етапах річного макроциклу підготовки.

Застосування у навчально-тренувальному процесі технічних засобів для цілеспрямованого формування певних умінь, знань і навичок, найбільш ефективного поступального удосконалення функціональної та спеціальної підготовленості спортсменів. Використання у практичній роботі з ними таких засобів, як кінокільцівки, кінофільми, слайди, малюнки та фотографії, відеомагнітофонні записи, а також радіо- та телеапаратурних приладів. Застосування спеціальних засобів і пристроїв, тренажерних приладів у підготовці спортсменів у видах лижного спорту (тренажери для розвитку сили, витривалості, гнучкості, швидкості,

спритності тощо). Використання різних систем лідування, автокардіолідерів, світло- та звуколідерів.

Терміновий контроль за техніко-тактичною майстерністю спортсменів. Використання відеомагнітофонних записів для контролю за технічними діями спортсмена, лижних тредбанів і пульсометрів у процесі занять в олімпійських видах лижного спорту.

Особливості матеріально-технічного забезпечення процесу спортивного удосконалення провідних спортсменів-лижників України у видах лижного спорту. Вимоги до матеріально-технічного забезпечення занять з лижниками високої кваліфікації.

Система фінансування науково-методичного, медичного і матеріально-технічного забезпечення процесу спортивного удосконалення висококваліфікованих спортсменів у різних спортивно-відомчих організаціях, середніх та вищих навчальних закладах, національних командах України з олімпійських видів лижного спорту.

Методичні заняття

Структура організації науково-методичного та медичного забезпечення підготовки спортсменів. Склад, функціональні обов'язки комплексної наукової групи (КНГ) у видах лижного спорту. Організація, місце і порядок проведення оперативних, поточних і етапних обстежень спортсменів. Розробка на підставі результатів обстежень науково обґрунтованих і перевірених на практиці медичних положень, прийомів і рекомендацій, їх впровадження в тренувальний процес.

Пропаганда відомостей та знань науково-методичного характеру серед спортсменів у лижному спорті.

Система забезпечення спортсменів, які займаються у відділеннях, групах, секціях, спеціалізованих класах при спортивних клубах, загальноосвітніх школах, технікумах, вузах, у національних командах України з видів лижного спорту, лижним інвентарем, спорядженням, взуттям і спортивною формою, засобами для підготовки та змагання лиж.

Забезпечення тренувального процесу і змагань матеріально-технічними та іншими засобами для якісної підготовки спортсменів в олімпійських видах лижного спорту.

Практичні заняття

Добір комплексу тестів для оцінки рівня загальної та спеціальної фізичної підготовленості спортсменів в обраних видах лижного спорту. Вимоги до підбору та складання перевірних тестів. Система тестування основних фізичних якостей спортсменів-лижників (швидкості, витривалості, сили, спритності, гнучкості, стрибучості, прицільної швидкострільності).

Тестування рівня різних сторін підготовленості спортсменів. Комплексна система тестування. Тести для оцінки аеробної продуктивності та ін. Оцінка результатів тестування. Вивчення результатів наукових досліджень, отриманих у процесі роботи КНГ у збірних командах з лижного спорту.

Навчальна практика

Закріплення знань і навичок, використання даних спеціальної літератури та результатів обстеження спортсменів у тренувальному процесі. Робота з радіоапаратурою, телеметричними системами тощо.

Вимоги до науково-дослідної роботи студентів. Літературне оформлення курсової та дипломної робіт. Написання доповіді за темою курсової (дипломної) роботи для її захисту.

Семінарські заняття

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

Захист курсової (дипломної) роботи з одного з актуальних питань (тем) лижного спорту.

Контрольні питання

1. Значення та завдання науково-методичного забезпечення процесу спортивного удосконалення осіб, які займаються видами лижного спорту.
2. Науково-методична робота КНГ з членами національних команд України з олімпійських видів лижного спорту.

3. Організація та проведення оперативних, поточних та етапних обстежень спортсменів-лижників з метою визначення ступеня їх фізичної та спеціальної підготовленості.
4. Тести для визначення загальнофізичної та спеціальної підготовленості спортсменів-лижників, їх характеристика.
5. Використання матеріалів роботи КНГ у практичній діяльності тренерів з лижного спорту, у навчальній та науковій роботі викладачів, аспірантів і студентів вузів.
6. Матеріально-технічне забезпечення тренувальних занять осіб, які займаються лижним спортом.
7. Засоби й методи пропаганди відомостей та знань науково-методичного характеру серед спортсменів, тренерів, любителів лижного спорту.
8. Система забезпечення осіб, які займаються лижним спортом, потрібним спортивним інвентарем, спорядженням, взуттям і спортивною формою.
9. Підготовка лиж для участі на них у змаганнях з лижних гонок (серед чоловіків - на трасі 30 км, для жінок - 10 км).
10. Підготовка лиж для участі на них у змаганнях серед чоловіків зі слалому-гіганта (для жінок - із супергігантського слалому).
11. Сутнісць практичних дій спортсмена щодо підготовки лиж для участі на них у змаганнях зі стрибків на лижах з трампліна.
12. Підготовка спортивного інвентарю, спорядження та обладнання для використання у змаганнях з біатлону.
13. Засоби й методи, якими користуються тренери-викладачі з метою оперативного контролю в процесі участі спортсменів-лижників у змаганнях (з урахуванням виду лижного спорту).
14. Прилади, спеціальне обладнання та інші засоби, що застосовуються для підготовки, ґрунтовки та змащення лиж.

