

ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Кафедра зимових видів спорту

РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

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

IV 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: факультет педагогічної освіти

(назва інституту, факультету, відділення)

рівень освіти: бакалавр

ЛЬВІВ 2018

Навчальна програма з дисципліни «Теорія і методика обраного виду спорту та спортивно педагогічне вдосконалення» для студентів IV курсу за спеціальністю 014.11 Середня освіта (фізична культура)

VII – VIII семестри.

Розробник: Стефанишин М.В., Ченікало О.В.

Навчальна програма затверджена на засіданні кафедри зимових видів спорту

Протокол від “ ___ ” _____ 2018 року № _____

Завідувач кафедри зимових видів спорту

_____ (Стефанишин О.М.)

(підпис)

(прізвище та ініціали)

Навчальна програма затверджена на засіданні Ради факультету педагогічної освіти

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

Голова _____
(підпис)

(_____)
(прізвище та ініціали)

© _____, 20__ рік

© _____, 20__ рік

1. Опис навчальної дисципліни «ТіМОВС та СПВ» IV курс

Найменування показників	Спеціальність, рівень вищої освіти	Характеристика навчальної дисципліни	
		денна форма навчання	заочна форма навчання
Кількість кредитів – 9	Галузь знань <u>01 Освіта</u> (шифр і назва)	Дисципліна спеціалізації зимові види спорту	
Модулів – 2	Спеціальність (професійне спрямування): <u>014.11 Середня освіта</u> (фізична культура)	Рік підготовки:	
Змістових модулів – 4		4-й	
Індивідуальне науково-дослідне завдання _____ (назва)		Семестр	
Загальна кількість годин – 270		7 – 8-й	
Тижневих годин для денної форми навчання: аудиторних – 8 самостійної роботи студента – 2	Рівень вищої освіти: <u>бакалавр</u>	Лекції	
		16 год.	- год.
		Практичні, семінарські	
		176 год.	- год.
		Лабораторні	
		-	-
		Самостійна робота	
		78 год.	- год.
Індивідуальні завдання: -			
Вид контролю: залік, іспит			

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

Мета навчальної дисципліни – підготовка кваліфікованих фахівців з фізичного виховання та спорту, яка включає оволодіння необхідними для професійної діяльності знаннями, вміннями і навичками, організації і проведення конвенційних занять з лижних видів спорту, з особами різних вікових груп, статі, стану здоров'я та фізичною підготовленістю.

Завдання :

- оволодіти методикою проведення оздоровчих занять на лижах;
- ознайомитись з особливостями планування навантаження в лижних гонках в навчальному році у загально освітніх школах;
- оволодіти системою планування навчально-тренувального процесу – як основи професійної діяльності в зимових видах спорту.

У результаті вивчення навчальної дисципліни студент повинен

знати:

- методичні аспекти оздоровчо-тренувального впливу занять на лижах;
- особливості професійно-педагогічної діяльності викладача з фізичного виховання;
- систему планування навчального процесу з фізичного виховання та спорту в навчальних закладах III – IV рівнів акредитації з лижних видів спорту;

уміти:

- методично правильно навчити техніці класичних і ковзанярських ходів;
- використовувати методичні прийоми навчання і їх використання на заняттях з лижної підготовки;
- організовувати і проводити власні дослідження;
- проводити аналіз результатів наукових досліджень.

3. Програма навчальної дисципліни «ТіМОВС та СПВ»

Модуль 1

Теоретико-методичні основи лижного спорту

Змістовий модуль 1. Методичні аспекти оздоровчих занять на лижах.

Тема 1. Основні (фізіологічні, педагогічні) аспекти оздоровчого впливу занять з лижних видів спорту. Методика, планування та дозування навантаження в оздоровчих заняттях на лижах.

Рухові вправи та особливості їх використання на заняттях (аналітичний огляд). Характеристика фізіологічного впливу рухових вправ на організм людини. Педагогічні аспекти оздоровчого заняття на лижах. Методика проведення кондиційних занять і їх спрямованість. Максимально допустима ЧСС при фізичних навантаженнях на лижах. Система тіловиховання та її структура.

Тема 2. Передумови виникнення, хронологія змагань та нозологічні групи учасників змагань зимових Паралімпійських ігор.

Загальна характеристика Паралімпійського руху, періодизація Паралімпійських Ігор, нозологічні групи спортсменів на Паралімпійських Іграх. Особливості проведення масових змагань для осіб з особливими потребами.

