

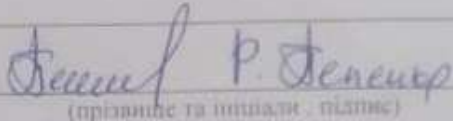
МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

Львівський національний університет ветеринарної медицини та біотехнологій
імені С.З.Гжицького

Факультет ветеринарної гігієни, екології та права
Кафедра фізичного виховання, спорту і здоров'я

ЗАТВЕРДЖУЮ

Декан факультету ветеринарної гігієни,
екології та права


(прізвище та ініціали, підпис)

« 25 » 06 2021 року

РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

«ТЕОРІЯ ТА МЕТОДИКА ВИКЛАДАННЯ ЗИМОВИХ ВИДІВ СПОРТУ»

рівень вищої освіти	перший (бакалаврський) <small>(назва освітнього рівня)</small>
галузь знань	01 «Освіта педагогіка» <small>(назва галузі знань)</small>
спеціальність	017 – «Фізична культура і спорт» <small>(назва спеціальності)</small>
освітня програма	Фізична культура і спорт <small>(назва)</small>
вид дисципліни	вибіркова <small>(обов'язкова / за вибором)</small>

Львів – 2021 р

Робоча програма навчальної дисципліни

«Теорія та методика викладання зимових видів спорту»

для здобувачів вищої освіти

(назва)

першого рівня (бакалавр)

спеціальності

017 – «Фізична культура і спорт»

(освітній рівень)

(код та найменування спеціальності)

за освітньою програмою

Фізична культура і спорт

Укладачі:

Доцент кафедри фізичного виховання спорту і здоров'я

(посада, науковий ступінь та вчене звання)



В. Ю. Бакатов

(ініціали та прізвище)

Робоча програма розглянута та схвалена на засіданні кафедри

фізичного виховання спорту і здоров'я

(назва кафедри)

протокол № 12 від «21» серпня 2021 року

завідувач кафедри

фізичного виховання спорту і здоров'я

(назва кафедри)



Семенів Б.С.

(прізвище та ініціали)

Погоджено навчально-методичною комісією

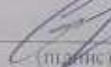
спеціальності

017 – «Фізична культура і спорт»

(назва спеціальності)

протокол № 6 від «23» серпня 2021 року

Голова НМКС



(прізвище та ініціали)

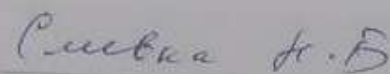
Схвалено рішенням навчально-методичної ради

факультету ветеринарної гігієни, екології та права

(назва факультету)

протокол № 8 від «24» 06 2021 року

Голова НМРФ



(прізвище та ініціали)

Ухвалено вченою радою факультету

протокол № 3 від «25» 06 2021 року

1. Опис навчальної дисципліни

«ТЕОРІЯ ТА МЕТОДИКА ВИКЛАДАННЯ ЗИМОВИХ ВИДІВ СПОРТУ»

Найменування показників	Всього годин	
	Денна форма навчання	Заочна форма навчання
Кількість кредитів/годин	4/120	3/90
Усього годин аудиторної роботи	48	14
в т.ч.:		
• лекційні заняття, год.	16	6
• практичні заняття, год.	32	8
• лабораторні заняття, год.		
• семінарські заняття, год.		
Усього годин самостійної роботи	72	76
Вид контролю	залік	

Частка аудиторного навчального часу студента у відсотковому вимірі:

для денної форми здобуття освіти – 50,0%

для заочної форми здобуття освіти -12,5 %

2. Предмет, мета та завдання навчальної дисципліни

2.1. Предмет, мета та вивчення навчальної дисципліни.

Предметом вивчення навчальної дисципліни «Теорія та методика викладання зимових видів спорту» включає в себе обсяги знань, що повинні засвоїти здобувачі вищої освіти:

- алгоритм вивчення навчального матеріалу дисципліни;
- необхідне методичне забезпечення;
- складові та технологію оцінювання навчальних досягнень здобувачів вищої освіти;
- правильний підбір інвентарю та обладнання для занять з фізичного виховання різних груп населення;
- вміння оцінювати стан здоров'я, фізичну та функціональну підготовленість.