Практична підготовка Лабораторні заняття

На лабораторних заняттях студенти набувають знання та навички щодо:

оволодіння методикою визначення часу проходження суворо дозованих відрізків дистанції (лижних трас) із заданою інтенсивністю, лінійної залежності між швидкістю проходження позначених відрізків

трас і ЧСС, з'ясування індивідуальної залежності у зміні фізичного навантаження за даними ЧСС, а також непрямой оцінки середньозмагальної ЧСС, рівня ПАНО, загальної кисневої потреби;

засвоєння способів розшифровки кінограм і прочитання динамограм; вивчення методик визначення статичної сили груп м'язів згиначів і розгиначів, топографії м'язової сили, спеціальної сили та часу досягнення її максимальних величин; оволодіння комп'ютерними програмами доведення спортивно-технічних результатів до стандартних умов ковзання лиж, розрахунку швидкості, частоти та довжини кроків під час пересування на лижах різними ходами; засвоєння методики оцінки запасу швидкості під час пересування із заданою частотою кроків на лижах і лижеролерах, у процесі бігу та виконання імітаційних вправ лижника;

опанування методики визначення максимальної ЧСС у польових умовах, середньодистанційної частоти пульсу методом "трьох крапок", варіативності показників ЧСС і швидкості пересування на лижах залежно від умов ковзання, рельєфу місцевості, засобів тренування (характерних для олімпійських видів лижного спорту);

вивчення та використання на практиці методик визначення важких лижних трас, характеристик підйомів і спусків, параметрів лижних трас за допомогою дистанціометра, висотоміра, екліметра, нівеліра, теодоліта;

засвоєння методики визначення розрахункових даних пульсограм по зонах інтенсивності виконання спортсменами дозованого фізичного навантаження;

придбання навичок та умінь у підборі, підготовці, вимірюванні, складанні схем і профілю лижних трас з лижних гонок і гірськолижного спорту для масового лижного спорту та спорту вищих досягнень;

підготовки, ґрунтовки й змащення лиж для тренувальних занять та участі в змаганнях в обраному олімпійському виді лижного спорту;

виконання профілактичних заходів під час підготовки лижних палиць, спортивного взуття, а також іншого спорядження та обладнання, що використовується спортсменами в процесі тренувальних занять і змагань з лижного спорту.

Навчальна практика

Придбання навичок та вмінь з педагогічної майстерності:

підготовка студентами документів, передбачених у положеннях про проведення змагань у видах лижного спорту: положень про змагання, протоколів, інформаційних щитів, підсумкового звіту про проведення змагань (конкретно - у виді лижного спорту);

організація та проведення залікових занять, ділових ігор з лижниками різної кваліфікації;

напис та захист контрольних робіт з актуальних питань лижного спорту;

набуття навичок та умінь у складанні форм і засвоєнні методів обробки результатів педагогічних спостережень, науково-методичних досліджень і літературно-графічного їх оформлення;

ознайомлення з організацією та проведенням навчально-тренувальних занять зі спортсменами в ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ, групах і відділеннях ДСТ і відомств, спортивних клубах, середніх і вищих навчальних закладах, у збірних командах міста, області, у національних командах України з видів лижного спорту;

оволодіння комп'ютерними програмами, ознайомлення з методикою роботи на персональному комп'ютері;

проведення педагогічного аналізу тренувальних занять у видах лижного спорту на етапах річного макроциклу підготовки;

аналіз індивідуального плану і даних щоденника тренувань, складання підсумкового звіту про виконану роботу (на тренувальних заняттях і в процесі змагань) за весь період навчання у вузі.

Залікові та іспитові вимоги

1. Знати теоретичний матеріал в обсязі програми 4 років навчання.
2. Виконати та підтвердити у змаганнях контрольні нормативи I спортивного розряду в обраному виді лижного спорту.
3. Отримати задовільну оцінку за роботу в якості представника команди на змаганнях з лижного спорту.
4. Самостійно провести змагання з лижного спорту в навчальній групі.
5. Взяти участь у не менш ніж 6 змаганнях з лижного спорту протягом року.
6. Взяти участь у суддівстві не менш 3 змагань з лижного спорту.
7. Отримати звання судді I категорії з лижного спорту.

8. Написати та захистити курсову (дипломну) роботу на кафедрі з однієї з актуальних тем лижного спорту.
9. Подати щоденник тренувань з аналізом виконаної за 4 роки навчання роботи.
10. Скласти залік у 7-му семестрі з пройдених тем та іспит у 8-му семестрі в обсязі програмного матеріалу за 4 роки навчання.

3. ЗНАННЯ, УМІННЯ, НАВИЧКИ

Внаслідок вивчення дисципліни студент повинен знати:

історію розвитку видів лижного спорту; класифікацію та систематизацію засобів і методів підготовки спортсменів; сучасну класифікацію видів лижного спорту; основні методологічні положення з питань техніки, методики навчання та тренування; правила та систему організації та проведення спортивно-масових змагань; матеріально-технічне забезпечення всіх видів занять на лижах; організацію науково-методичного контролю (робота КНГ) за підготовленістю спортсменів різної кваліфікації; призначення тренажерно-дослідницьких стендів, приладів, апаратів і засобів термінової інформації в науково-методичній роботі з лижного спорту.

Уміти:

використовувати знання та навички, набуті у процесі навчання у вузі, при виконанні плану проходження тренерської та педагогічної практики, проведенні навчальних і навчально-тренувальних занять у групах ПСМ, написанні конспектів занять, рефератів, контрольних, курсових і дипломних робіт, доповідей та повідомлень для виступу на науково-практичних семінарах і конференціях; на практичних заняттях досконально демонструвати техніку способів пересування на лижах; організувати навчально-тренувальний процес і проведення спортивно-масових змагань з лижного спорту.

