

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 III-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
“_29_” __09__2004 р. протокол №_1_

Чернігів
2004

Теорія та методика викладання біатлону і лижного спорту:

Навчальна програма для студентів 3-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 3-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, ліцєях; 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 спортивно-ї 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 3-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	
3 курс										
5-й семестр										
<i>Теоретична підготовка</i>										
1	Актуальні питання розвитку лижного спорту.	14	4	4	2		4			
2	Спортивний відбір, орієнтація та селекція в процесі багаторічної підготовки спортсменів-біатлоністів	16	4	6	2		4			
3	Використання занять на лижах у групах оздоровчої спрямованості.	8	2	2	2		2			
<i>Практична підготовка</i>										
	Разом	112	10	12	6	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
	3 курс 6-й семестр <i>Теоретична підготовка</i>								
1	Особливості підготовки дівчат і жінок в біатлоні.	14	4	4	2		4		
2	Підготовка спортивного резерву в біатлоні.	14	4	4	2		4		
3	Організаційно-керівна та професійно-виховна діяльність викладача-тренера у біатлоні.	10	2	4	2		2		
	<i>Практична підготовка</i>	90				72		18	
	Разом	128	10	12	6	72	10	18	Диф.
	Усього	240	20	24	12	138	20	28	залік

Стислий зміст основних питань розділів та тем

5-й семестр

Тема 1. Актуальні питання розвитку лижного спорту (підсумки спортивного сезону).

Відомості про розвиток лижного спорту в Україні за минулий рік. Аналіз міжнародних змагань з видів лижного спорту, включаючи першість світу, Кубки світу з біатлону, Всесвітні зимові універсиади, зимові Олімпійські ігри. Результати виступів студентів навчальної групи у змаганнях різного рівня (першість вузу, міста, області, Української студентської зимової універсиади, Кубки та чемпіонати світу, зимові Олімпійські ігри).

Складання кваліфікаційних списків спортсменів з біатлону. Аналіз методичної та наукової літератури з актуальних питань лижного спорту, виданої за минулий рік. Нове у техніці, тактиці, методиці навчання та тренування, організації та проведенні змагань, спортивному обладнанні, інвентарі та спорядженні біатлоністів.

Нові відомості в галузі теоретичних, методичних і наукових проблем лижного спорту в Україні, країнах ближнього та дальнього зарубіжжя. Аналіз матеріалів спортивних науково-практичних конференцій, семінарів, конгресів, які відбулися в Україні та за кордоном. Участь в них представників вузу – спеціалістів у галузі лижного спорту, студентів, аспірантів.

Цілі та завдання подальшого розвитку та удосконалення теорії і методики, матеріально-технічної бази, організації та проведення спортивно-масових заходів з лижного спорту в Україні.

Методичні заняття

Розгляд первинних матеріалів спортивно-масових заходів з лижного спорту, що відбулися у вузі, місті, області, в Україні. Вивчення та аналіз протоколів і звітів суддівських бригад про змагання, проведені у минулому році згідно зі спортивними календарями Міжнародної федерації лижного спорту, Міжнародної спілки біатлону, а також інших спортивних федерацій, асоціацій та спілок, які займаються лижним спортом і проводять

регіональні та міжнародні змагання з зимових видів спорту (міжнародні зимові універсиади, зимові олімпіади для спортсменів-інвалідів, зимові спартакиади та олімпіади для спортсменів-залізничників, робітників та ін.).

Аналітичний огляд літературних та інших джерел, які торкаються питань подальшого удосконалення техніки, методики навчання та тренування, організації та проведення спортивно-масових змагань (першостей, Кубків, фестивалів, спартакиад, універсіад, Олімпійських ігор тощо), матеріально-технічного оснащення занять і змагань з зимових видів спорту, удосконалення лижного інвентарю, кріплень, взуття, спорядження та обладнання, лижних мастил та парафінів, лаків та просочень для лиж та ін.

Семінарські заняття

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

Контрольні питання

1. Основні спортивно-масові заходи, які були проведені в Україні в минулому році.
2. Міжнародні змагання з лижного спорту, які відбулися в минулому році.
3. Результати спортсменів України в міжнародних змаганнях цього року.
4. Літературні джерела останнього року видання, що висвітлюють питання лижного спорту: техніка, методика навчання та тренування, матеріально-технічне забезпечення, результати наукових досліджень.
5. Новини з питань лижного спорту, що були вилучені (видані, придумані тощо) в минулому році.
6. Провідні спортсмени України та світу з лижного спорту.
7. Головні країни світу з розвитку олімпійських видів лижного спорту.
8. Місце видів лижного спорту в спорті вищих досягнень (результати у найбільших міжнародних змаганнях минулого року).

