

**Методична розробка
до практичних занять
із дисципліни «Теорія і методика лижних видів спорту»**

Практичне заняття 1

Тема: Загальна характеристика лижних видів спорту.

Кількість годин – 2.

Вивчення даної теми передбачає теоретичну та практичну роботу в спортивних спорудах кафедри фізичного виховання і спорту (лижна база, водно-веслувальна база) та на підготовлених навчально-тренувальних лижних трасах.

Основні питання: *Лижні види спорту: біатлон, лижні гонки, гірськолижний спорт, стрибки на лижах з трампліну, лижне двоборство, фрістайл, сноубординг. Види змагань та дисципліни.*

Види и форми контролю: поточне формативне оцінювання

Завдання для самостійної підготовки: робота з підручниками та релевантними інформаційними джерелами, електронне навчання у системах (Google Meet, MIX.sumdu.edu.ua), дискусії, обмін досвідом.

Інформаційне та навчально-методичне забезпечення

1. Теорія і методика лижного спорту (лижні перегони): навч.- метод. посіб. / Казмірук А.В., Ковцун В.В., Зіньків О. В., [та ін.]. - Львів : ЛДУФК ім. Івана Боберського, 2021. - 124 с.
2. Лижний спорт: навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів напрямків підготовки «Фізичне виховання» і «Спорт» тренерів ДЮСШ та вчителів фізичної культури / В. В. Ворона, А. М. Ратов. – Суми: СумДПУ ім. А.С. Макаренка, 2019. – 202 с.
3. Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких спортивних шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності - Лижні гонки (затверджена Міністерством молоді та спорту України 21.11.2017). – Режим доступу : https://www.sfu.org.ua/official_documents/metodichni-materiali
4. 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.
5. 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.
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. Федерація лижного спорту України [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <https://www.sfu.org.ua>
8. Федерація біатлону України [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <https://www.biathlon.com.ua>

Практичне заняття 2

Тема: Історичні аспекти розвитку лижних видів спорту.

Кількість годин – 2.

Вивчення даної теми передбачає теоретичну та практичну роботу в спортивних спорудах кафедри фізичного виховання і спорту (лижна база, водно-веслувальна база) та на підготовлених навчально-тренувальних лижних трасах.

Основні питання: Стислі історичні відомості про виникнення лиж та їхнє використання. Організація та проведення перших змагань. Розвиток лижних видів спорту в Україні. Історія лижного спорту в СумДУ. Участь студентів СумДУ у зимових Олімпійських іграх.

Види и форми контролю: поточне формативне оцінювання

Завдання для самостійної підготовки: робота з підручниками та релевантними інформаційними джерелами, електронне навчання у системах (Google Meet, MIX.sumdu.edu.ua), дискусії, обмін досвідом.

Інформаційне та навчально-методичне забезпечення

1. Теорія і методика лижного спорту (лижні перегони): навч.- метод. посіб. / Казмірук А.В., Ковцун В.В., Зіньків О. В., [та ін.]. - Львів : ЛДУФК ім. Івана Боберського, 2021. - 124 с.
2. Лижний спорт: навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів напрямків підготовки «Фізичне виховання» і «Спорт» тренерів ДЮСШ та вчителів фізичної культури / В. В. Ворона, А. М. Ратов. – Суми: СумДПУ ім. А.С. Макаренка, 2019. – 202 с.
3. Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких спортивних шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності - Лижні гонки (затверджена Міністерством молоді та спорту України 21.11.2017). – Режим доступу : https://www.sfu.org.ua/official_documents/metodichni-materiali
4. 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.
5. 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.
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. Правила спортивних змагань з лижних гонок [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0669-19#Text>

Практичне заняття 3-4

Тема: Техніка безпеки під час занять з лижних видів спорту. Основні вимоги до організації навчально-тренувальних занять у лижних гонках

Кількість годин – 4.

Вивчення даної теми передбачає теоретичну та практичну роботу в спортивних спорудах кафедри фізичного виховання і спорту (лижна база, водно-веслувальна база) та на підготовлених навчально-тренувальних лижних трасах.

