

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 IV–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 4-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 4-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 4-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
	4 курс								
	7-й семестр								
	<i>Теоретична підготовка</i>								
1	Актуальні проблеми розвитку лижного спорту.	10	2	4	2		2		
2	Засоби й методи відновлення та стимуляції спортивної працездатності у системі підготовки до змагань з біатлону.	14	4	4	2		4		
3	Перспективне планування, прогнозування та моделювання спортивної діяльності в біатлоні. Контроль та облік спортивного удосконалення.	14	4	4	2		4		
	<i>Практична підготовка</i>	80				64		16	
	Разом	118	10	12	6	64	10	10	Курсова робота

№ з/п	Розділ підготовки, тема заняття	Загальна кількість навчальних годин	У тому числі по видах навчальної роботи						
			Лекції	Методичні заняття	Лабораторні заняття	Практичні заняття	Семинарські заняття	Навчальна практика	Вид оцінки
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	4 курс 8-й семестр <i>Теоретична підготовка</i>								
1	Міжнародні, регіональні та національні органи управління лижним спортом.	14	4	4	2		4		
2	Науково-методичне та матеріально-технічне забезпечення процесу спортивного удосконалення осіб, які займаються біатлоном.	20	6	6	2		6		
	<i>Практична підготовка</i>	88				74		14	Іспит
	Разом	122	10	10	4	74	10	14	Диплом
	Усього	240	20	22	10	138	20	30	робота

Стислий зміст основних питань розділів та тем

7-й семестр

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

Відомості про розвиток лижного спорту в Україні за минулий рік. Аналіз результатів спортивно-масових заходів в Україні та міжнародних змагань з лижного спорту.

Підсумки виступу студентів навчальної групи у змаганнях різного рівня, включаючи зимові універсиади та міжнародні змагання. Складання кваліфікованих списків. Аналіз науково-методичної літератури з актуальних питань лижного спорту. Нове у техніці, тактиці, методиці навчання та тренування, правилах змагань, спортивному обладнанні, інвентарі, спорядженні.

Цілі та завдання подальшого розвитку та удосконалення теорії та методики, а також матеріально-технічної бази у лижному спорті в Україні з урахуванням поступального розвитку лижного спорту в світі.

Методичні заняття

Розгляд матеріалів, що освітлюють нові досягнення у галузі теоретико-методичних положень, наукових даних з різних питань лижного спорту, матеріально-технічного обладнання занять і змагань з лижного спорту, використання нових видів мастил і просочень для лиж, приладів та апаратури для визначення ступеня загальнофізичної та спеціальної фізичної підготовленості лижників. Розширення географії розвитку лижного спорту в Україні, а також країнах ближнього та дальнього зарубіжжя.

Цілі та завдання щодо подальшого розвитку та удосконалення лижного спорту в Україні.

Нове про засоби термінової інформації, яка використовується при підготовці та в процесі змагань лижників і біатлоністів.

Розгляд головних розділів “Концепції підготовки спортсменів України до ХІХ зимових Олімпійських ігор 2002 р. (Солт-Лейк-Сіті, США)”, які освітлюють такі питання: “Основні тенденції розвитку зимових видів спорту у світі”, “Головні напрямки подальшого розвитку зимових видів спорту в Україні”, “Методичні аспекти підготовки та система змагань

олімпійського резерву із зимових видів спорту”; “Науково-методичне, медико-біологічне, кадрове та матеріально-технічне забезпечення процесу підготовки спортсменів-олімпійців.”

Семінарські заняття

Обговорення даних, що стосуються нового у галузі техніки, теорії та методики навчання й тренування, подальшого удосконалення правил змагань з лижного спорту: удосконалення лижного інвентарю, обладнання, спорядження, спортивних споруд, технічних засобів щодо підготовки та обладнання трас для лижних гонок, біатлону, приладів для визначення якості змащування лиж, обладнання фотоелектронних реєструючих установок на старті, фініші та інших ділянок трас лижних гонок і біатлону.

Засоби термінової інформації, їх використання в процесі підготовки лижників і біатлоністів, а також у період проведення змагань з лижних гонок та біатлону.

Контрольні питання

1. Розвиток лижного спорту в Україні.
2. Спортивно-масові заходи з лижного спорту, які були проведені в Україні минулого року.
3. Спортивні змагання з лижного спорту, які були проведені за межами України.
4. Відомості про новий спортінвентар, спорядження, обладнання з лижного спорту.
5. Нове в техніці, методиці навчання та тренування, правилах змагань, підготовці лижників і біатлоністів.
6. Літературні видання минулого року, що мають відношення до спорту взагалі та лижного зокрема.

Тема 2. Засоби й методи відновлення та стимуляції спортивної працездатності в системі підготовки до змагань з біатлону.

Значення та роль засобів і методів підвищення та відновлення спортивної працездатності осіб, які займаються біатлоном, при виконанні ними тренувальних і змагальних навантажень. Основні методи й засоби відновлення, їх характеристика (педагогічні, медико-біологічні, психологічні засоби відновлення). Сутність педагогічних засобів відновлення. Значення ефективності виконання фізичних вправ переважної спрямованості для відновлення та підвищення спортивної працездатності біатлоністів. Використання в процесі підготовки спортсменів ефекту активного відпочинку, рухових переключень на тренувальних заняттях і змаганнях з біатлону. Найдоцільніше використання основних методів тренування з метою підвищення та відновлення працездатності спортсменів.

Характеристика основних медико-біологічних засобів відновлення: фізіотерапевтичні засоби; регулювання харчового режиму, фармакологічні препарати; напої та суміші з природних продуктів та ін.

Сутність психологічних засобів відновлення: дійові чинники загальної та спеціальної психологічної підготовки, наявність наочно-діючого мислення; уміння оперативно аналізувати психофізичні відчуття в комплексі з фактичним виконанням техніко-тактичних навичок і рухових дій; психодіагностика та аутогенне тренування тощо.

Характеристика, використання засобів і методів відновлення та підвищення спортивної працездатності у практиці підготовки біатлоністів різної кваліфікації. Причини стомлення, засоби відновлення в умовах напруженої м'язової діяльності біатлоністів. Стомлення та відновлення при навантаженнях різної спрямованості. Стомлення та відновлення працездатності залежно від кваліфікації та ступеня тренуваності спортсменів. Стомлення та відновлення спортивної працездатності біатлоністів при навантаженнях різної величини на тренувальних заняттях із загальної та спеціальної підготовки.

Методичні заняття

Чинники, засоби й методи відновлення та підвищення функціональних можливостей та спеціальної працездатності біатлоністів. Конкретні практичні поради та рекомендації щодо

використання в роботі з біатлоністами педагогічних, медико-біологічних (генетичних) і психологічних (психорегулююче, аутогенне тренування, музикотерапія та ін.) засобів і методів відновлення. Раціони та дієти комплексного повноцінного харчування спортсменів у зв'язку з використанням різних за змістом тренувальних навантажень та умов їх виконання.

Особливості використання засобів, методів і чинників відновлення при підготовці юних біатлоністів вищих спортивних розрядів, членів національної команди України. Конкретні приклади використання природних чинників і засобів підвищення та відновлення працездатності біатлоністів.

Ознайомлення студентів з основними положеннями цільової комплексної програми “Фізичне виховання – здоров’я нації”.

Семінарські заняття

Визначення знань студентів шляхом опитування стосовно засобів, методів і чинників, що сприяють відновленню працездатності біатлоністів, які виконують великі фізичні навантаження на тренувальних заняттях і в процесі змагальної діяльності. Написання контрольних робіт з актуальних питань теми.

Контрольні питання

1.Значення та роль засобів, методів і чинників підвищення, відновлення та стимуляції спортивної працездатності біатлоністів.

2.Основні засоби й методи відновлення та підвищення спортивної працездатності біатлоністів.

3.Характеристика педагогічних засобів і методів відновлення працездатності біатлоністів.

4.Зміст медичних спостережень (нагляду) за біатлоністами в процесі їх підготовки та участі у змаганнях.

5.Медико-біологічні засоби та методика відновлення спортивної працездатності, які використовуються в процесі тренувальних занять біатлоністів і участі їх у спортивних змаганнях.

6.Використання психологічних засобів і методів відновлення та стимуляції спортивної працездатності біатлоністів з урахуванням рівня їх підготовленості та участі у змаганнях.

7.Особливості використання засобів і методів відновлення спортивної працездатності в процесі підготовки юних біатлоністів, спортсменів вищої спортивної кваліфікації, членів національної команди України.

8.Приблизний зміст раціонів і дієт харчування біатлоністів в процесі виконання фізичних навантажень різної спрямованості та за різних умов.

9.Причини стомлення, засоби та методи відновлення спортивної працездатності біатлоністів при навантаженнях різної величини.

10.Характеристика стомлення, засоби й методи відновлення працездатності біатлоністів при навантаженнях різної спрямованості.

11.Стомлення та відновлення працездатності залежно від кваліфікації й ступеня тренуваності біатлоністів.

Тема 3. Перспективне планування, прогнозування та моделювання спортивної діяльності в біатлоні. Контроль та облік спортивного удосконалення.

Значення систематичного науково обгрунтованого планування процесу багаторічної підготовки біатлоністів. Поняття про управління тренувальним процесом. Компоненти управління, їх значення. Поняття про прогнозування, моделювання, планування, контроль.

Вимоги до планування: цілеспрямованість, перспективність, реальність, конкретність, науковість, оптимальність, об’єктивність, систематичний контроль. Види планування: перспективне, поточне, оперативне. Нерозривність і прийнятність видів планування.