Метою навчальної дисципліни є надання здобувачам вищої освіти теоретичних знань інноваційного характеру та сформувати у них практичні навички щодо організації та проведення занять з використанням сучасних технологій викладання зимових видів спорту для вирішення проблемних професійних завдань.

Основними завданнями вивчення дисципліни «Теорія та методика викладання зимових видів спорту» є забезпечення формування широкої наукової ерудиції та розвиток здібностей творчого теоретичного та практичного мислення.

2.2. Завдання навчальної дисципліни (ЗК, СК(ФК)).

Загальні компетентності (ЗК):

ЗК 1. Здатність вчитися та оволодівати сучасними знаннями

ЗК 4. Здатність працювати в команді.

ЗК 11. Здатність діяти на основі етичних міркувань (мотивів).

ЗК 12. Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях

Спеціальні (фахові) компетентності (ФК)

ФК 1. Здатність забезпечувати формування фізичної культури особистості.

ФК 2. Здатність проводити тренування та супроводження участі спортсменів у змаганнях

ФК 3. Здатність до організації оздоровчо-рекреаційної рухової активності різних груп населення.

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

ФК 14. Здатність до безперервного професійного розвитку.

ФК 15. Здатність використовувати засоби базових видів спорту у навчально-тренувальному процесі та при проведенні занять рекреаційного, оздоровчого спрямування для формування навичок здорового способу життя у осіб різної статі та віку.

ФК 16. Здатність керувати спортивною підготовкою в обраному виді спорту з урахуванням особливостей учнів на основі положень дидактики, основ теорії та методики фізичного виховання, вимог стандартів спортивної підготовки; організовувати і проводити змагання, здійснювати суддівство у обраному виді спорту.

2.3. Програмні результати навчання (ПРН)

ПРН 5. Засвоювати нову фахову інформацію, оцінювати й представляти власний досвід, аналізувати й застосовувати досвід колег.

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

ПРН 9. Демонструвати готовність до зміцнення особистого та громадського здоров'я шляхом використання рухової активності людини та інших чинників здорового способу життя, проведення роз'яснювальної роботи серед різних груп населення.

ПРН 10. Оцінювати рухову активність людини та її фізичний стан, складати та реалізовувати програми кондиційного тренування, організовувати та проводити фізкультурно-оздоровчі заходи.

ПРН 13. Використовувати засвоєнні уміння і навички занять популярними видами рухової активності оздоровчої спрямованості.

ПРН 21. Застосовувати набуті теоретичні знання для розв'язання практичних завдань та змістовно інтерпретувати отримані результати.

ПРН 22. Застосовувати знання, вміння та навички для ефективного проведення тренувальних занять зі спортсменами з урахуванням їх вікових, статевих та індивідуальних особливостей, рівня підготовленості та закономірностей становлення спортивної майстерності в обраному виді спорту.

ПРН 23. Організовувати проведення спортивних змагань з обраного виду спорту.

Компетенції, якими має оволодіти студент у процесі вивчення курсу.

Після вивчення курсу студенти повинні **знати**:

- теоретичні основи лижного спорту;
- історію виникнення та розвитку лижного спорту;
- техніку пересування на лижах;
- основи методики навчання пересування на лижах;
- правила організації та проведення змагань з лижного спорту;
- організаційно-методичні основи навчально-тренувального процесу з лижного спорту.
- техніку безпеки та профілактику на заняттях з лижного спорту.

Студенти повинні **вміти**:

- Планувати і організовувати навчально-тренувальний процес з лижного спорту;
- Організувати і проводити змагання з лижного спорту із оформленням відповідної документації.

- Оволодіти технікою лижних ходів (класичним, ковзанярським).

- Оволодіти основами методики навчання в лижних видах спорту. - Оволодіти навиками організації та проведення змагань з лижних перегонів.
- Оволодіти методикою розвитку фізичних якостей.
- Оволодіти методикою побудови навчальних занять з лижних перегонів.

