

ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Кафедра зимових видів спорту

РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

**Теорія і методика обраного виду спорту та спортивно
педагогічне вдосконалення**

III - курс

(шифр і назва навчальної дисципліни)

галузь знань 01 Освіта

(шифр і назва)

спеціальність: 014.11 Середня освіта (Фізична культура)

(шифр і назва спеціальності)

інститут, факультет, відділення: педагогічна освіта, післядипломна та заочна освіта

(назва інституту, факультету, відділення)

рівень освіти: бакалавр

ЛЬВІВ 2024

Навчальна програма з дисципліни «Теорія і методика обраного виду спорту та спортивно педагогічне вдосконалення» для студентів III курсу за 014.11 Середня освіта (Фізична культура) V - VI семестр

Розробник: Клемба А.О., Ковцун В.В.

Навчальна програма затверджена на засіданні кафедри зимових видів спорту

Протокол від “___” _____ 2024 року № _____

Завідувач кафедри зимових видів спорту

(Казмірук А.В.)

(підпис)

(прізвище та ініціали)

Робоча програма затверджена на засіданні Ради факультету педагогічна освіта

Протокол від. “___” _____ 20__ року № _____

Голова

(Островський М.В.)

(підпис)

(прізвище та ініціали)

© _____, 20__ рік

© _____, 20__ рік

1. Опис навчальної дисципліни «ТІМОВС та СПВ» III курс

Найменування показників	Спеціальність, рівень вищої освіти	Характеристика навчальної дисципліни	
		денна форма навчання	заочна форма навчання
Кількість кредитів – 11		Дисципліна спеціалізації зимові види спорту	
Модулів – 2			
Змістових модулів – 4		3-й	6-7-8-й
Індивідуальне науково-дослідне завдання _____ (назва)	Спеціальність (професійне спрямування): 014.11 Середня освіта (Фізична культура)	Рік підготовки:	
Загальна кількість годин – 330		5-6 й	7-8-9 й
		Лекції	
Тижневих годин для денної форми навчання: аудиторних – 8 самостійної роботи	Рівень вищої освіти: бакалавр	22 год.	--- год.
		Практичні, семінарські	
		186 год.	--- год.
		Лабораторні	
		-	-

студента – 4,5		Самостійна робота	
		122 год.	--- год.
		Індивідуальні завдання:	
		-	
		Вид контролю: залік	

2. Мета та завдання навчальної дисципліни «ТіМОВС та СПВ»

Метою викладення навчальної дисципліни «Теорія і методика обраного виду спорту та спортивно-педагогічного вдосконалення» є формування гармонійно розвиненої особистості, її професійно-педагогічних знань, вмінь, навичок, які забезпечують теоретичну та практичну підготовку висококваліфікованих викладачів-тренерів та інструкторів з зимових видів спорту, які зможуть забезпечити ефективний процес оволодіння теоретичними основами розвитку фізичних якостей, організації та проведення змагань різного рівня з лижних перегонів. Фахівців здатних до постійного оновлення знань, професійної майстерності, мобільності та швидкої адаптації до змін у соціально-культурній сфері, в системі управління та організації, в теорії та методиці, технології праці в умовах сучасного світу.

Завдання :

- оволодіти основам проведення наукових досліджень;
- навчитись основам розвитку рухових якостей та функціональних можливостей у зимових видах спорту;
- оволодіти методикою проведення основної частини заняття з ТіМОВСу та СПВ;
- ознайомитись з методикою проведення змагань у зимових видах спорту.

У результаті вивчення навчальної дисципліни студент повинен:

знати:

- теоретичні основи розвитку рухових якостей у зимових видах спорту;
- правила проведення змагань у зимових видах спорту;
- основи і зміст методики тренування у зимових видах спорту;
- основні засади проведення досліджень у зимових видах спорту.
-

вміти:

- аналізувати спеціальну літературу у зимових видах спорту;
- формулювати завдання, добирати відповідні методи дослідження у зимових видах спорту;
- методично правильно провести заняття по розвитку рухових якостей у зимових видах спорту;
- скласти положення про змагання і кошторис витрат у зимових видах спорту;
- підготувати інвентар до занять і змагань у зимових видах спорту.

3. Програма навчальної дисципліни «ТіМОВС та СПВ»

Модуль 1

Теоретико - методичні основи зимових видів спорту.

Змістовий модуль 1. Методика проведення науково-дослідної роботи.