Методи планування: програмно-цільове, моделювання (графічне, математичне, сітьове), екстраполяція, лінійне програмування тощо.

Перспективне планування: цілі, завдання, терміни, вікові межі динаміки спортивної майстерності, головні етапи підготовки та участі у змаганнях. Завдання етапів підготовки. Структура перспективних планів.

Особливості перспективного планування процесу спортивного удосконалення біатлоністів.

Поточне планування: цілі, завдання, терміни та періоди підготовки, їх взаємозв'язок з видами підготовки. Завдання кожного етапу підготовки. Структура поточних планів.

Оперативне планування: цілі, завдання, терміни, зміст. Тижневий мікроцикл як основа оперативного планування. Структура оперативних планів. Види та характеристика мікроциклів (тренувальні, змагальні, відновлювальні). Особливості планування для спортсменів і команд з біатлону різної кваліфікації.

Прогнозування як частина управління тренувальним процесом біатлоністів. Методи прогнозування спортивно-технічних результатів біатлоністів: експертних оцінок, статистичні та ін. Об'єкт прогнозування: розвиток біатлону в цілому; правила змагань; техніка рухів біатлоніста; методика тренування; співвідношення сил тощо.

Класифікація прогнозів у біатлоні – коротко-, середньо- та довгостроковий. Оперативне прогнозування спеціальної підготовки та спортивних результатів біатлоніста.

Роль і значення контролю та обліку роботи в процесі багаторічної підготовки біатлоністів.

Значення, зміст педагогічного та біологічного контролю. Види контролю: оперативний, поетапний, поглиблений. Методи педагогічного та фізіологічного контролю. Види обліку: попередній, поточний, підсумковий. Документи обліку: журнал, щоденник спортсмена, щоденник тренера. Методи й засоби корекції планів спортивного удосконалення на основі педагогічного та біологічного контролю та обліку.

Ключові положення педагогічного та біологічного моніторингу. Види й зміст педагогічного та фізіологічного контролю в біатлоні: етапний педагогічний та фізіологічний контроль; поточний педагогічний та фізіологічний контроль; оперативний педагогічний та фізіологічний контроль.

Основні вимоги до методів і тестів педагогічного та фізіологічного контролю за станом загальнофізичної та спеціальної підготовленості біатлоніста.

Ступінь спеціалізованості педагогічного та фізіологічного контролю, яка дозволяє охопити різні боки можливостей організму біатлоністів:

порівняльна оцінка з нормативами (моделями) елітних спортсменів;

оцінка провідних чинників лімітування спеціальної спортивної працездатності у конкретному виді змагальної діяльності;

аналіз комплексу педагогічних і фізіологічних показників, які визначають динамічні компоненти загальної діяльності та реалізацію наявного функціонального потенціалу.

Характеристика основних завдань оперативного педагогічного та фізіологічного контролю за ступенем підготовленості біатлоніста:

1. Оцінка відповідності планування та реальної інтенсивності й спрямованості навантажень у тренувальних вправах (їх серіях), у тренувальному занятті в цілому.

2. Оперативна корекція тренувального ефекту окремих вправ (серії вправ) і тренувального заняття в цілому.

3. Оперативна корекція функціонального стану спортсмена у ході тренувального заняття шляхом регулювання інтервалів і режиму відпочинку між вправами та тривалості окремих частин тренувального заняття.

Види й цільові настанови педагогічного та біологічного контролю підготовки біатлоністів:

етапний – оцінка структури функціональних можливостей спортсмена (рівня розвитку органів і систем організму, а також фізіологічних властивостей, на яких ґрунтується спеціальна спортивна працездатність);

поточний – оцінка ефективності процесу розвитку функціональних можливостей організму, використання тренувальних засобів і методів протягом визначеного періоду, відповідності режиму навантажень адаптаційним можливостям організму спортсмена;

оперативний – оцінка характеру (спрямованості) та напруженості окремого тренувального навантаження за реакціями організму та зрушеннями гомеостазису, його термінового ефекту для спортсмена, відповідності реалізації спрямованості тренувального заняття плановим завданням.

Основні вимоги до методів і тестів педагогічного та біологічного контролю:

відповідність вимірюваних показників специфіці біатлону;

необхідність спеціалізації педагогічних і біологічних тестів стосовно конкретного виду лижного спорту (біатлону);

простота, доступність і позитивне сприйняття використовуваних тестів спортсменами;

систематичне використання доступних тестів, що сприяє підвищенню ефективності контролю;

створення сприятливої психологічної атмосфери для тестування спортсмена (попередні бесіди зі спортсменами, використання аудіо- та відеосупроводження обстежень, комфортні умови відпочинку після тестування тощо);

систематичне урахування обмежень щодо використання методів тестів контролю, а також оцінок, які з них випливають;

максимально можлива стандартизація усіх умов обстеження – від часу дня, температури, вологості повітря та умов теплообміну (одягу) до характеру розминки, звукового супроводження тестів, змісту словесних інструкцій перед тестуванням;

відповідність педагогічного та біологічного контролю завданням різних видів контролю – етапного, поточного, оперативного;

збалансоване і достатньо обґрунтоване використання непрямих методів досліджень;

валідність і відтворення, які висвітлюють саме те, на що орієнтовані тести, а їх результати повинні бути відтворюваними при повторних вимірюваннях за тих же умов;

тести мають бути достатньо чутливими, відбивати невеликі, але значущі зміни, що відбуваються в організмі спортсмена під впливом тренування;

максимальне використання самовідчуттів спортсмена для оцінки перенесення тренувальних навантажень, накопичення втоми, характеру та локалізації стомлення, ступеня відновлення. Ефективність цієї вимоги зростає за умови навчання спортсмена умінню та здібності аналізувати свої відчуття та висловлювати їх словесно або за стандартною шкалою відчуттів важкості навантаження (шкала Борґа та ін.);

дотримання етичних норм контрольних процедур: пояснення мети тестування, характеру ризику; отримання згоди спортсмена на всі маніпуляції (наприклад, взяття проб крові); захист спортсмена від несанкціонованого ним розповсюдження інформації про результати тестування.

Методичні заняття

Динамічні системи, їх взаємодія. Поняття про динамічні системи та їх взаємодію з середовищем. Поведінка динамічної системи, її удосконалення як регулювання поведінки динамічної системи. Компоненти управління, їх значення. Поняття про прогнозування, моделювання, планування, контроль (облік, корекція).

Моделювання як складова процесу управління спортивною діяльністю в біатлоні. Взаємозв'язок моделі діяльності біатлоніста з прогнозом і планом. Модель як конкретна мета етапу підготовки.

Моделювання в системі підготовки біатлоніста: фізичної, функціональної, технічної, тактичної, психологічної. Модель системи побудови тренувальних занять. Методи моделювання: узагальнення досвіду, математико-статистичний, експертних оцінок тощо.

Моделний рівень основних сторін підготовленості юних, а також кваліфікованих біатлоністів. Моделні значення антропометричних показників, віку та стажу для досягнення високих спортивних результатів. Корекція процесів управління на шляху до моделі, зворотні зв'язки.

Комплекси інформативних педагогічних і біологічних показників на етапах контролю, які характеризують змагальну діяльність біатлоніста:

початкова частина змагальної діяльності – відображає ефективність підготовчої та початкової частин змагальної діяльності спортсмена;

основна частина змагальної діяльності – відбиває ефективність основної частини змагальної діяльності (включаючи реакції компенсації стомлення організму спортсмена);

заклучна частина змагальної діяльності – відображає ефективність заключної частини змагальної діяльності, специфічну стійкість і межі мобілізації;

рівні (максимальні або типові) педагогічних і біологічних показників, які відображають ефективність всієї змагальної діяльності за ступенем реалізації потенційних можливостей спортсмена.

Взаємозв'язок педагогічного та біологічного контролю з медичними спостереженнями в процесі тренування біатлоністів. Головна спрямованість медичного нагляду за станом загального здоров'я спортсмена:

1. Поглиблене медичне обстеження в перехідному періоді річного макроциклу підготовки. Складання медичних профілів (карт) спортсмена, які характеризують широке коло показників функціонального стану різних органів і систем організму.

2. Постійні медичні обстеження в процесі всього періоду підготовки, які мають багато спільного з поточним фізіологічним контролем.

3. Власне лікування та профілактичні процедури протягом усього періоду підготовки спортсмена з метою запобігання та вчасного лікування можливих ушкоджень (травм).

Практичні заняття

Моделна характеристика спортсмена. Вік, стаж спортивної діяльності, оптимальні вікові межі високої результативності спортсмена, морфологічні ознаки.

Рівень спеціальної фізичної підготовленості. Головні для біатлоніста фізичні якості. Рівень технічної підготовленості. Ефективність техніки, економічність, ступінь використання рухового потенціалу. Відповідність техніки індивідуальним можливостям спортсмена. Стійкість спортивної техніки до дії збиваючих чинників.

Рівень технічної підготовленості. Раціональне використання техніки. Арсенал тактичних можливостей спортсмена, ступінь їх реалізації у процесі підготовки та участі у змаганнях. Тактичне забезпечення рівня готовності. Реалізація запланованої тактичної схеми виступу, її перебудова залежно від конкретних умов під час змагань. Рівень психологічної підготовленості. Типологічні особливості вищої нервової діяльності спортсмена. Стабільність психічних процесів і здатність до управління психічним станом у процесі тренування та змагань. Психічна стійкість до специфічних тренувальних навантажень. Сенсорні та розумові якості, потрібні для реалізації всіх сторін спортивної майстерності. Розбір планів річного та чотирирічного планування по етапах підготовки сильніших біатлоністів країни. Особливості планування підготовки спортсменів-біатлоністів в умовах середньогір'я. Основні чинники гірського

клімату, їх вплив на підвищення рівня спортивної підготовки за умови багаторічного планування.

