

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

Кафедра фізичного виховання і спорту

**ПРАКТИКУМ З ЛИЖНИХ ВИДІВ СПОРТУ**

**Дидактичне забезпечення самостійної роботи студентів**

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.

Під час самостійної роботи студенти вивчають як матеріал аудиторних занять курсу, так і питання винесенні на самостійне вивчення.

Самостійна робота планується на кожну годину аудиторного часу і на питання винесенні на самостійне вивчення.

Розподіл часу самостійної роботи виконується згідно плану навчального процесу та робочого плану дисципліни.

Під час самостійної роботи студенти звертаються до літератури теоретичного курсу та допоміжної методичної літератури в разі необхідності.

*Зміст самостійної (індивідуальної) роботи:*

**Тема № 1.** Історія зародження та розвитку лижного спорту.

Зміст теми:

- загальна характеристика олімпійських видів лижного спорту;
- лижні гонки;
- лижне двоєборство;
- горні лижі;
- біатлон.

Література: [О:1-4,6,8,9; Д:1,5].

**Тема № 2.** Екіпірування лижника. Підготовка лиж.

Зміст теми:

- інвентар лижника;
- взуття та одяг лижника;
- підготовка лиж;

Література: [О:1-4,6,8,9; Д:1,5].

**Тема № 3.** Основи техніки переміщення на лижах.

Зміст теми:

- класичні та ковзанярські лижні ходи;
- техніка подолання підйомів;
- техніка проходження спусків та підйомів;
- техніка гальмування;
- повороти в русі і на місці.

Література: [О:1-4,6,8,9; Д:1,5].

**Тема № 4.** Методика навчання способам переміщення.

Зміст теми:

- етапи навчання;
- методика та принципи навчання;
- підготовка місць занять та організація навчання;
- методика початкового навчання переміщенню на лижах;
- навчання лижним ходам;
- навчання подоланню підйомів, спусків та нерівностей;
- навчання способам гальмування та поворотам.

Література: [О:1-4,6,8,9; Д:1,5].

**Тема № 5.** Загальні основи багаторічної підготовки лижників.

Зміст теми:

- етапи багаторічної підготовки;
- планування тренування;
- засоби тренування;
- методи тренування;
- показники тренувального навантаження.

Література: [О:1-4,6-8,9; Д:1-5].

**Тема № 6.** Організація та проведення спортивно-оздоровчих змагань на лижах.

Зміст теми:

- підготовка лижних трас;
- класифікація змагань;
- календарний план та «Положення про змагання»;
- загальні вимоги до суддівства змагань;
- жеребкування учасників та види стартів;
- визначення результатів.

Література: [О:5,6,8,9; Д:1,5].

**Тема № 7.** Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких спортивних шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності та училищ олімпійського резерву.

Зміст теми:

- організація навчально-тренувального процесу в спортивних школах;
- вікові засади багаторічної підготовки лижників;
- програмний матеріал та види підготовки.

Література: [О:1-4,6-8,9; Д:1-5]. Електронні ресурси.

**Тема № 8.** Фізична підготовка лижників.

Зміст теми:

- загальні основи фізичної підготовки лижників;
- методика розвитку рухових якостей (витривалість, швидкість, сила, гнучкість, координація);

Література: [О:1-4,6-8,9; Д:1-5].

**Тема № 9.** Тактична підготовка лижників.

Зміст теми:

- засоби та методи тактичної підготовки лижників;
- тактично раціональний розподіл сил в лижних гонках на різних ділянках дистанції;

Література: [О:1-4,6-8,9; Д:1-5].

## 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>