Тема 1. Методи наукових досліджень в зимових видах спорту.

Ознайомлення з методикою проведення наукових досліджень. Особливості вибору методів дослідження. Педагогічні методи дослідження. Аналіз і узагальнення письмових і документальних матеріалів. Педагогічний експеримент. Педагогічне спостереження.

Тема 2. Організація наукових досліджень.

Види педагогічних експериментів. Педагогічний експеримент (види, мета завдання та способи проведення). Біомеханічні методи дослідження. Медико – біологічні методи дослідження у зимових видах спорту.

Змістовий модуль 2. Розвиток рухових якостей

Тема 3. Фізична підготовка і рухові якості у зимових видах спорту.

Основи фізичної підготовки у зимових видах спорту. Методика розвитку циклічних і ациклічних рухів. Швидкісні якості та їх розвиток. Основні методичні вимоги до розвитку швидкісних якостей. Прояв силових якостей у зимових видах спорту. Витривалість та особливості її прояву у зимових видах спорту. Координаційні здібності та особливості їх прояву в зимових видах спорту.

Тема 4. Основні засоби та методи розвитку фізичних якостей у зимових видах спорту.

Методика розвитку простої та складної реакції. Методика дозування фізичних навантажень для розвитку швидкісних якостей. Методичні помилки та шляхи їх виправлення. Методи та засоби розвитку сили у зимових видах спорту. Методи та засоби розвитку витривалості. Методи та засоби розвитку координаційних здібностей.

Модуль 2

Організація та проведення змагань у зимових видах спорту

Змістовий модуль 1. Загальні положення і правила проведення змагань.

Тема 5. Проведення спортивно – масових заходів.

Підготовка документації, технічного обладнання, інвентарю для проведення змагань. Класифікація змагань. Планування календаря, положення та програми змагань. Особливості обладнання у зимових видах спорту, їх види та впровадження під час змагань. Особливості підготовки сніжного покриття для проведення змагань.

Тема 6. Функціональні обов'язки суддів.

Тема 5. Проведення спортивно – масових заходів	32	4	14	-	-*	14*
Тема 6. Функціональні обов'язки суддів. Особливості суддівства у зимових видах спорту. Специфіка обробки та заповнення протоколів. Медичне забезпечення змагань	32	-	22	-	-*	10*
Разом за змістовим модулем 1	64	4	36	-	-*	24*
Змістовий модуль 2. Особливості організації проведення змагань у зимових видах спорту						
Тема 7. Організація та проведення змагань із зимових видів спорту.	59	4	40	-	-*	15*
Тема 8. Планування та облік роботи в групах оздоровчого спрямування. Самоконтроль в процесі змагальної діяльності.	31	2	10	-	-*	19*
Разом за змістовим модулем 2	90	6	50	-	-*	34*

Усього годин	154	10	86	-	-*	58*
Усього за рік	330	22	186	-	-*	122*
ІНДЗ	-	-	-	-	-*	-*

* Самостійні та індивідуальні заняття поза сіткою годин.

5. Теми лекційних занять

Модуль 1. Теоретико – методичні основи у зимових видах спорту V семестр

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1.	Методи наукових досліджень в зимових видах спорту	6
2.	Фізична підготовка і рухові якості у зимових видах спорту.	6
	Разом	12

Модуль 2 Організація та проведення змагань у зимових видах спорту

VI семестр

3.	Проведення спортивно – масових заходів.	4
4.	Організація та проведення змагань із зимових видів спорту.	4
5.	Планування та облік роботи в групах оздоровчого спрямування.	2
	Разом	10

6. Теми практичних та семінарських занять

Модуль 1

№ з/п	Назва теми	Кількість Годин
1.	Аспекти вибору методів дослідження у зимових видах спорту.	4
2	Характеристика методів дослідження в зимових видах спорту.	6
3	Тематичний підбір літератури та аналіз літературних джерел.	4
4	Організація наукових досліджень в зимових видах спорту (вибір теми та опрацювання літерних джерел)	10
5	Структура та зміст написання наукової роботи	2
6	Фізичні якості у зимових видах спорту	6
7	Загальна фізична підготовка у зимових видах спорту	4
8	Спеціальна фізична підготовка у зимових видах спорту	4
9	Аналіз вправ загальної фізичної підготовки для розвитку фізичних якостей в зимових видах спорту.	6
10	Аналіз вправ спеціальної фізичної підготовки для розвитку фізичних якостей в зимових видах спорту.	16
11	Засоби та методи розвитку фізичних якостей у зимових видах спорту	4
12	Аналіз та практичне застосування засобів та методів	8