Навчальна практика

Розбір модельних характеристик біатлоністів щодо рівня спеціальної, технічної та психологічної підготовленості, стажу спортивної діяльності.

Розбір модельних характеристик за функціональними можливостями організму біатлоніста, станом його здоров'я, рівнем спеціальних теоретичних знань та ступенем здібностей до самовдосконалення.

Складання документів планування для своєї навчальної групи, проведення контролю на конкретному етапі занять зі спортивного удосконалення та спеціальної підготовки.

Семінарські заняття

Розбір модельних характеристик біатлоністів за рівнем спеціальної фізичної, технічної та психологічної підготовленості, віком, стажем спортивної діяльності. Розбір модельних характеристик щодо функціональних можливостей організму лижника, стану його здоров'я, рівня спеціальних теоретичних знань і ступеня здібностей до самовдосконалення.

Аналіз матеріалів контролю за виконанням плану спортивного удосконалення у своїй групі. Написання контрольної роботи з одного з актуальних питань теми.

Контрольні питання

1.Значення науково обгрунтованого планування процесу спортивного удосконалення біатлоністів.

2.Управління тренувальним процесом біатлоністів як регулювання поведінки динамічної системи.

3.Компоненти управління тренувальним процесом біатлоністів, їх значення.

4.Вимоги до системи планування процесу спортивного удосконалення біатлоністів.

5.Методи планування процесу спортивного удосконалення біатлоністів, їх характеристика.

6.Прогнозування як частина управління тренувальним процесом біатлоністів.

7.Класифікація прогнозів у біатлоні, їх характеристика.

8.Види контролю за підготовленістю біатлоністів, їх характеристика.

9.Основні вимоги до методів і тестів педагогічного та біологічного контролю, які використовуються в біатлоні.

10.Модель системи побудови тренувальних занять біатлоністів.

11.Взаємозв'язок педагогічного та біологічного контролю з медичним наглядом у процесі тренування біатлоністів.

12.Профілактичні заходи щодо попередження та вчасного лікування можливих ушкоджень (травм), отриманих спортсменами під час занять біатлоном.

13.Дійовий облік і контроль за виконанням спортсменами фізичних навантажень у процесі тренувальних занять і змагань з біатлону.

14.Компоненти, по яких складаються модельні характеристики спортсменів у біатлоні.

15.Методи визначення основних спеціальних фізичних якостей біатлоністів, їх характеристика.

Лабораторні заняття

На лабораторних заняттях студенти набувають знання та навички щодо:

засвоєння методик визначення відновлювальних здібностей за константою відновлення ЧСС через 10, 30, 60 с після виконання строго дозованого переважної спрямованості фізичного навантаження в лабораторних і польових умовах;

оволодіння методиками визначення якості ковзання лиж, вибору найбільш ефективного способу пересування на лижах за показниками економічності, а також використання контрольних тестів у системі управління підготовкою біатлоніста;

опанування методик: виявлення індивідуальної залежності у використанні фізичного навантаження за швидкістю та частотою серцевих скорочень; непрямой оцінки середньозмагальної ЧСС; виявлення лінійної залежності між швидкістю пересування на лижах і частотою пульсу; розрахунку часу проходження тренувальних кіл із заданою інтенсивністю; прогнозу спортивних результатів; визначення порогової ЧСС, рівня ПАНУ;

об'єктивної оцінки техніки рухів за частотою та довжиною ковзного кроку (окремо для класичних, напівковзанярських і ковзанярських ходів на лижах); суб'єктивні оцінки за 5-бальною системою з фіксацією незначних та грубих помилок;

перегляду та оцінки кінограм, кінокільцівок, кінофільмів, які демонструють техніку пересування провідних біатлоністів України та інших країн світу.

Практичні заняття

Подальше удосконалення техніки способів пересування на лижах. Виконання технічних дій у пересуванні на лижоролерах по рівнинних відрізках, на підйомах і спусках лижоролерної траси.

Удосконалення техніко-тактичних навичок і вмінь, характерних для біатлону. Удосконалення функціональної та спеціальної підготовленості в процесі навчально-тренувальних занять: проходження лижних трас в умовах пересіченої місцевості – для чоловіків 10 км, для жінок 5 км; виконання серії стрілецьких дій з малокаліберної гвинтівки у поєднанні з проходженням на швидкість по лижоролерній трасі 500-1000 м.

Участь в офіційних змаганнях з біатлону. Складання навчального плану, програми, графіків, робочого плану занять, планів-конспектів тренувальних занять для груп спортивного удосконалення ДЮСШ з біатлону.

Навчальна практика

Формування та удосконалення педагогічної майстерності:

організація та проведення принаймні одного навчально-тренувального заняття з біатлону;

організація та проведення одного з тестів щодо визначення ступеня розвитку функціональних можливостей біатлоністів;

участь у змаганнях з біатлону в якості організатора, представника команди, судді;

аналіз індивідуального плану тренування та даних щоденника тренування за 7-й семестр навчання;

написання підсумкового звіту за даними аналізу виконаної роботи (на тренувальних заняттях і в процесі змагань) у 7-му семестрі навчання у вузі.

8-й семестр

Тема 1. Міжнародні, регіональні та національні органи управління лижним спортом.

Характеристика спортивних федерацій з лижного спорту як громадських організацій, що під керівництвом відповідних національних державних спортивних органів здійснюють поступовий розвиток спорту в країнах, які культивують види лижного спорту.

Історія виникнення міжнародних спілок, асоціацій, федерацій зимових видів спорту. Створення міжнародної федерації лижного спорту (ФІС) і міжнародної спілки біатлону (ІБУ). Структура Міжнародної федерації лижного спорту і Міжнародної спілки біатлону.

Створення клубів і товариств з лижного спорту в Україні (1904-1910 рр.), їх вступ до Всеросійської спілки лижебіжців (1915 р.). Створення Республіканської секції з лижного спорту в Україні (1926 р.) і федерації лижного спорту України (1952 р.) Вступ Федерації лижного спорту України до Федерації лижного спорту СРСР (1952 р.)

Структура Федерації лижного спорту України (рада федерації; президія; технічні комітети з видів лижного спорту; колеги суддів з видів лижного спорту; комісії з матеріально-

технічного забезпечення та пропаганди). Створення Федерації біатлону України (1986 р.). Відокремлення біатлону від Міжнародної федерації сучасного п'ятиборства та біатлону, створення самостійної Міжнародної спілки біатлону (1998 р.).

Вступ (19.09.1999 р.) Федерації лижного спорту та Федерації біатлону України до Українського Національного Олімпійського комітету (НОК України). Статути Федерації лижного спорту та Федерації біатлону України (1991 р.), їх характеристика. Керівництво федераціями лижного спорту та біатлону України з боку державного Комітету України з фізичної культури і спорту. Права та функції українських федерацій лижного спорту та біатлону.

Роль і значення Федерації лижного спорту України у розвитку окремих самостійних видів спорту.

Роль і значення Федерації біатлону України в поступальному розвитку біатлону. Зв'язок українських федерацій лижного спорту та біатлону з міжнародними спортивними федераціями, спілками та асоціаціями.

Діяльність українських федерацій у справі підготовки національних команд з видів спорту до участі у міжнародних змаганнях, включаючи зимові Олімпійські ігри. Конференції, симпозиуми, конгреси зі спорту. Підготовка методичних матеріалів. Організація та проведення спортивно-масових заходів, зимових універсіад та спартакіад України.

Місце, роль Федерації лижного спорту та Федерації біатлону України в роботі Асоціації зимових видів спорту держави.

Зв'язок федерацій лижного спорту та біатлону зі спонсорами, які надають матеріальну допомогу у розвитку зимових видів спорту в Україні.

Методичні заняття

Розгляд питань щодо створення федерацій лижного спорту та біатлону в Україні, їх роль у розвитку видів лижного спорту та біатлону в ДСТ і відомствах, містах і областях, у навчальних закладах України. Діяльність технічних комітетів і колегій суддів Федерації лижного спорту та Федерації біатлону України в справі розвитку видів спорту, організації та підготовки національних спортивних команд до міжнародних змагань, організації та проведення спортивно-масових заходів, а також подальшого розвитку науково-методичних положень у галузі теорії та методики видів лижного спорту та біатлону.

Керівна роль Міжнародної федерації лижного спорту та Міжнародної спілки біатлону в організації та проведенні міжнародних спортивно-масових заходів з виду спорту, включаючи Кубки і першості світу, Європи, зимові універсіади, міжнародні традиційні матчеві зустрічі та змагання, зимові Олімпійські ігри, улаштуванні міжнародних виставок спортивного інвентарю, спорядження та оснащення, які використовуються в лижному спорті та біатлоні, в організації та проведенні міжнародних науково-практичних конгресів, симпозиумів, семінарів і конференцій зі спорту.

Семінарські заняття

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

Контрольні питання

1. Створення і розвиток Міжнародної федерації лижного спорту та Міжнародної спілки біатлону, їх роль у подальшому розвитку зимових видів спорту у світі.

2. Статути та структура Міжнародної федерації лижного спорту та Міжнародної спілки біатлону, їх характеристика.

3. Створення Федерації лижного спорту та Федерації біатлону України. Їх роль у розвитку зимових видів спорту в Україні.

