

Міністерство освіти і науки України
Чернігівський державний педагогічний університет імені Т.Г. Шевченка
Факультет фізичного виховання
Кафедра спорту і спортивних ігор

Теорія та методика викладання біатлону і лижного спорту

Навчальна програма

зі спортивно-педагогічного удосконалення для студентів II-го курсу
факультету фізичного виховання Чернігівського державного педагогічного
університету імені Т.Г. Шевченка

Для спеціальності 7.010201 –
Фізичне виховання
Програма обговорена
і затверджена на засіданні
кафедри “_07_”__09__2004 р.
протокол №_1_
Затверджена радою факультету
“_19_”__09__2004 р. протокол №_1_

Чернігів
2004

Теорія та методика викладання біатлону і лижного спорту:

Навчальна програма для студентів 2-го курсу факультету фізичного виховання Чернігівського педуніверситету імені Т.Г. Шевченка спеціальності 7.010203 – педагогіка і методика середньої освіти. Фізична культура.

Програму підготував: доцент, заслужений тренер України –Пеньковець В.І.

Програма розроблена на основі навчального плану для вузів з фізичного виховання та спорту, “Положення про організацію навчального процесу у вищих навчальних закладах”, Законів України “Про освіту”, “Про фізичну культуру і спорт”, Цільової комплексної програми “Фізичне виховання - здоров’я нації”, а також сучасних теоретичних, науково-методичних даних українських і зарубіжних фахівців у галузі фізичного виховання та спорту.

Програма призначена для підготовки вчителів з фізичного виховання, тренерів-викладачів з біатлону і лижного спорту для роботи в ДЮСШ, школах олімпійського резерву, спортивних інтернатах, командах і відділеннях ДСТ і відомств, ШВСМ, коледжах фізичного виховання, вищих галузевих навчальних закладах.

Пояснювальна записка

Програма призначена для студентів 2-го курсу факультету фізичного виховання стаціонарної форми навчання, які навчаються за спеціальністю 7.010203 – “Педагогіка і методика середньої освіти. Фізична культура.

Програма складена на засадах вимог освітньо-професійної програми вищої освіти з професійного напрямку “Фізичне виховання і спорт,” затвердженої Міністерством освіти України 17 жовтня 1994 року, і передбачає проведення навчальної роботи в формі лекцій, методичних, семінарських, лабораторних і практичних занять, навчальної практики, а також індивідуальних занять і самостійної роботи студентів.

На лекціях студенти знайомляться з історією розвитку і сучасним станом лижного спорту та біатлону, технікою, методикою викладання та системою підготовки спортсменів, матеріально-технічним забезпеченням занять на лижах тощо.

На методичних заняттях поглиблюються знання, отримані на лекціях і практичних заняттях, стосовно техніки й методики навчання та тренування.

На семінарських заняттях перевіряються знання матеріалу лекційного курсу, методичних і практичних занять, навчальної практики, оцінюється самостійна робота студентів, контролюється їх поточна успішність. Частина семінарських занять може відводитися для виконання контрольних робіт у формі вирішення практичних завдань з метою перевірки знань з певної тематики.

У процесі лабораторних занять студенти отримують знання щодо вибору лижного інвентарю і спорядження, підготовки лижного інвентарю до занять, опановують методи змащування та насичення лиж, навчаються перевіряти якість лижних мастил, ремонтувати та зберігати лижний інвентар.

На практичних заняттях студенти набувають навичок та умінь у навчанні та удосконаленні техніки, тактики, комплексів вправ із ЗФП і СФП для загальної та спеціальної підготовки, оволодівають методикою розвинення специфічних для лижників фізичних і психічних якостей, а також методикою навчання та тренування.

Під час самостійної роботи вивчають учбовий матеріал по підручнику, методичним посібникам та іншим літературним джерелам, виконують домашні завдання по складанню методичної документації і написанню курсової роботи. У вільний від занять час

удосконалюють техніку виконання способів пересування на лижах та проводять учбовий стрілецький тренаж з гвинтівкою із положень “лежачи” і “стоячи”, займаються ремонтом і підгонкою лижного спорядження.

Отримані професійно-педагогічні навички та уміння удосконалюються в процесі проходження всіх видів практики: педагогічної – в школах, ліцях; організаційно-тренерської – в ДЮСШ, ШВСМ, СДЮШОР.

Передбачається також оволодіння засобами проведення науково-дослідної роботи з обраної спеціалізації згідно з темами, передбаченими програмою (НДРС), а у вільний від занять час – за планом наукового студентського гуртка кафедри. НДРС проводиться переважно паралельно з вивченням та удосконаленням техніки й тактики лижного спорту та біатлону, в процесі тренувальних занять і практики. На індивідуальних заняттях надаються пояснювальні консультації з різних питань програмного матеріалу.

До самостійної роботи студентів входять: вивчення рекомендованої літератури, складання методичних рекомендацій, планів тренувальних занять, методичні та наукові дослідження, заповнення та аналіз індивідуального щоденника тренування, проведення педагогічних спостережень, їх реєстрація, складання планів проспектів, написання курсових, дипломних робіт, рефератів і конкурсних робіт, рецензування літературних джерел, підготовка доповідей та повідомлень для виступу на конференціях і семінарах, робота з розвитку культури мови й мовлення, самопідготовка під час навчально-тренувальних зборів тощо.

Одним з обов’язкових розділів навчально-виховної роботи є обслуговування самими студентами навчально-тренувальних занять: підготовка місць занять, інвентарю, обладнання, наочних посібників.

Усі форми занять з лижного спорту та біатлону передбачають здійснення контролю і оцінку засвоєння матеріалу з теоретичного розділу програми, а також набутих умінь і навичок професійно-прикладної підготовки.

Форми педагогічного контролю: експрес опитування; наявність конспектів записів; виконання контрольних робіт; написання рефератів; анотація вивченого матеріалу; конспект проведення практичного заняття, аналіз заняття, яке спостерігається; виконання конкретних завдань щодо засвоєння навчального матеріалу; практична діяльність за завданням викладача; співбесіда; написання курсової роботи у сьомому семестрі; складання заліків у непарних семестрах і диференційованих заліків у парних семестрах; іспиту у восьмому семестрі та захисту дипломної роботи на кваліфікаційному державному екзамені.

Стосовно спортивно-педагогічного удосконалення заліки ставляться за комплекс виконання завдань програми: знання теоретичного матеріалу, оволодіння технікою та методикою викладання, виконання вимог зі спортивної підготовки, навчальної практики та НДРС.

