

ТЕМАТИКА
контрольних робіт з теорії і методики викладання лижного спорту
для студентів 2 курсу факультету заочного навчання

ТЕМА: ОСНОВИ ТЕХНІКИ І МЕТОДИКА НАВЧАННЯ

Варіант 1.

1. Аналіз техніки двокрокового попереминого лижного ходу. (періоди і фази ковзаючого кроку).
2. Методика навчання техніки попереминого двокрокового лижного ходу.
3. Аналіз техніки подолання підйомів і спусків.
4. Методика навчання техніки підйомів і спусків.
5. Використання сил при пересуванні на лижах (інерції, ваги реакції опори, тертя, опору повітря, м'язових сил).

Варіант 2.

1. Аналіз техніки одночасного безкрокового лижного ходу.
2. Методика навчання техніки одночасного без крокового лижного ходу.
3. Аналіз техніки одночасного однокрокового лижного ходу (стартового варіанту).
4. Методика навчання техніки одночасного однокрокового лижного ходу (стартового варіанту).
5. Принципи навчання.

Варіант 3.

1. Аналіз техніки двохкрокового одночасного лижного ходу.
2. Методика навчання двохкрокового одночасного лижного ходу.
3. Аналіз техніки попереминого чотирьохкрокового лижного ходу.
4. Методики навчання техніки попереминого чотирьохкрокового лижного ходу.
5. Форми організації занять з лижного спорту. (побудова уроку і типи уроків)

Варіант 4.

1. Аналіз техніки одночасного однокрокового лижного ходу (основного варіанту).
2. Методика навчання техніки одночасного однокрокового лижного ходу (основного варіанту).
3. Аналіз техніки способів гальмування і поворотів.
4. Методика навчання техніки способів гальмування і поворотів.
5. Методи навчання в лижному спорті.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Аграновський М.А. Лижний спорт.- М.: Фізкультура і спорт, 1980
2. Бутін І.М. Лижний спорт.- М.: Просвіта, 1988.
3. Светрагов В.Д. Лижний спорт.- М.: Фізкультура і спорт, 1989.

Примітка: На практичні заняття з лижної підготовки необхідно мати: вінову теніс спортивну форму (штани, куртка), шапочка, рукавиці і теніс лижні чобітки.

Кафедра зимових видів спорту знаходиться на вул. Під Голоском 25, куртожиток №3 ДДУФК.

Добиратись маршрутка №37 (кінець) проїждь вул. Зелена, вул.Підвільна, ринок Добробут, пр-т Чорновола, вул.Під Голоском