Основні питання: Травматизм у лижному спорті. Санітарно-гігієнічні вимоги до місць занять, спортивного інвентарю, спорядження, одягу та взуття. Особиста гігієна лижника-гонщика. Техніка і заходи безпеки під час занять лижною підготовкою.

Послідовність навчально-тренувального процесу. Індивідуальні особливості спортсмена. Поєднання загальної та спеціальної фізичної підготовки. Особливості організації та проведення занять на навчальних і навчально-тренувальних лижних трасах. Підготовка лижного інвентарю.

Види и форми контролю: поточне формативне оцінювання

Завдання для самостійної підготовки: робота з підручниками та релевантними інформаційними джерелами, електронне навчання у системах (Google Meet, MIX.sumdu.edu.ua), дискусії, обмін досвідом.

Інформаційне та навчально-методичне забезпечення

1. Теорія і методика лижного спорту (лижні перегони): навч.- метод. посіб. / Казмірук А.В., Ковцун В.В., Зіньків О. В., [та ін.]. - Львів : ЛДУФК ім. Івана Боберського, 2021. - 124 с.
2. Лижний спорт: навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів напрямків підготовки «Фізичне виховання» і «Спорт» тренерів ДЮСШ та вчителів фізичної культури / В. В. Ворона, А. М. Ратов. – Суми: СумДПУ ім. А.С.Макаренка, 2019. – 202 с.
3. Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких спортивних шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності - Лижні гонки (затверджена Міністерством молоді та спорту України 21.11.2017). – Режим доступу : https://www.sfu.org.ua/official_documents/metodichni-materiali
4. 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.
5. 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.
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. Правила спортивних змагань з лижних гонок [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0669-19#Text>
8. Федерація лижного спорту України [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <https://www.sfu.org.ua>
9. Федерація біатлону України [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <https://www.biathlon.com.ua>
10. Світова федерація лижного спорту [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <https://www.fis-ski.com>

Практичне заняття 5

Тема: Способи пересувань у лижних гонках і їх технічна характеристика.

Кількість годин – 2.

Вивчення даної теми передбачає теоретичну та практичну роботу в спортивних спорудах кафедри фізичного виховання і спорту (лижна база, водно-веслувальна база) та на підготовлених навчально-тренувальних лижних трасах.

Основні питання: Класифікація способів пересувань на лижах: лижні ходи, способи подолання спусків, підйомів, гальмування, повороти, способи переходів з одного ходу на інший. Основні вимоги до організації навчально-тренувальних занять у лижних гонках. Особливості організації та проведення занять на навчальних і навчально-тренувальних лижних трасах. Підготовка лижного інвентаря. Лижні мастила та парафіни.

Види и форми контролю: поточне формативне оцінювання

Завдання для самостійної підготовки: робота з підручниками та релевантними інформаційними джерелами, електронне навчання у системах (Google Meet, MIX.sumdu.edu.ua), дискусії, обмін досвідом.

Інформаційне та навчально-методичне забезпечення

1. Теорія і методика лижного спорту (лижні перегони): навч.- метод. посіб. / Казмірук А.В., Ковцун В.В., Зіньків О. В., [та ін.]. - Львів : ЛДУФК ім. Івана Боберського, 2021. - 124 с.
2. Лижний спорт: навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів напрямків підготовки «Фізичне виховання» і «Спорт» тренерів ДЮСШ та вчителів фізичної культури / В. В. Ворона, А. М. Ратов. – Суми: СумДПУ ім. А.С.Макаренка, 2019. – 202 с.
3. Бурла А. О. Теоретико-методичні основи побудови тренувального процесу юних біатлоністів у річному макроциклі : монографія / А. О. Бурла, О. М. Бурла. – Суми : СумДУ, 2018. – 295 с.
4. Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких спортивних шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності - Лижні гонки (затверджена Міністерством молоді та спорту України 21.11.2017). – Режим доступу : https://www.sfu.org.ua/official_documents/metodichni-materiali
5. Бурла А. О. Технічна та фізична підготовка юних біатлоністів : навч. посібн. / Артем Бурла, Антон Бурла. – Суми : Сумський державний університет, 2015. – 182 с.
6. 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.
7. 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.
8. 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.
9. Правила спортивних змагань з лижних гонок [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0669-19#Text>
10. Федерація лижного спорту України [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <https://www.sfu.org.ua>
11. Федерація біатлону України [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <https://www.biathlon.com.ua>
12. Світова федерація лижного спорту [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <https://www.fis-ski.com>
13. Official FIS Cross Country YouTube channel [Електронний ресурс] : – Режим доступу : <https://www.youtube.com/@FISCrossCountry>