Особи, які закінчили навчання на факультеті фізичного виховання Чернігівського державного педагогічного університету імені Т.Г.Шевченка повинні мати не нижче II-го спортивного розряду з лижних гонок чи біатлону та звання судді I-ї категорії з виду спорту.

У програмі теми викладені таким чином, щоб забезпечити послідовне від сесії до сесії вивчення студентами навчального матеріалу з теорії та практики лижного спорту та біатлону. Увесь матеріал лекційних, методичних, семінарських, практичних занять розподілений по семестрах і роках навчання.

Розподіл навчальних годин по рокам навчання

Курс	Семестр	Загальна кількість годин	У тому числі по видах навчальної роботи						Вид оцінки	Курсова, дипломна робота
			Лекції	Методичні заняття	Лабораторні заняття	Практичні заняття	Семінарські заняття	Навчальна практика		
I	1-й	114	10	10	6	68	10	10	залік	-
	2-й	126	10	12	6	68	10	20	диф.залік	-
II	3-й	112	10	10	8	64	10	10	залік	
	4-й	128	10	12	6	70	10	20	диф.залік	-
III	5-й	112	10	12	6	64	10	10	залік	-
	6-й	128	10	12	6	72	10	18	диф.залік	
IV	7-й	118	10	12	6	64	10	16	-	Курсова робота
	8-й	122	10	10	4	74	10	14	іспит	Диплом на робота
Усього		960	80	90	48	544	80	118		

Розподіл навчальних годин на 2-му курсі

№ з/п	Розділ підготовки, тема заняття	Загальна кількість навчальних годин	У тому числі по видах навчальної роботи						
			Лекції	Методичні заняття	Лабораторні заняття	Практичні заняття	Семінарські заняття	Навчальна практика	Вид оцінки
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	2 курс								
	3-й семестр								
	<i>Теоретична підготовка</i>								
1	Актуальні питання розвитку біатлону та лижного спорту.	6	2	2			2		
2	Засади змагальної спортивної діяльності. Структура та управління змагальною діяльністю в лижному спорті.	16	4	4	4		4		
3	Методи та методики досліджень у лижному спорті.	16	4	4	4		4		
	<i>Практична підготовка</i>	74				64		10	
	Разом	112	10	10	8	64	10	10	Залік

№ з/п	Розділ підготовки, тема заняття	Загальна кількість навчальних годин	У тому числі по видах навчальної роботи						
			Лекції	Методичні заняття	Лабораторні заняття	Практичні заняття	Семінарські заняття	Навчальна практика	Вид оцінки
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	2 курс 4-й семестр								
	<i>Теоретична підготовка</i>								
1	Засади системи спортивної підготовки у лижному спорті.	10	2	4	2		2		
2	Види підготовки та спеціальної підготовленості біатлоністів (теоретична, психологічна, технічна								
3	Фізична, тактична, інтегральна). Організація і проведення занять з лижного спорту в різних ланках системи фізичного виховання і спорту.	14	4	4	2		4		
4	Особливості підготовки юних спортсменів у лижному спорті.	8	2	2	2		2		
	<i>Практична підготовка</i>								
		6	2	2			2		
	Разом	90				70		20	
	Усього	128	10	12	6	70	10	20	Диф. залік
		240	20	22	14	134	20	30	

Стислий зміст основних питань розділів та тем

3-й семестр

Тема 1. Актуальні питання розвитку біатлону та лижного спорту.

Відомості про розвиток видів лижного спорту в Україні за минулий рік. Аналіз міжнародних змагань з біатлону, включаючи чемпіонати та Кубки світу, а також Всесвітні зимові універсиади, XIX зимові Олімпійські ігри в Солт-Лейк-Сіті (США, 2002р.).

Підсумки виступу студентів навчальної групи на змаганнях різного рівня, включаючи першість вузу, міста, області, чемпіонати України, ЦР ДСТ і відомств, українські студентські зимові універсиади, Кубки та чемпіонати світу, зимові Олімпійські ігри.

Складання кваліфікаційних списків спортсменів, членів національної команди України, провідних спортсменів Європи та світу.

Аналіз методичної, наукової літератури та періодичних видань з актуальних питань лижного спорту за минулий рік. Нове в техніці, тактиці, методиці навчання та тренування, організації та проведенні змагань, спортивному обладнанні, інвентарі, та спорядженні.

Мета і завдання щодо подальшого розвитку та удосконалення теорії та методики науково-методичних досліджень, матеріально-технічного забезпечення лижного спорту в Україні.

Написання рефератів з найбільш актуальних тем (захист – на методичному занятті).

Семінарські заняття

Обговорення даних з питань сучасного лижного спорту, надрукованих у спеціальній літературі, посібниках, періодичних виданнях і матеріалах документального характеру останніх років.

Перевірка знань студентів за допомогою опитування, написання ними контрольних робіт з найбільш актуальних питань теми.

Контрольні питання

1. Спортивно-масові заходи з лижного спорту, які відбулися в Україні у поточному році.
2. Найважливіші змагання з біатлону, проведені за межами України в поточному сезоні.
3. Нові літературні видання поточного року, в яких висвітлюються питання лижного спорту. Їх стислий аналіз.
4. Нові положення з питань техніки, методики навчання та тренування, матеріально-технічного забезпечення занять у лижному спорті.
5. Сучасні вимоги до організації та проведення змагань з лижного спорту.
6. Характеристика сучасного спортивного інвентарю, обладнання, які використовуються в лижному спорті.
7. Сучасні способи, засоби, методи визначення якості змащування та ковзання лиж. Стисла їх характеристика.
8. Провідні спортсмени України та світу з лижного спорту.
9. Результати виступу студентів, аспірантів, працівників вузу (університету) в змаганнях з лижного спорту в Україні та за її межами.
10. Ваші зауваження, міркування, пропозиції щодо подальшого розвитку лижного спорту в Україні.

Тема 2. Засади змагальної спортивної діяльності. Структура та управління змагальною діяльністю в лижному спорті.

Види змагань в лижному спорті, їх характеристика. Загальне положення про проведення змагань з лижного спорту. Складання положення про змагання. Попередні та основні заявки на участь у змаганнях. Порядок фінансування та складання кошторису витрат.

Загальні правила змагань з біатлону. Порядок старту та проведення жеребкування. Медичне обслуговування, допінгконтроль. Головна суддівська колегія, її функції щодо обслуговування змагань з біатлону. Підбиття підсумків змагань, оформлення суддівських документів.