Тема 2. Спортивний відбір, орієнтація та селекція в процесі багаторічної підготовки спортсменів-біатлоністів.

Система спортивного відбору – як складова всієї системи підготовки спортсмена. Поняття талановитості та здібностей спортсменів. Принципи та шляхи відбору. Головні етапи відбору: спортивна придатність; спортивна орієнтація; комплектування команди; спортивна селекція.

Головні показники (критерії) відбору: спортивно-технічний результат і динаміка його протягом останніх років підготовки; вік; стан здоров'я з урахуванням рухової специфіки виду біатлону; рівень розвитку спеціальних фізичних якостей, малозмінюваних в процесі багаторічного тренування; потенційні можливості функціональних систем організму щодо виконання специфічної рухової діяльності; психічна стійкість до перенесення тренувальних навантажень; наявність мети (мотивація) в біатлоні.

Засоби та методи відбору – загальні, інструментальні, специфічні. Методика відбору спортсменів у біатлоні по головних критеріях (специфічні здібності, спортивно-технічні результати, вік, стан здоров'я, рівень розвитку спеціальних фізичних якостей, потенційні можливості функціональних систем організму щодо виконання специфічної рухової діяльності, психічна стійкість до перенесення тренувальних навантажень).

Етапи спортивного відбору. Завдання відбору на різних етапах підготовки спортсменів. Принципи та критерії відбору спортсменів в біатлоні. Розподіл спортсменів по навчальних групах і відділеннях.

Методичні заняття

Головні засоби та методи відбору спортсменів для централізованої підготовки у складі збірних національних команд України з метою участі їх у міжнародних змаганнях з біатлону.

Особливості комплектування команд в біатлоні для участі в стартах міжнародних змагань за програмою та календарем спортивних заходів: розиграш Кубків і чемпіонатів світу, регіональні змагання та зимові Олімпійські ігри.

Семінарські заняття

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

Контрольні питання

1. Система спортивного відбору – як складова всієї системи підготовки спортсмена.
 2. Поняття талановитості та здібностей спортсменів.
 3. Принципи та шляхи відбору спортсменів. Головні етапи відбору: спортивна придатність; спортивна орієнтація; комплектування команди; спортивна селекція.
 4. Головні показники (критерії) відбору: спортивно-технічний результат і динаміка його протягом останніх років підготовки; вік; стан здоров'я з урахуванням рухової специфіки виду спорту; рівень розвитку спеціальних фізичних якостей, малозмінюваних в процесі багаторічного тренування; потенційні можливості функціональних систем організму щодо виконання специфічної рухової діяльності; психічна стійкість до перенесення тренувальних навантажень; наявність мети (мотивація) в обраному виді спорту.
 5. Засоби та методи, які використовуються у системі спортивного відбору – загальні, інструментальні, специфічні, їх характеристика.
 6. Методика спортивного відбору спортсменів у біатлоні по головних критеріях (специфічні здібності, спортивно-технічні результати, вік, стан здоров'я, рівень розвитку спеціальних фізичних якостей, потенційні можливості функціональних систем організму щодо виконання специфічної рухової діяльності, психічна стійкість до перенесення тренувальних навантажень).
 7. Відбір спортсменів для централізованої підготовки та участі в міжнародних змаганнях у складі національної команди України з біатлону.
 8. Етапи спортивного відбору. Завдання відбору на різних етапах підготовки біатлоністів. Принципи та критерії їх відбору. Розподіл спортсменів по навчальних групах і відділеннях.
 9. Характеристика системи спортивного відбору як складової загальної системи підготовки спортсменів.
 10. Принципи та шляхи відбору спортсменів-біатлоністів у спортивні секції, відділення, команди.
 11. Показники, які потрібно враховувати у процесі відбору спортсменів-біатлоністів.
 12. Відбір спортсменів для централізованої підготовки та участі в міжнародних змаганнях у складі національної команди України з біатлону.
 13. Ознаки, показники, за яких на практиці здійснюється відбір спортсменів у біатлоні для безпосередньої участі у стартах на міжнародних змаганнях (Кубки та чемпіонати світу, Всесвітні універсиади, Олімпійські ігри).
 14. Особливості комплектування жіночої національної команди України з біатлону.
- Тема 3. Використання занять на лижах у групах оздоровчої спрямованості.**
- Оздоровче значення занять лижним спортом у різних ланках фізичного виховання. Організація державних, самодіяльних, госпрозрахункових груп, секцій, відділень з лижного спорту для занять оздоровчої спрямованості.
- Комплектування груп з урахуванням вікових і статевих особливостей тих, хто займається, стану їх фізичної та спеціальної підготовленості, інтересів і бажання займатися окремим (обраним) видом лижного спорту.
- Медичний контроль за станом здоров'я та фізичним розвитком тих, хто займається.
- Складання робочих документів для груп оздоровчої спрямованості – планування, обліку та контролю.