3. Структура навчальної дисципліни

3.1. Розподіл навчальних занять за розділами дисципліни

Назви розділів і тем	Кількість годин											
	Денна форма здобуття освіти (ДФЗО)						Заочна форма здобуття освіти (ЗФЗО)					
	Усь о-го	у тому числі					Усь- го	у тому числі				
л		п	лаб	інд	с.р.	л		п	лаб	інд	с.р.	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
Розділ 1. Теоретичні основи зимових видів спорту (лижні гонки, біатлон)												
Тема 1. Зимові види спорту навчана дисципліна	6	2	2			2	6	2	2			2
Тема 2. Основні поняття та терміни лижного спорту	6	2	2			2	6	2	2			2
Тема 3. Класифікація зимових видів спорту	6	2	2			2	6	2	2			2
Разом:	18	6	6			6	18	6	6			6
Розділ 2. Організаційні основи зимових видів спорту (лижні гонки, біатлон)												
Тема 4. Матеріальне забезпечення занять з лижної підготовки	2	2	2			2			2			2
Тема 5. Система спортивних змагань з лижних гонок, біатлон	2	2	2			2						
Разом:	4	4	4			4			2			
Розділ 3. Методичні основи спортивної підготовки у зимових видах спорту (лижні гонки, біатлон)												
Тема 6. Розвиток рухових (на прикладі лижні гонки, біатлон)	2	2	2			2						

Тема 7. Основи техніки та методики навчання класичного пересування на лижах	2	2	2			2						
Тема 8. Основи техніки та методики навчання ковзанярського пересування на лижах	2	2	2			2						
Тема 9. Основи техніки та методики навчання стрілецької підготовки у біатлоні	2	2	2			2						
Тема 10. Періодизація тренувального процесу у 3 видах спорту Тренінг з дисципліни	2	2	2			2						
Разом:	10	10	10			10						
УСЬОГО ГОДИН:	20	20	20			20						8

3.2 . Лекційні заняття

№ з/п	Назви тем та короткий зміст за навчальною програмою	Кількість годин	
		ДФЗО	ЗФЗО
<i>Рік підготовки 1-й</i>			
Розділ 1			
Змістовий модуль 1. Теоретичні основи зимових видів спорту (лижні гонки, біатлон)			
1	Лекція №1. Тема 1. Зимові види спорту як навчана дисципліна	2	2
2	Лекція №2. Тема 2 Основні поняття та терміни лижного спорту	2	2
3	Лекція №3. Класифікація зимових видів спорту	2	2
Розділ 2.			
Змістовий модуль 2. Організаційні основи зимових видів спорту (лижні гонки, біатлон)			
4	Лекція №4. Тема 4. Матеріальне забезпечення занять з лижної підготовки	2	
5.	Лекція 5. Система спортивних змагань з лижних гонок, біатлон	2	
Розділ 3.			
Змістовий модуль 3. Методичні основи спортивної підготовки у зимових видах спорту (лижні гонки, біатлон)			
6.	Лекція 6. Тема 6. Розвиток рухових якостей (на прикладі лижні гонки, біатлон)	2	
7.	Лекція 7. Основи техніки та методики навчання класичного стилю пересування на лижах	2	
8.	Лекція 8. Основи техніки та методики навчання ковзанярського стилю пересування на лижах	2	
9.	Лекція 9. Основи техніки та методики навчання стрілецької	2	

10.	підготовки у біатлоні Лекція 10. Періодизація тренувального процесу у зимових видах спорту Тренінг з дисципліни	2	
	Всього:	20	
	Разом:	20	6

3.3 . Теми практичних занять

№	Назва теми	К-ть годин	
		ДФЗО	ЗФЗО
<i>Рік підготовки 1-й</i>			
Розділ 1 Теоретичні основи зимових видів спорту (лижні гонки, біатлон)			
1.	Практичне заняття № 1 Тема: Зимові види спорту як навчальна дисципліна	2	2
2.	Практичне заняття № 2 Тема: Основні поняття та терміни лижного спорту	2	2
3.	Практичне заняття № 3 Тема: Класифікація зимових видів спорту (лижні гонки, біатлон)	2	2
4.	Практичне заняття № 4 Тема: Матеріальне забезпечення занять з лижної підготовки	2	2
5.	Практичне заняття № 5 Тема: Система спортивних змагань з лижних гонок, біатлону	2	
	Всього:	10	8
Розділ 2. Змістовий модуль 2. Організаційні основи зимових видів спорту (лижні гонки, біатлон)			
6-7.	Практичне заняття № 6-7 Тема: Розвиток рухових якостей (на прикладі лижні гонки, біатлон)	4	
8-9.	Практичне заняття № 8-9 Тема: Основи техніки та методики навчання класичних лижних ходів	4	
	Всього:	8	
Розділ 3. Змістовий модуль 3. Методичні основи спортивної підготовки у зимових видах спорту (лижні гонки, біатлон)			
10-11.	Практичне заняття № 10-11 Тема: Основи техніки та методики навчання ковзанярських лижних ходів	4	
12-13.	Практичне заняття № 12-13 Тема: Основи техніки та методики стрілецької підготовки у біатлоні	4	
14.	Практичне заняття № 14 Тема: Періодизація тренувального процесу у зимових видах спорту	2	
	Всього:	10	