	розвитку силових якостей у зимових видах спорту.	
13	Аналіз та практичне застосування засобів та методів розвитку швидкості у зимових видах спорту.	6
14	Аналіз та практичне застосування засобів та методів розвитку загальної та спеціальної витривалості зимових видах спорту.	8
15	Аналіз та практичне застосування засобів та методів розвитку гнучкості зимових видах спорту.	6
16	Аналіз та практичне застосування засобів та методів розвитку координаційних якостей у зимових видах спорту.	6
	Разом	100

Модуль 2

1	Загальні положення та правила проведення оздоровчих змагань у зимових видах спорту.	4
2	Характер і види змагань. Положення про змагання.	4
3	Матеріально-технічне забезпечення занять і змагань.	4
4	Особливості змагальної діяльності індивідуальних і командних видів змагань.	6
5	Склад і обов'язки суддівської колегії.	4
6	Обов'язки і права учасників, тренерів, представників команд на змаганнях у зимових видах спорту.	4
7	Підбиття підсумків змагань, оформлення суддівських	4

	документів.	
8	Особливості організації змагань у зимових видах спорту	6
9	Порядок старту і жеребкування, обов'язки та права учасників оздоровчих змагань. Розробка програми змагань (на прикладі зимових видів спорту).	4
10	Робота суддів на старті. Робота суддів на фініші. Робота суддів на змагальній трасі	4
11	Особливості ведення документації секретаря змагань. Написання звіту технічного делегата, головного судді у зимових видах спорту.	4
12	Підготовка місць для змагань. Врахування погодно кліматичних умов.	4
13	Підготовка трас для різних спортивних дисциплін. Місце та види стартів	4
14	Особливості спортивних споруд у зимових видах спорту.	4
15	Матеріально-технічне забезпечення занять і змагань в зимових видах спорту.	6
16	Планування та облік роботи в групах оздоровчого спрямування.	4
17	Проведення спортивно - масових заходів (змагань та конкурсів). Особливості проведення змагань в залежності від часу дня та погодних умов для різних оздоровчих груп.	8
18	Особливості змагальної діяльності у різних вікових групах.	4

19	Самоконтроль в процесі змагальної діяльності (особливості ведення щоденника самоконтролю, застосування сучасних технологій для самоконтролю).	4
	Разом	86

7. Самостійна робота

Модуль 1

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1.	Робота над темою курсової роботи, підбір методів дослідження.	12
2	Проаналізувати сучасну науково – методичну літературу в зимових видах спорту.	12
3.	Організація наукових досліджень	15
4	Фізична підготовка та рухові якості у зимових видах спорту	11
5	Написання реферату згідно робочої програми. Реферат на тему « Методика розвитку домінуючих фізичних якостей в обраному виді спорті».	7
	Скласти та обґрунтувати конспекти заняття з розвитку провідних фізичних якостей у зимових видах спорту	7
	Разом	64

Модуль 2

1	Складання положення про змагання.	12
2	Складання кошторису витрат.	8
3	Участь в організації та проведенні змагань з виду спорту.	20
4	Особливості планування та обліку роботи в групах оздоровчого спрямування.	8
5	Самоконтроль в процесі змагальної діяльності (особливості ведення щоденника самоконтролю, застосування сучасних технологій пульсометр для самоконтролю).	10
	Разом	58

8. Методи контролю

Поточний контроль здійснюється під час проведення практичних та семінарських занять в усній та письмовій формах.

- Опитування.
- Перевірка завдань самостійної роботи.
- Перевірка матеріалів самопідготовки
- Виконання завдань практичних занять.

Завдання для студентів, які навчаються за індивідуальним графіком

- Самостійні робота у форматі реферату на тему:
- Методи наукових досліджень в зимових видах спорту.
- Основні методи та засоби розвитку рухових якостей.
- Організація та проведення змагань у зимових видах спорту.

- Планування та облік роботи в групах оздоровчого спрямування.
- Проведення спортивно-масових заходів.

Підсумковий контроль – залік (V, VI семестр – денна форма).