4. ЗАСАДИ НАУКОВО-ДОСЛІДНОЇ РОБОТИ

У процесі навчання у вузі студенти, вивчаючи основні положення щодо організації та проведення науково-дослідної роботи з питань лижного спорту, повинні:

1. Уміти організувати й провести педагогічне спостереження та експеримент (природний, модельний та лабораторний) з використанням таких основних методів і методик досліджень:
 - опитування та анкетування;
 - аналіз індивідуальних планів, щоденників, звітів спортсменів про їх спортивну діяльність;
 - узагальнення передового досвіду роботи тренерів-викладачів;
 - співбесіди з провідними фахівцями у галузі фізичної культури і спорту НУФВС України;
 - узагальнення особистого досвіду тренування в обраному виді лижного спорту;
 - аналіз фото- та кіноматеріалів з метою визначення просторових, часових, кутових характеристик рухів.
 - аналіз теле- та радіопередач спортивної тематики;
2. Уміти використовувати технічні засоби передачі інформації про рухові дії спортсменів-лижників (діапроектор, графопроектор, кінопроекційна апаратура);
3. Застосовувати у практичній діяльності методи хронометрування, рефлексометрії, пульсометрії, спідографії;
4. Опанувати навички та уміння згідно з планом проведення конкретних досліджень з питань лижного спорту;
5. Засвоїти та використовувати методи математичної статистики для аналізу отриманих у ході досліджень матеріалів, а також параметричні та непараметричні методи їх обробки;
6. Уміти скласти звіт, написати наукову доповідь (повідомлення), а також виступити з доповідями на конференціях;
7. Оволодіти методами тестування силових і швидкісних якостей: біг на короткі дистанції (траси); стрибки у висоту за В.М.Абалаковим, присідання за 10 с; стрибки через гімнастичну скакалку за 10 с; динамометрія;
8. Опанувати методи досліджень координаційних здібностей (методом Торндайка), вестибулярної стійкості спортсменів різних спеціальностей (проба Ромберга), визначення ступеня розвитку витривалості (гарвардський степ-тест);
9. Засвоїти визначення складності тренувальних і змагальних лижних трас за ознаками: довжини, крутості, кількості перепадів висоти, підйомів і

спусків, відсоткового співвідношення та трасі рівнинних відрізків, спусків і підйомів;

10. Оволодіти методами обробки результатів досліджень: складання таблиць, схем, графіків та інших ілюстрованих матеріалів;
11. Придбати навичок та умінь щодо літературно-графічного оформлення наукових доповідей, контрольних, курсових і дипломних робіт.

Засвоєння комп'ютерних програм:

1. Визначення результатів спортсменів у змаганнях з олімпійських видів лижного спорту.
2. Визначення спрямованості навчально-тренувальних занять на етапах річного макроциклу підготовки.
3. Планування інтенсивності виконання тренувальних і змагальних навантажень для етапів річного макроциклу підготовки.
4. Визначення довжини кроків під час пересування на лижах класичними та ковзанярськими ходами.
5. Підрахування еквівалентних результатів на різних трасах лижних гонок і біатлону.
6. Визначення коефіцієнту тертя ковзання лиж; його вплив на результат проходження траси лижних гонок і біатлону.
7. Визначення швидкості пересування на лижах (біг), лижеролерах на відрізках траси різної крутості.
8. Урахування вікових коефіцієнтів тих, хто займається лижним спортом.
9. Визначення розрахункових показників пульсограми по зонах інтенсивності виконання фізичного навантаження з урахуванням специфічних особливостей олімпійських видів лижного спорту.

Навички та уміння щодо підготовки курсових, кваліфікаційних і дипломних робіт

Однією з форм навчання студентів у вищих навчальних закладах є підготовка курсових, кваліфікаційних і дипломних робіт. Потреба в їх написанні обумовлена знанням та осмисленням матеріалів, що накопилися в галузі фізичного виховання і спорту.

Курсова робота виконується студентом у 1-4 і 5-7-му семестрах. Вона є самостійною завершеною роботою реферативного, методичного або дослідного характеру, підготовленою на основі вивчення доступної літератури з використанням педагогічних, медико-біологічних, психологічних та інших методів досліджень та їх узагальнення.

Реферативна робота являє собою стислий зміст наукових робіт різних авторів у даній галузі. У роботі методичного спрямування аналізується або узагальнюється спосіб (сукупність способів) вирішення конкретного завдання в галузі фізичного виховання і спорту. Дослідна робота - процес отримання нових знань за допомогою спеціально організованого дослідження.

Кваліфікаційна робота являє собою закінчену наукову роботу аналітичного характеру, в якій студент узагальнює та вирішує питання фізичної культури і спорту в галузі своєї спеціалізації.

Кваліфікаційна робота відрізняється від курсової тим, що студент має можливість творчо реалізувати на практиці отримані ним теоретичні знання, а також рівнем професійної кваліфікації випускника. Важливою вимогою до кваліфікаційної роботи є уміння використовувати вимірювальну техніку при її виконанні.

Кваліфікаційну роботу захищають перед державною іспитовою комісією, що надає студенту право продовжити навчання на наступних рівнях.

Студенти, зараховані на продовжену форму навчання з обраного рівня "спеціаліст", мають в процесі навчання написати дипломну роботу.

Дипломна робота повинна бути дослідного характеру, за темою, узгодженою з науково-дослідною роботою кафедри, і висвітлювати питання з обраної спеціалізації.

Дипломна робота з теорії та методики викладання лижного спорту захищається перед державною іспитовою комісією.

5. СИТУАЦІЙНІ ЗАВДАННЯ ДО КОМПЛЕКСНИХ КОНТРОЛЬНИХ ЗАВДАНЬ

I курс

1. Під час навчання та засвоєння теоретичних питань лижного спорту виникла потреба роз'яснити студентам основні поняття, терміни,

класифікацію вправ і видів лижного спорту, прийняті в теорії та практиці лижного спорту.

Охарактеризуйте основні поняття й терміни, класифікацію та систематизацію вправ і видів 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 стислу методичну довідку з питання поступового розвитку олімпійських видів лижного спорту в Україні (лижних гонок, стрибків на лижах з трампліна, гірськолижного спорту, лижного двоборства, біатлону, фрістайлу та 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 гірськолижного спорту.