4. Місце і роль Федерації лижного спорту та Федерації біатлону України у діяльності Асоціації зимових видів спорту держави.

5. Керівництво Федерацією лижного спорту та Федерацією біатлону України з боку Державного комітету України з фізичної культури і спорту.

6. Роль і значення керівних підрозділів Федерації лижного спорту та Федерації біатлону України в справі підготовки членів національних команд до участі в міжнародних змаганнях, включаючи чемпіонати, першості та Кубки світу, Європи, зимові універсиади та зимові Олімпійські ігри.

7. Сутність соціально-економічних аспектів зимових видів спорту. Їх характеристика.

8. Діяльність Федерації лижного спорту та Федерації біатлону України в організації та проведенні заходів з метою підвищення ділової кваліфікації тренерсько-викладацького складу у видах лижного спорту.

Тема 2. Науково-методичне та матеріально-технічне забезпечення процесу спортивного удосконалення осіб, які займаються біатлоном.

Спрямованість роботи щодо науково-методичного та методичного забезпечення процесу спортивного удосконалення тих, хто займається біатлоном у відділеннях і групах ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ, збірних командах ЦР ДСТ і відомств, національній команді України.

Склад і завдання комплексних груп (КНГ). Організація та проведення оперативних, поточних та етапних обстежень спортсменів. Аналіз та обробка результатів обстежень. Складання висновків і пропозицій з метою практичного втілення їх у процес підготовки спортсменів.

Участь в роботі КНГ викладачів, тренерів, фахівців у галузі спорту, аспірантів, студентів груп спеціалізації. Використання результатів роботи КНГ при складанні тем і змісту лекцій, у процесі методичних і практичних занять, написання науково-методичних статей, доповідей монографій, дисертацій.

Розгляд питань щодо матеріально-технічного забезпечення процесу удосконалення кваліфікованих біатлоністів у відділеннях, групах ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ, спортивних клубах ЦР ДСТ і відомств, членів національної команди України.

Матеріально-технічне забезпечення тренувальних занять і змагань з біатлону на етапах річного макроциклу підготовки.

Застосування у навчально-тренувальному процесі технічних засобів для цілеспрямованого формування певних умінь, знань і навичок, найбільш ефективного поступального удосконалення функціональної та спеціальної підготовленості спортсменів. Використання у практичній роботі з ними таких засобів, як кінокільцівки, кінофільми, слайди, малюнки, фотографії, відеомагнітофонні записи, а також радіо- та телеапаратурних приладів. Застосування спеціальних засобів і пристроїв, тренажерних приладів у підготовці спортсменів-біатлоністів (тренажери для розвитку сили, витривалості, гнучкості, швидкості, спритності тощо). Використання різних систем лідирування, автокардіолідерів, світло- та звуколідерів.

Терміновий контроль за техніко-тактичною майстерністю спортсменів. Використання відеомагнітофонних записів для контролю за технічними діями спортсмена, лижних тредбанів і пульсометрів у процесі занять з біатлону.

Особливості матеріально-технічного забезпечення процесу спортивного удосконалення провідних біатлоністів України. Вимоги до матеріально-технічного забезпечення занять з біатлоністами високої кваліфікації.

Система фінансування науково-методичного, медичного і матеріально-технічного забезпечення процесу спортивного удосконалення висококваліфікованих біатлоністів у різних спортивно-відомчих організаціях, середніх та вищих навчальних закладах, національній команді України.

Методичні заняття

Структура організації науково-методичного та методичного забезпечення підготовки спортсменів. Склад, функціональні обов'язки комплексної наукової групи (КНГ) в біатлоні.

Організація, місце і порядок проведення оперативних, поточних і етапних обстежень спортсменів. Розробка на підставі результатів обстежень науково обгрунтованих і перевірених на практиці медичних положень, прийомів і рекомендацій, їх впровадження в тренувальний процес.

Пропаганда відомостей та знань науково-методичного характеру серед біатлоністів.

Система забезпечення спортсменів, які займаються у відділеннях, групах, секціях, спеціалізованих класах при спортивних клубах, загальноосвітніх школах, технікумах, вузах, у національній команді України з біатлону, лижним інвентарем, спорядженням, взуттям, спортивною формою, засобами для підготовки та змагання лиж.

Забезпечення тренувального процесу і змагань матеріально-технічними та іншими засобами для якісної підготовки біатлоністів.

Практичні заняття

Добір комплексу тестів для оцінки рівня загальної та спеціальної фізичної підготовленості біатлоністів. Вимоги до підбору та складання перевірених тестів. Система тестування основних фізичних якостей біатлоністів (швидкості, витривалості, сили, спритності, гнучкості, прицільної швидкострільності).

Тестування рівня різних сторін підготовленості спортсменів. Комплексна система тестування. Тести для оцінки аеробної продуктивності та ін. Оцінка результатів тестування. Вивчення результатів наукових досліджень, отриманих у процесі роботи КНГ у збірних командах з біатлону.

Навчальна практика

Закріплення знань і навичок, використання даних спеціальної літератури та результатів обстеження спортсменів у тренувальному процесі. Робота з радіоапаратурою, телеметричними системами тощо.

Вимоги до науково-дослідної роботи студентів. Літературне оформлення курсової та дипломної робіт. Написання доповіді за темою курсової, дипломної роботи для її захисту.

Семінарські заняття

Визначення знань студентів шляхом опитування, написання ними контрольних робіт з найбільш актуальних питань теми. Захист курсової, дипломної роботи з одного з актуальних питань (тем) лижного спорту.

Контрольні питання

1.Значення та завдання науково-методичного забезпечення процесу спортивного удосконалення осіб, які займаються біатлоном.

2.Науково-методична робота КНГ з членами національної команди України з біатлону.

3.Організація та проведення оперативних, поточних та етапних обстежень біатлоністів з метою визначення ступеня їх фізичної та спеціальної підготовленості.

4.Тести для визначення загальнофізичної та спеціальної підготовленості біатлоністів, їх характеристика.

5.Використання матеріалів роботи КНГ у практичній діяльності тренерів з біатлону, у навчальній та науковій роботі викладачів, аспірантів і студентів вузу.

6.Матеріально-технічне забезпечення тренувальних занять осіб, які займаються біатлоном.

7.Засоби й методи пропаганди відомостей та знань науково-методичного характеру серед спортсменів, тренерів, любителів лижного спорту.

8.Система забезпечення осіб, які займаються біатлоном, потрібним спортивним інвентарем, спорядженням, взуттям і спортивною формою.

9.Підготовка лиж для участі на них у змаганнях з біатлону (серед чоловіків на трасі 20 км, для жінок – 15 км).

10. Підготовка спортивного інвентарю, спорядження та обладнання для використання у змаганнях з біатлону.

11. Засоби й методи, якими користуються тренери-викладачі з метою оперативного контролю в процесі участі біатлоністів у змаганнях.

12. Прилади, спеціальне обладнання та інші засоби, що застосовуються для підготовки, ґрунтовки та змащення лиж.

Лабораторні заняття

На лабораторних заняттях студенти набувають знання та навички щодо:

оволодіння методикою визначення часу проходження суворо дозованих відрізків дистанції (лижних трас) із заданою інтенсивністю, лінійної залежності між швидкістю проходження позначених відрізків трас і ЧСС, з'ясування індивідуальної залежності у зміні фізичного навантаження за даними ЧСС, рівня ПАНО, загальної кисневої потреби;

засвоєння способів розшифровки кінограм і прочитання динамограм; вивчення методик визначення статичної сили груп м'язів згиначів і розгиначів, топографії м'язової сили, спеціальної сили та часу досягнення її максимальних величин; оволодіння комп'ютерними програмами доведення спортивно-технічних результатів до стандартних умов ковзання лиж, розрахунку швидкості, частоти та довжини кроків під час пересування на лижах різними ходами; засвоєння методики оцінки запасу швидкості під час пересування із заданою частотою кроків на лижах і лижоролерах, у процесі бігу та виконання імітаційних вправ лижника;

опанування методики визначення максимальної ЧСС у польових умовах, середньодистаційної частоти пульсу методом "трьох крапок", варіативності показників ЧСС і швидкості пересування на лижах залежно від умов ковзання, рельєфу місцевості, засобів тренування;

вивчення та використання на практиці методик визначення важких лижних трас, характерних підйомів і спусків, параметрів лижних трас за допомогою дистанціометра, висотоміра, екліметра, нівеліра, теодоліта;

засвоєння методики визначення розрахункових даних пульсограм по зонах інтенсивності виконання спортсменами дозованого фізичного навантаження;

придбання навичок та умінь у підборі, підготовці, вимірюванні, складанні схем і профілю лижних трас для масового лижного спорту та спорту вищих досягнень;

підготовки, ґрунтовки й змащення лиж для тренувальних занять та участі в змаганнях з біатлону;

виконання профілактичних заходів під час підготовки лижних палиць, спортивного взуття, а також іншого спорядження та обладнання, що використовується спортсменами в процесі тренувальних занять і змагань з біатлону.

Навчальна практика

Придбання навичок та вмінь з педагогічної майстерності:

підготовка студентами документів, передбачених у положеннях про проведення змагань з біатлону: положення про змагання, протоколи, інформаційні щити, підсумковий звіт про проведення змагань;

організація та проведення залікових занять, ділових ігор з біатлоністами різної кваліфікація;

напис та захист контрольних робіт з актуальних питань лижного спорту;

набуття навичок та умінь у складанні форм і засвоєнні методів обробки результатів педагогічних спостережень, науково-методичних досліджень і літературно-графічного їх оформлення;

ознайомлення з організацією та проведенням навчально-тренувальних занять зі спортсменами в ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ, групах і відділеннях ДСТ і відомств, спортивних

клубах, середніх і вищих навчальних закладах, у збірних командах міста, області, у національній команді України з біатлону;

оволодіння комп'ютерними програмами, ознайомлення з методикою роботи на персональному комп'ютері;

проведення педагогічного аналізу тренувальних занять з біатлону на етапах річного макроциклу підготовки;

аналіз індивідуального плану і даних щоденника тренувань, складання підсумкового звіту про виконану роботу (на тренувальних заняттях і в процесі змагань) за весь період навчання у вузі.