Засоби, методи, обсяг та інтенсивність тренувальних занять на лижах у групах оздоровчої спрямованості з урахуванням індивідуальних особливостей тих, хто займається. Характеристика змісту, форм і видів занять на лижах у групах і відділеннях оздоровчої спрямованості. Режим тренувальних занять, прогулянок, екскурсій, ігор, походів на лижах, регламентованих тренувальних занять. Підготовка до прогулянки, походу на лижах. Проведення походу на лижах, підбиття його підсумків.

Використання занять на лижах з метою оздоровлення, підвищення рівня фізичної підготовленості в процесі підготовки спортсменів в інших видах спорту.

Поєднання занять на лижах у групах оздоровчої спрямованості з виконанням фізичного навантаження з інших видів рухових дій у спортивних гімнастичних і тренажерних залах, на майданчиках, у плавальному басейні та на стадіоні. Організація та особливості індивідуалізації занять на лижах на основі самостійного їх виконання тими, хто займається.

Вибір місць і створення умов для занять з лижного спорту в групах оздоровчої спрямованості.

Організація та виконання вимог самоконтролю за станом здоров'я та рівнем фізичної підготовленості тих, хто займається в групах оздоровчої спрямованості.

Підбір і забезпечення тих, хто займається у групах оздоровчої спрямованості, лижним інвентарем, обладнанням, спорядженням, для занять на лижах.

Семінарські заняття

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

Контрольні питання

1.Ефективність організації та проведення занять на лижах для тих, хто займається у групах оздоровчої спрямованості.

2.Комплектування груп оздоровчої спрямованості для занять на лижах.

3.Особливості планування та обліку роботи в групах оздоровчої спрямованості.

4.Форми організації та проведення занять на лижах у групах оздоровчої спрямованості, їх характеристика.

5.Засоби та методи проведення занять на лижах у групах оздоровчої спрямованості.

6.Особливості визначення фізичного навантаження у заняттях на лижах для груп оздоровчої спрямованості.

7.Організація прогулянки, походу, ігри, екскурсії, на лижах для тих, хто займається у групах оздоровчої спрямованості.

8.Організація та проведення медичного контролю за станом здоров'я та рівнем фізичної підготовленості тих, хто займається у групах оздоровчої спрямованості.

9.Особливості виконання вимог самоконтролю тими, хто займається у групах оздоровчої спрямованості.

10.Організація та проведення занять на лижах з використанням інших фізичних вправ.

11.Особливості організації та проведення занять на лижах в умовах пересіченої місцевості, на навчальних схилах і трасах.

12.Заходи щодо забезпечення тих, хто займається у групах оздоровчої спрямованості, лижним інвентарем, обладнанням і спорядженням, які використовуються під час занять на лижах.

Лабораторні заняття

Подальше засвоєння методик основних педагогічних, медико-біологічних і психологічних методів, які застосовуються в науково-дослідницькій роботі з лижного спорту. Оволодіння технічними засобами, що використовуються у практиці проведення занять з лижного спорту.

Практичні заняття

Подальше опанування та удосконалення рухових актів, а також основних якостей біатлоніста.

Навчальна практика

Подальше формування та удосконалення педагогічної майстерності шляхом проведення навчально-тренувальних занять, ділових ігор, змагань з біатлону.

6-й семестр

Тема 1. Особливості підготовки дівчат і жінок в біатлоні.

Роль і місце спортсменок-біатлоністок у спорті вищих досягнень. Особливості організації та проведення занять з біатлону з дівчатами та жінками різної підготовленості.