Складіть план роботи та положення про проведення змагання зі слалому любителями гірськолижного спорту, членами виробничого колективу фізичної культури.

5. Виникла потреба в організації та проведенні масових змагань з лижного спорту 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 лижників-гонщиків в умовах пересіченої місцевості осінньої пори року.

7. Під час пересування на лижах в умовах пересіченої місцевості виникла ситуація - подолання складних поворотів на лижах.

100

Дайте характеристику способам подолання траси лижних гонок на схилах з різними радіусами повороту.

8. Забезпечення безпеки під час проведення навчально-тренувальних занять з лижниками на трасі гірськолижного спорту регламентується відповідними правилами і положеннями методичного характеру, прийнятими у лижному спорті.

Дайте характеристику профілактичних заходів безпеки для осіб, які займаються гірськолижним спортом.

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 і методів найбільш ефективного виконання поворотів на паралельних лижах та переступанням під час спуску зі схилів різної крутості.

12. Під час засвоєння техніки лижного спорту виникає потреба навчити юних спортсменів техніки стрибків на лижах з навчальних трамплінів.

Дайте характеристику методичних засобів, методів і прийомів навчання юних спортсменів техніки стрибків на лижах з навчального трампліна.

13. У процесі навчально-тренувальної роботи виникла потреба в більш детальній організації та проведенні тренувальних занять переважної спрямованості на розвиток основних фізичних якостей спортсмена-лижника.

Наведіть план конкретних засобів і методів тренування з розвитку рухових якостей спортсменів-початківців з лижних гонок.

14. У вузі проводиться студентська науково-методична конференція з проблем спорту.

Як Ви підготуєтеся до участі та виступу з доповіддю на цій конференції ?

15. На навчально-тренувальному занятті в ДЮСШ Вам потрібно навчити осіб, які займаються в групі початкової підготовки, стройових вправ з лижами і на лижах.

16. На навчально-тренувальному занятті в ДЮСШ Вам потрібно навчити осіб, які займаються в групі початкової підготовки, вправам “школи лижника”.

17. Вам потрібно навчити учнів 3-го класу техніки попереминого двокрокового ходу на лижах.

18. Вам потрібно навчити учнів 4-8-х класів повороту в русі на паралельних лижах (“плугом”, з упору).

II курс

1. Спортивно-технічна підготовка складається з видів підготовки та принципів, які використовуються в навчально-тренувальному процесі у видах лижного спорту.

Дайте характеристику видів підготовки спортсменів-лижників і принципів спортивного удосконалення осіб, які займаються в олімпійських видах лижного спорту.

2. У тренувальному процесі лижників-гонщиків використовуються різні засоби та методи розвитку швидкісно-силових якостей.

Наведіть приблизні засоби та основні методи тренування в процесі підготовки кваліфікованих лижників-гонщиків в основному періоді річного макроциклу.

3. У підготовці біатлоністів виникла потреба найбільш якісного виконання стрілецьких дій після проходження з максимальною швидкістю лижної траси.

Складіть конкретний план підвищення якості стрілецьких дій біатлоністами I спортивного розряду для участі у спринтерській гонці з біатлону.

4. Під час підготовки спортсменів до відповідальних стартів сезону виникла потреба збільшити інтенсивність засобів тренування.

Наведіть конкретні практичні рекомендації щодо планування найбільш інтенсивних тренувань у тижневому передзмагальному мезоциклі з лижних гонок для юніорок з метою вдалого їх виступу на змаганнях першості України з лижних гонок.

5. У процесі тренувальних занять спортсменів з фрістайлу виникла потреба у найбільш якійсній акробатичній підготовці.

Охарактеризуйте тренувальні мікроцикли, спрямовані на найбільш якісну акробатичну підготовку юних спортсменів 14-16 років.

6. Під час участі в естафетних гонках спортсменами припускаються помилки у прийнятті ефективного стартового початку та гонки на першому етапі естафети.

Перелічить основні методи й способи техніки старту та найбільш ефективного стартового прискорення в естафеті 4x5 км серед кваліфікованих спортсменок з лижних гонок (4x7,5 км серед біатлоністок.).

7. Під час естафетної гонки 3x7,5 км серед біатлоністок спортсменка І-го етапу фінішувала 4-ою.

Дайте конкретні поради методичного та практичного характеру спортсменкам-учасницям естафети на 2-му та 3-му етапах з метою забезпечення командної перемоги в естафеті.

8. Під час гонки на лижах виникає потреба використання техніко-тактичних прийомів і способів обгону спортсменів, які йдуть попереду.

Охарактеризуйте основні варіанти техніко-тактичних дій спортсмена-лижника в процесі проходження траси лижних гонок.

9. Успіх у командній естафетній гонці 4x10 км значно залежить від ефективного проходження останнього (4-го) етапу лижниками-гонщиками високої кваліфікації.

Охарактеризуйте основні техніко-тактичні дії лижника-гонщика на останньому етапі естафети 4x10 км з метою успішного проходження своєї дистанції та забезпечення перемоги команди в цій естафеті.

10. Для проведення навчально-тренувальних занять з групою початкової підготовки в ДЮСШ Вам потрібно підготувати навчальні майданчики, навчальну лижню та схили для навчання та удосконалення техніки лижних гонок.

11. У навчально-тренувальному занятті ПСМ з лижних гонок Вам потрібно проаналізувати технічну майстерність одного з студентів в

пересуванні на лижах поперемінним двокроковим ходом. Виявити помилки, причини їх проявлення, дати рекомендації щодо їх усунення.

12. У навчально-тренувальному занятті з біатлону Вам потрібно проаналізувати технічну майстерність одного з студентів у стрільбі з положення лежачи (стоячи), виявити помилки, причини їх проявлення, дати рекомендації щодо їх усунення.

