

ПЕРЕЛІК ДИСЦИПЛІН, ЩО ВИКЛАДАЮТЬСЯ НА ЦИКЛІ ЗИМОВИХ ВИДІВ ТА ВЕЛОСИПЕДНОГО СПОРТУ

ЛИЖНИЙ СПОРТ

Залікові вимоги:

I рік навчання

1 семестр

1. Місце і значення змагання в системі спортивної підготовки лижників. Поняття змагання з позиції філософії.
2. Характеристика положення про змагання, його складові частини. Методика складання положення про змагання.
3. Методика складання кошторису на проведення змагання з лижного спорту.
4. Складіть заявку на участь у змаганні з виду лижного спорту Вашої спеціалізації на першість міста серед осіб основного віку.
5. Принципи проведення змагань з лижного спорту.
6. Календар спортивно-масових заходів з лижного спорту. Методика його складання.
7. Організація підготовки і перепідготовки суддів з лижного спорту в Україні.
8. Особливості вибору місця для проведення змагання, різного за рангом. Основні умови, які необхідно враховувати при виборі місця для проведення змагання з лижного спорту.
9. Лижний стадіон – основні вимоги, які ставляться до лижного стадіону, до лижних трас, трампліну, стрільбища.
10. Склад суддівської колегії на змаганнях першості міста з виду спорту, у якому Ви спеціалізуєтесь. Обов'язки головного судді і головного секретаря змагання.
11. Обов'язки старших суддів на змаганні міського масштабу, у виді спорту Вашої спеціалізації.
12. Основні етапи роботи головного судді і головного секретаря на змаганнях республіканського масштабу з виду спорту Вашої спеціалізації.
13. Робота мандатної комісії змагань, її склад і робота.
14. Принципи жеребкування учасників змагань різного рангу. Складання стартового протоколу.
15. Визначення командної і особистої першості на змаганнях з лижного спорту. Система нарахування очок за кожне зайняте місце учасниками змагань.
16. Ліцензія на участь у міжнародних змаганнях з лижного спорту, порядок її оформлення.
17. Робота технічного делегата, який відряджається на змагання з лижного спорту федерацією лижного спорту.
18. Робота заступника головного судді з медичного обслуговування.
19. Основна характеристика кафедри велосипедного та зимових видів спорту – структурного підрозділу НУФВСУ.
20. Місце і значення лижного спорту в системі фізичного виховання населення України в олімпійському русі.
21. Права і обов'язки студента НУФВСУ (виходячи з Статуту університету, затвердженого загальними зборами трудового колективу 30 серпня 2002 року).
22. Навчальний предмет (навчальна дисципліна): «Теорія і методика викладання лижного спорту».
23. Специфіка вивчення дисципліни у НУФВСУ, Програмний матеріал першого курсу, основні напрямки навчальної дисципліни для навчання студентів на другому, третьому та четвертому курсах.
24. Права й обов'язки студентів у роботі студентського наукового товариства та студентського наукового гуртка кафедри.

25. Виконання поточних навчальних завдань з дисципліни, залікових і екзаменаційних вимог на першому, другому семестрах та подальших роках навчання на другому, третьому та четвертому курсах у НУФВСУ.
26. Основи Європейської кредитно-трансферної та акумулюючої системи вищої фізкультурної освіти України, яка впроваджується в НУФВСУ для підвищення якості фахівців.
27. Загальна характеристика лижного спорту – одного з видів зимових захоплень населення Земної кулі.
28. Оздоровча направленість видів лижного спорту.
29. Види зимового спорту у програмах Ігор олімпіад та зимових Олімпійських ігор.
30. Загальна характеристика древнього періоду використання лиж для пересування по засніженій місцевості. Дані археології про застосування людиною лиж для пересування у древності.
31. Загальна характеристика доспортивного періоду використання людиною лиж для пересування у побуті та військовій справі.
32. Дані літопису древніх істориків-літописців про використання лиж для використання по засніженій місцевості.

2 семестр

1. Дані Ніконового літопису про використання людиною лиж для пересування у військовій справі.
2. Дані історії про використання лиж для пересування населенням України у побуті і військовій справі у до спортивного періоді історії лижного спорту.
3. Дані мемуарів Олафа Магнуса про використання лиж для пересування населенням зі спортивним нахилом.
4. Дані історії про розвиток лижного спорту в Норвегії в XVII – XVIII віці.
5. Особливості розвитку лижного спорту в Англії в XVIII, XIX, початку XX віку.
6. Розвиток лижного спорту в альпійських країнах в кінці XIX, початку XX ст..
7. Розвиток лижного спорту в Росії в кінці XIX, початку XX ст.
8. Розвиток лижного спорту в Україні в кінці XIX, початку XX ст.
9. Використання воїнами України лиж для пересування у боротьбі з німецько-фашистськими загарбниками у 1941-45 роках.
10. Розвиток лижного спорту України у післявоєнному періоді 1945-60 рр.
11. Результати участі лижників України в зимових Олімпійських іграх 1994, 1998, 2002 рр.
12. Основні віхи в історії кафедри лижного спорту ДІФКУ.
13. Основні досягнення студентів і випускників НУФВСУ, які спеціалізуються з лижного спорту на міжнародній спортивній арені.
14. Загальна класифікація техніки лижного спорту.
15. Класифікація техніки гірськолижного спорту та її особливості.
16. Класифікація техніки біатлону та її особливості.
17. Класифікація техніки лижника-двоборця.
18. Класифікація техніки лижника-гонщика та її особливості.
19. Що Ви розумієте під поняттям «раціональна техніка»
20. Назвіть складові загальної структури рухів лижника та дайте їм характеристику.
21. Дайте характеристику силам, які діють на лижника на рівній та нахильній поверхні.
22. Дайте характеристику силі реакції опору по якій формулі її можна розрахувати. Наведіть приклади взаємодії лижника та опору.
23. Дайте характеристику силі тертя по якій формулі її можна розрахувати.
24. Дайте характеристику силі тиску лижника на сніг по якій формулі її можна розрахувати цю силу?
25. Дайте характеристику коефіцієнту тертя, його значення у техніці лижника-гонщика. По якій формулі можна розрахувати коефіцієнт тертя.