Знання, уміння, навички

Внаслідок вивчення дисципліни студент повинен знати:

історію розвитку лижного спорту; класифікацію та систематизацію засобів і методів підготовки спортсменів; сучасну класифікацію видів лижного спорту; основні методологічні положення з питань техніки, методики навчання та тренування; правила та систему організації та проведення спортивно-масових змагань; матеріально-технічне забезпечення занять на лижах з біатлону та лижних гонок; організацію науково-методичного контролю (робота КНГ) за підготовленістю спортсменів різної кваліфікації; призначення тренажерно-дослідницьких стендів, приладів, апаратів і засобів термінової інформації в науково-методичній роботі з лижного спорту.

Уміти:

Використовувати знання та навички, набуті у процесі навчання у вузі, при виконанні плану проходження тренерської та педагогічної практики, проведенні навчальних і навчально-тренувальних занять у групах СПУ, написанні конспектів занять, рефератів, контрольних, курсових і дипломних робіт, доповідей та повідомлень для виступу на науково-практичних семінарах і конференціях; на практичних заняттях досконало демонструвати техніку способів пересування на лижах; організувати навчально-тренувальний процес і проведення спортивно-масових змагань з лижного спорту.

Засади науково-дослідної роботи

У процесі навчання у вузі студенти, вивчаючи основні положення щодо організації та проведення науково-дослідної роботи з питань лижного спорту, повинні:

1. Уміти організувати й провести педагогічне спостереження та експеримент (природний, модельний та лабораторний) з використанням таких основних методів і методик досліджень:

опитування та анкетування;

аналіз індивідуальних планів, щоденників, звітів спортсменів про їх спортивну діяльність;

узагальнення передового досвіду роботи тренерів-викладачів;

співбесіди з провідними фахівцями у галузі фізичної культури і спорту України;

узагальнення особистого досвіду тренування в обраному виді лижного спорту;

аналіз фото- та кіноматеріалів з метою визначення просторових, часових, кутових характеристик рухів;

аналіз теле- та радіопередач спортивної тематики.

2. Уміти використовувати технічні засоби передачі інформації про рухові дії спортсменів-біатлоністів (діапроектор, графопроектор, кінопроеційна апаратура);

3. Застосовувати у практичній діяльності методи хронометрування, рефлексометрії, пульсометрії, спідографії;

4. Опанувати навички та уміння згідно з планом проведення конкретних досліджень з питань лижного спорту;

5. Засвоїти та використовувати методи математичної статистики для аналізу отриманих у ході досліджень матеріалів, а також параметричні та непараметричні методи їх обробки;

6. Уміти скласти звіт, написати наукову доповідь (повідомлення), а також виступити з доповідями на конференціях;

7. Оволодіти методами тестування силових і швидкісних якостей: біг на короткі дистанції (траси); стрибки у висоту за В.М.Абалаковим, присідання за 10 с; стрибки через гімнастичну скакалку за 10 с; динамометрія;

8. Опанувати методи досліджень координаційних здібностей (методом Торондайка), вестибулярної стійкості спортсменів різних спеціальностей (проба Ромберга), визначення ступеня розвитку витривалості (гарвардський степ-тест);

9. Засвоїти визначення складності тренувальних і змагальних лижних трас за ознаками: довжини, крутості, кількості перепадів висоти, підйомів і спусків, відсоткового співвідношення на трасі рівнинних відрізків, спусків, підйомів;

10. Оволодіти методами обробки результатів досліджень: складання таблиць, схем, графіків та інших ілюстрованих матеріалів;

11. Придбати навичок та умінь щодо літературно-графічного оформлення наукових доповідей, контрольних, курсових і дипломних робіт.

Засвоєння кмп'ютерних програм:

1. Визначення результатів спортсменів у змаганнях з біатлону.

2. Визначення спрямованості навчально-тренувальних занять на етапах річного макроциклу підготовки.

3. Планування інтенсивності виконання тренувальних і змагальних навантажень для етапів річного макроциклу підготовки.

4. Визначення довжини кроків під час пересування на лижах класичними та ковзанярськими ходами.

5. Підрахування еквівалентних результатів на різних трасах лижних гонок і біатлону.

6. Визначення коефіцієнту тертя ковзання лиж; його вплив на результат проходження траси лижних гонок і біатлону.

7. Визначення швидкості пересування на лижах (біг), лижоролерах на відрізках траси різної крутості.

8. Урахування вікових коефіцієнтів тих, хто займається біатлоном.

9. Визначення розрахункових показників пульсограми по зонах інтенсивності виконання фізичного навантаження з урахуванням специфічних особливостей біатлону.

Навички та уміння щодо підготовки курсових і дипломних робіт

Однією з форм навчання студентів у вищих навчальних закладах є підготовка курсових і дипломних робіт. Потреба в їх написанні обумовлена пізнанням та осмисленням матеріалів, що накопилися в галузі фізичного виховання і спорту.

Курсова робота виконується студентом у 7 семестрі. Вона є самостійно завершеною роботою реферативного, методичного або дослідного характеру, підготовленою на основі вивчення доступної літератури з використанням педагогічних, медико-біологічних, психологічних та інших методів досліджень та їх узагальнення.

Реферативна робота являє собою стислий зміст наукових робіт різних авторів у даній галузі. У роботі методичного спрямування аналізується або узагальнюється спосіб (сукупність способів) вирішення конкретного завдання в галузі фізичного виховання і спорту. Дослідна робота – процес отримання нових знань за допомогою спеціально організованого дослідження.

Дипломна робота являє собою закінчену наукову роботу аналітичного характеру, в якій студент узагальнює та вирішує питання фізичної культури і спорту в галузі своєї спеціалізації.

Дипломна робота відрізняється від курсової тим, що студент має можливість творчо реалізувати на практиці отримані ним теоретичні знання, а також рівнем професійної кваліфікації випускника. Важливою вимогою до дипломної роботи є уміння використовувати вимірювальну техніку при її виконанні.

Дипломна робота повинна бути дослідного характеру, за темою, узгодженою з науково-дослідною роботою кафедри, і висвітлювати питання з обраної спеціалізації. Дипломну роботу захищають перед державною іспитовою комісією, що надає студенту право отримати рівень (“спеціаліст”) вищої освіти, а потім по рекомендації продовжити навчання на наступних рівнях (магістратура, аспірантура).

Ситуаційні завдання до комплексних контрольних завдань

1. Згідно навчальним планом у вузі під час проходження студентами педагогічної практики передбачається розробка річного плану навчально-тренувальних занять з юними спортсменами, що займаються лижним спортом.

Перелічіть основні етапи багаторічної підготовки юних спортсменів з лижних гонок і біатлону. Дайте характеристику загального обсягу застосовуваних засобів фізичної підготовки спортсменів на етапах річного макроциклу.

2. Під час проходження педагогічної практики студентів на різних об'єктах виникла потреба в проведенні оперативного контролю за станом загальної та спеціальної підготовленості спортсменів-біатлоністів.

Перелічіть форми, засоби й методи оперативного контролю за станом загальної та спеціальної підготовленості спортсменів-біатлоністів.

3. У процесі підготовки спортсменів-біатлоністів виникає потреба у використанні відновлювальних засобів психологічного порядку.

Розкажіть про психологічні засоби й методи, які використовуються в підготовці спортсменів з біатлону напередодні участі у відповідальних змаганнях річного макроциклу.

4. Ефективність підготовки спортсменів-біатлоністів багато в чому залежить від використання в процесі тренувальних занять і змагальної діяльності визначених засобів і методів відновлення, а також стимуляції працездатності спортсменів.

Дайте характеристику засобів і методів відновлення та стимуляції спортивної працездатності кваліфікованих біатлоністів під час виконання великих тренувальних і змагальних навантажень.

5. Ситуаційне завдання: Вам належить навчити хлопчиків 10-12 років техніці стрільби в біатлоні в положенні “лежачи”.

6. Охарактеризуйте особливості спортивних споруд для проведення навчально-тренувального процесу з біатлону та лижних гонок.

7. Вам потрібно за допомогою методу педагогічного контролю визначити у біатлоністів функціональну підготовленість координації рухів в умовах високогір'я.

8. Охарактеризуйте фізичну підготовку біатлоніста високого класу в тренувальному процесі (на етапах річного макроциклу).

9. Методи тренувань, які використовуються в біатлоні при підготовці кваліфікованих спортсменів?

10. Які тактичні варіанти Ви можете порекомендувати спортсменам при подоланні різних дистанцій у біатлоні.

Залікові вимоги 4-го року навчання

1. Знати теоретичний матеріал в обсязі програми 4 років навчання.

2. Взяти участь не менш, ніж у 6 змаганнях з біатлону протягом року.

3. Виконати вимоги з навчальної практики та самостійної роботи.

4. Подати індивідуальний щоденник тренувань з аналізом виконаної за 4 роки навчання роботи.

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

6. Взяти участь у суддівстві не менш, ніж 3 змагань з лижних гонок чи біатлону.