9. Залікові вимоги практичної підготовки

1. Методичні прийоми для розвитку силових якостей у зимових видах спорту.
2. Провести підготовчу частину для розвитку силових якостей у зимових видах спорту.
3. Провести основну частину для розвитку силових якостей у зимових видах спорту.
4. Методичні прийоми для розвитку швидкісних якостей у зимових видах спорту.
5. Провести підготовчу частину для розвитку швидкісних якостей у зимових видах спорту.
6. Провести основну частину для розвитку швидкісних якостей у зимових видах спорту.
7. Методичні прийоми для розвитку загальної витривалості у зимових видах спорту.
8. Провести підготовчу частину для розвитку загальної витривалості у зимових видах спорту.
9. Провести основну частину для розвитку загальної витривалості у зимових видах спорту.
10. Методичні прийоми для розвитку спеціальної витривалості у зимових видах спорту.
11. Провести підготовчу частину для розвитку спеціальної витривалості у зимових видах спорту.
12. Провести основну частину для розвитку спеціальної витривалості у зимових видах спорту.
13. Методичні прийоми для розвитку гнучкості у зимових видах спорту.

14. Провести підготовчу частину для розвитку гнучкості у зимових видах спорту.
15. Провести основну частину для розвитку гнучкості у зимових видах спорту.
16. Методичні прийоми для розвитку координаційних якостей у зимових видах спорту.
17. Провести підготовчу частину для розвитку координаційних якостей у зимових видах спорту.
18. Провести основну частину для розвитку координаційних якостей у зимових видах спорту.
19. Проведення контрольного тренування у зимових видах спорту.
20. Використання самоконтролю на заняттях з зимових видів спорту.

Залікові вимоги теоретичної підготовки

1. Підбір методів дослідження
2. Характеристика методів дослідження
3. Педагогічні методи дослідження.
4. Біомеханічні методи досліджень.
5. Медико-біологічні методи.
6. Тематичний підбір літератури.
7. Особливості аналізу літературних джерел.
8. Особливості написання наукової роботи (курсової).
9. Підбір літературних джерел для написання наукової роботи (курсової).
10. Структура написання наукової роботи.
11. Зміст написання наукової роботи.
12. Методика розвитку силових якостей у зимових видах спорту.
13. Методика розвитку витривалості у зимових видах спорту.
14. Методика розвитку швидкісних якостей у зимових видах спорту.
15. Методика розвитку координаційних здібностей у зимових видах спорту.
16. Організації змагань у зимових видах спорту.
17. Організація та проведення змагань у зимових видах спорту.

18.Характер і види змагань.

19.Положення про змагання.

20.1.Склад суддівської колегії у зимових видах спорту.

21.Обов'язки суддівської колегії у зимових видах спорту.

22.Особливості індивідуальної змагальної діяльності у зимових видах спорту.

23.Особливості командної змагальної діяльності у зимових видах спорту.

24.Особливості проведення змагань у різних вікових групах.

25.Самоконтроль в процесі змагальної діяльності у зимових видах спорту.

26.Методи самоконтролю у зимових видах спорту.

10. Розподіл балів, які отримують студенти

III семестр

Поточне тестування та самостійна робота III семестр				Сума
Змістовий модуль №1		Змістовий модуль № 2		
T1	T2	T1	T2	100
15	35	25	25	

IV семестр

Поточне тестування та самостійна робота IV семестр				Сума
Змістовий модуль №1		Змістовий модуль № 2		
T1	T2	T1	T2	100
25	25	25	25	

Шкала оцінювання: національна та ECTS

Сума балів за	Оцінка	Оцінка за національною шкалою
---------------	--------	-------------------------------

всі види навчальної діяльності	ECTS	для екзамену, курсового проекту (роботи), практики	для заліку
90 – 100	A	відмінно	зараховано
82-89	B	добре	
75-81	C		
68-74	D	задовільно	
61-67	E		
35-60	FX	незадовільно з можливістю повторного складання	не зараховано з можливістю повторного складання
0-34	F	незадовільно з обов’язковим повторним вивченням дисципліни	не зараховано з обов’язковим повторним вивченням дисципліни

КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ ЗНАНЬ

з навчальної дисципліни **ТіМОВС та СПВ** для студентів **Шкурсу V семестр**

№		К-сть балів	
1	Відвідування занять	= 15 балів	заняття – 0,25 б.
2	Опитування та доповнення	= 30 балів	повна відповідь – 2 б. доповнення – 1 б.