26. Дайте характеристику лобового опору лижника при пересуванні у навколишньому середовищі, наведіть приклади його значення у техніці пересування лижника. По якій формулі можна розрахувати лобовий опір тіла у повітрі ?
27. Як урахується закон аеродинаміки у видах лижного спорту? Наведіть приклади застосування закону аеродинаміки у видах лижного спорту.
28. Дайте характеристику ритмічним структурам при пересуванні лижника.
29. Дайте характеристику центробіжній силі. По якій формулі її можна розрахувати?
30. Фазова структура поперемінного двокрокового ходу на лижах (в трактовці Х.Х. Гроса).
31. Фазова структура одночасного безкрокового ходу на лижах.
32. Фазова структура одночасного ковзанярського ходу на лижах.

II рік навчання

3 семестр

1. Методи наукових досліджень в лижному спорті.
2. Дати характеристику педагогічних методів дослідження.
3. Охарактеризувати теоретичні методи дослідження в лижному спорті.
4. Інструменти, прибори та апарати, які використовуються в окремих дослідженнях.
5. Характеристика біологічних та медичних методів дослідження.
6. Як вибрати методи дослідження по темі дипломної роботи.
7. Охарактеризувати звичайний, модельний та лабораторний експеримент.
8. Підготовка проведення наукових досліджень в лижному спорті.
9. Об'єкти використання технічних засобів.
10. Дати визначення тренувальним пристроям та навести приклади.
11. Дати визначення „тренажери" та їх характеристика.
12. Класифікація тренажерів по Заціорському.
13. Види конструкцій тренажерів по Платонову.
14. Особливості технічних засобів в лижному спорті.
15. Місце технічного оснащення в тренувальному процесі лижників
16. Мета та завдання навчання в лижному спорті.
17. Охарактеризуйте етапи навчання в лижному спорті, їх основні задачі.
18. Назвіть та дайте характеристику методам навчання в лижному спорті.
19. Назвіть дидактичні принципи навчання в лижному спорті та дайте їм характеристику.
20. Розкажіть класифікацію засобів навчання в лижному спорті.
21. Види підготовки спортсменів-лижників.
22. Що Ви розумієте під теоретичною підготовкою лижника.
23. Висвітліть цілі та задачі технічної підготовки спортсменів-лижників у видах лижного спорту.
24. Що Ви розумієте під фізичною підготовкою у лижному спорті.
25. Суть, поняття, задачі, засоби тактичної підготовки.
26. Які Ви знаєте варіанти, засоби тактичної діяльності у видах лижного спорту.
27. Що Ви розумієте під спеціальною психічною підготовкою лижника.
28. Розкажіть про цілі, задачі і засоби спеціальної психологічної підготовки, характерної для окремих видів лижного спорту.
29. Суть, зміст, засоби і методи інтегральної підготовки спортсменів-лижників.
30. Роль і значення комплексної системи підготовки спортсменів-лижників за допомогою теоретичної і інтегральної підготовки у ході багатогранної спортивно-технічної діяльності з лижного спорту.
31. Охарактеризуйте етапи навчання в лижному спорті і.
32. Розкажіть про організацію занять з лижного спорту.
33. Види занять з лижного спорту,
34. Розкажіть структуру уроку з лижного спорту.

35. Розкрийте схему послідовності навчання способам пересування на лижах.
36. Назвіть методи оволодіння технікою лижного спорту.
37. Принципи навчання техніки лижного спорту.
38. Послідовність вивчення техніки лижних ходів та переходів.
39. Методика навчання класичним лижним ходам.
40. Методика навчання ковзанярським лижним ходам.
41. Особливості навчання техніці біатлоніста.
42. Розкрийте етапи навчання техніці гірськолижника.
43. Спеціальні та підготовчі вправи лижника.
44. Розкрити особливості організації та проведення занять з видів лижного спорту.
45. Дайте характеристику методам навчання техніці лижного спорту.

4 семестр

1. Цілі, завдання, організація роботи з лижного спорту в ДЮСШ, ШВСМ, школах спортивного профілю, середніх та вищих навчальних закладах.
2. Оздоровчі і спортивні завдання лижного спорту в колективах фізичної культури, коледжах, вузах, школах спортивного профілю.
3. Особливості організації і проведення занять з лижного спорту в різних ланках системи фізичного виховання.
4. Завдання та зміст роботи спортивного клубу.
5. Особливості роботи зі спортсменами в період проведення навчально-тренувальних зборів.
6. Охарактеризуйте етапи навчання в лижному спорті.
7. Розкажіть про організацію занять з лижного спорту.
8. Види занять з лижного спорту.
9. Розкажіть структуру уроку з лижного спорту.
10. Розкрийте схему послідовності навчання способам пересування на лижах.
11. Назвіть методи оволодіння технікою лижного спорту. Принципи навчання техніки лижного спорту.
12. Послідовність вивчення техніки лижних ходів та переходів.
13. Методика навчання класичним ходам.
14. Методика навчання ковзанярським лижним ходам.
15. Особливості навчання техніці біатлоніста.
16. Розкрийте етапи навчання техніці гірськолижника.
17. Спеціальні та підготовчі вправи лижника.
18. Характеристика навчальних документів – навчальний план, програма, графік,
19. Поурочний план, план-конспект, журнал відвідувань.
20. Звітні форми документів про виконану роботу.
21. Організація та проведення змагань з видів лижного спорту.
22. Загальне положення і правила проведення змагань з лижного спорту.
23. Види заліку змагання і визначення переможців з видів лижного спорту.
24. Порядок фінансування й упорядкування кошторису витрат.
25. Медичне обслуговування змагань з видів лижного спорту.
26. Склад суддівської колегії з видів лижного спорту.
27. Особливості проведення змагань з видів лижного спорту.
28. Підготовка документів, технічного устаткування, інвентарю для проведення змагань з лижного спорту.
29. Дайте характеристику розвитку лижного спорту в Україні за минулий рік.
30. Проаналізуйте міжнародні змагання з видів лижного спорту.
31. Підсумки виступу студентів навчальної групи на змаганнях різного рівня.
32. Нове в техніці, тактиці, методиці навчання та тренування в лижному спорті.
33. Цілі і завдання подальшого розвитку й удосконалення теорії і методики, науково методичних досліджень, матеріально-технічної бази з видів лижного спорту в Україні.

