

Питання екзаменаційних білетів з дисципліни «Теорія і методика лижних видів спорту»

1. Перші відомості про лижі. Подальший розвиток лижного спорту у світі.
2. Зимові Олімпійські ігри. Лижні види спорту, які входили до програми I зимових Олімпійських ігор.
3. Програми змагань зимових Олімпійських ігор, їх характеристика.
4. Сучасний стан олімпійських видів лижного спорту в Україні.
5. Неолімпійські види лижного спорту, їх стисла характеристика.
6. Успіхи українських спортсменів з лижних видів спорту на міжнародній арені.
7. Лижні гонки та біатлон у Сумському державному університеті.
8. Дайте характеристику гірськолижному спорту, види дисциплін у цьому виді спорту.
9. Дайте характеристику стрибкам з трампліна як виду лижного спорту.
10. Характеристика лижного двоборства як олімпійського виду спорту.
11. Охарактеризуйте фрістайл як лижний вид спорту.
12. Сноубордінг як лижний вид спорту.
13. Оздоровче значення занять лижним спортом. Дидактичні принципи та методи навчання у лижному спорті. Побудова процесу навчання.
14. Дидактичні принципи та методи навчання у лижному спорті. Побудова процесу навчання.
15. Основні принципи (закономірності) навчання техніки пересування на лижах.
16. Словесні методи, які використовуються у практиці навчання та тренування в лижному спорті.
17. Наочні методи, які використовуються у практиці навчання та тренування в лижному спорті.
18. Поняття та сутність цілісного методу навчання в лижному спорті.
19. Рухові навички, їх характеристика та взаємодія. Послідовність навчання пересуванню на лижах.
20. Підготовка місць занять та організація навчання.
21. Техніка і заходи безпеки під час занять лижною підготовкою. Гігієнічні вимоги до місця і умов проведення занять.
22. Основні причини виникнення травм під час занять лижним спортом.
23. Матеріально-технічне забезпечення занять з лижних гонок. Лижний інвентар, спорядження, одяг і взуття.
24. Лижні мастила та парафіни.
25. Класифікація способів пересування на лижах.
26. Визначення і характеристика класичних лижних ходів.
27. Технічні характеристики імітаційних вправ класичних ходів на місці, в русі.
28. Аналіз техніки одночасного безкрокового ходу.
29. Аналіз техніки одночасного однокрокового класичного ходу: звичайного та у стартовому варіанті.
30. Аналіз техніки одночасного двокрокового класичного ходу.
31. Аналіз техніки попереминого двокрокового класичного ходу.
32. Методика навчання класичним лижним ходам.
33. Визначення і характеристика ковзанярських лижних ходів.

34. Технічні характеристики імітаційних вправ ковзанярських ходів на місці, в русі.
35. Аналіз техніки напівковзанярського ходу.
36. Аналіз техніки ковзанярського ходу без відштовхування палицями.
37. Аналіз техніки одночасного двокрокового ковзанярського ходу.
38. Аналіз техніки одночасного однокрокового ковзанярського ходу.
39. Аналіз техніки поперемінного ковзанярського ходу.
40. Методика навчання ковзанярським лижним ходам.
41. Технічна характеристика подолання спусків.
42. Технічна характеристика подолання підйомів.
43. Технічна характеристика переходів з одного ходу на інший.
44. Способи виконання поворотів на лижах, їх технічна характеристика.
45. Способи гальмування на лижах та їх технічна характеристика.
46. Чинники, від яких залежить швидкість пересування на лижах.
47. Основні методи та методика розвитку витривалості в лижному спорті.
48. Основні методи та методика розвитку швидкості в лижному спорті.
49. Основні методи та методика розвитку сили в лижному спорті.
50. Структура навчально-тренувального процесу лижників-гонщиків.
51. Зміст та планування підготовки лижника-гонщика.
52. Завдання, структура і зміст підготовчого періоду навчально-тренувального макроциклу.
53. Завдання, структура і зміст змагального періоду навчально-тренувального макроциклу.
54. Завдання, структура і зміст перехідного періоду навчально-тренувального макроциклу.
55. Загальна характеристика багаторічної підготовки в лижному спорті.
56. Засоби, методи та принципи спортивної підготовки лижника-гонщика.
57. Види підготовки у лижному спорті та їх характеристики.
58. Вікові засади раціональної багаторічної підготовки лижників-гонщиків.
59. Значення спортивного відбору та критерії відбору до занять лижним спортом.
60. Фізичне навантаження, стомлення, відновлення та адаптація у процесі підготовки лижників-гонщиків.
61. Основні засоби в тренувальному процесі лижників на етапі початкової підготовки.
62. Основи загальнофізичної підготовки у лижному спорті.
63. Основи спеціальної фізичної підготовки у лижному спорті.
64. Методика проведення занять із лижних видів спорту з дітьми і підлітками.
65. Методика проведення занять із лижних видів спорту з юнаками.
66. Методика проведення занять із лижних видів спорту з дівчатами, жінками.
67. Форми організації та типи навчально-тренувальних занять з лижного спорту.
68. Управління процесом тренування лижників. Педагогічний контроль та облік.
69. Лижний спорт у закладах освіти.
70. Значення лижної підготовки у фізичному вихованні молоді.
71. Зміст робочих програм з лижної підготовки в закладах освіти.
72. Організація роботи в дитячо-юнацьких спортивних школах.
73. Вікові особливості та методика відбору дітей до занять лижними гонками.
74. Підготовча частина уроку з лижної підготовки, її завдання та зміст.
75. Основна частина уроку з лижної підготовки, її завдання та зміст.
76. Заключна частина уроку з лижної підготовки, її завдання та зміст.
77. Опишіть тести контролю за рівнем фізичної підготовленості спортсменів у лижних гонках.

78. Охарактеризуйте основні механізми енергозабезпечення м'язової діяльності у лижному спорті.
79. Складіть план-конспект уроку злижної підготовки у школі.
80. Складіть план-конспект тренувального заняття для спортсменів групи вищої спортивної майстерності злижних гонок.
81. Поняття «змагальна діяльність спортсмена». Характеристика особливостей та структури змагальної діяльності у лижному спорті.
82. Чинники забезпечення та чинники реалізації змагальної діяльності спортсмена-лижника, їх характеристика.
83. Види змагань у лижному спорті, їх характеристика.
84. Види змагань у біатлоні, їх характеристика.
85. Загальні правила змагань, прийняті у лижному спорті.
86. Положення про змагання та його зміст.
87. Організація та проведення змагань у лижному спорті.
88. Суддівські колегії, їхня роль в організації та проведенні змагань з лижних гонок.
89. Права та обов'язки учасників змагань.
90. Правила поведінки учасників змагань на старті, при проходженні дистанції лижних гонок, під час подолання фінішу.