3	Письмова робота	= 20 балів	реферат
4	Навчальна практика	= 10 балів	конспект – 5 б. проведення – 5 б.
5	Участь у спортивно – масових заходах та змаганнях	= 25 балів	

КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ ЗНАНЬ

з навчальної дисципліни ТіМОВС та СПВ для студентів III курсу VI семестр

№		К-сть балів	
1	Відвідування занять	= 15 балів	заняття – 0,27 б.
2	Опитування та доповнення	= 30 балів	повна відповідь – 2 б. доповнення – 1 б.
3	Письмова робота	= 20 балів	реферат
4	Навчальна практика	= 10 балів	конспект – 5 б. проведення – 5 б.
5	Участь у спортивно – масових заходах та змаганнях	= 25 балів	

11. Методичне забезпечення

I семестр

МОДУЛЬ 1

Змістовий модуль 1.Методика проведення науково-дослідної роботи.

Тема 1. Визначення методів дослідження.

Ознайомлення з методикою проведення наукових досліджень. Підбір адекватних методів дослідження. Педагогічні методи дослідження. Аналіз і узагальнення письмових і документальних матеріалів. Педагогічний експеримент. Педагогічне спостереження.

Практичне заняття.

Використання науково-методичного забезпечення на заняттях.

Самостійна робота. Визначення методів дослідження. Проаналізувати сучасну науково- методичну літературу з зимових видах спорту.

Тема 2. Організація наукових досліджень.

Види педагогічних експериментів. Педагогічний експеримент (види, мета завдання та способи проведення). Біомеханічні методи дослідження. Медико-біологічні методи дослідження у зимових видах спорту.

Практичне заняття

Проведення педагогічного спостереження з використанням науково-методичної літератури, проведення опитування, анкетування для визначення проблематики у зимових видах спорту.

Самостійна робота.

Використання інтернет- ресурсу для пошуку сучасної науково – методичної літератури із зимових видів спорту

Змістовий модуль 2. Розвиток рухових якостей

Тема 3. Фізична підготовка і рухові якості у зимових видах спорту

Основи фізичної підготовки у зимових видах спорту. Методика розвитку циклічних і ациклічних рухів. Швидкісні якості та їх розвиток. Основні методичні вимоги до розвитку швидкісних якостей. Прояв силових якостей у зимових видах спорту. Витривалість та особливості її прояву у зимових видах спорту. Координаційні здібності та особливості їх прояву у зимових видах спорту.

Практичне заняття. Загальна та спеціальна фізична підготовка у зимових видах спорту. Аналіз вправ загальної фізичної підготовки для розвитку фізичних якостей в зимових видах спорту. Аналіз вправ спеціальної фізичної підготовки для розвитку фізичних якостей в зимових видах спорту. Засоби та методи розвитку фізичних якостей у зимових видах спорту. Аналіз та практичне застосування засобів та методів розвитку силових якостей, швидкості, загальної та спеціальної витривалості, гнучкості та координаційних якостей у зимових видах спорту.

Самостійна робота.

Підготувати реферат на тему: «Методика розвитку домінуючих фізичних якостей в обраному виді спорту».

Вимоги до реферату: Структура реферату

1. Титульний аркуш:
 - назва навчального закладу;
 - кафедра;
 - назва реферату;
 - виконавець (П.І.П., група, факультет);
 - місто, рік.
2. Зміст (план).
3. Вступ.

Тема 4. Основні засоби та методи розвитку фізичних якостей у зимових видах спорту.

Методика розвитку простої та складної реакції. Методика визначення фізичних навантажень для розвитку швидкості. Методичні помилки та шляхи їх виправлення. Методи та засоби розвитку сили у зимових видах спорту. Методи та засоби розвитку витривалості. Методи та засоби розвитку координаційних здібностей.

Практичне заняття.

Аналіз та практичне застосування засобів та методів розвитку загальної та спеціальної витривалості зимових видах спорту. Аналіз та практичне застосування засобів та методів розвитку силових якостей, швидкості, гнучкості та координаційних якостей у зимових видах спорту.

Самостійна робота.

Скласти та обґрунтувати конспект заняття з розвитку провідних фізичних якостей у зимових видах спорту.

Модуль 2

Організація та проведення змагань у зимових видах спорту

Змістовий модуль 1. Загальні положення і правила проведення змагань.

Тема 5. Проведення спортивно – масових заходів .

Класифікація змагань. Планування календаря, положення та програми змагань. Особливості обладнання у зимових видах спорту, їх види та впровадження під час змагань. Особливості підготовки сніжного покриття для проведення змагань.