III рік навчання

5 семестр

1. Знати теоретичний матеріал відповідно до програми курсу:

- Мета та завдання спортивної підготовки.
- Сторони спортивної підготовки та їх характеристика.
- Засоби спортивного тренування які використовуються у підготовці лижників та їх характеристика.
- Методи спортивного тренування та їх характеристика .
- Дидактичні принципи їх характеристика, та застосування в системі. підготовки лижників.
- Специфічні принципи спортивної підготовки та їх характеристика.
- Основні методи підготовки спортсменів у видах лижного спорту на етапах річного макроциклу, їх характеристика.
- Класифікація та систематизація засобів підготовки спортсменів в олімпійських видах лижного спорту.
- Фізичні якості лижників-гонщиків та їх характеристика.
- Компоненти фізичного навантаження.
- Види підготовки спортсменів-лижників. Їх характеристика.
- Засоби та методи розвитку фізичних якостей.
- Методи тренування та їх характеристика. Призначення кожного методу.
- Інтенсивність пересування в процентах від змагальної швидкості пульсового режиму.
- Класифікація засобів спортивного тренування.
- Засоби які застосовуються в конкретному методі тренування.
- Спеціально-підготовчі, підвідні та загальнопідготовчі вправи.
- Основні напрямки НДР в лижному спорті.
- Проблеми дослідження в лижному спорті.
- Визначення об'єктів при дослідженні в різних видах лижного спорту.
- Підготовка до проведення наукових досліджень.
- Види проведення наукових досліджень в лижному спорті.
- Обробка результатів досліджень.
- Літературно-графічне оформлення дослідного матеріалу.

2. Скласти поточні атестації

3. Брати участь у заняттях з підвищення спортивної майстерності.

4. Брати участь у підготовці та проведенні змагань з лижного спорту на базі університету, мінімум 3 змагання.

5. Брати участь у суддівстві змагань, мінімум 3 рази.

6. Виконати вимоги з НДР у обсязі четвертого курсу (вступ, 1 – 2 розділи роботи).

IV рік навчання

7 семестр

1. Знати теоретичний матеріал відповідно до програми курсу:

- Система спортивного відбору в процесі багаторічної підготовки в видах лижного спорту.
- Загальна характеристика організації навчально-тренувального процесу та завдання підготовки спортсменок з лижного спорту.
- Організаційні форми навчально-тренувального процесу з лижних гонок у ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ
- Організаційні форми навчально-тренувального процесу з біатлону у ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ.

- Організаційні форми навчально-тренувального процесу з гірськолижного спорту у ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ.
- Організаційні форми навчально-тренувального процесу з стрибків на лижах з трампліну у ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ.
- Завдання спортивного тренування у групах різної підготовки з лижного спорту.
- Особливості методики підготовки спортсменок у групах початкової підготовки, навчально-тренувальних групах та групах спортивного удосконалення з лижних гонок у ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ
- Особливості методики підготовки спортсменок в групах початкової підготовки, навчально-тренувальних групах та групах спортивного удосконалення з біатлону у ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ.
- Особливості методики підготовки спортсменок у групах початкової підготовки, навчально-тренувальних групах та групах спортивного удосконалення з гірськолижного спорту у ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ.
- Особливості методики підготовки спортсменок у групах початкової підготовки, навчально-тренувальних групах та групах спортивного удосконалення з стрибків на лижах з трампліну у ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ
- Особливості методики підготовки спортсменок у групах вищої спортивної майстерності, збірних командах з лижних гонок
- Особливості методики підготовки спортсменок у групах вищої спортивної майстерності, збірних командах з біатлону
- Особливості методики підготовки спортсменок у групах вищої спортивної майстерності, збірних командах з гірськолижного спорту.
- Особливості методики підготовки спортсменок у групах вищої спортивної майстерності, збірних командах з стрибків на лижах з трампліну.
- Особливості побудови підготовки спортсменок в умовах централізованої підготовки (НТЗ) у лижному спорті.
- Сутність понять "відбір", "орієнтація" в лижному спорті.
- Взаємозв'язок спортивного відбору з етапами багаторічної підготовки в лижному спорті.
- Види відбору в лижному спорті
- Етапи відбору в лижному спорті.
- Загальні, інструментальні і специфічні засоби і методи відбору.
- Методи тестування при відборі у лижному спорті.
- Особливості відбору у лижних гонках.
- Особливості відбору у гірськолижному спорті.
- Особливості відбору у біатлоні.
- Особливості відбору у стрибках на лижах з трампліну.

2. Скласти поточні атестації
3. Брати участь у заняттях з підвищення спортивної майстерності.
4. Брати участь у підготовці та проведенні змагань з лижного спорту на вело-лижній базі університету, мінімум 2 змагання.
5. Брати участь у суддівстві змагань, мінімум 3 рази.
6. Виконати вимоги з НДР у обсязі четвертого курсу (вступ, 1 – 3 розділи дипломної, курсової роботи).