13. Під час проведення занять у групі здоров'я Вам потрібно навчити осіб середнього та старшого віку техніки лижних гонок.

14. З метою оздоровлення Вам потрібно провести лижну прогулянку з групою осіб середнього та старшого віку.

15. Вам треба організувати навчально-тренувальні заняття з лижної підготовки в групі здоров'я з особами середнього та старшого віку.

16. Вам потрібно проконсультувати людей різного віку та статі з приводу самостійних занять лижним спортом з метою оздоровлення.

III курс

1. У процесі багаторічної підготовки юних спортсменів у ДЮСШ, ШВСМ планують роботу у групах початкової підготовки, навчально-тренувальних, спортивного удосконалення та вищої спортивної майстерності.

Охарактеризуйте планування та організацію навчально-тренувального процесу юних спортсменів з лижного двоєборства на перших трьох рівнях.

2. У ході тренувальних занять з'ясувалося, що юні спортсмени 12-14 років недостатньо успішно виконують повороти на паралельних лижах під час проходження слаломних трас на схилах більш 12-14°.

Що потрібно зробити на тренувальних заняттях з юними спортсменами, щоб вони могли більш успішно виконувати повороти на паралельних лижах під час проходження слаломних трас на схилах зазначеної крутості? Складіть конкретний план тренувальних занять з метою найбільш якісної підготовки зі слалому.

3. У підготовці спортсменів важливе місце посідають тренування з використанням повторного та інтервального методів.

Дайте характеристику тренувальних занять з лижниками-біатлоністами щодо розвитку в них якості швидкості за допомогою

повторного та інтервального методів тренування на етапах річного макроциклу підготовки.

4. У ході навчально-тренувального процесу спортсмени-лижники оволодівають тактичною майстерністю в обраному виді лижного спорту.

Продемонструйте знання в процесі тактичної підготовки та вивчення тактичних способів у тренувальному процесі лижників-гонщиків.

5. На тренувальних заняттях спортсменів-лижників приділяється увага засобам і методам розвитку спеціальної витривалості.

Дайте характеристику основних засобів і методів удосконалення якості спеціальної витривалості кваліфікованого лижника-біатлоніста.

6. Під час підготовки спортсменів в умовах гірського клімату виникає потреба у використанні додаткових засобів відновлювального характеру з метою стимулювання спортивної працездатності.

Наведіть найбільш ефективні засоби й методи відновлення та стимуляції спортивної працездатності кваліфікованих спортсменів з лижного двособорства на навчально-тренувальному зборі в умовах середньогір'я.

Ситуаційні завдання до комплексних контрольних завдань

1. У навчально-тренувальному занятті ПСМ Вам потрібно зробити аналіз технічної майстерності одного з студентів під час удосконалення техніки слалому (слалому-гіганта, швидкісного спуску).

2. У навчально-тренувальному занятті ПСМ Вам потрібно зробити аналіз техніки стрибків на лижах з трампліна одного з студентів, виявити помилки, причини їх проявлення, дати рекомендації щодо їх усунення.

3. Для тренування лижників-гонщиків I розряду в підготовчому періоді (I-й етап) Вам потрібно скласти і навчити комплексу загальнопідготовчих вправ. Теж саме для гірськолижників, для стрибунів на лижах з трампліна.

4. При проведенні навчально-тренувальних занять з навчальними групами ДЮСШ Вам потрібно навчити тих, хто займається, спеціально-підготовчих вправ лижника-гонщика (стрибуна на лижах з трампліна, біатлоніста, гірськолижника, спортсменів з фрістайлу, сноубордингу).

5. Вам потрібно здійснити контроль психічного стану спортсмена перед стартом.

IV курс

1. Згідно з навчальним планом у вузі під час проходження студентами тренерської практики передбачається розробка річного плану навчально-тренувальних занять з юними спортсменами в обраному виді лижного спорту.

Перелічить основні етапи багаторічної підготовки юних спортсменів з лижних гонок (біатлону, гірськолижного спорту, стрибків на лижах з трампліна, фрістайлу). Дайте характеристику загального обсягу застосовуваних засобів фізичної підготовки спортсменів на етапах річного макроциклу.

2. Під час проходження тренерської практики студентів на різних об'єктах виникла потреба в проведенні оперативного контролю за станом загальної та спеціальної фізичної підготовленості спортсменів-лижників.

Перелічить форми, засоби й методи оперативного контролю за станом загальної та спеціальної підготовленості спортсменів у гірськолижному спорті.

3. У процесі підготовки спортсменів-лижників виникає потреба у використанні відновлювальних засобів психологічного порядку.

Розкажіть про психологічні засоби й методи, які використовуються в підготовці спортсменів у стрибках на лижах з трампліна напередодні участі у відповідальних змаганнях річного макроциклу.

4. Ефективність підготовки спортсменів-лижників багато в чому залежить від використання в процесі тренувальних занять і змагальної діяльності визначених засобів і методів відновлення, а також стимуляції працездатності спортсменів.

Дайте характеристику засобів і методів відновлення та стимуляції спортивної працездатності кваліфікованих лижників-гонщиків під час виконання великих тренувальних і змагальних навантажень.

5. Ситуаційне завдання: вам належить навчити хлопчиків 10-12 років техніки стрибків на лижах з трампліна.

6. Охарактеризуйте особливості спортивних споруд для проведення навчально-тренувального процесу з видів лижного спорту (лижні гонки, стрибки на лижах з трампліна, лижне двоєборство, гірськолижний спорт, фрістайл, біатлон, сноубординг).

7. Охарактеризуйте стаціонарні місця занять видами лижного спорту.

8. Дайте характеристику технічних варіантів проходження трас спеціального слалому в гірськолижному спорті.

9. Як Ви будете проводити заняття на лижах, дотримуючись техніки безпеки, в умовах гір ?