Практичне заняття 6-9

Тема Навчання техніки класичних ходів, подолання спусків, виконання поворотів, гальмувань та переходів з одного ходу на інший. Удосконалення техніки класичних лижних ходів

Кількість годин – 8.

Вивчення даної теми передбачає теоретичну та практичну роботу в спортивних спорудах кафедри фізичного виховання і спорту (лижна база, водно-веслувальна база) та на підготовлених навчально-тренувальних лижних трасах.

Основні питання: *Основні вимоги до техніки одночасного безкрокового та одночасного однокрокового класичних ходів. Методика навчання одночасних класичних ходів. Основні вимоги до техніки поперемінного двокрокового класичного ходу. Методика навчання поперемінного двокрокового класичного ходу. Узгодженість рухів у циклі ходу, робота рук та ніг. Імітація одночасного безкрокового класичного ходу на місці. Імітація одночасного однокрокового класичного ходу на місці. Імітація поперемінного двокрокового класичного*

ходу на місці. Імітація ковзанярських лижних ходів на місці. Імітаційні вправи з амортизаторами.

Технічна характеристика подолання спусків. Стійки на спусках. Способи виконання поворотів на лижах, їх технічна характеристика. Способи гальмування на лижах та їх технічна характеристика. Чинники, від яких залежить швидкість пересування на лижах. Практичні вправи, спрямовані на засвоєння техніки класичних лижних ходів та вивчених рухових дій. Виявлення основних помилок під час розучування класичних ходів та методика їх усунення

Види и форми контролю: поточне формативне оцінювання

Завдання для самостійної підготовки: робота з підручниками та релевантними інформаційними джерелами, електронне навчання у системах (Google Meet, MIX.sumdu.edu.ua), дискусії, обмін досвідом.

Інформаційне та навчально-методичне забезпечення

1. Теорія і методика лижного спорту (лижні перегони): навч.- метод. посіб. / Казмірук А.В., Ковцун В.В., Зіньків О. В., [та ін.]. - Львів : ЛДУФК ім. Івана Боберського, 2021. - 124 с.
2. Лижний спорт: навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів напрямків підготовки «Фізичне виховання» і «Спорт» тренерів ДЮСШ та вчителів фізичної культури / В. В. Ворона, А. М. Ратов. – Суми: СумДПУ ім. А.С. Макаренка, 2019. – 202 с.
3. Бурла А. О. Теоретико-методичні основи побудови тренувального процесу юних біатлоністів у річному макроциклі : монографія / А. О. Бурла, О. М. Бурла. – Суми : СумДУ, 2018. – 295 с.
4. Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких спортивних шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності - Лижні гонки (затверджена Міністерством молоді та спорту України 21.11.2017). – Режим доступу : https://www.sfu.org.ua/official_documents/metodichni-materiali
5. Бурла А. О. Технічна та фізична підготовка юних біатлоністів : навч. посібн. / Артем Бурла, Антон Бурла. – Суми : Сумський державний університет, 2015. – 182 с.
6. 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.
7. 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.
8. 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.
9. Правила спортивних змагань з лижних гонок [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0669-19#Text>
10. Федерація лижного спорту України [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <https://www.sfu.org.ua>
11. Федерація біатлону України [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <https://www.biathlon.com.ua>
12. Світова федерація лижного спорту [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <https://www.fis-ski.com>
13. Official FIS Cross Country YouTube channel [Електронний ресурс] : – Режим доступу : <https://www.youtube.com/@FISCrossCountry>

Практичне заняття 10-11

Тема Навчання техніки ковзанярських ходів

Кількість годин – 4.