Екзаменаційні вимоги:

III рік навчання

6 семестр

1. Характеристика основних видів підготовки спортсменів лижників.
2. Засоби спортивного тренування які використовуються у підготовці лижників та їх характеристика.
3. Методи спортивного тренування та їх характеристика .
4. Дидактичні та специфічні принципи спортивної підготовки та їх характеристика.
5. Основні методи підготовки спортсменів у видах лижного спорту на етапах річного макроциклу, їх характеристика.
6. Засоби підготовки спортсменів в олімпійських видах лижного спорту, їх класифікація та систематизація.
7. Фізичні якості лижників-гонщиків та їх характеристика.
8. Компоненти фізичного навантаження.
9. Зовнішня та внутрішня сторона навантажень у видах лижного спорту.
10. Види підготовки спортсменів-лижників, їх характеристика.
11. Що Ви розумієте під теоретичною підготовкою лижника.
12. Висвітліть цілі та задачі технічної підготовки спортсменів-лижників у видах лижного спорту.
13. Що Ви розумієте під фізичною підготовкою у лижному спорті.
14. Суть, поняття, задачі, засоби тактичної підготовки.
15. Які Ви знаєте варіанти, засоби тактичної діяльності у видах лижного спорту.
16. Що Ви розумієте під спеціальною психічною підготовкою лижника.
17. Розкажіть про цілі, задачі і засоби спеціальної психологічної підготовки, характерної для окремих видів лижного спорту.
18. Суть, зміст, засоби і методи інтегральної підготовки спортсменів-лижників.
19. Роль і значення комплексної системи підготовки спортсменів-лижників за допомогою теоретичної і інтегральної підготовки у ході багатогранної спортивно-технічної діяльності з лижного спорту.
20. Засоби та методи розвитку фізичних якостей.
21. Методи тренування та їх характеристика. Призначення кожного методу.
22. Швидкісні здібності та методика їх розвитку.
23. Гнучкість та методика її удосконалення.
24. Силова підготовка спортсменів-лижників.
25. Координація та методика її удосконалення у лижників різних спеціалізацій.
26. Витривалість та методика її удосконалення у спортсменів, які спеціалізуються у різних видах лижного спорту.
27. Інтенсивність пересування в процентах від змагальної швидкості, пульсової о режиму.
28. Класифікація засобів спортивного тренування.
29. Засоби які застосовуються в конкретному методі тренування.
30. Спеціально-підготовчі, підводящі та загальнопідготовчі вправи.
31. Основні напрямки НДР в лижному спорті.
32. Визначення об'єктів при дослідженні в різних видах лижного спорту.
33. Підготовка до проведення наукових досліджень.
34. Види проведення наукових досліджень в лижному спорті.
35. Обробка результатів досліджень.
36. Літературно-графічне оформлення дослідного матеріалу.
37. Види підготовки спортсменів-лижників. Їх характеристика.
38. Сутність технічної підготовки спортсменів у видах лижного спорту.
39. Засоби та методи тактичної підготовки спортсменів в олімпійських видах лижного спорту.
40. Психологічна підготовка спортсменів-лижників.
41. Сутність інтегральної підготовки лижників. Їх характеристика.
42. Динаміка становлення спортивної форми у видах лижного спорту.
43. Структура річного тренувального макроциклу.

44. Застосування основних засобів підготовки лижників на етапах річного макроциклу.
45. Фази розвитку "спортивної форми" на протязі року.
- 46.Періодизація підготовки лижників в річному макроциклі в залежності від спортивної кваліфікації.
- 47.Диференціація та індивідуалізація річної підготовки спортсменів-лижників на різних етапах багаторічного удосконалення.
48. Структура тренувальних мікроциклів.
49. Структура тренувальних мезоциклів.
50. Планування підготовки лижників-гонщиків біатлоністів на протязі року.
51. Динаміка навантажень по етапам і періодам річного макроциклу.
52. Значення та роль засобів, методів і чинників підвищення, відновлення та стимуляції спортивної працездатності осіб, які займаються лижним спортом.
53. Основні засоби і методи відновлення та підвищення спортивної працездатності в олімпійських зимових видах спорту.
54. Характеристика педагогічних засобів і методів відновлення працездатності спортсменів-лижників.
55. Зміст медичних спостережень (нагляду) за спортсменами - лижниками в процесі їх підготовки та участі у змаганнях в обраному виді лижного спорту.
56. Медико-біологічні засоби та методи відновлення спортивної працездатності, які використовуються в процесі тренувальних занять і участі спортсменів у змаганнях в обраному виді лижного спорту.
57. Використання психологічних засобів і методів відновлення та стимуляції спортивної працездатності спортсменів-лижників з урахуванням рівня її підготовленості та участі в змаганнях з обраного олімпійського виду спорту.
58. Використання засобів і методів відновлення спортивної працездатності в процесі підготовки юних спортсменів і спортсменів вищої кваліфікації.
59. Попередження травматизму під час занять різними видами лижного спорту.

IV рік навчання

8 семестр

1. Система спортивного відбору в процесі багаторічної підготовки в видах лижного спорту.
2. Загальна характеристика організації навчально-тренувального процесу та завдання підготовки спортсменок з лижного спорту.
3. Організаційні форми навчально-тренувального процесу з лижних гонок у ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ.
4. Організаційні форми навчально-тренувального процесу з біатлону у ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ.
5. Організаційні форми навчально-тренувального процесу з гірськолижного спорту у ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ.
6. Організаційні форми навчально-тренувального процесу з стрибків на лижах з трампліну у ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ.
7. Завдання спортивного тренування у групах різної підготовки з лижного спорту.
8. Особливості методики підготовки спортсменок у групах початкової підготовки, навчально-тренувальних групах та групах спортивного удосконалення з лижних гонок у ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ.
9. Особливості методики підготовки спортсменок у групах початкової підготовки, навчально-тренувальних групах та групах спортивного удосконалення з біатлону у ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ.
10. Особливості методики підготовки спортсменок у групах початкової підготовки, навчально-тренувальних групах та групах спортивного удосконалення з гірськолижного спорту у ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ.