РАЗОМ:	28
---------------	-----------

3.4 . Тематична самостійна робота

№ з/п	Назва теми	Кількість годин	
		ДФЗО	ЗФЗО
<i>Рік підготовки 1-й</i>			
Розділ 1. Теоретичні основи зимових видів спорту (лижні гонки, біатлон)			
1.	Реферат на тему: «Зимові види спорту як навчальна дисципліна».	2	2
2.	Реферат на тему: «Класифікація зимових видів спорту».	2	2
3.	Законспектувати основні поняття та терміни лижного спорту	2	2
4.	Підготувати комплекс вправ техніки та методики навчання ковзанярського стилю пересування на лижах	2	2
5.	Скласти комплекс вправ основ техніки та методики стрілецької підготовки у біатлоні	2	2
	Всього:	10	10
Розділ 2. Організаційні основи зимових видів спорту (лижні гонки, біатлон)			
6.	Опрацювати наукові статті з питань дослідження впливу занять зимовими видами спорту на організм людини. Скласти комплекс вправ для занять лижним спортом.	2	
7.	Скласти комплекс вправ з лижної підготовки для зміцнення м'язів рук, ніг, спини та м'язів черевного пресу.	2	
8.	Підготувати комплекс вправ стрілецької підготовки у біатлоні	2	
9.	Опрацювати три наукові статті з питань дослідження впливу занять зимовими видами спорту на організм людини та здійснити порівняльний аналіз.	2	
	Всього:	8	
Розділ 3. Методичні основи спортивної підготовки у зимових видах спорту (лижні гонки, біатлон)			
10.	Підготувати реферат на тему: «Історія виникнення викладання лижного спорту та біатлону».	2	
11	Скласти комплекс вправ з лижних гонок, біатлону	2	
	Всього:	4	
	Підготовка до навчальних занять та контрольних заходів	50	50

Всього:	72	68
----------------	-----------	-----------

4. Індивідуальні завдання

З метою покращення успішності здобувачів вищої освіти та підвищення його балів за поточний контроль, протягом семестру їм може додатково надаватися індивідуальне завдання, (написання реферату і виконання описових завдань) з таких тем:

1. Технології проведення оздоровчо-рекреаційних зимових занять з використанням лижних циклічних бігових вправ.
2. Технології проведення оздоровчо-рекреаційних зимових занять з використанням ковзанярських циклічних бігових вправ.
3. Технологія проведення оздоровчо-рекреаційних зимових занять з використанням гірськолижного спорту.
4. Технологія проведення оздоровчо-рекреаційних зимових занять з використанням санного спорту.
5. Анімаційні технології організації і проведення зимових занять з оздоровчо-рекреаційної рухової активності.

5. Методи навчання

Під час вивчення предмету використовуються словесні методи: розповідь-пояснення, бесіди, лекції, імітаційні активні методи (аналіз конкретних ситуацій).

Наочні методи: демонстрація окремих завдань.

Практичні методи: усне і письмове опитування, міні-лекції, бліц-опитування.

6. Методи контролю

Форми проведення поточної перевірки: усна співбесіда; письмове фронтальне опитування; письмова перевірка з урахуванням специфіки предмету; консультація з метою контролю перевірки виконання самостійної роботи тощо.

7. Критерії оцінювання результатів навчання здобувачів вищої освіти

Критерії оцінювання студентів денної форми здобуття освіти

Контроль результатів навчання студентів є необхідним елементом освітнього процесу. Суть контролю полягає у виявленні та вимірюванні компетентностей студентів, у взаємопов'язаній діяльності викладача і студента.

Оцінювання результатів навчання студентів здійснюється шляхом проведення поточного та підсумкового контролю.