10. Вам потрібно за допомогою методу педагогічного контролю визначити у гірськолижників функціональну підготовленість координації рухів в умовах гірської місцевості.

11. Охарактеризуйте фізичну підготовку лижника-гонщика високого класу в тренувальному процесі (на етапах річного макроциклу).

12. Методи тренувань, які використовуються в лижному двоборстві при підготовці кваліфікованих спортсменів ?

13. Які тактичні варіанти Ви можете порекомендувати спортсменам при подоланні класичних трас з лижних гонок і біатлону ?

14. Як Ви розумієте та здійснюєте на практиці технічну підготовку гірськолижників високого класу в слаломі ?

РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА

1. Архипов А.А. Соревнования по лыжному спорту. - К.: Здоров'я, 1990. - 120 с.
2. Бальсевич В.К., Запорожанов В.А. Физическая активность человека. - К.: Здоров'я, 1987. - 224 с.
3. Биологический контроль в подготовке спортсменов высокого класса: Метод. реком. для тренеров и спортсменов. Вып. 1. - К.: Абрис, 1996. - 55 с.
4. Болобан В.Н., Мистулова Т.Е. Дидактическая система обучения спортивным упражнениям со сложной координационной структурой // Наука в олимпийском спорте. 1995. № 2. - С. 21-29.
5. Булатова М.М., Платонов В.Н. Спортсмен в различных климато-географических и погодных условиях. - К.: Олимпийская литература, 1996. - 174 с.
6. Булатова М.М., Платонов В.Н. Адаптация к холоду // Наука в олимпийском спорте. 1998. № 1. - С. 51-95.
7. Верхошанский Ю. Организация сложных двигательных действий спортсменов // Наука в олимпийском спорте. 1998. № 3. - С. 8-22.

8. Гіпоксія: деструктивна та конструктивна дія: Матеріали міжнародної конференції та приельбруських бесід, Київ, 10-12 червня; Терскол, 6-12 червня 1998 р. - 238 с.
9. Дал-Монте А., Фаина М. Специальные требования к оценке функциональных возможностей спортсменов // Наука в олимпийском спорте. 1995. № 2. - С. 30-39.
10. Джек Х. Уилмор, Девид Л. Костилли. Физиология спорта и двигательной деятельности / Пер. с англ. - К.: Олимпийская литература, 1997. - 503 с.
11. Єдина спортивна класифікація України на 1997-2001 рр. - К., 1997. - 161 с.
12. Закон України "Про фізичну культуру і спорт". - К., 1993. - 22 с.
13. Запорожанов В.А. Контроль в спортивной тренировке. - К.: Здоров'я, 1988. - 144 с.
14. Зубов В.Г., Коротков И.К. Прыжки на лыжах с трамплина и лыжное двоеборье. - К.: Здоров'я, 1981. - 72 с.
15. Карленко В.П. Оптимизация тренировки квалифицированных биатлонисток на этапе непосредственной подготовки к соревнованиям: Дис... канд. пед. наук. - К., 1983. - 180 с.
16. Коломейцев Ю. Отношение к тренировочной и соревновательной деятельности - фактор, обуславливающий ее эффективность // Наука в олимпийском спорте. 1998. № 3. - С. 82-86.
17. Концепція підготовки спортсменів України до ХІХ зимових Олімпійських ігор 2002 року (Солт-Лейк-Сіті, США) / С.К.Фомін, В.П. Карленко - К., 1998. - 12 с.
18. Костенко Н., Карленко В., Фомин С. Спортсмены Украины на XVIII зимних Олимпийских играх 1998 года // Наука в олимпийском спорте. 1998. № 2. - С. 19-24.
19. Костичева Т.М., Ракитина Р.И. Девочка, девушка, женщина. 2-е изд. - Ташкент: Медицина, 1984. - 199 с.
20. Краснов В.П., Казиков И.Б., Давиденко В.Ю., Петров Ю.В. Применение динамической электростимуляции в тренировочном процессе студентов-спортсменов // Актуальные вопросы спортивной медицины и лечебной физкультуры. - Фрунзе, 1982. - С. 73-75.
21. Краснов В.П., Фомин С.К. Реакция организма юных лыжников на тренировочные нагрузки различной направленности в подготовительном

- периоде // Материалы VI Всесоюзной научно-практической конференции "Оптимизация системы тренировочных и соревновательных нагрузок в тренировке юных спортсменов". - М., 1979. - С. 32-33.
22. Крупський В.П. Методичні рекомендації для підготовки лижників-гонщиків високої кваліфікації в процесі багаторічних тренувань. - Львів, 1997. - 42 с.
 23. Лисовский А. Контроль технической и тактической подготовленности в горнолыжном спорте: проблема и решение // Наука в олимпийском спорте. 1998. № 2. - С. 33-37.
 24. 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. - 86 с.
 25. Лыжный спорт: Учебн. для инст. физ. культ. / Под общ. ред. М.А.Аграновского. - М.: Физкультура и спорт, 1980. - 386 с.
 26. Лыжный спорт: Учебн. для техн. физ. культ. / Под общ. ред. Е.И.Кудрявцева, Б.И.Сергеева, Г.Б.Чукардина. - М.: Физкультура и спорт, 1983. - 287 с.
 27. Лыжный спорт: Учебн. для инст. и техн. физ. культ. и спорта / Под ред. В.Д.Евстратова и тр., -М.: Физкультура и спорт, 1989. - 318 с.
 28. Манжосов В.Н. Тренировка лыжников-гонщиков. - М.: Физкультура и спорт, 1983. - 123 с.
 29. Мартынов В.С. Теоретические основы контроля и селекции в лыжном спорте. - М., 1985. - 47 с.
 30. Материалы II-й региональной научно-практической конференции ученых, аспирантов и студентов. - Челябинск, 1998. - С. 54-58, 65-67, 91-92, 157-162, 182-187, 185-199.
 31. Мичуда Ю. Социально-экономические аспекты зимних Олимпийских игр // Наука в олимпийском спорте. 1998. № 2. - С. 25-32.
 32. Моногаров В.Д. Гіпоксія навантаження - провідний фактор у генезі стомлення під час напруженої м'язової діяльності // Гіпоксія: деструктивна та конструктивна дія: Матеріали міжнародної конференції та приельбруських бесід, Київ, 10-12 червня 1998. - С.135.