7. Отримати задовільну оцінку за роботу в якості представника команди на змаганнях з біатлону, або лижних гонок.

8.Отримати звання судді 1 категорії з лижного спорту.

9.Написати та захистити курсову роботу на кафедрі з однієї із актуальних тем лижного спорту.

10.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	20	-
Згинання та розгинання рук в упорі лежачи, к-ть разів	55	45
Крос, хв.с: чоловіки - 10 км, жінки – 5 км.	40.35	24.10
Лижоролери, хв.с: чоловіки – 15 км, жінки – 10 км.	52.40	40.45
Біг на лижах, хв.с: чоловіки – 10 км, жінки – 5 км.	34.50	17.30
Стрільба з положення лежачи/стоячи, 10х10 пострілів по мішені №7	94/80	94/80
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 попеременною 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

Екзаменаційні питання з курсу теорії та методики викладання біатлону і лижного спорту

- 1.Походження та первісне використання лиж і лижного інвентарю.
- 2.Відомі літературні джерела, що висвітлюють історію лижного спорту.
- 3.Зародження видів лижного спорту.
- 4.Перші клуби з лижного спорту в зарубіжних країнах.
- 5.Еволюція техніки, розвиток методики навчання та тренування у видах лижного спорту.
- 6.Еволюція лижного інвентарю, взуття лижника, спорядження та обладнання.
- 7.Стисло про розвиток програм змагань з лижних гонок і біатлону на Олімпійських іграх, їх характеристика.
- 8.Розвиток лижних гонок і біатлону на Україні.
- 9.Участь спортсменів України в найбільших міжнародних змаганнях.
- 10.Характеристика виступів лижників і біатлоністів у змаганнях Олімпійських ігор.
- 11.Результати участі студентів вузу в міжнародних змаганнях з лижних гонок і біатлону, їх характеристика.
- 12.Участь студентів вузу у Всесвітніх зимових Універсіадах.
- 13.Вихованці вузу, які брали участь у змаганнях зимових Олімпійських ігор. Аналіз їх результатів.
- 14.Розвиток лижного спорту в Україні наприкінці XIX – початку XX століття.
- 15.Використання воїнами України лиж для пересування у роки Великої Вітчизняної війни (1941-1945 рр.).
- 16.Розвиток лижного спорту в Україні у довоєнні роки.

17. Міжнародні спортивні федерації, комітети, спілки, асоціації та інші об'єднання, які взаємодіють з Міжнародною федерацією лижного спорту (ФІС) і Міжнародною спілкою біатлону (ІБУ) у спорті вищих досягнень.

18. Найбільші спортивні музеї та центри з зимових видів спорту у світі, їх характеристика.

19. Участь українських спортсменів з лижних гонок і біатлону у змаганнях зимових спартакіад. Аналіз результатів їх виступів у цих змаганнях.

20. Міжнародна федерація лижного спорту та Міжнародна спілка біатлону. Характеристика структурних підрозділів цих спортивних організацій.

21. Суть і значення термінології, класифікації та систематизації основоположних питань лижного спорту.

22. Класифікація видів лижного спорту.

23. Характерні ознаки класифікації та систематизації засобів підготовки спортсменів у лижних гонках і біатлоні.

24. Класифікація та систематизація технічних і тактичних рухових дій з лижами та на лижах.

25. Класифікація спортивних споруд, лижного інвентарю, обладнання та спорядження для спортсменів в лижних гонках і біатлоні.

26. Класифікація місцевості та умов для проведення занять і змагань у лижних гонках і біатлоні.

27. Класифікація спортивно-масових заходів у лижному спорті.

28. Основні поняття з техніки лижного спорту, їх характеристика.

29. Провідні способи пересування на лижах класичними ходами.

30. Техніка ковзанярських і напівковзанярських ходів на лижах.

31. Характеристика техніки способів підйомів на лижах.

32. Техніка способів подолання схилів під час спуску на лижах.

33. Способи поворотів на лижах. Характеристика техніки цих способів.

34. Сутність стійкості техніки лижника до різних збиваючих факторів.

35. Правила ефективного використання м'язових сил під час пересування на лижах (різними способами).

36. Вимоги до раціональної та ефективної техніки лижника залежно від умов ковзання (їх характеристика).

37. Параметри, що характеризують дії лижника під час відштовхування рукою і ногою в класичних і вільних ходах на лижах.

38. Характеристика техніки способів гальмування на лижах.

39. Індивідуальні особливості техніки пересування на лижах класичним і ковзанярським ходами.

40. Техніка пересування на лижах біатлоніста, її характеристика.

41. Технічні дії лижника-гонщика і біатлоніста під час виконання стартових прискорень у процесі змагань.

42. Техніка пересування на лижах під час подолання спортсменами фінішних відрізків (прискорень) у змаганнях з лижних гонок і біатлону.

43. Характеристика сили тертя у процесі пересування на лижах. Форма її обчислення.

44. Фазові структури рухових дій під час пересування на лижах поперемінним двокроковим, одночасним однокроковим, напівковзанярським і ковзанярськими ходами.

45. Значення сили лобового опору для пересування спортсмена лижника. Форма її обчислення.

46. Закони аеродинаміки, їх урахування у процесі підготовки спортсменів лижників.

47. Фази періоду стояння у поперемінному двокроковому ході (назвати та показати).

48. Техніка переходу з одночасного на поперемінний хід через один – два ковзних кроки.
49. Техніка виконання стрибкової імітації одночасного двокрокового ковзанярського ходу на місці і у русі.
50. Різниця у фазовому складі техніки виконання основного та швидкісного варіантів одночасного однокрокового ходу.
51. Варіанти виконання техніки одночасного ковзанярського ходу.
52. Правила ефективного використання м'язових зусиль у процесі відштовхування лижними палками у класичних і ковзанярських ходах.
53. Типові форми обліку та контролю, що застосовуються у процесі навчально-тренувальної роботи в лижному спорті.
54. Вимоги щодо визначення місцевості для організації занять і проведення змагань з лижного спорту з різним контингентом тих, хто займається.
55. Заходи безпеки для проведення занять у лижних гонках і біатлоні за різних умов місцевості.
56. Словесні методи, які використовуються у практиці навчання та тренування в лижному спорті.
57. Наочні методи, що використовуються у роботі з тими, хто займається лижним спортом.
58. Використання основних способів фізичного виховання – фізичних вправ – у навчанні техніки пересування на лижах.
59. Провідні методи навчання, які використовуються у роботі з різним контингентом тих, хто займається лижним спортом.
60. Перспективи НДРС з техніки лижного спорту.
61. Сутність протоколювання результатів спостережень за зовнішніми ознаками ефективності техніки лижника.
62. Використання дидактичних принципів при навчанні техніки способів пересування на лижах.
63. Поняття та сутність цілісного методу навчання в лижному спорті.
64. У чому полягає різниця між імітаційними та підвідними вправами лижника?
65. Проблеми дослідження техніки лижника.
66. Визначення об'єктів при дослідженні техніки лижника.
67. Форми оздоровчої роботи в лижному спорті.
68. Методика проведення прогулянки на лижах.
69. Організація та методика проведення занять в групах здоров'я.
70. Походи на лижах. Їх організація та проведення.
71. Організація та методика лижної підготовки в школі.
72. Позакласні форми лижної підготовки в школі.
73. Організація, методика проведення позакласної роботи з лижного спорту в школі.
74. Організація та методика підготовки до складання школярами нормативних вимог у школі.
75. Демонстрація навчальних фільмів, кінокільцівок, відеомагнітофонних записів у навчальному процесі лижного спорту.
76. Спортивні споруди, бази, стадіони та інші об'єкти, що використовуються для проведення занять і змагань з лижного спорту.
77. Характеристика лижних трас для біатлону, лижних гонок.
78. Спортивний інвентар, обладнання та спорядження, які потрібні для лижних гонок та біатлону.
79. Способи та методи підготовки лиж для лижних гонок та біатлону, їх використання у заняттях і в процесі змагань.