Вивчення даної теми передбачає теоретичну та практичну роботу в спортивних спорудах кафедри фізичного виховання і спорту (лижна база, водно-веслувальна база) та на підготовлених навчально-тренувальних лижних трасах.

Основні питання: *Основні вимоги до техніки напівковзанярського ходу, ковзанярського ходу без відштовхування палицями та поперемінного ковзанярського ходу. Методика навчання. Узгодженість рухів у циклі ходу, робота рук та ніг. Виявлення основних помилок та їх виправлення. Практичні вправи, спрямовані на засвоєння техніки ковзанярських лижних ходів та вивчених рухових дій. Виявлення основних помилок під час розучування ковзанярських ходів та методика їх усунення.*

Види и форми контролю: поточне формативне оцінювання

Завдання для самостійної підготовки: робота з підручниками та релевантними інформаційними джерелами, електронне навчання у системах (Google Meet, MIX.sumdu.edu.ua), дискусії, обмін досвідом.

Інформаційне та навчально-методичне забезпечення

1. Теорія і методика лижного спорту (лижні перегони): навч.- метод. посіб. / Казмірук А.В., Ковцун В.В., Зіньків О. В., [та ін.]. - Львів : ЛДУФК ім. Івана Боберського, 2021. - 124 с.
2. Лижний спорт: навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів напрямків підготовки «Фізичне виховання» і «Спорт» тренерів ДЮСШ та вчителів фізичної культури / В. В. Ворона, А. М. Ратов. – Суми: СумДПУ ім. А.С. Макаренка, 2019. – 202 с.
3. Бурла А. О. Теоретико-методичні основи побудови тренувального процесу юних біатлоністів у річному макроциклі : монографія / А. О. Бурла, О. М. Бурла. – Суми : СумДУ, 2018. – 295 с.
4. Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких спортивних шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності - Лижні гонки (затверджена Міністерством молоді та спорту України 21.11.2017). – Режим доступу : https://www.sfu.org.ua/official_documents/metodichni-materiali
5. Бурла А. О. Технічна та фізична підготовка юних біатлоністів : навч. посібн. / Артем Бурла, Антон Бурла. – Суми : Сумський державний університет, 2015. – 182 с.
6. 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.
7. 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.
8. 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.
9. Правила спортивних змагань з лижних гонок [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0669-19#Text>
10. Федерація лижного спорту України [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <https://www.sfu.org.ua>
11. Федерація біатлону України [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <https://www.biathlon.com.ua>
12. Світова федерація лижного спорту [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <https://www.fis-ski.com>

13. Official FIS Cross Country YouTube channel [Електронний ресурс] : – Режим доступу : <https://www.youtube.com/@FISCrossCountry>

Практичне заняття 12

Тема: Тестування практичних навичок

Кількість годин – 2.

Педагогічний контроль та аналіз виконання практичного завдання

Практичне заняття 13-14

Тема: Основи загальнофізичної та спеціальної фізичної підготовки у лижному спорті. Засоби, методи та принципи спортивної підготовки в лижному спорті

Кількість годин – 4.

Вивчення даної теми передбачає теоретичну та практичну роботу в спортивних спорудах кафедри фізичного виховання і спорту (лижна база, водно-веслувальна база) та на підготовлених навчально-тренувальних лижних трасах.

Основні питання: *Стисла характеристика загальної та спеціальної фізичної підготовки лижника-гонщика. Основні, спеціально-підготовчі та допоміжні засоби тренування. Методи тренування: рівномірний, перемінний, повторний, інтервальний, коловий, ігровий, контрольний та змагальний. Особливості їх застосування на практичних заняттях.*

Види и форми контролю: поточне формативне оцінювання

Завдання для самостійної підготовки: робота з підручниками та релевантними інформаційними джерелами, електронне навчання у системах (Google Meet, MIX.sumdu.edu.ua), дискусії, обмін досвідом.