11. Особливості методики підготовки спортсменок у групах початкової підготовки, навчально-тренувальних групах та групах спортивного удосконалення з стрибків на лижах з трампліну у ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ.
12. Особливості методики підготовки спортсменок у групах вищої спортивної майстерності, збірних командах з лижних гонок.
13. Особливості методики підготовки спортсменок у групах вищої спортивної майстерності, збірних командах з біатлону.
14. Особливості методики підготовки спортсменок у групах вищої спортивної майстерності, збірних командах з гірськолижного спорту.
15. Особливості методики підготовки спортсменок у групах вищої спортивної майстерності, збірних командах з стрибків на лижах з трампліну.
16. Особливості побудови підготовки спортсменок в умовах централізованої підготовки (НТЗ) у лижному спорті.
17. Сутність понять «відбір», «орієнтація» в лижному спорті.
18. Взаємозв'язок спортивного відбору з етапами багаторічної підготовки в лижному спорті.
19. Види відбору в лижному спорті.
20. Етапи відбору в лижному спорті.
21. Загальні, інструментальні і специфічні засоби і методи відбору.
22. Методи тестування при відборі у лижному спорті.
23. Особливості відбору у лижних гонках.
24. Особливості відбору у гірськолижному спорті
25. Особливості відбору у біатлоні.
26. Особливості відбору у стрибках на лижах з трампліну
27. Вимоги до планування: цілеспрямованість, перспективність, реальність, конкретність, науковість, оптимальність, об'єктивність, систематичний контроль.
28. Види планування: перспективне, річне, оперативне, зв'язок видів планування.
29. Методи планування: програмно-цільове, моделювання, лінійне програмування.
30. Педагогічний контроль і його значення та зміст в лижному спорті.
31. Види контролю: оперативний, постійний, поглиблений. Методи педагогічного контролю.
32. Види обліку: попередній, річний, підсумковий. Форми обліку: журнал, щоденник спортсмена, щоденник тренера.
33. Перспективне планування: мета, завдання, строки, зміст.
34. Тижневі мікроцикли, як основа оперативного планування, види і характеристика мікроциклів (тренувальні, підводячі, змагальні, відновлюючі).
35. Особливості планування для спортсменів та команд різної кваліфікації.
36. Прогнозування і моделювання спортивної діяльності в лижному спорті.
37. Моделювання спортивної діяльності в лижному спорті Завдання роботи комплексних наукових груп (КНГ)
38. Науково-методичне і медичне забезпечення процесу спортивного удосконалення осіб, які займаються лижним спортом у відділеннях і групах ДЮСШ, ШВСМ, групах олімпійського резерву, збірних командах ДСО і відомств, національних команд країни
39. Методика організації і проведення оперативного, поточного і етапного обстеження спортсменів.
40. Особливості матеріально-технічного забезпечення процесу спортивного вдосконалення кваліфікованих спортсменів лижників
41. Основні функції діяльності викладача-тренера, який займається зі спортсменами з видів лижного спорту.
42. Роль тренера-викладача з виховної роботи. Поєднання виховної й навчально-тренувальної роботи.
43. Вимоги до педагогічної майстерності викладача-тренера: глибоке знання предмету, раціональна побудова навчально-тренувального процесу, уміння керувати колективом.
44. Роль тренера в мобілізації спортсменів перед змаганнями.

45. Педагогічна взаємодія тренера зі спортсменами, науковцями, фахівцями в галузі фізичної культури і спорту взагалі, а також лижного спорту окремо.
46. Самовиховання і самоосвіта тренера, удосконалення педагогічної майстерності
47. Тренер як лідер, педагог та вихователь. Стилi діяльності тренера.
48. Специфіка педагогічної роботи зі спортсменами різних розрядів.
49. Особливості діяльності тренера при роботі з юними лижниками.
50. Оздоровче значення лижного спорту в різних ланках фізичного виховання
51. Особливості організації державних, самодіяльних, госпрозрахункових груп, секцій, відділень з лижного спорту для занять оздоровчої спрямованості.
52. Комплектування оздоровчих груп з урахуванням вікових і статевих особливостей, стан загально-фізичної і спеціальної підготовленості.
53. Характеристика форм і видів занять на лижах у групах і відділеннях оздоровчої спрямованості.
54. Характеристика режим оздоровчих тренувальних занять, прогулянок, екскурсій, ігор, походів на лижах.
55. Методика вивчення контингенту (діти, особи середнього і старшого віку): вік, стать, фізичний розвиток, спеціальні якості, володіння технікою.
56. Особливості організації занять з особами жіночої статі у групах початкової підготовки, спортсменками всіх розрядів і майстрами спорту; вибір засобів для кожного контингенту
57. Визначення об'єму і інтенсивності тренувальних навантажень з урахуванням особливостей жіночого організму
58. Аналіз планів тренування спортсменів різних розрядів, найсильніших лижників країни та своєї навчальної групи.
59. Вимоги до наукової роботи студента.
60. Вимоги до оформлення та написання курсової (дипломної) роботи.
61. Вимоги ілюстративного матеріалу, його розміщення по розділах.
62. Методика формулювання висновків, оформлення бібліографії.
63. Методика підготовки доповідей за темою наукової роботи.
64. Мета і завдання діяльності міжнародної федерації з лижного спорту (ФІС).
65. Структура міжнародної федерації з лижного спорту.
66. Зв'язок міжнародних федерацій з лижного спорту і біатлону з іншими міжнародними спортивними об'єднаннями, асоціаціями, федераціями, сприяючих подальшому розвитку зимових видів спорту у світі.
67. Устрій федерацій з лижного спорту в Україні.
68. Місце і значення федерацій лижного спорту у загальній системі фізичного виховання в Україні.
69. Типова структура федерацій лижного спорту.
70. Місце федерації лижного спорту у роботі асоціації зимових видів спорту.
71. Розвиток видів лижного спорту в Україні за минулий рік.
72. Аналіз спортивно-масових заходів в Україні і міжнародних змагань з видів лижного спорту.
73. Підсумки виступів студентів навчальної групи у змаганнях різного рівня.
74. Нове в техніці, тактиці, методиці навчання і тренування, правилах змагань, спортивному устаткуванні, інвентарі, обладнанні з видів лижного спорту.
75. Мета і завдання подальшого розвитку й удосконалення теорії та методики.
76. Мета і завдання подальшого розвитку й удосконалення матеріально-технічної бази з видів лижного спорту в Україні з урахування поступального розвитку лижного спорту у світі.

Тематика курсових робіт:

1. Історія розвитку лижного спорту.