Практичне заняття. Загальні положення та правила проведення змагань у зимових видах спорту. Характер і види змагань. Положення про змагання. Матеріально-технічне забезпечення занять і змагань. Особливості змагальної діяльності індивідуальних і командних видів змагань. Склад і обов'язки суддівської колегії. Обов'язки і права учасників, тренерів, представників команд на змаганнях у зимових видах спорту. Підбиття підсумків змагань, оформлення суддівських документів.

Самостійна робота.

Скласти положення про змагання. Скласти кошторис витрат для проведення змагань.

Тема 6. Функціональні обов'язки суддів.

Особливості суддівства у зимових видах спорту. Склад суддівської бригади у зимових видах спорту. Специфіка обробки та заповнення протоколів. Медичне забезпечення змагань.

Практичне заняття.

Порядок стартів і жеребкування, обов'язки та права. Розробка програми змагань (на прикладі зимових видів спорту). Робота суддів на старті. Робота суддів на фініші. Робота суддів на змагальній території. Особливості ведення документації секретаря змагань. Написання звіту технічного делегата, головного судді у зимових видах спорту. Підготовка місць для змагань. Врахування погодно кліматичних умов. Підготовка трас для різних видів техніки (стилю). Місце та види стартів.

Самостійна робота.

Написання протоколу у зимових видах спорту. Виконання обов'язків судді на старті, фініш на трасі або на спортивному майданчику.

Змістовий модуль 2. Особливості організації проведення змагань у зимових видах спорту

Тема 7. Організація та проведення змагань у зимових видах спорту.

Проведення змагань для різних вікових груп у зимових видах спорту. Врахування погодно – кліматичних умов при проведенні змагань.

Практичне заняття.

Обов'язки і права учасників, тренерів, представників команд на змаганнях у зимових видах спорту. Підбиття підсумків змагань, оформлення суддівських документів. Особливості організації змагань у зимових видах спорту. Особливості

спортивних споруд у зимових видах спорту. Матеріально-технічне забезпечення занять і змагань в зимових видах спорту.

Самостійна робота.

Участь в організації та проведенні змагань з зимових видів спорту.

Тема 8. Планування та облік роботи в групах оздоровчого спрямування. Самоконтроль в процесі змагальної діяльності. Проведення спортивно-масових заходів.

Практичне заняття.

Планування та облік роботи в групах оздоровчого спрямування. Проведення спортивно - масових заходів. Особливості проведення змагань в залежності від часу дня та погодних умов для різних оздоровчих груп. Особливості змагальної діяльності у різних вікових групах. Самоконтроль в процесі змагальної діяльності (особливості ведення щоденника самоконтролю, застосування сучасних технологій самоконтролю).

Самостійна робота.

Розробити графік оздоровчого тренування у зимових видах спорту. Розробити форму щоденника щоденника самоконтролю для оздоровчого тренування різних вікових груп.

Рекомендована література

Базова

1. Булатова М.М. Енциклопедія олімпійського спорту в запитаннях і відповідях. Друге видання. – Київ: Олімп. літ., 2011. – 400 с.
2. Герцик М.С., Вацеба О.М. “Вступ до спеціальності галузі “Фізичне виховання і спорт”. – Львів, 2002.
3. Ефективність використання зв’язуючих вправ у навчанні техніці лижних ходів (на прикладі позмінного чотири крокового класичного ходу) [Електронний ресурс]