Інформаційне та навчально-методичне забезпечення

1. Теорія і методика лижного спорту (лижні перегони): навч.- метод. посіб. / Казмірук А.В., Ковцун В.В., Зіньків О. В., [та ін.]. - Львів : ЛДУФК ім. Івана Боберського, 2021. - 124 с.
2. Лижний спорт: навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів напрямків підготовки «Фізичне виховання» і «Спорт» тренерів ДЮСШ та вчителів фізичної культури / В. В. Ворона, А. М. Ратов. – Суми: СумДПУ ім. А.С. Макаренка, 2019. – 202 с.
3. Бурла А. О. Теоретико-методичні основи побудови тренувального процесу юних біатлоністів у річному макроциклі : монографія / А. О. Бурла, О. М. Бурла. – Суми : СумДУ, 2018. – 295 с.
4. Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких спортивних шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності - Лижні гонки (затверджена Міністерством молоді та спорту України 21.11.2017). – Режим доступу : https://www.sfu.org.ua/official_documents/metodichni-materiali
5. Бурла А. О. Технічна та фізична підготовка юних біатлоністів : навч. посібн. / Артем Бурла, Антон Бурла. – Суми : Сумський державний університет, 2015. – 182 с.
6. 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.
7. 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.
8. 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.

9. Правила спортивних змагань з лижних гонок [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0669-19#Text>
10. Федерація лижного спорту України [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <https://www.sfu.org.ua>
11. Федерація біатлону України [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <https://www.biathlon.com.ua>
12. Світова федерація лижного спорту [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <https://www.fis-ski.com>
13. Official FIS Cross Country YouTube channel [Електронний ресурс] : – Режим доступу : <https://www.youtube.com/@FISCrossCountry>

Практичне заняття 15-16

Тема: Удосконалення навчально-тренувального процесу в лижних гонках. Підвищення тренуваності лижників гонщиків. Вимоги до раціональної та ефективної техніки в лижних гонках

Кількість годин – 4.

Вивчення даної теми передбачає теоретичну та практичну роботу в спортивних спорудах кафедри фізичного виховання і спорту (лижна база, водно-веслувальна база) та на підготовлених навчально-тренувальних лижних трасах.

Основні питання: *Фізична, технічна, тактична і психологічна підготовки, їх взаємозв'язок. Специфічні принципи спортивного тренування в лижних гонках. Поняття про механізм підвищення тренуваності як наслідок впливу фізичних навантажень. правила ефективного використання м'язових сил: оптимальна спрямованість зусиль, збільшення імпульсу для сили нарощування швидкості руху, безперервність і послідовність дії сили. Використання спортсменом техніки рухових дій, їх ефективність залежно від умов ковзання, особливостей швидкості ходу на лижах, індивідуальних особливостей, якості спортивного інвентарю та спорядження.*

Види и форми контролю: поточне формативне оцінювання

Завдання для самостійної підготовки: робота з підручниками та релевантними інформаційними джерелами, електронне навчання у системах (Google Meet, MIX.sumdu.edu.ua), дискусії, обмін досвідом.

Інформаційне та навчально-методичне забезпечення

1. Теорія і методика лижного спорту (лижні перегони): навч.- метод. посіб. / Казмірук А.В., Ковцун В.В., Зіньків О. В., [та ін.]. - Львів : ЛДУФК ім. Івана Боберського, 2021. - 124 с.
2. Лижний спорт: навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів напрямків підготовки «Фізичне виховання» і «Спорт» тренерів ДЮСШ та вчителів фізичної культури / В. В. Ворона, А. М. Ратов. – Суми: СумДПУ ім. А.С.Макаренка, 2019. – 202 с.
3. Бурла А. О. Теоретико-методичні основи побудови тренувального процесу юних біатлоністів у річному макроциклі : монографія / А. О. Бурла, О. М. Бурла. – Суми : СумДУ, 2018. – 295 с.
4. Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких спортивних шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності - Лижні гонки (затверджена Міністерством молоді та спорту України 21.11.2017). – Режим доступу : https://www.sfu.org.ua/official_documents/metodichni-materiali
5. Бурла А. О. Технічна та фізична підготовка юних біатлоністів : навч. посібн. / Артем Бурла, Антон Бурла. – Суми : Сумський державний університет, 2015. – 182 с.
6. 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.

