

## **РЕКОМЕНДОВАНА ЛІТЕРАТУРА**

з навчальної дисципліни

### **„Теорія і методика обраного виду спорту та спортивно педагогічне вдосконалення”**

**(спеціалізація – лижний спорт)**

**для студентів I курсу**

галузь знань: 01 Освіта

спеціальність: 017 Фізична культура і спорт

факультет фізичної культури і спорту

Казмірук О.М., Зіньків О.В., Стефанишин О.М.

#### **Основна:**

1. Амосов М. Физическая активность и сердце / Амосов М., Бендет Я. – Киев : Здоровье, 1989.
2. Аулик Н. В. Определение физической работоспособности в клинике и спорте / Аулик Н. В. – 2-е изд., перераб. и доп. – Москва : Медицина, 1990. – 192 с.
3. Бутин И. М. Лыжный спорт / Бутин И. М. – Москва : Просвещение, 1988.
4. Евстратов В. Д. Коньковый ход. Не только... / Евстратов В. Д., Виролайнен П. М., Чукардин Г. Б. – Москва : Физкультура и спорт, 1988.
5. Запорожанов В. А. Контроль в спортивной тренировке / Запорожанов В. А. – Киев : Здоровье, 1988. – 144 с.
6. Зіньків О. В. Передумови виникнення сноубордингу та його розвиток / О. В. Зіньків // Актуальні проблеми розвитку фізичного виховання, спорту і туризму у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. в галузі фіз. культури та спорту. – Івано-Франківськ, 2008. – С. 83–88.
7. Зіньків О. В. Історичні аспекти становлення та розвитку сноубордингу / О. В. Зіньків // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – Харків, 2002. – № 14. – С. 53–56.

8. Лыжный спорт : учебник для ин-тов физ.культуры / под общ. ред. М. А. Аграновского. – Москва : Физкультура и спорт, 1980. – 386 с.
9. Лыжный спорт : учебник / под общ. ред. В. Д. Евстратова, Г. Б. Чукардина, Б. И. Сергеева. – Москва : Физкультура и спорт, 1989. 318 с.
10. Линець М. М. Основи методики розвитку рухових якостей : навч. посіб. / М. М. Линець. – Львів : Штабар, 1997.
11. Організація та проведення туризму з початківцями : метод. посіб. для туристів-початківців / Байцар Ю. І., Бережанський В. О., Любіжанін Ю. Г., Стефанишин Н. І., Стефанишин О. М. – Львів : Логос, 2008. – 72 с.
12. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів / Б. М. Шиян. – Тернопіль : Богдан, 2001. – Ч. 1. – 272 с.

#### **Допоміжна:**

13. Байцар Ю. І. Лижні гонки : правила змагань / Ю. І. Байцар, О. М. Стефанишин, В. М. Стефанишин. – Київ, 1999. – 64 с.
14. Визначення рівня розвитку координаційних здібностей гірськолижників на етапі попередньої базової підготовки / Мар'яна Рогова, Ольга Зінків, Юрій Любіжанін, Орест Стефанишин // Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фіз. виховання і здоров'я людини / за заг. ред. Є. Приступи. – Львів, 2014. – Вип. 18, т. 1. – С. 245–249.
15. Вплив циклічних засобів тренування на функціональний стан організму лижників-ветеранів / Василь Крупський, Любомир Зубрицький, Орест Стефанишин, Юрій Байцар, Юрій Любіжанін // Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фіз. виховання, спорту і здоров'я людини / за заг. ред. Євгена Приступи. – Львів, 2012. – Вип. 16, т. 1. – С. 103–107.
16. Гриньків М. Я. Спортивна морфологія з основами вікової морфології : навч. посіб. / Мирослава Гриньків, Любомир Вовканич, Федір Музика. – Львів : ЛДУФК, 2015. – 304 с.