2. Дослідження участі кваліфікованих спортсменів з зимових видів спорту у змаганнях по програмі зимових олімпійських ігор.
3. Дослідження експлуатаційних характеристик лижних баз, станцій, комплексів, допоміжних пристроїв і механізмів для лижного спорту.
4. Загально підготовчі вправи лижника та їх характеристика.
5. Спеціальні вправи лижника-гонщика та їх характеристика
6. Кваліфікація і систематизація засобів підготовки лижників (у окремих видах лижного спорту).
7. Методи навчання техніці лижного спорту та їх характеристика.
8. Форми організації занять на лижах (по видах лижного спорту) і їх характеристика.
9. Методи тренування у лижному спорті (по періодах і етапах тренування).
10. Дослідження техніко-тактичних дій спортсменів напередодні участі у відповідальних змаганнях з лижних гонок
11. Спортивні змагання, як процес удосконалення техніки лижного спорту.
12. Використання спеціально-підготовчих і імітаційних вправ лижника і методика їх використання у лижному спорті (по видах лижного спорту).
13. Використання спеціальних засобів (лижоролерів, штучних покриттів та ін.) при навчанні і тренуванні лижників (по видах лижного спорту).
14. Методи, що використовуються у наукових дослідженнях по вивченню техніки пересування на лижах та їх характеристика.
15. Педагогічні методи дослідження, що використовуються в науковій роботі з лижного спорту та їх характеристика.
16. Організація, планування і облік учбово-спортивної роботи у лижному спорті

Тематика дипломний робот:

1. Історія розвитку лижних гонок в системі зимових Олімпійських ігор
2. Розробка тренажерних пристроїв для спеціалізованого розвитку рухових якостей, забезпечення і тренування лижників різних спеціалізацій
3. Еволюційний розвиток техніки пересування на лижах (в одному з 6-ти олімпійських видів лижного спорту).
4. Загально розвиваючі і спеціальні вправи лижника, що використовуються у процесі розвитку якості швидкості (сили, витривалості, гнучкості, спритності і т. і.) на етапах річного макроциклу.
5. Організація і проведення занять при навчанні в лижному спорті
6. Методика тренування лижників на окремих етапах тренувального циклу (по видах спорту).
7. Розвиток рухових якостей лижників різних спеціалізацій на етапах річного макроциклу.
8. Дослідження побудови тижневого мікроциклу тренувальних занять кваліфікованих спортсменів з лижних гонок напередодні участі у відповідальних змаганнях
9. Методи, що використовуються у наукових дослідженнях по визначенню розвитку якості швидкісної витривалості (сили, швидкості, витривалості, спритності, гнучкості) у атлетів з гірськолижного спорту (лижних гонок, біатлону, стрибків на лижах з трампліну, лижного двоборства, фрістайлу).

ВЕЛОСИПЕДНИЙ СПОРТ

Залікові вимоги:

I рік навчання

1 семестр

1. Охарактеризувати навчальний процес з кредитно-модульної системи.
2. Дати характеристику змісту та структури дисципліни.
3. Дати характеристику формам занять та видам контролю.
4. Охарактеризувати розвиток велоспорту у країні за періодами.
5. Охарактеризувати перші чемпіонати України.
6. Характеристика велоспорту у Росії.
7. Характеристика велоспорту у СРСР.
8. Велосипедний спорт у програмі ігор Олімпіад.
9. Нові види велосипедного спорту в ОІ
10. Історія розвитку жіночого велоспорту.
11. Що таке UCI?
12. Дати характеристику змаганням.
13. Назвати українських спортсменів-велосипедистів учасників ігор Олімпіад.
14. Види та характер змагань.
15. Як класифікуються змагання?
16. Визначити основні положення керування змаганнями.
17. Визначити умови проведення змагань.
18. Характеристика еволюції конструкції велосипеда.
19. Особливості догляду велосипедів різного призначення
20. Регулювання основних механізмів велосипеда
21. Дати технічну характеристику основних частин велосипеда
22. Вимоги до екіпіровки велосипедистів на тренуваннях
23. Вимоги до екіпіровки велосипедистів на змаганнях
24. Як екіпіруються спортсмени МТБ та ВМХ?
25. Дати характеристику організації харчування у багатоденних гонках.

2 семестр

1. Знати основні поняття та терміни.
2. Назвати класифікацію фізичних вправ
3. Що таке тренувальне заняття
4. Дати характеристику теорії навчання рухових дійх.
5. Дати характеристику руховим умінням.
6. Знати техніку безпеки при проведенні занять.
7. Знати техніку безпеки при проведенні занять та змагань з велосипедного спорту.
8. Травматизм у велоспорті під час тренувань і змагань
9. Вимоги до виконання правил дорожнього руху
10. Особливості проведення занять з ЗФП
11. Організація та проведення занять залежно від віку та кваліфікації спортсменів
12. Роль та місце тренера під час проведення занять
13. Структура та зміст занять
14. Організація та проведення підготовчої частини занять
15. Підбір вправ комплексів вправ
16. Спеціальна термінологія вправ у велоспорті
17. Характеристика техніки їзди на велосипеді
18. Види посадки.
19. Взаємозв'язок посадки та техніки педалювання
20. Критерії визначення індивідуальної посадки
21. Визначення технічних помилок та їх усунення (посадки, педалювання)
22. Як організувати та провести заняття з велоспорту?
23. Скласти професійну характеристику тренера з велоспорту.
24. Назвіть дидактичні принципи навчання.

II рік навчання

3 семестр

1. Методи наукових досліджень в велосипедному спорті.
2. Дати характеристику педагогічних методів дослідження.
3. Охарактеризувати теоретичні методи дослідження у велосипедному спорті.
4. Інструменти, прибори та апарати, які використовуються в окремих дослідженнях.
5. Характеристика біологічних та медичних методів дослідження. Як вибрати методи дослідження по темі курсової роботи.
6. Підготовка проведення наукових досліджень у велосипедному спорті. Об'єкти використання технічних засобів.
7. Дати визначення тренувальним пристроям та навести приклади.
8. Місце технічного оснащення в тренувальному процесі велосипедистів.
9. Мета та завдання навчання у велосипедному спорті.
10. Охарактеризуйте етапи навчання у велосипедному спорті, їх основні задачі.
11. Назвіть та дайте характеристику методам навчання у велосипедному спорті.
12. Принципи навчання техніки велосипедного спорту.
13. Послідовність вивчення техніки велосипедного спорту.
14. Дати характеристику техніки гонок на шосе.
15. Дати характеристику техніки гонок з кросу та МТБ.
16. Дати характеристику техніки гонок з ВМХ.
17. Оволодіти методикою навчання техніки гонок на шосе.
18. Оволодіти методикою навчання техніки з кросу та МТБ.
19. Оволодіти методикою навчання техніки з ВМХ.
20. Знати основи методики вдосконалення техніки велосипедистів високої кваліфікації.