7. 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.
8. 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.
9. Official FIS Cross Country YouTube channel [Електронний ресурс] : – Режим доступу : <https://www.youtube.com/@FISCrossCountry>

Практичне заняття 17-18

Тема: Форми організації процесу навчання, їх характеристика. Структура процесу навчання в закладах освіти

Кількість годин – 4.

Вивчення даної теми передбачає теоретичну та практичну роботу в спортивних спорудах кафедри фізичного виховання і спорту (лижна база, водно-веслувальна база) та на підготовлених навчально-тренувальних лижних трасах.

Основні питання: *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.* Види и форми контролю: поточне формативне оцінювання

Етап початкового вивчення (опанування навичок); етап закріплення навичок; етап удосконалення навичок. Методи та методичні прийоми навчання. Методи розчленовано-конструктивної вправи (розчленований метод) Попередження та усунення помилок. Контроль і самоконтроль засвоєння техніки рухів. Оцінка ефективності навчання. Взаємозв'язок технічної, фізичної, тактичної підготовки висококваліфікованого лижника

Види и форми контролю: поточне формативне оцінювання

Завдання для самостійної підготовки: робота з підручниками та релевантними інформаційними джерелами, електронне навчання у системах (Google Meet, MIX.sumdu.edu.ua), дискусії, обмін досвідом.

Інформаційне та навчально-методичне забезпечення

1. Теорія і методика лижного спорту (лижні перегони): навч.- метод. посіб. / Казмірук А.В., Ковцун В.В., Зіньків О. В., [та ін.]. - Львів : ЛДУФК ім. Івана Боберського, 2021. - 124 с.
2. Лижний спорт: навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів напрямків підготовки «Фізичне виховання» і «Спорт» тренерів ДЮСШ та вчителів фізичної культури / В. В. Ворона, А. М. Ратов. – Суми: СумДПУ ім. А.С.Макаренка, 2019. – 202 с.
3. Бурла А. О. Теоретико-методичні основи побудови тренувального процесу юних біатлоністів у річному макроциклі : монографія / А. О. Бурла, О. М. Бурла. – Суми : СумДУ, 2018. – 295 с.
4. Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких спортивних шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності - Лижні гонки (затверджена Міністерством молоді та спорту України 21.11.2017). – Режим доступу : https://www.sfu.org.ua/official_documents/metodichni-materiali
5. Бурла А. О. Технічна та фізична підготовка юних біатлоністів : навч. посібн. / Артем Бурла, Антон Бурла. – Суми : Сумський державний університет, 2015. – 182 с.

6. 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.
7. 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.
8. 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.
9. Правила спортивних змагань з лижних гонок [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0669-19#Text>
10. Official FIS Cross Country YouTube channel [Електронний ресурс] : – Режим доступу : <https://www.youtube.com/@FISCrossCountry>

Практичне заняття 19-20

Тема: Оволодіння навичками проведення уроку з лижної підготовки. Методики та планування тренувального процесу

Кількість годин – 4.

Вивчення даної теми передбачає теоретичну та практичну роботу в спортивних спорудах кафедри фізичного виховання і спорту (лижна база, водно-веслувальна база) та на підготовлених навчально-тренувальних лижних трасах.

Основні питання: *Характеристика уроків з лижної підготовки: вступні, навчальні, змішані, тренувальні, контрольні. Підготовка та організація уроку з лижної підготовки в школі. Основні вимоги до проведення уроків з лижної підготовки. Структура уроку з лижної підготовки.*

Особливості методики тренувальної роботи з юними лижниками. Планування тренувального процесу з лижних гонок. Гостьове заняття з тренерами та вихованцями Регіонального центру зимових видів спорту.

Види и форми контролю: поточне формативне оцінювання

Завдання для самостійної підготовки: робота з підручниками та релевантними інформаційними джерелами, електронне навчання у системах (Google Meet, MIX.sumdu.edu.ua), дискусії, обмін досвідом.