- 80.Методи і способи визначення якості змащення і ковзання лиж.
- 81.Вимоги до спортивних об'єктів, а також лижних трас для проведення занять і змагань з лижних гонок та біатлону.
- 82.Види спортивно-масових заходів і змагань з лижного спорту, їх характеристика.
- 83.Роль і значення спортивно-масових заходів у системі підготовки спортсменів-лижників та біатлоністів.
- 84.Система організації та проведення змагань з лижного спорту в ДСТ і відомствах, навчальних закладах, спортивних комітетах міст, областей та Держкомспорту України.
- 85.Провідна роль Міжнародного олімпійського комітету в організації та проведенні змагань з лижного спорту у рамках зимових Олімпійських ігор.
- 86.Система організації та проведення змагань з лижного спорту в Україні, а також у рамках регіональних і міжнародних спортивних календарів федерацій, НОК, МОК.
- 87.Організуюча та керівна роль Міжнародної федерації лижного спорту та Міжнародної спілки біатлону в проведенні міжнародних змагань.
- 88.Функціональні обов'язки головного судді та головного секретаря змагань з лижних гонок і біатлону.
- 89.Система підрахунку результатів змагань і визначення переможця в лижних гонках і біатлоні.
- 90.Функції та обов'язки коменданта змагань з лижних гонок та біатлону.
- 91.Функціональні обов'язки суддів на старті, лижних трасах, фініші у процесі змагань.
- 92.Обов'язки членів суддівської колегії щодо проведення змагань з лижних гонок і біатлону.
- 93.Обов'язки технічних делегатів і членів журі змагань з лижних гонок і біатлону.
- 94.Скласти приблизний кошторис витрат на організацію та проведення першості ДЮСШ, ШВСМ, школи, вузу.
- 95.Форми підготовки суддів з лижних гонок і біатлону.
- 96.Вимоги, яких треба дотримуватися при виборі та підготовці місць змагань з лижних гонок та біатлону.
- 97.Оформлення та затвердження підсумкових матеріалів проведених змагань з лижних гонок і біатлону.
- 98.Значення НДРС у процесі підготовки студентів у вузі.
- 99.Організація та проведення наукової роботи з лижного спорту зі студентами вузу.
- 100.Методи досліджень, що використовують у практиці науково-методичної роботи в галузі лижного спорту. Їх характеристика.
- 101.Порядок організації та проведення експериментів у процесі НДР з лижного спорту.
- 102.Методи педагогічних спостережень за виконанням техніки способів пересування на лижах. Їх характеристика.
- 103.Інструментальні методи, що використовуються для аналізу техніки лижника.
- 104.Характеристика кінематичних методів аналізу рухових актів спортсмена-лижника.
- 105.Методи аналізу динаміки рухів спортсмена-лижника. Їх характеристика.
- 106.Динамометричні методи, які використовують при вивченні локомоцій спортсмена-лижника. Їх характеристика.
- 107.Тензометричний метод досліджень, його використання у практиці вивчення техніки спортсменів-лижників.
- 108.Виконання зйомки техніки лижника за допомогою відеокамери.
- 109.Вимоги до літературно-графічного оформлення результатів досліджень у галузі лижного спорту.
- 110.Основні фізичні якості, властиві спортсменам-лижникам і біатлоністам. Їх характеристика.

- 111.Засоби та методи розвитку спеціальної витривалості спортсменів-лижників та біатлоністів.
- 112.Засоби та методи розвитку швидкості спортсменів-лижників та біатлоністів.
- 113.Засоби та методи розвитку спеціальних силових якостей спортсменів-лижників та біатлоністів.
- 114.Засоби та методи розвитку гнучкості у тих хто займається лижним спортом.
- 115.Засоби та методи розвитку координаційних можливостей спортсменів-лижників та біатлоністів.
- 116.Засоби та методи розвитку спритності спортсмена-лижника та біатлоніста.
- 117.Особливості розвинення провідних фізичних якостей у молодих спортсменів.
- 118.Особливості подальшого удосконалення фізичних якостей кваліфікованих спортсменів з лижних гонок і біатлону на етапах річного макроциклу підготовки.
- 119.Спортивно-масові заходи з лижного спорту, які відбулися в Україні в поточному році.
- 120.Найважливіші змагання з біатлону, проведені за межами України в поточному сезоні.
- 121.Нові літературні видання поточного року, в яких висвітлюються питання лижного спорту. Їх стислий аналіз.
- 122.Нові положення з питань техніки, методики навчання та тренування, матеріально-технічного забезпечення занять у лижному спорті.
- 126.Сучасні вимоги до організації та проведення змагань з лижного спорту.
- 127.Характеристика сучасного спортивного інвентарю, обладнання, які використовуються в лижному спорті.
- 128.Сучасні способи, засоби, методи визначення якості змащування та ковзання лиж. Стисла їх характеристика.
- 129.Провідні спортсмени України та світу з лижного спорту.
- 130.Результати виступу студентів, аспірантів, працівників вузу (університету) в змаганнях з лижного спорту в Україні та за її межами.
- 131.Ваші зауваження, міркування, пропозиції щодо подальшого розвитку лижного спорту в Україні.
- 132.Поняття “змагальна діяльність спортсмена”.
- 133.Змагання з біатлону, їх характеристика.
- 134.Загальні правила змагань, прийняті у лижному спорті.
- 135.Організація та проведення змагань з лижного спорту в колективі фізичної культури.
- 136.Робота суддівських бригад, головної суддівської колегії змагань з біатлону.
- 137.Характеристика особливостей та структури змагальної діяльності спортсменів у лижному спорті.
- 138.Особливості змагальної діяльності біатлоністів в індивідуальних і командних видах змагань.
- 139.Об’єктивні умови спортивної діяльності в лижному спорті (на рівні змагань), їх характеристика.
- 140.Чинники забезпечення та чинники реалізації змагальної діяльності біатлоніста, їх характеристика.
- 141.Поняття спортивного результату в лижному спорті.
- 142.Роль і значення технічної підготовленості спортсмена в змагальній системі його змагальної діяльності.
- 143.Дії спортсмена під час стартових і фінішних прискорень у біатлоні.
- 144.Особливості змагальної діяльності спортсменів в умовах гірського клімату.
- 145.Змагальна діяльність юнаків і дівчат, чоловіків і жінок у лижному спорті.

- 146.Визначення результатів змагальної діяльності спортсменів у біатлоні. Оформлення підсумкових суддівських документів змагань.
- 147.Значення НДР для подальшого розвитку лижного спорту.
- 148.Методи та методики наукових досліджень в галузі лижного спорту.
- 149.Особливості комплексного тестування для визначення функціональної та спеціальної підготовленості біатлоністів.
- 150.Засоби та методи обробки результатів наукових досліджень в лижному спорті, їх характеристика.
- 151.Організація наукового дослідження з лижного спорту в польових умовах.
- 152.Основні досягнення науково-методичної роботи з лижного спорту в Україні.
- 153.Науково-теоретичні та методологічні засади спортивної підготовки біатлоністів.
- 154.Приблизна періодизація процесу спортивного тренування в біатлоні, його характеристика.
- 155.Етапи підготовки та спортивного удосконалення біатлоністів, їх характеристика.
- 156.Поняття “метод тренування,” його пояснення.
- 157.Основні методи підготовки біатлоністів на етапах річного макроциклу, їх характеристика.
- 158.Приблизні параметри для підбору і розрахунку основних методів тренування біатлоністів у річному макроциклі підготовки.
- 159.Класифікація та систематизація засобів підготовки біатлоністів.
- 160.Сутність кумулятивної адаптації організму біатлоністів до великих тренувальних і змагальних навантажень.
- 161.Особливості підготовки біатлоністів в умовах гірського клімату та віддалених поясно-географічних зон і районів.
- 162.Відношення до тренувальної та змагальної діяльності в біатлоні – фактор, що зумовлює їх ефективність.
- 163.Роль і значення розминки у процесі тренувальних занять та участі з біатлону.
- 164.Пошук резервів методики удосконалення різних сторін підготовленості та провідних компонентів змагальної діяльності спортсменів-біатлоністів.
- 165.Диференціація та індивідуалізація підготовки біатлоністів на різних етапах багаторічного удосконалення.
- 166.Удосконалення методики тренування кваліфікованих біатлоністів на етапі безпосередньої підготовки до основних змагань річного макроциклу.
- 167.Підвищення резервних можливостей біатлоністів на основі силової підготовки при виконанні тренувальних занять, спрямованих на розвиток переважно швидкісної витривалості.
- 168.Формування структури функціональної підготовленості біатлоністів як основи підвищення резервних можливостей їх організму.
- 169.Види підготовки спортсменів-біатлоністів. Їх характеристика.
- 170.Сутність технічної підготовки спортсменів-біатлоністів.
- 171.Засоби та методи технічної підготовки біатлоністів.
- 172.Психологічна підготовка біатлоністів.
- 173.Сутність інтегральної підготовки біатлоністів. Їх характеристика.
- 174.Динаміка становлення спортивної форми в біатлоні.
- 175.Особливості організації та проведення занять з лижного спорту в різних ланках системи фізичного виховання і спорту.
- 176.Проведення занять з лижного спорту з молоддю, що навчається, в період шкільних канікул.
- 177.Особливості роботи зі спортсменами-біатлоністами в період навчально-тренувальних зборів.

178. Організація роботи секції лижного спорту в колективах фізичної культури.
179. Організація та проведення спортивно-масових заходів, прогулянок, походів на лижах у колективах фізичної культури.
180. Принципи комплектування навчальних груп і відділень для занять на лижах у складі спортивних секцій ДСТ і відомств.
181. Форми робочої документації з лижного спорту в різних ланках фізичного виховання і спорту, їх характеристика.
182. Основні положення навчання і тренування юних спортсменів-біатлоністів.
183. Приблизна періодизація навчально-тренувальної роботи з юними біатлоністами, їх характеристика.
184. Особливості побудови навчально-тренувальних занять в біатлоні для юних спортсменів молодшого, середнього і старшого віку.
185. Приблизні обсяг фізичних навантажень переважної спрямованості та їх інтенсивність для спортсменів різних вікових груп, їх характеристика.
186. Організація та проведення навчально-тренувальної роботи з юними біатлоністами в різних ланках фізичної культури та спорту.
187. Педагогічний та лікарський контроль у підготовці юних біатлоністів.
188. Система спортивного відбору – як складова всієї системи підготовки спортсмена.
189. Поняття талановитості та здібностей спортсменів.
190. Принципи та шляхи відбору спортсменів. Головні етапи відбору: спортивна придатність; спортивна орієнтація; комплектування команди; спортивна селекція.
191. Засоби та методи, які використовуються у системі спортивного відбору – загальні, інструментальні, специфічні, їх характеристика.
192. 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).
193. Відбір спортсменів для централізованої підготовки та участі в міжнародних змаганнях у складі національної команди України з біатлону.
194. Етапи спортивного відбору. Завдання відбору на різних етапах підготовки біатлоністів. Принципи та критерії їх відбору. Розподіл спортсменів по навчальних групах і відділеннях.
195. Характеристика системи спортивного відбору як складової загальної системи підготовки спортсменів.
196. Принципи та шляхи відбору спортсменів-біатлоністів у спортивні секції, відділення, команди.
197. Показники, які потрібно враховувати у процесі відбору спортсменів-біатлоністів.
198. Відбір спортсменів для централізованої підготовки та участі в міжнародних змаганнях у складі національної команди України з біатлону.
199. 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).
200. Особливості комплектування жіночої національної команди України з біатлону.
201. Ефективність організації та проведення занять на лижах для тих, хто займається у групах оздоровчої спрямованості.
202. Комплектування груп оздоровчої спрямованості для занять на лижах.
203. Особливості планування та обліку роботи в групах оздоровчої спрямованості.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

213.Основні функціональні анатоμο-фізіологічні та психологічні особливості жіночого організму.