Вплив занять біатлоном на організм дівчат та жінок. Основні функціональні, анатомо-фізіологічні та психологічні особливості жіночого організму, їх вікові зміни.

Загальна та спеціальна фізична підготовка. Засоби та методи, які використовуються у процесі підготовки дівчат і жінок в біатлоні. Обсяг та інтенсивність тренувальних навантажень у мікро-, мезо- та макроциклах підготовки. Техніко-тактичні та психологічні особливості підготовки дівчат і жінок до участі у змаганнях з біатлону.

Модельні характеристики параметрів навантажень у тренувальній та змагальній діяльності, техніки, основних контрольних нормативів рівня розвитку фізичних якостей залежно від рівня підготовленості.

Зміст тренувальних програм для біатлоністок на етапах і в періодах річного макроциклу підготовки. Особливості тренування спортсменок у передзмагальному мезоциклі.

Основні методи підготовки біатлоністок, їх характеристика.

Спортивна підготовка жінок з урахуванням особливостей кумулятивної адаптації їх організму до великих фізичних навантажень.

Зміст тренувального процесу та динаміка фізичного навантаження переважної спрямованості у специфічних мікроциклах біатлоністок (менструальному, постменструальному, овуляторному, постовуляторному, передменструальному) з урахуванням біоритміки їх організму.

Особливості адаптації організму кваліфікованих спортсменок до висоти, часу та інших специфічних умов гірського клімату. Приблизні тривалість і спрямованість мікроциклів на заключних етапах підготовки кваліфікованих біатлоністок до відповідальних стартів сезону. Характеристика змагальної діяльності біатлоністок.

Методичні заняття

Розгляд модельних характеристик провідних біатлоністок України та світу.

Зміна обсягу та інтенсивності тренувального навантаження у зв'язку з меншою за часом напруженістю змагальної діяльності спортсменок.

Особливості технічної майстерності біатлоністок у зв'язку з конституцією (будовою) тіла та рівнем розвитку фізичних якостей. Модельні характеристики параметрів навантаження у тренувальній та змагальній діяльності, техніки, головних контрольних нормативів рівня розвитку фізичних якостей залежно від рівня підготовленості.

Зміст тренування та фізичне навантаження біатлоністок під час адаптації до зміненого часового режиму та умов гірської місцевості. Розгляд питань стосовно змагальної діяльності спортсменок у біатлоні.

Навчальна практика

Розробка плану навчально-тренувального збору для спортсменок-біатлоністок різної кваліфікації на етапах річного макроциклу підготовки.

Розробка плану тренувальних навантажень для дівчат і жінок під час підготовки до відповідальних змагань року.

Семінарські заняття

Розгляд питань щодо специфіки планування техніко-тактичної, морально-вольової, функціональної та спеціальної фізичної підготовки біатлоністок з урахуванням особливостей їх організму.

Розподіл тренувальних занять, підвищення фізичних навантажень переважної спрямованості для біатлоністок з урахуванням специфічних особливостей їх організму в мікроциклах фаз овуляторно-менструального циклу.

Перевірка засвоєного матеріалу теми шляхом опитування студентів і написання ними контрольних робіт.

Контрольні питання

1. Основні функціональні анатомо-фізіологічні та психологічні особливості жіночого організму.

2. Вікові зміни основних функцій організму дівчат і жінок.

3. Роль і місце біатлоністок у системі сорту вищих досягнень.

4. Особливості організації та проведення занять з біатлоністками.

5. Основні параметри тренувальних навантажень для біатлоністок, їх характеристика.

6. Методи підготовки біатлоністок, їх характеристика.

7. Обсяг тренувальних і змагальних навантажень для дівчат і жінок по етапах і періодах річного макроциклу підготовки.

8. Кумулятивна адаптація організму спортсменок у процесі виконання ними великих тренувальних і змагальних навантажень.

9. Побудова тренувальних занять для біатлоністок у специфічних мікроциклах, притаманних їх організму.

10. Особливості адаптації організму біатлоністок до висотних, часових та інших специфічних умов гірського клімату.

11. Побудова тренувального процесу біатлоністок на заключних етапах підготовки до відповідальних змагань річного макроциклу.

12. Характеристика змагальної діяльності біатлоністок.

Тема 2. Підготовка спортивного резерву в біатлоні.