Зміст, характеристика особливостей та структури змагальної діяльності спортсменів-лижників. Чинники забезпечення та чинники реалізації змагальної діяльності спортсмена. Спортивний результат – як системоутворюючий чинник змагальної лижника і біатлоніста. Основні фізичні та психологічні якості, які спортсмен проявляє в процесі участі у змаганнях.

Значення технічної підготовленості в загальній системі змагальної діяльності лижників різної спортивної кваліфікації. Характеристика стартових і фінішних прискорень при подоланні спортсменами класичних трас біатлону, лижних гонок та естафет. Взаємозалежність і взаємозумовленість стартових і фінішних прискорень, а також середньодистаційної швидкості. Змінювання значущості компонентів структури змагальної діяльності залежно від мети та завдань участі у змаганнях.

Особливості змагальної діяльності спортсменів-лижників в індивідуальних і командних видах змагань. Характеристика особливостей змагальної діяльності на різних етапах змагального (основного) періоду підготовки спортсменів в лижному спорті. Особливості змагальної діяльності біатлоністів високої кваліфікації в змагальних мікроциклах в умовах рівнини, гірського клімату та віддалених поясно-географічних зон. Особливості змагальної діяльності юнаків і дівчат, чоловіків і жінок у лижному спорті.

Методичні заняття

Об'єктивні умови спортивної діяльності в лижному спорті (на рівні змагань). Особливості зовнішнього середовища, де проходять змагання, їх характеристика. Види спортивної діяльності: одиночна, групова, разова тощо. Характеристика м'язової роботи: швидкісна, силова, швидкісно-силова, одноманітна, точно-координативна; параметри тривалості та інші; енергетичні витрати; побічні чинники; типічні травми, їх кількість, частота повторень, складність.

Особливості та умови змагань і спортивної боротьби. Характеристика правил, що регулюють діяльність спортсмена: їх складність, ступінь визначення, характер впливу.

Змагання з біатлону, їх характеристика. Вікові групи учасників змагань. Проведення змагань, визначення рівня підготовленості, підбиття підсумків.

Розбір календаря спортивно-масових заходів, положення про змагання, правил змагань з біатлону. Аналіз роботи окремих суддівських бригад в лижному спорті.

Семінарські заняття

Перевірка знань студентів шляхом опитування, написання ними контрольних робіт з найбільш актуальних питань теми.

Контрольні питання

1. Поняття “змагальна діяльність спортсмена”.
2. Змагання з біатлону, їх характеристика.
3. Загальні правила змагань, прийняті у лижному спорті.
4. Організація та проведення змагань з лижного спорту в колективі фізичної культури.
5. Робота суддівських бригад, головної суддівської колегії змагань з біатлону.
6. Характеристика особливостей та структури змагальної діяльності спортсменів у лижному спорті.
7. Особливості змагальної діяльності біатлоністів в індивідуальних і командних видах змагань.
8. Об’єктивні умови спортивної діяльності в лижному спорті (на рівні змагань), їх характеристика.
9. Чинники забезпечення та чинники реалізації змагальної діяльності біатлоніста, їх характеристика.
10. Поняття спортивного результату в лижному спорті.
11. Роль і значення технічної підготовленості спортсмена в змагальній системі його змагальної діяльності.
12. Дії спортсмена під час стартових і фінішних прискорень у біатлоні.
13. Особливості змагальної діяльності спортсменів в умовах гірського клімату.
14. Змагальна діяльність юнаків і дівчат, чоловіків і жінок у лижному спорті.
15. Визначення результатів змагальної діяльності спортсменів у біатлоні. Оформлення підсумкових суддівських документів змагань.

Тема 3. Методи та методика наукових досліджень у лижному спорті.

Характеристика методів і методик досліджень у лижному спорті щодо визначення: рухових актів, функціональної та спеціальної підготовленості спортсменів; психічного стану спортсменів-біатлоністів; матеріально-технічного забезпечення, метеорологічних та інших умов, властивих для біатлону;

комплексного тестування з метою оцінки ступеня підготовленості та функціонального стану спортсмена.

Особливості методів і методик досліджень залежно від специфіки виду лижного спорту, їх характеристика. Літературно-графічне оформлення результатів досліджень.

Методичні заняття

Значення НДР студентів з лижного спорту в навчальному плані вузу. Орієнтація наукової роботи студентів у лижному спорті: вивчення теоретичного курсу НДР, специфічних методів дослідження; виконання лабораторних, курсових, дипломних робіт експериментального характеру; участь у роботі студентських наукових гуртків і конференцій кафедри, університету, міста. Тематика досліджень. Вивчення науково-методичної літератури та її аналіз. Тематика курсових, дипломних робіт.

Розгляд основних методів і методик досліджень, характерних для практики НДР з біатлону.

Семінарські заняття

Визначення знань студентів шляхом опитування, написання ними контрольних робіт з найбільш актуальних питань теми.

Контрольні питання

1. Значення НДР для подальшого розвитку лижного спорту.
2. Методи та методики наукових досліджень в галузі лижного спорту.
3. Особливості комплексного тестування для визначення функціональної та спеціальної підготовленості біатлоністів.
4. Засоби та методи обробки результатів наукових досліджень в лижному спорті, їх характеристика.
5. Організація наукового дослідження з лижного спорту в польових умовах.
6. Основні досягнення науково-методичної роботи з лижного спорту в Україні.

Лабораторні заняття

Визначення характеристик лижних трас по географічних картах, побудова траси заданого профілю по карті, визначення її параметрів і складання потрібної документації. Засвоєння методів і методик визначення результатів спортсмена-лижника у змаганнях.

Опанування основних педагогічних методів і методик дослідження, що застосовуються в науково-методичній роботі з лижного спорту. Засвоєння методів і методик визначення:

довжини кроку під час пересування класичним і ковзанярським ходами;
швидкості пересування на лижах (біг на лижоролерах) на окремих ділянках лижних трас, що мають різну крутість підйомів і спусків.

Практичні заняття

Проведення занять, характерних для безсніжної пори року. Практичний показ: організація, методика проведення занять, вибір тренувальних засобів, методика їх використання з урахуванням обсягу та інтенсивності виконання. Методичний розбір 2-3 занять.

Ознайомлення з сучасною сніговою технікою та умовами її використання. Вивчення досвіду підготовки та проведення масових спортивно-оздоровчих заходів і змагань з лижного спорту.

Навчальна практика

Формування та удосконалення педагогічної майстерності шляхом:
проведення принаймні одного навчально-тренувального заняття з біатлону, характерного для змагального періоду;
організації та проведення одного з тестів для визначення ступеню розвитку функціональних можливостей спортсменів у біатлоні.