4 семестр

1. Знати ціль, завдання, види та принципи спортивної підготовки
2. Що Ви розумієте під теоретичною підготовкою велосипедиста
3. Що Ви розумієте під фізичною підготовкою
4. Які Ви знаєте варіанти, засоби тактичної діяльності у видах велосипедного спорту
5. Що Ви розумієте під спеціальною психологічною підготовкою велосипедиста.
6. Суть, задачі, засоби інтегральної підготовки велосипедистів.
7. Назвіть дидактичні принципи навчання та дайте їм характеристику
8. Знати основні поняття спортивної підготовки.
9. Оволодіти основами структури тренувального процесу.
10. Методика побудови організації та проведення навчально-тренувальних занять.
11. Назвати види навантажень у навчально-тренувальних заняттях.
12. Назвати типи занять.
13. Знати характеристику велосипедних трас для занять та змагань на шосе, кросі, маунтенбайку та ВМХ.
14. Дати визначення „тренажери" та їх характеристика
15. Знати тренажери, що застосовуються під час тренувань у велосипедному спорті.
16. Знати сучасне матеріально-технічне забезпечення тренувального процесу велосипедистів.
17. Значення оздоровчої їзди на велосипеді.
18. Оволодіти знаннями про організацію та проведення одноденних та багатоденних велопоходів.
19. Вміти організувати та провести одноденні та багатоденні велопоходи.
20. Знати обладнання велосипеда та екіпіровку велотуристів.
21. Знати особливості проведення занять з дітьми та особами похилого віку.
22. Організація та проведення змагань з видів велосипедного спорту
23. Загальне положення і правила проведення змагань з велосипедного спорту.
24. Види заліку і визначення переможців з видів велосипедного спорту.
25. Склад суддівської колегії з видів велосипедного спорту.

26. Особливості проведення змагань з видів велосипедного спорту.
27. Підготовка документів, технічного устаткування, інвентарю для проведення змагань з велосипедного спорту.
28. Вміти організувати суддівство змагань кафедри та міста Києва.

III рік навчання

5 семестр

1. Значення науково-дослідної роботи для розвитку і прогресу у велоспорті
2. Основні вимоги до планування та проведення педагогічного експерименту
3. Характеристика навантажень, що застосовуються у велосипедному спорті.
4. Втома та відновлення після різного виду навантажень у тренувальному процесі.
5. Загальна характеристика систем енергозабезпечення м'язової діяльності.
6. Засоби фізичної підготовки велосипедистів, їх характеристика та місце у тренувальному процесі на протязі року велосипедистів новачків та розрядників
7. Перервні методи тренування, їх характеристика та параметри навантаження
8. Безперервні методи тренування, їх характеристика та параметри навантажень
9. Види витривалості, засоби та методи ЗФП; СФП для розвитку аеробних можливостей велосипедистів у річному циклі підготовки.
10. Види витривалості та їх характеристика. Методи розвитку загальної, спеціальної, силової та швидкісної витривалості.
11. Зони тренувальних навантажень, їх інтенсивність (з ЧСС) та значення у розвитку функціональних можливостей.
12. Фізіологічні фактори як основа методів тренування, що обумовлює тривалість, інтенсивність, кількість повторень та характер відпочинку між відрізками.
13. Методи тренування при застосуванні ЗФП та СФП при розвитку анаеробних можливостей велосипедистів.
14. Мета, завдання та принципи спортивної підготовки велосипедистів.
15. Структура управління спортивним тренуванням та характеристики.
16. Основи періодизації річного циклу спортивного тренування. Фази розвитку «спортивної форми». Мета та завдання періодів та етапів застосування засобів та методів по періодам річного циклу.

IV рік навчання

7 семестр

1. Тенденція зростання спортивних результатів у велосипедному спорті.
2. Система спортивних змагань в гонках на треку.
3. Особливості підготовки спортсменів до різних за рівнем і значенням змагань.
4. Оцінка ефективності змагальної діяльності.
5. Підбір посадки, регулювання вузлів велосипеда.
6. Правила змагань з олімпійських видів в гонках на треку.
7. Техніка їзди в гонках на треку.
8. Техніка гітів з ходу та з місця.
9. Техніка індивідуальної та командної гонки переслідування.
10. Техніка спринтерських заїздів, групових та матових.
11. Техніка групових гонок на треку.
12. Методика навчання різних елементів техніки їзди в гонках на треку.
13. Тактика їзди в гонках на треку.
14. Вплив конструкції треку на тактику.
15. Тактика гітів з ходу та з місця.
16. Тактика індивідуальної та командної гонки переслідування.
17. Тактика групових та парних гонок на треку.
18. Методика навчання тактиці в гонках на треку.
19. Характеристика фізичних якостей велосипедистів.
20. Швидкість та методика її вдосконалення.

21. Швидкісно-силові якості, засоби та методи їх розвитку.
22. Витривалість та її різновидність.
23. Методика розвитку загальної та спеціальної витривалості.
24. Характеристика методів тренувань для розвитку фізичних якостей велосипедистів.
25. Особливості структури тренувального процесу та методика побудови занять.
26. Ціль, завдання, направленість занять, типи та організація.
27. Види навантаженості у заняттях.
28. Методика побудови мікроциклів, типи мікроциклів та їх характеристика.
29. Побудова мікроциклів при двох та більше заняттях протягом дня.
30. Методика побудови мезоциклів, типи тренувальних мезоциклів.
31. Сполучення мікроциклів в мезоциклі.
32. Побудова програм мезоциклів на заключному етапі підготовки.