Система підготовки спортсменів з біатлону в ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ, центрах олімпійської підготовки (ЦОП), спортивних клубах ДСТ та відомств, середніх і вищих навчальних закладах, у збірних командах кандидатів до основного складу національних команд України.

Структура, цілі та завдання, організація та управління підготовкою спортивного резерву. Програми та навчальні плани. Контингент спортсменів і тренерсько-викладацьких кадрів. Умови навчально-тренувальної роботи. Складання робочої навчальної документації, ведення діловодства. Календарний план спортивно-масових змагань. Участь спортсменів у змаганнях. Матеріально-технічне забезпечення занять з біатлону.

Тренерсько-викладацькі кадри ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ, ЦОП, тренери національних і збірних команд України. Комплектування і добір тренерського складу. Організація та місце роботи тренерів з урахуванням їх практичної діяльності з удосконалення своєї теоретичної та методичної підготовленості. Система підвищення ділової кваліфікації тренерів у вищій школі тренерів НУФВСУ.

Методичні заняття

Особливості підготовки спортсменів у ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ, ЦОП, спортивних секціях клубів і відділень ДСТ та відомств, навчальних закладах, збірних національних команд України з біатлону.

Аналіз контингенту спортсменів. Прогноз щодо розвитку окремих фізичних якостей спортсменів. Лабільні та консервативні показники діяльності спортсменів у біатлоні. Система

відбору – як складова загальної системи підготовки спортивного резерву з біатлону. Добір спортсменів для занять у ШВСМ, ЦОП, до складу збірних команд з біатлону (національних команд України, команд спортсменів ЦР ДСТ і відомств). Мета, основні принципи, етапи, критерії відбору спортсменів. Принципи відбору на різних етапах роботи з членами спортивного резерву.

Тренерсько-викладацькі кадри ШВСМ, ЦОП, тренери збірних команд з біатлону. Комплектування та добір тренерського складу.

Ознайомлення з документацією планування (навчальний план, програма, робочий план, розклад навчально-тренувальних занять, план-конспект, план спортивно-масових заходів, включаючи участь в змаганнях з біатлону).

Ознайомлення з робочою документацією обліку та контролю роботи (академічний журнал відвідувань спортсменів, індивідуальні щоденники тренувань спортсмена та тренера, звіти про роботу тренерів, система ділових нарад тренерів, документи роботи тренерських нарад).

Фінансування, складання кошторису витрат.

Аналіз планів підготовки збірних команд України до участі у важливих регіональних і міжнародних змаганнях. Ознайомлення з організацією роботи по підготовці спортсменів-членів збірних команд ЦР ДСТ і відомств, національних збірних команд України з біатлону.

Семінарські заняття

Розгляд особливостей використання специфічних засобів і методів роботи з талановитими молодими спортсменами, які займаються у відділеннях і групах підготовки спортивного резерву з біатлону.

Критерії оцінки ступеня підготовленості спортсменів на різних етапах їх підготовки (з урахуванням ступеня фізичної та спеціальної підготовленості, психічної стійкості, зацікавленості у подальшому спортивному вдосконаленні з біатлону). Медико-біологічні, педагогічні та психологічні методи й засоби тестування талановитості та придатності спортсменів до занять у групах і відділеннях спортивного резерву.

Перевірка засвоєного матеріалу шляхом опитування студентів, написання ними контрольних робіт із найбільш актуальних питань теми.

Контрольні питання

1. Система підготовки спортивного резерву в біатлоні.
2. Організація підготовки спортивного резерву з біатлону в Україні.
3. Характеристика контингенту біатлоністів, які займаються у групах і відділеннях спортивного резерву.
4. Тренерсько-викладацькі кадри, а також ті, хто займаються в групах і відділеннях спортивного резерву з біатлону в Україні.
5. Система підвищення ділової кваліфікації тренерів, які працюють у групах і відділеннях спортивного резерву.
6. Цілі, основні принципи, етапи, критерії відбору в групи та відділення спортивного резерву.
7. Медико-біологічні, педагогічні та психологічні методи й засоби тестування талановитості та придатності спортсменів для занять у групах і відділеннях спортивного резерву.

Тема 3. Організаційно-керівна та професійно-виховна діяльність тренера-викладача в біатлоні.

Основні функції тренера-викладача з біатлону. Добір і комплектування груп і відділень в біатлоні. Підготовка робочої документації та її ведення з урахуванням вимог, передбачених положенням про діловодство.