Оцінювання результатів навчання проводиться в балах, максимальна кількість яких за кожний підсумковий контроль становить 100. Кожній сумі балів відповідає оцінка за національною шкалою та шкалою ЄКТС (табл. 1).

Шкала оцінювання: національна та ECTS

Сума балів за всі види навчальної діяльності	Оцінка ECTS	Оцінка за національною шкалою
		для екзамену
90 – 100	A	відмінно

80-89	B	добре
70-79	C	
65-69	D	задовільно
60-64	E	
35-59	FX	незадовільно з можливістю повторного складання
0-34	F	незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни

Максимальна кількість балів протягом семестру становить 100:

$$100 \text{ (ПК)} = 100, \text{ де:}$$

100 (ПК) – 100 максимальних балів з поточного контролю, які може набрати студент за семестр.

Результати поточного контролю оцінюються за чотирибальною системою:

5 – у повному обсязі володіє навчальним матеріалом, вільно самостійно та аргументовано його викладає, глибоко і всебічно розкриє зміст, використовуючи при цьому обов'язкову та додаткову літературу. Правильно вирішив 90% тестових завдань.

4 – достатньо повно володіє навчальним матеріалом, обґрунтовано його викладає, в основному розкриє зміст завдань, використовуючи при цьому обов'язкову літературу. Але при викладанні деяких питань не вистачає достатньої глибини та аргументації, допускаються при цьому окремі несуттєві неточності та незначні помилки. Правильно вирішив більшість тестових завдань.

3 – у цілому володіє навчальним матеріалом, викладає його основний зміст, але без глибокого всебічного аналізу, обґрунтування та аргументації, допускаючи при цьому окремі суттєві неточності та помилки. Правильно вирішив половину тестових завдань.

2 – не в повному обсязі володіє навчальним матеріалом. Фрагментарно, поверхнево (без аргументації та обґрунтування) викладає, недостатньо розкриває зміст теоретичних питань і практичних завдань, допускаючи при цьому суттєві неточності, правильно вирішив меншість тестових завдань.

$$ПК = \frac{100 \cdot САЗ}{5} = 20 \cdot САЗ.$$

За підсумками семестрового контролю в залікову відомість студентів у графі «за національною шкалою» виставляється оцінка «зараховано/незараховано». Присутність студента при виставленні підсумкової оцінки не обов'язкова, якщо ним виконані усі передбачені види робіт.

Питання до заліку

1. Як називали перші пристосування для пересування людини глибоким снігом? Коли, і у якому історичному документі вперше згадувалося про застосування лиж, як засобу пересування, на Русі?
2. Де і коли провели перші у світі лижні змагання і організували перше спортивне товариство лижників?
3. Розкажіть про час, місце проведення і програму змагань з лижних видів спорту І зимових Олімпійських іграх (ЗОІ) та про перший Чемпіонат світу (ЧС).

4. Перелічіть олімпійські види лижного спорту у програмі XIX Ігор першої зимової Олімпіади нового століття. Вкажіть рік введення кожного з видів до олімпійської програми.
5. Скільки ЧС і ЗОІ було проведено у XX столітті? Назвіть три найсильніші у світі команди з лижних перегонів.
6. Де і коли зародилися змагання зі стрибків на лижах з трампліну?
7. Виділіть основні елементи конструкції сучасного трампліну
8. Як оцінювали дальність стрибка з трампліну різної висоти на I Іграх нового століття (2002 р.)?
9. Розкрийте методика визначення кінцевого результату у змаганнях лижників-стрибунів на XIX ЗОІ (2002 р.)
10. Охарактеризуйте олімпійську програму змагань двоборців на I (1924 р.) та XIX (2002 р.) Іграх.
11. Як проводили командні змагання з лижного двоборства на XIX ЗОІ (2002 р.)?
12. Коли і де зародився гірськолижний спорт?
13. Розкрийте динаміку олімпійської програми змагань з гірськолижного спорту
14. Перелічіть показники, за якими відрізняються траси з різних гірськолижних змагань.
15. Дайте загальну характеристику змагань зі слалому
16. Назвіть особливості проведення змагань з гігантського слалому.
17. Як проводять змагання гірськолижників у комбінації?
18. У якому році біатлоністи почали брати участь у Чемпіонатах світу і зимових Олімпіадах?
19. Охарактеризуйте вимоги до виконання частини змагальної вправи біатлоністів зі стрільбою.
20. Коли і де зародився такий вид лижного спорту як фрістайл? Роком народження світового фрістайлу прийнято вважати 1971.
21. Дайте характеристику змагань з могулу на XIX ЗОІ (202 р.)
22. Як проходили змагання лижників-акробатів на Іграх 2002 р.?
23. Дайте характеристику олімпійській програмі змагань зі сноуборду на XIX Іграх (2002 р.)
24. Дайте характеристику змагань з хафпайпу на Олімпіаді 2002 р.
25. Виділіть основні особливості змагань сноубордистів на XIX ЗОІ (2002 р.) з паралельного гігантського слалому.
26. Етапи, методика і принципи навчання основ техніки пересування на лижах.
27. Розкрийте зміст наочних методів навчання.
28. Розкрийте зміст практичних методів навчання.
29. Назвіть основні дидактичні принципи навчання.
30. Основні вимоги до підготовки місць заняття і організації навчання з лижної підготовки.
31. Роль підготовчої частини уроку з лижної підготовки.
32. Роль основної частини уроку з лижної підготовки.
33. Основне значення заключної частини уроку з лижної підготовки.
34. Початкові етапи навчання способів пересування на лижах
35. Перелічіть найпростіші вправи для оволодіння основами ковзаючого кроку.
36. Класифікація способів пересування на лижах
37. Розкрийте основні завдання технічної підготовки лижника у період, коли немає снігу.
38. Методика навчання класичних і конькових лижних ходів