4-й семестр

Тема 1. Засади системи спортивної підготовки у лижному спорті.

Науково-теоретичні та методологічні засади спортивної підготовки у лижному спорті. Основні поняття спортивного тренування у лижному спорті. Мета і завдання тренування спортсменів в лижному спорті в річному та чотирирічному макроциклах підготовки.

Приблизна періодизація процесу спортивного тренування в річному та олімпійському (чотирирічному) макроциклах підготовки. Періоди та етапи річного макроциклу підготовки, їх характеристика.

Етапи підготовки та спортивного удосконалення спортсменів-біатлоністів: початкової підготовки; початку спортивного удосконалення, становлення та адаптації до високих тренувальних навантажень; досягнення найвищих спортивно-технічних результатів в біатлоні.

Провідні методи підготовки спортсменів-біатлоністів, їх характеристика. Динаміка річного обсягу фізичного навантаження для кваліфікованих спортсменів-біатлоністів.

Кумулятивна адаптація організму спортсменів до виконання великих за обсягом та інтенсивністю фізичних навантажень залежно від їх віку та спортивної кваліфікації. Сутність адаптації організму кваліфікованих спортсменів-біатлоністів до напруженого тренування та змагальної діяльності шляхом мобілізації таких функціональних резервів:

біохімічних, що пов'язані з економічністю та інтенсивністю енергетичного та пластичного обміну на клітковому і тканинному рівнях;

фізіологічних, від яких залежить інтенсивність, економічність і тривалість роботи органів і систем органів, їх нейрогуморальна діяльність, що знаходить своє відображення в працездатності організму;

спортивно-технічних – здатності до удосконалення наявних і вироблення нових рухових і тактичних навичок;

психічних – всебічної підготовленості спортсменів до виступу в змаганнях, їх здатності вольовими зусиллями подолати втому і неприємні, а часом навіть і больові почуття, а також готовності піти на ризик заради досягнення усвідомленої мети.

Характеристика основних передумов досягнення високих спортивно-технічних результатів в біатлоні. Вплив матеріально-технічного оснащення занять на ефективність становлення та удосконалення спортивно-технічної майстерності біатлоністів. Урахування специфічних хронобіологічних процесів, притаманних жіночому та чоловічому організму, під час підготовки біатлоністів різної спортивної кваліфікації та віку. Складання конкретних планів тренувальних занять спортсменів.

Особливості підготовки кваліфікованих біатлоністів в умовах віддалених поясно-географічних зон і районів. Роль і значення ефекту рухових переключень у підвищенні функціональної та спеціальної працездатності організму кваліфікованих біатлоністів.

Характеристика комплексної підготовки спортсменів високої кваліфікації до відповідальних стартів сезону в передзмагальних мікроциклах переважної спрямованості на підготовку до виступів в умовах рівнини, середньогір'я, у поясно-географічних районах зі зміною добових часових показників в інтервалі 3-5 год. І більше, в умовах віддалених від сталого місця проживання поясно-географічних зон і гірській місцевості, де спортсменам доводиться витримувати подвійну дію природних труднощів, виникаючих внаслідок значних змін добового часу і впливу гірського клімату.

Загальні принципи та положення змагальної діяльності біатлоністів. Використання загальної та спеціальної розминки переважної спрямованості в процесі навчально-тренувальних занять і змагань.

Методичні заняття

Розгляд питання про значення цілеспрямованого спортивно-технічного удосконалення біатлоністів.

Розбір основних видів підготовки біатлоністів. Умови гірського клімату – як важливий чинник у підвищенні функціональної дієздатності спортсменів. Особливості підготовки біатлоністів у віддалених поясно-географічних районах. Заключні етапи підготовки спортсменів до відповідальних стартів сезону.

Класифікація засобів тренування. Основні засоби тренування – фізичні та власно змагальні вправи (усі способи пересування на лижах). Додаткові засоби: загальнопідготовчі, спеціально-підготовчі, підвідні, розминальні, відвертаючі. Методика використання засобів тренування – розподіл загально- та спеціально-підготовчих вправ на етапах річного макроциклу тренувального процесу. Послідовність використання вправ. Темп, ритм і дозування при використанні вправ, точність їх виконання, навантаження, чергування, відпочинок тощо. Визначення і добір засобів із ЗФП і СФП переважного призначення з метою розвинення специфічних якостей біатлоніста.

Семінарські заняття

Визначення ступеню знань студентів шляхом опитування, написання ними контрольних робіт з найбільш актуальних питань теми.

Контрольні питання

1. Науково-теоретичні та методологічні засади спортивної підготовки біатлоністів.
2. Приблизна періодизація процесу спортивного тренування в біатлоні, його характеристика.
3. Етапи підготовки та спортивного удосконалення біатлоністів, їх характеристика.
4. Поняття “метод тренування,” його пояснення.
5. Основні методи підготовки біатлоністів на етапах річного макроциклу, їх характеристика.

6. Приблизні параметри для підбору і розрахунку основних методів тренування біатлоністів у річному макроциклі підготовки.

7. Класифікація та систематизація засобів підготовки біатлоністів.

8. Сутність кумулятивної адаптації організму біатлоністів до великих тренувальних і змагальних навантажень.

9. Особливості підготовки біатлоністів в умовах гірського клімату та віддалених поясно-географічних зон і районів.

10. Відношення до тренувальної та змагальної діяльності в біатлоні – фактор, що зумовлює їх ефективність.

11. Роль і значення розминки у процесі тренувальних занять та участі у спортивних змаганнях із біатлону.

12. Пошук резервів методики удосконалення різних сторін підготовленості та провідних компонентів змагальної діяльності спортсменів-біатлоністів.

13. Диференціація та індивідуалізація підготовки біатлоністів на різних етапах багаторічного удосконалення.

14. Удосконалення методики тренування кваліфікованих біатлоністів на етапі безпосередньої підготовки до основних змагань річного макроциклу.

15. Підвищення резервних можливостей біатлоністів на основі силової підготовки при виконанні тренувальних занять, спрямованих на розвиток переважно швидкісної витривалості.

16. Формування структури функціональної підготовленості біатлоністів як основи підвищення резервних можливостей їх організму.

Тема 2. Види підготовки та спеціальної підготовленості біатлоністів (теоретична, технічна, фізична, психологічна, тактична, інтегральна).

Види підготовки біатлоністів: теоретична, технічна, фізична, психологічна, тактична, інтегральна, їх характеристика.

Теоретична підготовка біатлоніста. Мета й завдання – пізнання науково-технічних і методологічних засад лижного спорту.