Підготовка місць для тренувальних занять, організація роботи щодо забезпечення спортсменів потрібним лижним інвентарем, спорядженням, спортивною формою та взуттям для занять літньо-осінньої та зимової пори року.

Організація та проведення тренувальних занять з урахуванням цілей та завдань, передбачених у планах підготовки спортсменів на етапах річного макроциклу. Тестування спортсменів, підготовка до контрольних тренувань та змагань, участь в їх проведенні, організація та проведення навчально-тренувальних зборів.

Складання фінансових облікових та звітних документів щодо організації та забезпечення навчально-тренувальних зборів.

Роль особистості тренера-викладача у виховній роботі з біатлоністами, дотримання принципу єдності виховної та навчально-тренувальної роботи. Особливості організаційних і культурно-масових заходів виховного та пізнавального характеру в групах і відділеннях з біатлону в період проведення навчально-тренувальних зборів та участі у змаганнях.

Формування педагогічної майстерності тренера-викладача: глибоке знання предмета, вивчення контингенту тих, хто займається, раціональна побудова навчально-тренувального процесу, вміння керувати колективом. Розбір конкретних конфліктних ситуацій у процесі навчально-тренувальної роботи: “протиставлення лідера колективу”, ”непевненість у собі при виконанні тренувальних завдань”, “батьки проти занять спортом” тощо. Дії тренера у таких випадках.

Роль тренера у мобілізації спортсменів перед змаганнями. Дії тренера у подоланні несприятливих суб’єктивних умов спортивної діяльності: переоцінка та недооцінка власних сил; боязнь суперників; складність лижних трас; велика кількість стартів і т.д.

Постійне підвищення та удосконалення ділових якостей тренера-викладача: поповнення своїх знань шляхом вивчення спеціальної літератури та інших матеріалів, що торкаються питань біатлону.; узагальнення та переймання досвіду роботи провідних тренерів і фахівців у галузі спорту.; підвищення культурного рівня. Вимоги до загальної та спеціальної фізичної підготовленості тренера-викладача. Досконале знання теоретико-методичних положень, потрібна технічна підготовка, оволодіння руховими діями в біатлоні.

Роль тренера в організації обліку та контролю за тренувальним і змагальним навантаженням спортсменів. Регулярне ведення індивідуального щоденника тренувань: заповнення граф; текстовий та цифровий запис виконаного тренувального навантаження за тижневий мікроцикл, етап, період та річний макроцикл. Аналіз тренувального та змагального навантаження по етапах і періодах річного макроциклу підготовки.

Формування спеціальних психолого-педагогічних умінь і навичок тренера-викладача для роботи з юними та спортсменами вищої кваліфікації.

Роль і відповідальність тренера-викладача у забезпеченні безпеки, попередженні травм, функціональних і психічних перенапружень спортсменів у процесі тренувальних занять і змагальної діяльності в біатлоні. Санітарно-гігієнічні та профілактичні вимоги до біатлоністів, прийняті в лижному спорті та спортивній медицині.

Методичні заняття

На методичних заняттях розглядаються питання, що торкаються засад педагогічної майстерності тренерів-викладачів, які займаються підготовкою спортсменів-біатлоністів.

Суть педагогічної майстерності: педагогічна техніка – важлива складова педагогічної майстерності; загальні вимоги до професійної підготовки та особистості тренера-викладача з урахуванням його діяльності в біатлоні. Володіння технікою стрільби та бігу на лижах по дистанції. Проявлення елементів артистичної та режисерської майстерності у спортивно-педагогічній діяльності. Майстерність педагогічних взаємодій тренера-викладача зі спортсменами. Засади техніки саморегулювання тренера-викладача; культура його загального вигляду.

Глибоке знання засад та особливостей, притаманних біатлону: історії, техніки, науково-педагогічних засад методики навчання та тренування, організаційно-управлінської діяльності з питань організації та проведення усіх видів занять, спортивно-масових заходів, науково-методичного та матеріально-технічного забезпечення процесу спортивного удосконалення тих, хто займається біатлоном. Особливості педагогічної спостережливості, уваги та творчості тренера-викладача в процесі роботи із спортсменами.

Спортивно-педагогічний взаємозв'язок тренера-викладача зі спортсменами, науковими співробітниками, фахівцями у галузі фізичної культури та спорту взагалі та біатлону зокрема.

Самовиховання та самоосвіта – шляхи удосконалення педагогічної майстерності тренера-викладача.