39. Охарактеризуйте умови застосування та структуру рухів у поперемінному чотирикроковому класичному ході.
40. Які помилки у роботі ніг і рук найчастіше зустрічаються у одночасних класичних ходах?
41. Назвіть причини появи конькових ходів.
42. Коли конькові ходи отримали офіційне визнання? Розкрийте зміст понять «класичний стиль» і «вільний стиль».
43. Перелічіть основні відмінності у механізмі рухів ніг у конькових ходах порівняно з класичними.
44. Перелічіть конькові лижні ходи.
45. Виділіть типові помилки у роботі ніг під час засвоєння конькових лижних ходів.
46. Виділіть характерні помилки у роботі рук і тулуба під час вивчення конькових ходів?
47. Навчання способів подолання спусків, підйомів і нерівностей.
48. Методика навчання способів гальмувань і поворотів
49. Причини виникнення і заходи для попередження травматизму
50. Розкрийте методичні прийоми для профілактики травматизму на практичних заняттях з лижної підготовки.
51. Обґрунтування оздоровчої ефективності занять лижним спортом
52. Використання лижної підготовки в оздоровленні різних груп населення
53. Використання лижної підготовки в оздоровленні студентської молоді та військовослужбовців.
54. Розкрийте особливості лижної підготовки у групах спортивного вдосконалення.
55. Оздоровчий вплив занять лижним спортом на організм людей старшого віку.
56. Розкрийте методику оцінки обсягу навантаження у пересуванні на лижах за системою Купера.
57. Лижники-інваліди.
58. Назвіть основні фактори, які визначають специфіку функціонування організму лижника-гонщика.
59. До якої з груп видів спорту за переважаючим проявом фізичних (рухових) якостей відносяться лижні перегони?
60. Етапи багаторічного тренування лижників-гонщиків.
61. Скільки етапів виділяють у єдиному процесі багаторічної підготовки лижників-гонщиків?
62. Основи планування тренувань лижника в процесі багаторічної підготовки.
63. Скільки періодів підготовки традиційно виділяють у структурі річного циклу тренувань і яка їх тривалість?
64. Назвіть типи мікроциклів, які визначають їх переважаючу тренувальну спрямованість.
65. Засоби і методи тренування в процесі багаторічної підготовки лижника.
66. Які вправи входять до групи основних засобів (групу змагальних вправ)?
67. Які вправи входять до групи спеціально підготовчих засобів?
68. Назвіть п'ять складових спортивного навантаження, що визначають силу і характер впливу тої чи іншої вправи на організм спортсмена.
69. Охарактеризуйте рівномірний метод тренування
70. Охарактеризуйте перемінний метод тренувань.
71. Розкрийте особливості повторного методу.
72. Охарактеризуйте інтервальний метод тренувань.

