

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ**  
**ДОНБАСЬКА ДЕРЖАВНА МАШИНОБУДІВНА АКАДЕМІЯ**

Кафедра фізичного виховання і спорту

**ПРАКТИКУМ З ЛИЖНИХ ВИДІВ СПОРТУ**

**Методичні матеріали до практичних занять з дисципліни**

галузь знань 01 Освіта / Педагогіка  
спеціальність 017 Фізична культура і спорт  
ОПП «Фізична культура і спорт»  
Освітній рівень перший (бакалаврський)  
Вид дисципліни вибіркова  
Факультет інтегрованих технологій і обладнання

Розробник:  
Єрмоленко О.В. викладач кафедри  
фізичного виховання і спорту

Розглянуто і схвалено на засідання кафедри фізичного виховання і спорту.  
Протокол № 21 від 31.08.2024 р.

Краматорськ-Тернопіль 2024 р..

**Змістовий модуль 1. Теоретико-методичні основи сучасної системи тренування лижників.** Історія зародження та розвитку лижного спорту. Принципи, методи та засоби тренувальних занять з підготовки лижників. Організація та структура навчально-тренувального процесу лижників. Фізичне навантаження лижників. Основи техніки переміщення на лижах та методика навчання способам переміщення.

**Змістовий модуль 2. Технічна та фізична підготовка лижників.** Техніка одночасного безкрокового ходу. Тренувальна програма для вдосконалення витривалості лижників. Техніка одночасного однокрокового ходу. Тренувальна програма для вдосконалення швидкості лижників. Техніка одночасного двокрокового ходу. Тренувальна програма для вдосконалення координації лижників. Техніка поперемінного двокрокового ходу. Тренувальна програма для вдосконалення гнучкості лижників. Техніка поперемінного чотирьох крокового ходу. Тренувальна програма для вдосконалення силових якостей лижників. Техніка ковзанярського ходу. Тренувальна програма для відновлення лижників. Техніка подолання підйомів та спусків. Техніка гальмування та поворотів. Комплекс вправ для вдосконалення рухових якостей.

### **Рекомендована література**

#### **Основна:**

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. Платонов В. Н. Система підготовки спортсменів в олімпійському спорті. Загальна теорія та її практичні додатки. / В. Н. Платонов. – К.: Олімпійська література, 2004. – 808 с.
8. 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.

9. Яців Я. М. Лижний спорт : навчально-методичний посібник / Я. М. Яців. – Івано-Франківськ : Видавництво ДВНЗ «Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника», 2013. – 100 с.

#### Додаткова:

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

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

3. Волков Л.В. Теория и методика детского и юношеского спорта /Л.В.Волков. - К.: Олімпійська література, 2002. – 294 с.

4. Воронова В. І. Психологія спорту: навч. посібник / В. І. Воронова. – К.: Олімпійська література, 2007. – 298 с.

5. 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.

#### Електронні ресурси з дисципліни

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

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