Технічна підготовка. Мета й завдання: розгляд питань щодо реалізації загальної та спеціальної підготовки, особливостей методики стабілізації та удосконалення сформованих технічних навичок.

Фізична підготовка. Мета й завдання: загальна та спеціальна фізична підготовка; організація та проведення занять із загальної фізичної підготовки, спрямованої на розвиток та удосконалення швидкісно-силових якостей, витривалості, швидкості, гнучкості та спритності; організація та проведення занять зі спеціальної фізичної підготовки, спрямованої на удосконалення спеціальних фізичних якостей, притаманних біатлону.

Тактична підготовка. Поняття про тактику, її роль в системі спортивного тренування біатлоністів. Тактика проходження лижних трас різної довжини, складності з урахуванням ступеня підготовленості спортсменів, їх цільової настанови, а також складу учасників змагань і метеорологічних умов.

Варіанти розподілу сил на лижних трасах: старт, обгін, фініш. Особливості тактики спортсменів в естафетних гонках. Етапи тактичної підготовки спортсменів.

Складання плану тактичних дій спортсменів для участі в змаганнях. Організація і проведення занять з тактичної підготовки, спрямованих на удосконалення тактики й технічних прийомів.

Спеціальна психічна підготовка. Мета й завдання етапів підготовки. Мотивація спортивно-етичного виховання, морально-вольова підготовка. Виховання психічних якостей, що вимагають особливих вольових проявлень: при виконанні роботи в умовах неухильно зростаючої складності (втома та пов'язаний з нею важкий функціональний стан), в складних погодних умовах та умовах поганого ковзання лиж, роботи, пов'язаної з ризиком (падіння, травми тощо).

Спеціальні засоби та методи керування психічним станом спортсмена: способи настройки, мобілізації та зняття напруженості, які допомагають досягти потрібного

психічного стану; ідеомоторні вправи, що передують самим діям, “самонакази” та інші прийоми самоспонування; специфічні методи та прийоми психорегулюючого тренування.

Інтегральна підготовка. Мета й завдання. Тематичні та комплексні тренувальні заняття, їх методи й принципи побудови.

Взаємозв'язок видів підготовки спортсменів у лижному спорті.

Методичні заняття

Прояв основних видів підготовленості спортсменів-біатлоністів.

Особливості довільного уявлення складностей, що мають місце в підготовці біатлоністів:

активне відношення – усвідомлення того, що досягнення визначеної мети не можливе без подолання певних труднощів як на тренуванні, так і в ході змагальної діяльності;

пасивне відношення – спортсмен знає про труднощі змагань, але припускається думки, що може знизити інтенсивність роботи, змагається поки “можна терпіти”, не поспішає активно долати труднощі;

негативне відношення – спортсмен відмінно змагається в оптимальних умовах, а за поганих умов знижує темп або зовсім припиняє змагання.

Суб'єктивні труднощі, методи їх усунення. Хворобливе ставлення до невдач на змаганнях. Надмірне та необгрунтоване прагнення перемогти.

Методика регулювання та урахування психічних процесів, притаманних лижному спорту. Рухові уявлення біатлоніста (точність, амплітуда, форма, швидкість, величина витрачених зусиль, загальна тривалість рухів).

Особливості процесів уваги та орієнтування біатлоніста: зовнішня та внутрішня увага; вимоги до обсягу уваги, здібностей орієнтуватися в спортивних ситуаціях і зовнішніх умовах. Специфічні особливості орієнтування: ступінь складності, точність, швидкість, елементи раптовості.

Спортивна форма, структурно-психічні особливості стану найвищої тренуваності. Особливості динаміки становлення спортивної форми. Вимоги до стійкості спортивної форми відносно її тривалості, рівня розвитку тощо. Характерні криві зростання та спаду спортивної форми.

Мобілізаційна готовність до змагань з біатлону: зміст мобілізаційної готовності (чіткість і визначеність завдань, обсяг загальних і спеціальних психічних функцій, їх якісні особливості); тривалість процесу мобілізації до виступу (прийняття старту); засоби та прийоми мобілізації відносно сенсомоторики, емоційно-вольових процесів тощо. Особливості загальної та спеціальної підготовленості біатлоністів різних вікових груп і спортивних розрядів.

Сутність методичної спрямованості занять з тактичної підготовки біатлоністів різної кваліфікації. Складання приблизного тактичного плану змагань біатлоніста. Розбір доцільних способів проходження певних ділянок (відрізків) лижних трас і варіантів розподілу сил. Потреба і способи запам'ятовування лижних трас. Контроль за тактичними діями в ході змагань. Аналіз цих дій після закінчення змагань. Взаємозв'язок тактичної підготовки з функціональною та фізичною підготовленістю біатлоніста.

Семінарські заняття

Визначення ступеня знань студентів шляхом опитування, написання ними контрольних робіт з найбільш актуальних питань теми.

Контрольні питання

1. Види підготовки спортсменів-біатлоністів. Їх характеристика.
2. Сутність технічної підготовки спортсменів-біатлоністів.
3. Засоби та методи технічної підготовки біатлоністів.
4. Психологічна підготовка біатлоністів.
5. Сутність інтегральної підготовки біатлоністів. Їх характеристика.
6. Динаміка становлення спортивної форми в біатлоні.

Тема 3. Організація та проведення змагань з лижного спорту в різних ланках системи фізичного виховання і спорту.

Мета, завдання, організація та зміст роботи з лижного спорту в ДЮСШ, ШВСМ, школах спортивного профілю, збірних командах міста, середніх спеціальних і вищих навчальних закладах, колективах фізичної культури. Особливості організації та проведення занять з лижного спорту в різних ланках системи фізичного виховання з урахуванням регіональних умов. Оздоровчі та спортивні завдання лижного спорту в колективах фізичної культури, технікумах, вузах, школах спортивного профілю. Завдання та зміст роботи спортивного клубу в різних ланках системи фізичного виховання.

Особливості роботи зі спортсменами в період навчально-тренувальних зборів. Виховна та культурно-масова робота зі спортсменами.

Методичні заняття

Секція з лижного спорту колективу фізичної культури. Керівництво, організація роботи, комплектування груп для занять лижним спортом. Урахування професії тих, хто займається. Документи планування та обліку при організації занять у виробничих колективах фізичної культури, технікумах, училищах, вузах, школах спортивного профілю.

Кооперування коштів державних, профспілкових і відомчих організацій для вирішення оздоровчих завдань і спортивно-масової роботи. Організація спортивно-масових заходів з лижного спорту, днів здоров'я. Фізкультурно-оздоровча робота в гуртожитках, спортивно-оздоровчих таборах під час канікул учнівської молоді.