73. Яка роль контрольного методу тренувань?
74. Охарактеризуйте змагальний метод тренувань.
75. Розкрийте зміст колового методу тренувань.
76. Охарактеризуйте ігровий метод тренувань
77. Назвіть основні показники річного обсягу тренувального навантаження.
78. Виховна робота на усіх етапах багаторічної підготовки спортсмена
79. Що є основним засобом протистояння допінгу у сучасному спорті?
80. Лижний інвентар
81. Взуття і одяг лижника
82. Підготовка лиж
83. Розкрийте загально прийнятий поділ лижних мазей і парафінів за кольором у залежності від погодніх умов.
84. Перелічіть фактори, що впливають на вибір лижних мазей і парафінів.
85. Підготовка лижних трас
86. Планування змагань планування змагань з лижних перегонів.
87. Назвіть міжнародні лижні змагання.
88. Загальні вимоги до суддівства змагань
89. Визначення результатів в різних дисциплінах лижних перегонів.
90. Перелічіть основні розділи «Положення про змагання».

8. Навчально-методичне забезпечення.

1. Навчальна програма навчальної дисципліни.
2. Конспект лекцій із дисципліни.

9. Рекомендована література

Базова

1. Базилевич Н.О. Лижний спорт: Навчально-методичний посібник / Базилевич Н.О. – Переяслав-Хмельницький, 2010. – 161 с.
2. Березовський В.А. Види лижного спорту : [навч.-метод. посіб. для студ. інст. та факультетів фіз. вих. та спорту] / В.А. Березовський, Подгаєцький А.В. – К., 2012. – 176 с.
3. Котляр С.М. Теорія і методика викладання лижного спорту для студентів першого курсу (1-а частина): Навчально-методичний посібник / С.М. Котляр, А.Ю. Нестеренко. – Харків: ХДАФК, 2014. - 214 с.
4. Котляр С.М. Теорія і методика викладання лижного спорту для студентів першого курсу (2-а частина): Навчально-методичний посібник / С.М. Котляр, О.Ю. Ажиппо, В.В. Мулик. – Харків: ХДАФК, 2015. - 120 с.
5. Лижні гонки : правила змагань / упор. В.М. Нечаєв, А.Ю. Нестеренко, О.М. Стефанишин [та ін.] – К., 2012. – 56 с.
6. Пеньковець В.І. Лижний спорт (лижні гонки, біатлон): навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів фізичного виховання і спорту / В.І. Пеньковець, Д.В. Пеньковець. – Чернігів: Чернігівський національний педагогічний університет, 2015. - 257 с.
7. Ратов А.М. Теорія та методика лижного спорту: навчально-методичний посібник для студентів вищих навчальних закладів напрямків підготовки «Фізичне виховання», «Спорт» і «Здоров'я людини», тренерів ДЮСШ та вчителів фізичної культури / А.М. Ратов, В.В. Ворона. – Суми: Вид-во СумДПУ ім. А.С.Макаренка, 2015. – 188 с.
8. Стрелковая подготовка биатлониста: [монографія] / Р.А. Зубрилов. – К., 2010. – 296 с.

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

Допоміжна

1. Лист МОН України №1/9-434 від 09.07.2018 р. Керівникам вищих навчальних закладів. Щодо рекомендацій з навчально-методичного забезпечення.

2. Національна стратегія з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року «Рухова активність – здоровий спосіб життя - здорова нація» Схвалено Указом Президента України від 9 лютого 2016 року № 42/2016.

3. Україна. Міністерство молоді та спорту України. Наказ № 4665 від 15.12.2016 р. Про затвердження тестів і нормативів для проведення щорічного оцінювання фізичної підготовленості населення України. Київ, 2016. 20 с.

4. Постанова Кабінету Міністрів України від 9 грудня 2015 року № 1045 «Про затвердження Порядку проведення щорічного оцінювання фізичної підготовленості населення України».

11. Інформаційні ресурси

- 1.http://er.nau.edu.ua/bitstream/NAU/21212/3/%D0%86%D0%86_%D1%82%D0%BE%D0%BC.pdf
- 2.<https://www.sportpedagogy.org.ua/html/journal/2008-03/08koypa.pdf>
- 3.<http://enpuir.npu.edu.ua/bitstream/123456789/18980/1/Volovik%20N.pdf>
4. <http://journals.uran.ua/index.php/2220-7481/article/view/98511>