17. Заняття на лижах як один із засобів оздоровлення / Ю. І. Байцар, О. М. Стефанишин, Ю. І. Любіжанін, Н. І. Стефанишин // Здоровий спосіб життя : зб. наук. ст. – Львів, 2009. – Вип. 44. – С. 5–6.
18. Зіньків О. Техніко-тактичні дії спортсмена на стартовому відрізку у дисциплінах сноубордінгу / Ольга Зіньків // Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фіз. культури та спорту. – Львів, 2007. – Вип. 11, т. 3. – С. 139–142.
19. Зіньків О. Технічні дії кваліфікованих спортсменів у альпійських дисциплінах сноубордінгу / Ольга Зіньків // Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фіз. культури та спорту. – Львів, 2004. – Вип. 8, т. 1. – С. 164–166.
20. Зіньків О. Технічні пристрої в тренувальному процесі сноубордистів / Ольга Зіньків // Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фіз. культури та спорту. – Львів, 2009. – Вип. 13, т. 1. – С. 109–113.
21. Казмірук А. Оцінювання значущості основних компонентів та психологічних якостей структури особистості спортсмена в лижному двоборстві / Андрій Казмірук // Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фіз. культури та спорту. – Львів, 2010. – Вип. 14, т. 1. – С. 101–105.
22. Казмірук А. Шляхи побудови психограми особистості спортсмена в лижному спорті / Андрій Казмірук // Молода спортивна наука України: зб. наук. пр. з галузі фіз. культури та спорту. – Львів, 2009. – Вип. 13, т. 1. – С. 132–136.
23. Ковзанярський спорт : анот. трьома мовами бібліогр. покажч. автореф. дис. галузі фіз. культури та спорту [Електронний ресурс] / уклад. Ірина Свістельник. – Львів : [б. в.], 2015. – 28 с. (Серія „Інформаційне забезпечення фізичного виховання, спорту і туризму”, вип. 2).
24. Критерії відбору кваліфікованих спортсменів у сноубордінгу до головних змагань / Ольга Зіньків, Юрій Любіжанін, Орест Стефанишин [та ін.] // Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фіз. виховання,

- спорту і здоров'я людини / за заг. ред. Євгена Приступи. – Львів, 2015. – Вип. 19, т. 1. – С. 285 – 289.
25. Лижні гонки : навч. прогр. для спец. навч. закл. спортивного профілю / [прогр. підгот.: В. П. Карленко, В. М. Нестеров, З. Д. Смирнова, О. О. Вінник, В. В. Єфанова, В. М. Корзюк, В. М. Нечаєв, С. Л. Зайєць, А. М. Назаров, О. М. Стефанишин, Н. І. Стефанишин]. – Київ : [б. в.], 2014. – 69 с.
26. Лижні гонки : правила змагань / уклад. В. М. Нечаєв, Ю. І. Байцар, О. М. Стефанишин [та ін.]. – Львів, 2006. – 80 с.
27. Музика Ф. В. Анатомія людини : навч. посіб. / Музика Ф. В., Гриньків М. Я., Куцериб Т. М. – Львів : ЛДУФК, 2014. – 360 с.
28. Оздоровчий вплив занять лижною підготовкою на організм людини / Ю. І. Байцар, Л. С. Зубрицький, О. М. Стефанишин, Ю. Г. Любіжанін // Здоровий спосіб життя : зб. наук. ст. – Львів, 2006. – Вип. 9. – С. 5–6.
29. Організація та методика проведення лижного туризму : метод. посіб. / Ю. І. Байцар, Л. С. Зубрицький, В. М. Стефанишин, О. М. Стефанишин, Ю. Г. Любіжанін. – Львів, 2005. – 32 с.
30. Оцінювання психо-фізіологічних станів у спорті / Георгій Коробейніков, Євген Приступа, Леся Коробейнікова, Юрій Бріскін. – Львів : ЛДУФК, 2013. – 311 с. – ISBN 978-966-2328-59-2.
31. Сноубординг : [навч. прогр. для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності та спеціалізованих навчальних закладів спортивного профілю] / О. В. Зіньків, Н. І. Стефанишин, Ю. Г. Любіжанін, В. Ф. Малезик, Ю. О. – Київ, 2011. – 92 с.
32. Ченікало О. Структура та регламентація змагальної діяльності в олімпійських дисциплінах з лижних перегонів / Ченікало Олександр, Казмірук Андрій, Стефанишин Орест // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2016. – № 2. – С. 157–160.

33. Program of personality structure priority component development in Nordic Combined / Andriy Kazmiruk, Orest Stefanyshyn, Viktor Berezhanskyi, Olha Zinkiv, Volodymyr Banakh // Journal of physical education and sport. – 2016. – Vol. 16, is. 2. – P. 374–379.

**Інформаційні ресурси інтернет:**

34. Стефанишин М. Динаміка фізичної підготовленості старшокласниць в умовах впровадження диференційованих нормативів фізичної підготовленості [Електронний ресурс] / Маркіян Стефанишин // Спортивна наука України. – 2015. – № 2(66). – С. 55–59. – Режим доступу : <http://sportscience.ldufk.edu.ua/index.php/snu/article/view/313/305>