Мета й завдання лижного спорту в фізичному вихованні школярів. Вимоги до планування занять з лижного спорту в школі. Види та документи планування. Програмний матеріал з лижного спорту для учнів I-IX класів. Особливості проведення практичних занять, уроків, тренувань з учнями різних вікових груп.

Форми організації та проведення занять з лижного спорту в технікумах, училищах, вузах, школах спортивного профілю, їх характеристика.

Семінарські заняття

Проводяться у вигляді контрольної роботи в процесі навчального заняття з питань розробки документів організації та планування роботи з лижного спорту в різних ланках фізичного виховання і спорту (річного плану-графіка, календаря спортивно-масової роботи, положення про змагання з лижного спорту тощо) для визначеного контингенту тих, хто займається конкретним видом лижного спорту.

Визначення знань студентів шляхом опитування, написання ними контрольних робіт з найбільш актуальних питань теми.

Контрольні питання

1. Особливості організації та проведення занять з лижного спорту в різних ланках системи фізичного виховання і спорту.

2. Проведення занять з лижного спорту з молоддю, що навчається, в період шкільних канікул.

3. Особливості роботи зі спортсменами-біатлоністами в період навчально-тренувальних зборів.

4. Організація роботи секції лижного спорту в колективах фізичної культури.

5. Організація та проведення спортивно-масових заходів, прогулянок, походів на лижах у колективах фізичної культури.

6. Принципи комплектування навчальних груп і відділень для занять на лижах у складі спортивних секцій ДСТ і відомств.

7. Форми робочої документації з лижного спорту в різних ланках фізичного виховання і спорту, їх характеристика.

Тема 4. Особливості підготовки юних спортсменів у лижному спорті.

Основні методичні положення навчання та тренування юних спортсменів-біатлоністів. Урахування біологічної зрілості дітей. Дотримання педагогічних принципів у заняттях з юними спортсменами: річний макроцикл; періоди та етапи підготовки. Особливості планування та побудови тренування для юних біатлоністів молодшого, середнього і старшого віку.

Приблизний обсяг вправ переважної спрямованості, їх інтенсивність для юних спортсменів різних вікових груп і різної статі на етапах річного циклу підготовки. Характеристика змагальної діяльності юного спортсмена, значущість компонентів його структури.

Особливості психологічної та техніко-тактичної підготовки юних спортсменів.

Організація секцій та відділень з лижного спорту в колективах фізичної культури та спортивних клубах. Організація роботи в ДЮСШ, ШВСМ з лижного спорту. Навчально-тренувальна, методична, виховна, організаційна робота.

Комплектування навчальних груп і відділень. Методи відбору до ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ. Поєднання оздоровчих і спортивних завдань. Форми та зміст культурно-масової роботи, патріотичне виховання. Педагогічний та лікарський контроль підготовки юних спортсменів-біатлоністів.

Методичні заняття

Методика проведення занять з біатлону в групах початкової підготовки (9-12 років). Особливості підготовки дітей та підлітків 12-15, юнаків і дівчат 15-17 років. Модельні показники обсягу та інтенсивності тренувальних навантажень на різних етапах річного циклу підготовки. Особливості планування та організації тренувальної роботи в зв'язку зі шкільними навчальними заняттями, заняттями в ПТУ, технікумах, училищах, центрах олімпійської підготовки. Організація підготовки юних спортсменів в умовах спортивно-оздоровчих таборів під час канікул. Засоби та методи підготовки, фізичні навантаження із загальної та спеціальної підготовки в біатлоні для різних груп осіб, що займаються. Побудова одно - та дворазових тренувальних занять у день. Особливості планування навчально-тренувальних занять в тижневому циклі на етапах річного макроциклу підготовки.

Характеристика особливостей змагальної діяльності юних спортсменів в біатлоні. Приблизна побудова тренувальних занять з юними спортсменами на заключному етапі підготовки до відповідальних стартів річного макроциклу.

Семінарські заняття

Визначення знань студентів шляхом опитування стосовно завдань та організації навчально-тренувальної роботи та змагальної діяльності юних спортсменів-біатлоністів, засобів і методів їх підготовки.

Написання ними контрольної роботи з найбільш актуальних питань теми.

Контрольні питання

1. Основні положення навчання і тренування юних спортсменів-біатлоністів.
2. Приблизна періодизація навчально-тренувальної роботи з юними біатлоністами, їх характеристика.
3. Особливості побудови навчально-тренувальних занять в біатлоні для юних спортсменів молодшого, середнього і старшого віку.
4. Приблизні обсяги фізичних навантажень переважної спрямованості та їх інтенсивність для спортсменів різних вікових груп, їх характеристика.
5. Організація та проведення навчально-тренувальної роботи з юними біатлоністами в різних ланках фізичної культури та спорту.
6. Педагогічний та лікарський контроль у підготовці юних біатлоністів.

Лабораторні заняття

У процесі лабораторних занять здобуваються навички, уміння та знання щодо: визначення загальних характеристик техніки лижних та інших способів пересування на лижах; методики аналізу техніки на основі розбору швидкості пересування та її компонентів; опанування методики аналізу кіно- та динамограм; використання "мікрофото"; розрахунок показників техніки;

засвоєння методики визначення щільності навчально-тренувального заняття в біатлоні (з урахуванням особливостей, характерних для біатлону);

опанування пальпаторної реєстрації частоти пульсу методами імпульсометрії (підрахунок кількості серцевих скорочень за відповідний відрізок часу) та інтервалометрії

(визначення часу 10 скорочень), а також з використанням технічних засобів (радіотелеметричних приладів та ін.);

навчання методів і методик розрахунку часових і просторових характеристик лижних ходів, варіативності швидкості та її компонентів залежно від рельєфу місцевості, умов ковзання, способу пересування, спортивної кваліфікації, ступеня стомлення, засобів тренування біатлоніста.

Практичні заняття

Загальна та спеціальна фізична підготовка для розвинення фізичних якостей, притаманних біатлону. Основні засоби: біг, імітація лижних ходів, лижоролери, пересування на лижах, стрілецький тренаж, а також ЗРВ і спеціальні вправи на тренажерах. Методи тренування, де застосовуються ці засоби: рівномірний, перемінний, повторний, інтервальний, ігровий та контрольний.

Планування тренувального навантаження здійснюється в діапазоні нормативів навчально-тренувальних груп 3-4-го років навчання з метою виконання 1-го спортивного розряду з біатлону.