33. Отбор, контроль и прогнозирование в спортивной тренировке: Сб. научн. трудов / Ред. коллегия: В.А.Запорожанов (ответ. ред.) и др. - К.: КГИФК, 1990. - 136 с.
34. Пивоварова В.І. Особливості тренування жінок у лижному спорті. - К.: Здоров'я, 1980. - 78 с.
35. Платонов В.Н. Подготовка квалифицированных спортсменов. - М.: Физкультура и спорт, 1986. - 283 с.
36. Платонов В.Н. Адаптация в спорте. - К.: Здоров'я, 1988. - 216 с.
37. Платонов В.Н. Современная спортивная тренировка. - К.: Здоров'я, 1988. - 336 с.
38. Платонов В.Н. Общая подготовка спортсменов в олимпийском спорте: Учебн. для вузов физ. восп. и спорта. - К.: Олимпийская литература, 1997. - 583 с.
39. Платонов В.М., Булатова М.М. Фізична підготовка спортсмена. - К.: Олімпійська література, 1997. - 293 с.
40. Платонов В.Н., Гуськов С.И. Олимпийский спорт: 1-я книга: Учебн. для вузов физ. восп. и спорта. - К.: Олимпийская литература, 1994.- 494с.
41. Платонов В.Н., Гуськов С.И. Олимпийский спорт: 2-я книга: Учебн. для вузов физ. восп. и спорта. - К.: Олимпийская литература, 1997.- 380с.
42. Платонов В.Н., Петровский В.В., Булатова М.М., Матвеев С. Основные понятия (категории) теории физической культуры и спорта: Метод. реком. для студ. инст. физ. культ. и спорта, аспирант., соискат., препод., слушат. факульт. повыш. квалиф. - К.: КГИФК, 1989. - 14 с.
43. Платонов В.Н., Фомин С.К., Карленко В.П. Зимние Олимпийские игры: История и современность //Наука в олимпийском спорте. 1994. № 1. - С. 3-25.
44. Портнов А.Б. Лыжные смазки и спецпарафины "Уткус-экстра". - Екатеринбург: Агро, 1995. - 63 с.
45. Похолодчук Ю.Т., Свечникова Н.В. Современный женский спорт. - К., 1987. - 189 с.
46. Правила змагань з біатлону. - К., 1998. - 75 с.
47. Применение пульсометрии в подготовке спортсменов высокого класса: Метод. реком. для тренеров и спортсменов. Вып. 4. - К.: Абрис, 1996.- 79с.

48. Пядухов Ю.С. Специальная стрелковая подготовка юных биатлонистов в соревновательном периоде годичного цикла: Автореф. дисс... канд. пед. наук. - К., 1989. - 24 с.
49. Радыгина К.И., Третилова Т.А. Подготовка горнолыжников. - К.: Здоров'я, 1983. - 96 с.
50. Свечникова Н.В., Похоленчук Ю.Т. Медико-биологические аспекты изучения современного женского спорта // Материалы Всесоюзного научного конгресса "Спорт в современном обществе". - М.: Физкультура и спорт, 1980. - С. 27-34.
51. Смирнов А.А. Методика обработки и подготовка лыж к тренировкам и соревнованиям // Научно-спортивный вестник. 1988. № 6. - С. 36-37.
52. Смирнова З.Д., Лесников В.С., Фомин С.К. Спортивно-техническая подготовленность квалифицированных лыжниц с учетом особенностей кумулятивной адаптации их организма к большим нагрузкам // Современные проблемы и концепции о развитии физической культуры и спорта. Ч. 2. - Челябинск, 1997. - С. 108-109.
53. Соколов И.В., Тымук В.В., Нестеров В.Н. Скоростно-силовая подготовка лыжника-прыгуна: Метод. пособ. для студ. инст. физ. культ. и слушат. факульт. повыш. квалиф. - К.: Внешторгиздат, 1992. - 43 с.
54. Сыч В.Л. Организационно-научные основы подготовки спортивных резервов по зимним видам спорта: Автореф. дисс... канд. пед. наук. - М., 1985. - 24 с.
55. Сыч В.Л., Мартынов В.С., Хоменков Л.С. Теоретические и научно-методические аспекты олимпийской подготовки. - М.: Физкультура и спорт, 1994. - 168 с.
56. Уэнберг Р.С., Гоулд Д. Основы психологии спорта и физической культуры. - К.: Олимпийская литература, 1998. - 35 с.
57. Физиологическое тестирование спортсмена высокого класса / Под. ред. Дж. Дункана Мак-Дугалла, Головарда Э.Уэнгера, Говарда Дж. Грина. - К.: Олимпийская литература, 1998. - 429 с.
58. Фізична культура, спорт та здоров'я: Зб. наук. робіт. - Харків, 1997. - С. 97-106; 149-153; 170-181; 276-280.
59. Фомин С.К. Лыжный спорт. - К.: Здоров'я, 1979. - 216 с.
60. Фомин С.К. Полуконьковые и коньковые ходы на лыжах // Теория и практика физической культуры. 1986. № 10. - С. 26-29.