- / Клемба А., Гайдаш Л., Зіньків О. Любіжанін Ю. // Проблеми та перспективи розвитку науки на початку третього тисячоліття у країнах СНД : матеріали X Міжнар. наук.-практ. інтернет-конф. – Переяслав-Хмельницький, 2013. – С. 307 – 309.
4. Єрмолова В.М. 10 уроків із П'єром де Кубертенем: метод. посіб. / В.М. Єрмолова. – К., 2016. – 236 с.
 5. Жмар'юв Н. В. Управлінська та організаторська діяльність тренера. К.: Здоров'я, 2020. 144 с.
 6. Келлер В. С. Функція управління у системі підготовки спортсменів / Теорія та практика фіз. культури, 2015. № 6. С. 57–58.
 7. Клемба А. Основні положення теорії навчання і їх реалізація на заняттях з лижного спорту // Учбово-методичний посібник для викладачів, тренерів, студентів «Основи навчання в лижному спорті» / Під ред. Г.Чернишова. – Львів, 1992. – С.7-13.
 8. Круцевич Т.Ю. Теорія і методика фізичного виховання : підручник для студентів вищ.навч.закл. фіз.виховання і спорту / за ред. Т.Ю. Круцевич. – К.: Олимпийская литература. 2008.-т.1.-391 с.
 9. Лапутін А.М. Біомеханіка спорту / А.М. Лапутін, В.В. Гамалій, О.А. Архипов, В.О. Кашуба, М.О. Носко, Т.О. Хабінець – К., 2001. – 318 с.
 10. Лижні гонки : правила змагань / укл. В. М. Нечаєв, Ю. І. Байцар, О. М. Стефанишин [та ін.]. – Л., 2006. – 80 с.
 11. Линець М.М. Основи методики розвитку рухових якостей: Учбовий посібник. Видавництво “Штабар”, Львів, 1997.
 12. Передумови виникнення та розвиток лижних марафонів Visma Ski Classics / Ченікало О. В., Казмірук А. В., Зіньків О. В., Стефанишин Н. І. // Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 15, Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : зб. наук. пр. – Київ, 2022. – Вип. 1(145). – С. 126–130. (*IndexCopernicus*).
 13. Платонов В.М., Гуськов С. Олімпійський спорт. 1994. – К: Здоров'я.

14. Теорія і методика лижного спорту (лижні перегони) : навч.-метод. посіб. / Казмірук А.В., Ковцун В.В., Зіньків О.В., [та ін.]. – Львів : ЛДУФК ім. Івана Боберського, 2021. – 124 с.
15. Ченікало О. В. Особливості використання техніки одночасного без крокового класичного лижного ходу в сучасних умовах / Ченікало О. В., Казмірук А. В., Зіньків О. В. // Проблеми та перспективи розвитку науки на початку третього тисячоліття у країнах Європи та Азії : матеріали XLVIII Міжнар. наук.-практ. конф. – Переяслав-Хмельницький : Переяслав-Хмельницький держ. пед. ун-т ім. Г. Сковороди, 2017.
16. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів . – Ч 1-2.- Тернопіль: „Навчальна книга – Богдан”, 2006. - 272 с.

Допоміжна

1. Клемба А. Основні положення теорії навчання і їх реалізація на заняттях з лижного спорту // Учбово-методичний посібник для викладачів, тренерів, студентів «Основи навчання в лижному спорті» / Під ред. Г.Чернишова. – Львів, 1992. – С.7-13.
2. Ченікало О. В. Особливості використання техніки одночасного без крокового класичного лижного ходу в сучасних умовах / Ченікало О. В., Казмірук А. В., Зіньків О. В. // Проблеми та перспективи розвитку науки на початку третього тисячоліття у країнах Європи та Азії : матеріали XLVIII Міжнар. наук.-практ. конф. – Переяслав-Хмельницький : Переяслав-Хмельницький держ. пед. ун-т ім. Г. Сковороди, 2017.

Інформаційні ресурси

Інтернет ресурси :

1. [Електронний ресурс]. – Режим доступу: www.fis-ski.com
2. [Електронний ресурс]. – Режим доступу: www.sfu.org.ua
3. [Електронний ресурс]. – Режим доступу: www.rider.kiev.ua

4. [Електронний ресурс]. – Режим доступу: www.snowboard.com.ua
5. Правила змагань з лижних гонок - [Електронний ресурс]. – Режим доступу: http://www.sfu.org.ua/official_documents/ukrainian_rules/ukr_rules_cross-country
6. Правила змагань з фристайлу - [Електронний ресурс]. – Режим доступу: http://www.sfu.org.ua/official_documents/ukrainian_rules/freestyle_rules
7. Правила змагань зі стрибків на лижах з трампліну та лижного двоборства - [Електронний ресурс]. – Режим доступу: http://www.sfu.org.ua/official_documents/ukrainian_rules/ski_jumping_and_nordic_comb_comp_rules_ukr
8. Правила змагань з гірськолижного спорту - [Електронний ресурс]. – Режим доступу: http://www.sfu.org.ua/official_documents/ukrainian_rules/pravila-zmagani-z-grskolizhnogo-sportu-fist
9. Правила змагань з сноубордингу - [Електронний ресурс]. – Режим доступу: http://www.sfu.org.ua/official_documents/ukrainian_rules/pravila-zmagani-z-snoubordingu