Екзаменаційні вимоги:

III рік навчання

6 семестр

1. Планування річного циклу та характеристика мезо-, мікроциклів підготовки у підготовчому та змагальному періодах.
2. Перспективне, поточне та оперативне планування та характеристика планів.
3. Характеристика мезо, мікро циклів та тренувальних занять підготовчого та змагального періодів.
4. Управління спортивної підготовки, його зміст та засоби.
5. Багаторічне планування при підготовці спортивного резерву та підготовці збірної національної команди до Чемпіонату світу та ОІ.
6. Сучасні ОІ - види та дистанції змагань з велоспорту на шосе і кросі. Головні професійні багатоденні велогонки та їх найбільш популярні переможці (п'ятиразові). Кращі українські велосипедисти (чемпіони ОІ та світу на шосе).
7. Структура змагальної діяльності спортсменів у груповій гонці, гонці на час та командній.
8. Вправи та методи тренування при підготовці до змагань на час.
9. Вправи та методи тренування при підготовці до змагань у груповій гонці. Значення багатоденних гонок для вдосконалення змагальної діяльності гонщиків-шосейників.
10. Чередування тренувальних занять з великим навантаженням у мікроциклах аеробного та анаеробного характеру.
11. Мета тактичної підготовки у велоспорті на шосе. Особливості тактики у гонках на час, груповій, багатоденній.
12. Основні тактичні дії у груповій гонці та їх вивчення у тренувальному занятті.
13. Примірна кількість змагань велосипедистів 1-го юнацького розряду та 1-го дорослого.
14. Значення змагального методу тренування для вдосконалення тактичних дій.
15. Мета та завдання дитячих шкіл з велоспорту. Етапи багаторічної підготовки велосипедистів по роках навчання.
16. Розділи і засоби підготовки навчального та річних планів підготовки.
17. Організація навчально-тренувального процесу:
 - Відбір та організація тренування у групах спортивно-оздоровчих та навчальних.
 - Вікові особливості дітей 13-14 років та юнаків 15-16 років. Відбір та організація тренувально-змагального процесу.
 - Відбір та організація тренувально-змагального процесу юніорів 17-19 років та груп вищої спортивної майстерності.

18. Розробка мікроциклів підготовчого та змагального періоду для груп початкової та базової підготовки (11-16 років).
19. Розробка моделі тренувального заняття із завданням розвитку загальної витривалості, силовій витривалості, швидко-силових якостей, швидкісних якостей, спеціальної витривалості у різних періодах річного циклу та при підготовці до змагань на час та груповій гонці.
20. Розробка моделі тренувального заняття ігровим методом, «коловим» та змагальним.
21. Розробка моделі тренувального заняття для дітей 10-12 років у літньому етапі підготовки, для дітей (13-14) років, юнаків (15-16 років) у підготовчому та змагальному періоді.

IV рік навчання

8 семестр

1. Відбір та спортивна орієнтація велосипедистів.
2. Характеристика етапів відбору.
3. Первинний відбір.
4. Попередній відбір.
5. Проміжний вибір.
6. Основний відбір.
7. Заключний відбір.
8. Особливості підготовки велосипедистів в ДЮСШ, ШВСМ, збірних командах.
9. Особливості підготовки велосипедистів-професіоналів.
10. Різниця в підходах підготовки любителів та професіоналів.
11. Науково-методичне забезпечення підготовки збірних команд.
12. Тестування фізичних якостей велосипедистів.
13. Професійно-виховна діяльність тренера.
14. Прогнозування спортивної діяльності та найвищих досягнень.
15. Мета та завдання різних видів прогнозів (короткострокові, середньострокові, довгострокові).
16. Розробка прогнозу співвідношення сил.
17. Моделювання змагальної діяльності.
18. Модельні характеристики фізичної підготовленості.
19. Модельні характеристики функціональної підготовленості.
20. Види та форми контролю спортивного удосконалення.
21. Зміст оперативного, поточного та етапного контролю.
22. Засоби відновлення та стимуляції організму спортсменів.
23. Планування засобів відновлення і стимуляції у процесі підготовки велосипедистів.
24. Використовування середньогір'я та високогір'я у підготовці велосипедистів.
25. Особливості методики підготовки дівчат та жінок.
26. Характеристика споріднених видів спорту.
27. Міжнародні, регіональні та національні органи управління велоспортом.
28. Характеристика роботи федерації велосипедного спорту України.

Тематика курсових робіт:

1. Історичні аспекти розвитку та становлення велосипедного спорту.
2. Участь українських велосипедистів у Іграх олімпіад та чемпіонатах світу.

3. Співвідношення сил на олімпійській арені та перспективи участі у них українських велосипедистів.
4. Спортивна класифікація з велосипедного спорту та шляхи її вдосконалення в гонках на шосе, треку та маунтенбайку.
5. Змагальна діяльність у велосипедному спорті на шосе, треку та маунтенбайку.
6. Спортивна техніка та технічна підготовка велосипедистів.
7. Спортивна тактика та напрямки її вдосконалення.
8. Психологічна підготовка велосипедистів.
9. Швидкість та методика її розвитку у велосипедному спорті.
10. Сила та силова підготовка велосипедистів.
11. Витривалість та методика її вдосконалення у велосипедному спорті.
12. Підготовка велосипедистів в ДЮСШ у різних вікових групах.
13. Відбір та спортивна орієнтація велосипедистів на етапах багаторічної підготовки.
14. Розробка прогнозу результатів переможців та призерів ігор Олімпіад.

Тематика дипломних робіт:

1. Вивчення структури змагальної діяльності у видах гонок на шосе (чоловіки, жінки – 4 дисципліни).
2. Вивчення структури змагальної діяльності у видах гонок на треку (чоловіки, жінки – 10 дисциплін).
3. Вивчення структури змагальної діяльності в маунтенбайку та BMX. (чоловіки, жінки – 4 дисципліни).
4. Методика підготовки до видів гонок на шосе.
5. Методика підготовки до видів гонок на треку.
6. Методика підготовки в маунтенбайку та BMX.
7. Оздоровча ефективність занять велосипедним спортом для всіх.