61. Фомин С.К. Специальные упражнения лыжника. - К.: Здоров'я, 1988. - 12 с.
62. Фомин С.К. Лыжный спорт: Метод. пособ. для учит. физ. культ. и тренеров. - К.: Радянська школа, 1988. - 176 с.
63. Фомін С.К. Кумулятивна адаптація кваліфікованих спортсменів до великих фізичних нагрузок (навантажень) // II Всеукраїнська науково-практична конференція "Роль фізичної культури в оздоровчому способі життя". Ч. I. - Львів, 1994. - С.105-106.
64. Фомін С.К. Зимові види спорту в системі Олімпійських ігор // Матеріали Всеукраїнської наукової конференції "Освіта в галузі фізичної культури: стан, проблеми, перспективи". Ч. 2. Львів, 9-11 жовтня 1996 р. - С. 78-80.
65. Фомин С.К. Исследование динамики специальной работоспособности и психической устойчивости квалифицированных спортсменов по лыжным гонкам и биатлону с учетом биоритмики их организма // Современные проблемы и концепции развития физической культуры и спорта. Ч. 2. - Челябинск, 1997. - С. 117-120.
66. Фомин С.К. Управление подготовкой квалифицированных спортсменов-лыжников в предсоревновательном мезоцикле к основным соревнованиям годичного макроцикла // Современные проблемы и концепции развития физической культуры и спорта. Ч. 2. - Челябинск, 1997. - С.99-101.
67. Фомин С.К., Данилов В.Г. О подготовке лыжников к стартам в среднегорье // Теория и практика физической культуры. 1992. - № 1. - С. 7-9.
68. Фомін С.К., Карленко В.П. Офіційна делегація України на XVIII зимових Олімпійських іграх у Нагано (7-22.02.1998): Метод. посіб. на укр. та англ. мовах. - К., 1998. - 68 с.
69. Фомин С., Карленко В., Булатова М. XVIII зимние Олимпийские игры в Нагано: итоги и проблемы // Наука в олимпийском спорте. 1998. № 2. - С. 3-18.
70. Фомин С.К., Краснов В.П. О планировании в соревновательных мезоциклах у юных лыжников-гонщиков // Теория и практика физической культуры. 1979. № 3. - С. 26-28.
71. Фомин С.К., Махонин А.Д., Пивоварова В.И. Подготовка лыжников в условиях среднегорья. - К.: Здоров'я, 1984. - 152 с.

72. Фомин С.К., Пивоварова В.И. Содержание подготовки квалифицированных спортсменов-лыжниц в соревновательном периоде // Проблемы совершенствования специальной физической подготовки квалифицированных спортсменов в зимних видах спорта. - Ленинград: ЛНИИФК, 1989. - С. 139-141.
73. Фомин С.К., Портнов А.Б. Применение лыжных мазей. - М.: Физкультура и спорт, 1979. - 112 с.
74. Фомин С.К., Соколов И.В. Моделирование в лыжном спорте: Метод. пособ. для студ. инст. физ. культ. и слушат. факультет. пвыш. квалиф. - К.: Внешторгиздат, 1992. - 47 с.
75. Харитонович Г.С., Шестакова Т.Н. Здоровье и лыжи. - Минск: Полымя, 1987. - 77 с.
76. Цільова комплексна програма "Фізичне виховання - здоров'я нації". - К., 1998. -45 с.
77. Чепуленас А. Методические аспекты подготовки олимпийской чемпионки по лыжным гонкам Виды Винцене в весенний, летний и осенний периоды // Наука в олимпийском спорте. 1998. № 1. - С. 29-35.
78. Шапошникова В.И. Индивидуализация и прогноз в спорте. - М.: Физкультура и спорт, 1984. - 160 с.
79. Шарапова И.Р. Этапный контроль за уровнем подготовленности квалифицированных лыжниц-гонщиц // Материалы II региональной научно-практической конференции ученых, аспирантов и студентов. - Челябинск, 1998. - С. 182-185.
80. Шварц В.Б., Хрущев С.В. Медико-биологические аспекты спортивной ориентации и отбора. - М.: Физкультура и спорт, 1984. - 125 с.
81. Шкретий Ю.М. Управление адаптационными реакциями спортсменов при реализации программ микроциклов // Современный олимпийский спорт. - К.: КГИФК, 1993. - С. 232-233.
82. Шкретий Ю.М., Данильченко Б.В. Управление реакциями адаптации спортсменов высокой квалификации в ударных микроциклах // Сб. научн. трудов. - К.: КГИФК, 1992. - С. 92-102.
83. Энока Р.М. Основы кинезиологии. - К.: Олимпийская литература, 1998. - 399 с.
84. Энциклопедия современного олимпийского спорта / Гл. ред. В.Н.Платонов. - К.: Олимпийская литература, 1998. - 600 с.

ЗМІСТ

	Стор.
Пояснювальна записка	3
1. Розподіл навчальних годин	7
2. Стислий зміст основних питань розділів та тем	12
I курс. 1-й семестр	12
I курс. 2-й семестр	24
II курс. 3-й семестр	39
II курс. 4-й семестр	46
III курс. 5-й семестр	59
III курс. 6-й семестр	66
IV курс. 7-й семестр	77
IV курс. 8-й семестр	92
3. Знання, уміння, навички	101
4. Засади науково-дослідної роботи	101
5. Ситуаційні завдання до комплексних контрольних завдань	104
Рекомендована література	112

**ТЕОРІЯ ТА МЕТОДИКА ВИКЛАДАННЯ
БІАТЛОНУ ТА ЛИЖНОГО СПОРТУ**

Навчальна програма для інститутів фізичної культури та спорту,
факультетів і кафедр фізичного виховання вузів.

Відповідальний за випуск

В.Г.Свинцова

Редактор

О.П.Моргушенко

Підп. до друку 25.10.1999. Формат 60 x 84/16. Друк. офс.
Папір офс. № 1. Друк. арк. 7,5. Тираж 400 прим. Зам. 1349.

Друк. ПЗЗ. м. Київ, вул. Лисенка, 6