Технічна підготовка: подальше удосконалення раніш вивчених способів пересування на лижах в імітаційних вправах і пересуванні на лижоролерах.

У навчальних заняттях використовуються: класичні та ковзанярські ходи на лижах; способи підйомів, спусків і поворотів на лижах. Удосконалення стрільби у зоні високої інтенсивності, технічних навичок підготовки до стрільби стоячи і лежачи та швидкого виходу з вогневої позиції. Рівень техніко-тактичної підготовленості біатлоністів повинен відповідати вимогам для виконання 1-го спортивного розряду.

Проведення навчально-тренувальних занять з використанням умов місцевості, спортивних залів, площинних споруд. Участь у змаганнях з біатлону.

Навчальна практика

Проведення окремих частин тренувального заняття на етапах підготовчого періоду. Проведення занять з навчання або удосконалення елементів техніки способів пересування на лижах (за завданням викладача) Оформлення суддівських документів і підготовка місць для проведення змагань з біатлону. Вибір і підготовка лижних трас. Суддівство змагань з лижних гонок і біатлону у складі суддівських бригад на старті та фініші.

Проведення педагогічних спостережень за швидкістю пересування біатлоністів ковзанярськими ходами на лижах мірних відрізках траси різного профілю, за частотою рухів (темп), довжиною циклів ходів, ЧСС. Ведення запису в протоколах спостережень, обробка та аналіз даних спостережень, літературно-графічне оформлення результатів роботи. Придбання навичок зі складання та ведення документації для навчального плану, програми, графіка, плану занять, конспекту заняття, журналу обліку відвідування та успішності. Складання звіту про виконану роботу. Документи про проведення змагань. Положення про змагання, протоколи змагань. Складання навчальних документів стосовно загальноосвітньої школи, ДЮСШ, вузу, колективу фізичної культури та спортивного товариства.

Ситуаційні завдання до комплексних контрольних завдань

1. Спортивно-технічна підготовка складається з видів підготовки та принципів, які використовуються в навчально-тренувальному процесі в біатлоні.

Дайте характеристику видів підготовки спортсменів-біатлоністів і принципів спортивного удосконалення осіб, які займаються цим видом спорту.

2. У тренувальному процесі біатлоністів використовуються різні засоби та методи розвитку швидкісно-силових якостей.

Наведіть приблизні засоби та основні методи тренування в процесі підготовки кваліфікованих біатлоністів в основному періоді річного макроциклу.

3. У підготовці біатлоністів виникла потреба найбільш якісного виконання стрілецьких дій після проходження з максимальною швидкістю лижної траси.

Складіть конкретний план підвищення якості стрілецьких дій біатлоністами 1-го спортивного розряду для участі в спринтерській гонці з біатлону.

4. Під час підготовки біатлоністів до відповідальних стартів сезону виникла потреба збільшити інтенсивність засобів тренування.

Наведіть конкретні практичні рекомендації щодо планування найбільш інтенсивних тренувань у тижневому передзмагальному мезоциклі юніорів з біатлону з метою вдалого їх виступу на змаганнях першості України.

5. Під час участі в естафетних гонках з біатлону спортсменами припускаються помилки у прийнятті ефективного стартового початку та гонки на першому етапі естафети.

Перелічіть основні методи і способи техніки старту та найбільш ефективного стартового прискорення в естафеті 4x7,5 км серед кваліфікованих спортсменів жінок та чоловіків.

6. Під час естафетної гонки 3x7,5 км серед юніорок з біатлону спортсменка 1-го етапу фінішувала 4-ою.

Дайте конкретні поради методичного та практичного характеру спортсменкам-учасницям естафети на 2-му та 3-му етапах з метою забезпечення командної перемоги в естафеті.

7. Під час гонки на лижах по дистанції виникає потреба використання техніко-тактичних прийомів і способів обгону спортсменів, які йдуть попереду.

Охарактеризуйте основні варіанти техніко-тактичних дій спортсмена-біатлоніста в процесі проходження траси.

8. Успіх у командній естафетній гонці 4x7,5 км в біатлоні значно залежить від ефективного проходження останнього (4-го) етапу.

Охарактеризуйте основні техніко-тактичні дії біатлоніста на останньому етапі естафети 4x7,5 км з метою успішного проходження своєї дистанції та забезпечення перемоги команди в цій гонці.

9. Для проведення навчально-тренувальних занять з групою початкової підготовки в ДЮСШ Вам потрібно підготувати навчальні майданчики, навчальну лижню та схили для навчання та удосконалення техніки лижних ходів.

10. У навчально-тренувальному занятті курсу СПУ з біатлону Вам потрібно проаналізувати технічну майстерність одного з студентів в пересуванні на лижах попереми́нним двокроковим ковзанярським ходом. Виявити помилки, причини їх проявлення, дати рекомендації щодо їх усунення.

11. У навчально-тренувальному занятті з біатлону Вам потрібно проаналізувати технічну майстерність одного з студентів у стрільбі з положення лежачи (стоячи), виявити помилки, причини їх проявлення, дати рекомендації щодо їх усунення.

12. Під час проведення занять у групі здоров'я Вам потрібно навчити осіб середнього та старшого віку техніки лижних гонок.

13. Метою оздоровлення Вам потрібно провести лижню прогулянку з групою осіб середнього та старшого віку.

14. Вам треба організувати навчально-тренувальні заняття з лижної підготовки в групі здоров'я з особами середнього та старшого віку.

15. Вам потрібно проконсультувати людей різного віку та статі з приводу самостійних занять лижним спортом з метою оздоровлення.

Залікові, перевідні вимоги 2-го року навчання

1. Знати теоретичний матеріал за програмою курсу. Скласти поточні мікрозаліки з пройдених тем в обсязі програми 2-го курсу.

2. Взяти участь не менш, ніж у 6 змаганнях, включаючи літньо-осінню пору року.

3. Виконати (за завданням викладача) контрольні нормативи з технічної підготовки а також окремі вправи у пересуванні на лижоролерах.

4. Виконати вимоги щодо оволодіння професійно-педагогічними знаннями, уміннями та навичками: показ техніки виконання окремих елементів і вправ біатлоніста в цілому; складання конспектів занять і проведення педагогічного аналізу заняття, самостійне проведення заняття; виявлення помилок у техніці виконання вправ (рухів) на лижах та їх виправлення; опанування методики проведення занять з початкового навчання.