214.Вікові зміни основних функцій організму дівчат і жінок.

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

216.Особливості організації та проведення занять з біатлоністками.

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

218.Методи підготовки біатлоністок, їх характеристика.

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

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

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

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

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

224.Характеристика змагальної діяльності біатлоністок.

225.Система підготовки спортивного резерву в біатлоні.

226.Організація підготовки спортивного резерву з біатлону в Україні.

227.Характеристика контингенту біатлоністів, які займаються у групах і відділеннях спортивного резерву.

228.Тренерсько-викладацькі кадри, а також ті, хто займаються в групах і відділеннях спортивного резерву з біатлону в Україні.

229.Система підвищення ділової кваліфікації тренерів, які працюють у групах і відділеннях спортивного резерву.

230.Цілі, основні принципи, етапи, критерії відбору в групи та відділення спортивного резерву.

231.Медико-біологічні, педагогічні та психологічні методи й засоби тестування талановитості та придатності спортсменів для занять у групах і відділеннях спортивного резерву.

232. Основні професійні функції тренера з урахуванням специфічних особливостей, характерних для біатлону.
233. Завдання виховної роботи тренера-викладача з біатлону.
234. Правила та принципи, яких повинен дотримуватися тренер-викладач з біатлону у своїй педагогічній роботі.
235. Методи й засоби виховної роботи, які використовуються у педагогічній діяльності з біатлону.
236. Сутність ефективності виховної роботи тренера-викладача зі спортсменами-біатлоністами різної кваліфікації.
237. Впровадження набутого досвіду тренера-викладача в практику роботи з біатлоністами.
238. Сутність технічної майстерності тренера у виховній роботі з біатлоністами.
239. Шляхи удосконалення педагогічної майстерності тренера в процесі роботи з біатлоністами.
240. Чому тренер-викладач з біатлону повинен добре знати питання з дисципліни “Теорія та методика викладання лижного спорту”.
241. Виховання спортсменів-біатлоністів у дусі передових ідеалів, традицій, працелюбності, любові до своєї професії.
242. Значення постійного дотримання традицій у роботі з біатлоністами, способи їх зберігання в практичній діяльності.
243. Роль та значення відповідних заохочень і покарань у роботі з біатлоністами: їх зміст, спрямованість і здійснення у практиці виховної роботи.
244. Створення умов (атмосфери) для ефективної роботи з біатлоністами.
245. Сутність роботи тренера-викладача як провідника всього нового, передового, прогресивного в біатлоні.
246. Виховна робота тренера в секціях (відділеннях) біатлону в школі, вузі, ДСТ, відомствах, національних командах. Її особливості в цих відділеннях різних виробничих підрозділів.
247. Морально-психологічна підготовка біатлоністів. Отримання за законами зворотного зв'язку конкретної інформації про цю підготовку на підставі анкети нормованого ранжування (АНР).
248. Соціально-психологічні компоненти моделі ефективного тренера з біатлону.
249. Роль і значення звітів тренера-викладача перед активом ДСТ, спортсменами, з якими він працює. Види цих звітів, їх характеристика.
250. Зміст організаційно-управлінської та професійно-виховної роботи тренера-викладача з юними біатлоністами та спортсменами вищої кваліфікації.
251. Особливості ділових взаємовідносин тренерів зі своїми вихованцями. (Навести конкретні приклади з практики роботи тренерів з біатлону).
252. Значення та роль засобів, методів і чинників підвищення, відновлення та стимуляції спортивної працездатності біатлоністів.
253. Основні засоби й методи відновлення та підвищення спортивної працездатності біатлоністів.
254. Характеристика педагогічних засобів і методів відновлення працездатності біатлоністів.
255. Зміст медичних спостережень (нагляду) за біатлоністами в процесі їх підготовки та участі у змаганнях.
256. Медико-біологічні засоби та методика відновлення спортивної працездатності, які використовуються в процесі тренувальних занять біатлоністів і участі їх у спортивних змаганнях.

257. Використання психологічних засобів і методів відновлення та стимуляції спортивної працездатності біатлоністів з урахуванням рівня їх підготовленості та участі у змаганнях.

258. Особливості використання засобів і методів відновлення спортивної працездатності в процесі підготовки юних біатлоністів, спортсменів вищої спортивної кваліфікації, членів національної команди України.

259. Приблизний зміст раціонів і дієт харчування біатлоністів в процесі виконання фізичних навантажень різної спрямованості та за різних умов.

260. Причини стомлення, засоби та методи відновлення спортивної працездатності біатлоністів при навантаженнях різної величини.

261. Характеристика стомлення, засоби й методи відновлення працездатності біатлоністів при навантаженнях різної спрямованості.

262. Стомлення та відновлення працездатності залежно від кваліфікації й ступеня тренуваності біатлоністів.

263. Значення науково обгрунтованого планування процесу спортивного удосконалення біатлоністів.

264. Управління тренувальним процесом біатлоністів як регулювання поведінки динамічної системи.

265. Компоненти управління тренувальним процесом біатлоністів, їх значення.

266. Вимоги до системи планування процесу спортивного удосконалення біатлоністів.

267. Методи планування процесу спортивного удосконалення біатлоністів, їх характеристика.

268. Прогнозування як частина управління тренувальним процесом біатлоністів.

269. Класифікація прогнозів у біатлоні, їх характеристика.

270. Види контролю за підготовленістю біатлоністів, їх характеристика.

271. Основні вимоги до методів і тестів педагогічного та біологічного контролю, які використовуються в біатлоні.

272. Модель системи побудови тренувальних занять біатлоністів.

273. Взаємозв'язок педагогічного та біологічного контролю з медичним наглядом у процесі тренування біатлоністів.

274. Профілактичні заходи щодо попередження та вчасного лікування можливих ушкоджень (травм), отриманих спортсменами під час занять біатлоном.

275. Дійовий облік і контроль за виконанням спортсменами фізичних навантажень у процесі тренувальних занять і змагань з біатлону.

276. Компоненти, по яких складаються модельні характеристики спортсменів у біатлоні.

277. Методи визначення основних спеціальних фізичних якостей біатлоністів, їх характеристика.

278. Створення і розвиток Міжнародної федерації лижного спорту та Міжнародної спілки біатлону, їх роль у подальшому розвитку зимових видів спорту в світі.

279. Статути та структура Міжнародної федерації лижного спорту та Міжнародної спілки біатлону, їх характеристика.

280. Створення Федерації лижного спорту та Федерації біатлону України. Їх роль у розвитку зимових видів спорту в Україні.

281. Місце і роль Федерації лижного спорту та Федерації біатлону України у діяльності Асоціації зимових видів спорту держави.

282. Керівництво Федерацією лижного спорту та Федерацією біатлону України з боку Державного комітету України з фізичної культури і спорту.

283. Роль і значення керівних підрозділів Федерації лижного спорту та Федерації біатлону України в справі підготовки членів національних команд до участі в міжнародних змаганнях,

включаючи чемпіонати, першості та Кубки світу, Європи, зимові універсиади та зимові Олімпійські ігри.

284.Сутність соціально-економічних аспектів зимових видів спорту. Їх характеристика.

285.Діяльність Федерації лижного спорту та Федерації біатлону України в організації та проведенні заходів з метою підвищення ділової кваліфікації тренерсько-викладацького складу у видах лижного спорту.

286.Значення та завдання науково-методичного забезпечення процесу спортивного удосконалення осіб, які займаються біатлоном.

287.Науково-методична робота КНГ з членами національної команди України з біатлону.

288.Організація та проведення оперативних, поточних та етапних обстежень біатлоністів з метою визначення ступеня їх фізичної та спеціальної підготовленості.

289.Тести для визначення загальнофізичної та спеціальної підготовленості біатлоністів, їх характеристика.

290.Використання матеріалів роботи КНГ у практичній діяльності тренерів з біатлону, у навчальній та науковій роботі викладачів, аспірантів і студентів вузу.

291.Матеріально-технічне забезпечення тренувальних занять осіб, які займаються біатлоном.

292.Засоби й методи пропаганди відомостей та знань науково-методичного характеру серед спортсменів, тренерів, любителів лижного спорту.

293.Система забезпечення осіб, які займаються біатлоном, потрібним спортивним інвентарем, спорядженням, взуттям і спортивною формою.

294.Підготовка лиж для участі на них у змаганнях з біатлону (серед чоловіків на трасі 20 км, для жінок – 15 км).

295.Підготовка спортивного інвентарю, спорядження та обладнання для використання у змаганнях з біатлону.

296.Засоби й методи, якими користуються тренери-викладачі з метою оперативного контролю в процесі участі біатлоністів у змаганнях.

297.Прилади, спеціальне обладнання та інші засоби, що застосовуються для підготовки, ґрунтовки та змащення лиж.

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 климатогеографических 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.