



**Б.М. ТИМОШЕНКО
Л.Д. ГУРМАН**

ЛИЖНИЙ СПОРТ

**МЕТОДИКА
ВИКЛАДАННЯ**



МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
КАМ'ЯНЕЦЬ-ПОДІЛЬСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ
УНІВЕРСИТЕТ

**Б.М. ТИМОШЕНКО,
Л.Д. ГУРМАН**

ЛИЖНИЙ СПОРТ

МЕТОДИКА ВИКЛАДАННЯ

Навчально-методичний посібник

**Рекомендовано Міністерством освіти
і науки України**

Кам'янець-Подільський
2008

УДК 796.92(075.8)
ББК 75.719.5 я73
Т41

Рекомендовано Міністерством освіти і науки України
як навчально-методичний посібник для студентів вищих
навчальних закладів (лист № 1.4/18-Г-39 від 10.01.08)

Рецензенти:

Г.М. Арзютов, доктор педагогічних наук, професор,
завідувач кафедри фізичного виховання олімпійських
та масових видів спорту Національного педагогічного
університету ім. М.П.Драгоманова;

І.Л. Гасюк, кандидат наук з фізичного виховання
і спорту, доцент, завідувач кафедри фізичного виховання
Хмельницької гуманітарно-педагогічної академії;

О.С. Куц, доктор педагогічних наук, професор,
професор кафедри ТiМФВ Львівського інституту
фізичної культури і спорту

Тимошенко Б. М., Гурман Л. Д.

Т41 Лижний спорт : Методика викладання : Навчально-мето-
дичний посібник. — Кам'янець-Подільський: Кам'янець-По-
дільський національний університет, 2008. — 280 с.

У посібнику, написаному у відповідності з навчальною про-
грамою, розглядається техніка і методика навчання способів пе-
ресування на лижах, особливості проведення занять у загальноос-
вітніх навчальних закладах; окремі розділи присвячені основам
тренування лижника-гонщика, питанням організації і проведення
змагань.

Розраховано на студентів факультетів фізичної культури ВНЗ
III-IV-го рівня акредитації, вчителів фізичної культури загально-
освітніх навчальних закладів і викладачів-тренерів.

УДК 796.92(075.8)
ББК 75.719.5 я73

*Друкується за ухвалою вченої ради Кам'янець-Подільського
державного університету, протокол № 3 від 5 квітня 2007 р.*

© Тимошенко Б.М, Гурман Л.Д., 2008

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
КАМ'ЯНЕЦЬ-ПОДІЛЬСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ
УНІВЕРСИТЕТ

НАВЧАЛЬНЕ ВИДАННЯ

ТИМОШЕНКО Борис Микитович

*кандидат педагогічних наук, доцент кафедри
легкої атлетики з методикою викладання
Кам'янець-Подільського національного університету*

ГУРМАН Леонід Дмитрович

*кандидат педагогічних наук, доцент, завідувач кафедри
легкої атлетики з методикою викладання
Кам'янець-Подільського національного університету*

ЛИЖНИЙ СПОРТ

МЕТОДИКА ВИКЛАДАННЯ

Навчально-методичний посібник

Підписано до друку 8.07.2008 р. Формат 60x84/16.
Гарнітура "Петербург". Папір офсетний. Друк різнографічний.
Обл.-вид. арк. 16,4. Умовн. друк. арк. 16,3.
Зам. № 299. Тираж 100.

Кам'янець-Подільський національний університет
Вул. Огієнка, 61, м. Кам'янець-Подільський, 32300

Свідчення серії ДК № 3209 від 05.06.2008 р.