Уміння об'єктизувати методику управління параметрами тренувальних і змагальних навантажень з урахуванням техніко-тактичної підготовленості спортсменів-біатлоністів.

Семінарські заняття

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

Контрольні питання

1. Основні професійні функції тренера з урахуванням специфічних особливостей, характерних для біатлону.

2. Завдання виховної роботи тренера-викладача з біатлону.

3. Правила та принципи, яких повинен дотримуватися тренер-викладач з біатлону у своїй педагогічній роботі.

4. Методи й засоби виховної роботи, які використовуються у педагогічній діяльності з біатлону.

5. Сутність ефективності виховної роботи тренера-викладача зі спортсменами-біатлоністами різної кваліфікації.

6. Впровадження набутого досвіду тренера-викладача в практику роботи з біатлоністами.

7. Сутність технічної майстерності тренера у виховній роботі з біатлоністами.

8. Шляхи удосконалення педагогічної майстерності тренера в процесі роботи з біатлоністами.

9. Чому тренер-викладач з біатлону повинен добре знати питання з дисципліни “Теорія та методика викладання лижного спорту”.

10. Виховання спортсменів-біатлоністів у дусі передових ідеалів, традицій, працелюбності, любові до своєї професії.

11. Значення постійного дотримання традицій у роботі з біатлоністами, способи їх зберігання в практичній діяльності.

12. Роль та значення відповідних заохочень і покарань у роботі з біатлоністами: їх зміст, спрямованість і здійснення у практиці виховної роботи.

13. Створення умов (атмосфери) для ефективної роботи з біатлоністами.

14. Сутність роботи тренера-викладача як провідника всього нового, передового, прогресивного в біатлоні.

15. Виховна робота тренера в секціях (відділеннях) біатлону в школі, вузі, ДСТ, відомствах, національних командах. Її особливості в цих відділеннях різних виробничих підрозділів.

16. Морально-психологічна підготовка біатлоністів. Отримання за законами зворотного зв'язку конкретної інформації про цю підготовку на підставі анкети нормованого ранжування (АНР).

17. Соціально-психологічні компоненти моделі ефективного тренера з біатлону.

18. Роль і значення звітів тренера-викладача перед активом ДСТ, спортсменами, з якими він працює. Види цих звітів, їх характеристика.

19.Зміст організаційно-управлінської та професійно-виховної роботи тренера-викладача з юними біатлоністами та спортсменами вищої кваліфікації.

20.Особливості ділових взаємовідносин тренерів зі своїми вихованцями. (Навести конкретні приклади з практики роботи тренерів з біатлону).

Лабораторні заняття

У процесі лабораторних занять набуваються навички, знання та уміння щодо:

засвоєння методики складання модельних характеристик біатлоністів (з урахуванням особливостей, характерних біатлону);

оволодіння методиками визначення ЧСС під час виконання фізичного навантаження із ЗФП і СФП (пальпаторно, за допомогою радіотелеметричних приладів) з урахуванням засобів тренування, умов рельєфу місцевості, ковзання лиж;

опанування методів і методик тестування ступеня розвитку спеціальних фізичних якостей біатлоністів: сили, швидкості, витривалості, гнучкості, прицільної швидкострільності, “відчуття часу”, “відчуття снігу”, “відчуття якості ковзання лиж”;

обробки здобутих у ході досліджень даних і написання на їх підставі загальних висновків.

Практичні заняття

Подальше удосконалення навичок та умінь у виконанні спеціальних вправ біатлоніста та техніки способів пересування на лижах.

Навчальна практика

Формування та удосконалення педагогічної майстерності за допомогою:

проведення принаймні одного навчально-тренувального заняття для біатлоністів у підготовчому періоді тренування;

організації та проведення одного з тестів з визначення функціональних можливостей біатлоністів.

З метою набуття навичок професійної підготовки на практичних заняттях студенти виконують завдання у вигляді керування групою: подання команд і розпоряджень, ведення групи до місця занять і назад; вибір і підготовка місць для проведення навчально-тренувальних занять на місцевості, стадіоні, у спортивному чи тренажерному залі. Кожен студент виконує завдання в ролі представника команди на змаганнях з біатлону.

У процесі навчальної практики студентам потрібно ознайомитися з формами та методами роботи, організацією та проведенням навчально-тренувальних занять з біатлону в різних групах і відділеннях ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ, спортивних секціях ДСТ і відомств, навчальних закладів і за місцем проживання, з особливостями проведення занять на лижах з особами середнього, старшого та похилого віку.