5. Показати індивідуальний щоденник тренувань з аналізом виконаної протягом року роботи.
6. Виконати норматив, близький до нормативу 1-го спортивного розряду з біатлону (не нижче 5% різниці між показниками I та II розрядів).
7. Взяти участь у суддівстві не менш, ніж 3 змагань з лижних гонок чи біатлону.
8. Отримати задовільну оцінку за роботу в якості представника команди на змаганнях з біатлону, або лижних гонок.
9. Виконати згідно з програмою вимог до розвитку фізичних якостей наступні нормативи:

Контрольна вправа	Чоловіки	Жінки
Біг 100 м,с:	12.6	14.4
Підтягування на поперечці, к-ть разів	17	-
Згинання та розгинання рук в упорі лежачи, к-ть разів	50	40
Крос, хв.с: чоловіки - 10 км, жінки – 5 км.	40.45	24.20
Лижоролери, хв.с: чоловіки – 15 км, жінки – 10 км.	52.50	40.55
Біг на лижах, хв.с: чоловіки – 10 км, жінки – 5 км.	35.10	17.50
Стрільба з положення лежачи/стоячи, 10x10 пострілів по мішені №7	90/70	90/70
По установках (відстань 50 м)	9/8	9/8
Виконання розрядних нормативів з біатлону	I-й розряд	I-й розряд
Пересування на лижоролерах одночасним безкроковим ходом 500 м	2.25	2.45
Пересування на лижоролерах безкроковим ходом з попеременною роботою руками 800 м, хв.с: (чоловіки), 500 м, хв.с: (жінки)	2.55	3.15
Пересування на лижоролерах без палок 500 м, хв.с:	2.05	2.10

Рекомендована література

1. Архипов А.А. Соревнования по лыжному спорту.-К.: Здоров'я, 1990.-120с.
2. Биологический контроль в подготовке спортсменов высокого класса: Метод. реком. для тренеров и спортсменов. Вып.1.-К.: Абрис,1996.-55с.
3. Булатова М.М., Платонов В.Н. Спортсмен в различных климато-географических и погодных условиях.- К.: Олимпийская литература, 1996.-174с.
4. Булатова М.М., Платонов В.Н. Адаптация к холоду // Наука в олимпийском спорте. 1998. №1.-с.51-95.
5. Верхошанский Ю. Организация сложных двигательных действий спортсменов // Наука в олимпийском спорте. 1998.№3.-с.8-22.
6. Гіпоксія: деструктивна та конструктивна дія: Матеріали міжнародної конференції та приельбруських бесід, Київ,10-12 червня; Терскол,6-12 червня 1998 р.-238с.
7. Дал-Монте А., Фаина М. Специальные требования к оценке функциональных возможностей спортсменов // Наука в олимпийском спорте.1995.№2.-с.30-39.
8. Джек Х. Уилмор, Девид Л. Костилли. Физиология спорта и двигательной деятельности / Пер. с англ.- К.: Олимпийская литература,1997.-503с.
9. Закон України “Про фізичну культуру і спорт.” –К.,1993.-22с.
10. Запорожанов В.А. Контроль в спортивной тренировке.-К.: Здоров'я, 1988.-144 с.
11. Коломейцев Ю. Отношение к тренировочной и соревновательной деятельности – фактор, обуславливающий ее эффективность // Наука в олимпийском спорте. 1998.№3.-с.82-86.
12. Крупський В.П. Методичні рекомендації для підготовки лижників-гонщиків високої кваліфікації в процесі багаторічних тренувань. –Львів,1997.-42 с.

13. Лижні гонки: Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності /Ю.І.Бойцар, В.П.Карленко, М.Д.Калінін.-К.,1998.-86с.
14. Лыжный спорт: Учебн. для инст. и техн. физ. культ. и спорта /Под ред. В.Д.Евстратова и др.,-М.:ФиС, 1989.-318 с.
15. Манжосов В.Н. Тренировка лыжников-гонщиков.-М.:ФиС, 1983.-123 с.
16. Мартынов В.С. Теоретические основы контроля и селекции в лыжном спорте.-М., 1985.-47 с.
17. Отбор, контроль и прогнозирование в спортивной тренировке: Сб. научн. Трудов /Ред. Коллегия: В.А.Запорожанов (ответ.ред.) и др.-К.: КГИФК, 1990.-136 с.
18. Платонов В.Н. Подготовка квалифицированных спортсменов.-М.: ФиС, 1986.-283 с.
19. Платонов В.Н. Адаптация в спорте.-К.: Здоров'я, 1988.-216 с.
20. Платонов В.Н. Современная спортивная тренировка.-К.: Здоров'я, 1988.-336 с.
21. Платонов В.Н. Общая подготовка спортсменов в олимпийском спорте: Учебн. Для вузов физ. восп. и спорта.-К.: Олимпийская литература, 1997.-583 с.
22. Платонов В.М., Булатова М.М. Фізична підготовка спортсмена.-К.: Олімпійська література, 1997.-293 с.
23. Правила змагань з біатлоном.-К., 1998.-75 с.
24. Применение пульсометрии в подготовке спортсменов высокого класса: Метод. реком. для тренеров и спортсменов. Вып. ;.-К.: Абрис, 1996.-79 с.
25. Сыч В.Л., Мартынов В.С., Хоменков Л.С. Теоретические и научно-методические аспекты олимпийской подготовки.-М.: ФиС, 1994.-168 с.
26. Уэнберг Р.С., Гоулд Д. Основы психологии спорта и физической культуры.-К.: Олимпийская литература, 1998.-35 с.
27. Физиологическое тестирование спортсмена высокого класса /Под ред. Дж. Дункана Мак-Дугалла, Головарда Э.Уэнгера, Говарда Дж. Грина.- К.: Олимпийская литература, 1998.-429 с.
28. Фомин С.К., Манохин А.Д., Пивоварова В.И. Подготовка лыжников в условиях среднегорья.-К.: Здоров'я, 1984.-152 с.
29. Фомин С.К., Соколов И.В. Моделирование в лыжном спорте: Метод. пособ. для студ. инст. физ. культ и слушат. факультет. повыш. квалиф.-К.: Внешторгиздат, 1992.-112 с.
30. Цільова комплексна програма "Фізичне виховання – здоров'я нації.-К.,1998.-45 с.
31. Шапошникова В.И. Индивидуализация и прогноз в спорте.-М.: ФиС,1984.-160 с.
32. Шварц В.Б., Хрущев С.В. Медико-биологические аспекты спортивной ориентации и отбора.-М.: ФиС, 1984.-125 с.
33. Энока Р.М. Основы кинезиологии. - К.: Олимпийская литература, 1998.-399 с.