Інформаційне та навчально-методичне забезпечення

1. Теорія і методика лижного спорту (лижні перегони): навч.- метод. посіб. / Казмірук А.В., Ковцун В.В., Зіньків О. В., [та ін.]. - Львів : ЛДУФК ім. Івана Боберського, 2021. - 124 с.
2. Лижний спорт: навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів напрямків підготовки «Фізичне виховання» і «Спорт» тренерів ДЮСШ та вчителів фізичної культури / В. В. Ворона, А. М. Ратов. – Суми: СумДПУ ім. А.С.Макаренка, 2019. – 202 с.
3. Бурла А. О. Теоретико-методичні основи побудови тренувального процесу юних біатлоністів у річному макроциклі : монографія / А. О. Бурла, О. М. Бурла. – Суми : СумДУ, 2018. – 295 с.
4. Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких спортивних шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності - Лижні гонки (затверджена Міністерством молоді та спорту України 21.11.2017). – Режим доступу : https://www.sfu.org.ua/official_documents/metodichni-materiali
5. Бурла А. О. Технічна та фізична підготовка юних біатлоністів : навч. посібн. / Артем Бурла, Антон Бурла. – Суми : Сумський державний університет, 2015. – 182 с.

6. 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.
7. 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.
8. 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.
9. Правила спортивних змагань з лижних гонок [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0669-19#Text>
10. Official FIS Cross Country YouTube channel [Електронний ресурс] : – Режим доступу : <https://www.youtube.com/@FISCrossCountry>

Практичне заняття 21-23

Тема: Змагальна діяльність у лижному спорті

Кількість годин – 6.

Вивчення даної теми передбачає теоретичну та практичну роботу в спортивних спорудах кафедри фізичного виховання і спорту (лижна база, водно-веслувальна база) та на підготовлених навчально-тренувальних лижних трасах.

Основні питання: *Класифікація змагань Загальні положення і правила проведення змагань з лижних гонок. Складання положення про змагання. Розгляд видів заліку змагань і визначення переможців. Підготовка документів, технічного обладнання, інвентарю для проведення змагань з лижних гонок. Складання підсумкового звіту про проведення змагань Планування змагань. Календарний план змагань. Положення про змагання. Оформлення заявки для участі в змаганнях, картки учасника. Документи планування та обліку. Складання підсумкового звіту про проведення змагань.*

Види и форми контролю: поточне формативне оцінювання

Завдання для самостійної підготовки: робота з підручниками та релевантними інформаційними джерелами, електронне навчання у системах (Google Meet, MIX.sumdu.edu.ua), дискусії, обмін досвідом.

Інформаційне та навчально-методичне забезпечення

1. Теорія і методика лижного спорту (лижні перегони): навч.- метод. посіб. / Казмірук А.В., Ковцун В.В., Зіньків О. В., [та ін.]. - Львів : ЛДУФК ім. Івана Боберського, 2021. - 124 с.
2. Лижний спорт: навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів напрямків підготовки «Фізичне виховання» і «Спорт» тренерів ДЮСШ та вчителів фізичної культури / В. В. Ворона, А. М. Ратов. – Суми: СумДПУ ім. А.С.Макаренка, 2019. – 202 с.
3. Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких спортивних шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності - Лижні гонки (затверджена Міністерством молоді та спорту України 21.11.2017). – Режим доступу : https://www.sfu.org.ua/official_documents/metodichni-materiali
4. 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.
5. 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.

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. Правила спортивних змагань з лижних гонок [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0669-19#Text>
8. Федерація лижного спорту України [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <https://www.sfu.org.ua>
9. Федерація біатлону України [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <https://www.biathlon.com.ua>
10. Світова федерація лижного спорту [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <https://www.fis-ski.com>
11. Official FIS Cross Country YouTube channel [Електронний ресурс] : – Режим доступу : <https://www.youtube.com/@FISCrossCountry>

Практичне заняття 24

Тема: Виконання тестових завдань

Кількість годин – 2.

Комп'ютерне тестування