Ситуаційні завдання до комплексних контрольних завдань

1.У процесі багаторічної підготовки юних спортсменів у ДЮСШ, ШВСМ планують роботу у групах початкової підготовки, навчально-тренувальних, спортивного удосконалення та вищої спортивної майстерності.

Охарактеризуйте планування та організацію навчально-тренувального процесу юних біатлоністів на перших трьох рівнях.

2.У ході тренувальних занять з’ясувалося, що юні спортсмени 12-14 років недостатньо успішно виконують підготовку до стрільби у положенні “лежачи”.

Що потрібно зробити на тренувальних заняттях з юними спортсменами, щоб вони могли більш успішно виконувати підготовку до стрільби у положенні “лежачи”. Складіть конкретний план тренувальних занять з біатлону з метою найбільш якісної підготовки спортсменів.

3.У підготовці біатлоністів важливе місце посідають тренування з використанням повторного та інтервального методів.

Дайте характеристику тренувальних занять з біатлоністами щодо розвитку в них якості швидкості за допомогою повторного та інтервального методів тренування на етапах річного макроциклу підготовки.

4.У ході навчально-тренувального процесу біатлоністи оволодівають тактичною майстерністю.

Продемонструйте знання з тактичної підготовки та вивчення тактичних способів у тренувальному процесі біатлоністів.

5.На тренувальних заняттях біатлоністів приділяється увага засобам та методам розвитку спеціальної витривалості.

Дайте характеристику основних засобів і методів удосконалення якості спеціальної витривалості кваліфікованого біатлоніста.

6.Під час підготовки спортсменів в умовах гірського клімату виникає потреба у використанні додаткових засобів відновлювального характеру з метою стимулювання спортивної працездатності.

Наведіть найбільш ефективні засоби й методи відновлення та стимуляції спортивної працездатності кваліфікованих біатлоністів на навчально-тренувальному зборі в умовах середньогір'я.

7.У навчально-тренувальному занятті СПУ Вам потрібно зробити аналіз технічної майстерності одного з студентів під час удосконалення техніки стрільби у зоні високої інтенсивності.

8.У навчально-тренувальному занятті СПУ Вам потрібно зробити аналіз техніки підходу та виходу з вогневого рубежу одного із студентів, виявити помилки, причини їх проявлення, дати рекомендації щодо їх усунення.

9.Для тренування біатлоністів 1-го спортивного розряду в підготовчому періоді (1-й етап) Вам потрібно скласти і навчити комплексу загальнопідготовчих вправ.

10.При проведенні навчально-тренувальних занять з навчальними групами ДЮСШ Вам потрібно навчити тих, хто займається, спеціально-підготовчих вправ біатлоніста.

11.Вам потрібно здійснити контроль психічного стану спортсмена перед стартом.

Залікові, перевідні вимоги 3-го року навчання

1.Знати теоретичний матеріал за програмою курсу. Скласти поточні мікрозаліки з пройдених тем в обсязі програми 3-го курсу.

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

3.Виконати вимоги з навчальної практики та самостійної роботи.

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 або підтвердити нормативні вимоги 1-го спортивного розряду з біатлону.

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:	12.4	14.2
Підтягування на поперечці, к-ть разів	19	-
Згинання та розгинання рук в упорі лежачи, к-ть разів	55	45
Крос, хв.с: чоловіки - 10 км, жінки – 5 км.	40.40	24.15
Лижоролери, хв.с: чоловіки – 15 км, жінки – 10 км.	52.45	40.50
Біг на лижах, хв.с: чоловіки – 10 км, жінки – 5 км.	35.00	17.40
Стрільба з положення лежачи/стоячи, 10х10 пострілів по мішені №7	92/75	92/75
По установках (відстань 50 м)	9/9	9/9
Виконання розрядних нормативів з біатлону	I-й розряд	I-й розряд
Пересування на лижоролерах одночасним безкроковим ходом 500 м	2.20	2.40
Пересування на лижоролерах безкроковим ходом з поперемінною роботою руками 800 м, хв.с: (чоловіки), 500 м, хв.с: (жінки)	2.50	3.10
Пересування на лижоролерах без палок 500 м, хв.с:	2.00	2.05

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 біатлону.-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.