Склад суддівської колегії і послідовність її роботи. Планування змагань (календар, положення, програма).

Змістовий модуль 2. Науково-дослідна робота студентів.

Тема 3. Характеристика методів дослідження, особливості написання наукової роботи.

Теоретичний аналіз і узагальнення, педагогічне тестування, медико-біологічні методи дослідження (антропометрія), соціологічні методи (опитування, анкетування), педагогічне спостереження, методи математичної статистики, педагогічний експеримент, психодіагностичні. Деякі аспекти у виборі методів дослідження.

Тема 4. Організація і проведення власних наукових досліджень студентами.

Аналіз літератури (документів) і передової практики; вибір теми; визначення завдань дослідження; розробка гіпотези; складання плану проведення дослідження; підбір досліджуваних; підбір методів дослідження; організація умов проведення досліджень; збір матеріалів дослідження; математична і статистична обробка матеріалів; оформлення результатів дослідження.

Модуль 2

Особливості системи планування навчального процесу та діяльності викладача з фізичного виховання та спорту

Змістовий модуль 1. Особливості професійно-педагогічної діяльності викладача з фізичного виховання та спорту.

Виховна робота, як важлива складова в проведенні занять на лижах. Основні форми і методи виховної роботи. Планування виховної роботи. Сучасні вимоги до педагога. Педагогічні здібності викладача.

Тема 5. Функції викладача на заняттях з лижних видів спорту.

Загальні функції: визначення цілі, прогнозування, планування, розробка і прийняття управлінського рішення, організація дій, облік, контроль і оцінка діяльності, робота з інформацією.

Спеціальні функції: експертно-консультативна, виховна, представницька.

Тема 6. Стили, типи та досвід викладача на заняттях з лижних видів спорту.

Особливості педагогічної діяльності на заняттях з лижного спорту. Соціально-психологічна характеристика педагога з фізичного виховання і спорту, вимоги до взаємин у системі "викладач – студент".

Змістовий модуль 2. Система планування навчального процесу з фізичного виховання студентів у навчальних закладах III – IV рівнів акредитації з лижних видів спорту.

Матеріально технічне забезпечення занять з лижного спорту. Тренажери та їх призначення на заняття з лижного спорту. Наукове забезпечення занять з лижних перегонів.

Тема 7. Основи планування у фізичному вихованні та спорті. Предмет, види і методи планування.

Види планування (перспективне та поточне). Основні види робіт при плануванні занять. Яких цілей потрібно досягти та яких правил слід дотримуватись при плануванні навчального процесу в сфері фізичного виховання та спорту.

Тема 8. Планування в системі фізичного виховання та спорту, облік в системі фізичного виховання та спорту.

Основи планування на заняттях з лижного спорту Що слід розуміти під «обліком» та які аспекти потрібно враховувати в системі фізичного виховання та спорту. Вимоги до показників контролю. Оцінка і контроль за рівнем розвитку фізичних якостей. Загальні поняття контролю. Тестовий контроль (на прикладі конвенційного тренування на лижах).

4. Структура навчальної дисципліни

Назви змістових модулів і тем	Кількість годин					
	денна форма					
	усього	у тому числі				
л		п/сем	лаб	інд	с.р.	
1	2	3	4	5	6	7
Модуль 1. Теоретико-методичні основи лижного спорту VII семестр						
Змістовий модуль 1. Методичні аспекти оздоровчих тренувань на лижах.						
Тема 1. Основні (фізіологічні, педагогічні) аспекти оздоровчого впливу занять з лижних видів спорту. Методика, планування та дозування навантаження в оздоровчих заняттях на лижах.	46	2	30	-	.*	14*
Тема 2. Передумови виникнення, хронологія змагань та нозологічні групи учасників змагань зимових Паралімпійських ігор.	28	2	18	-	.*	8*
Разом за змістовим модулем 1	74	4	48	-	.*	22*
Змістовий модуль 2. Науково-дослідна робота студентів.						
Тема 1. Характеристика методів дослідження, особливості написання наукової роботи.	30	2	20	-	.*	8*
Тема 2. Організація і проведення власних наукових досліджень студентами.	42	2	28	-	.*	12*
Разом за змістовим модулем 2	72	4	48	-	.*	20*
<i>Усього годин</i>	146	8	96	-	.*	42*
Модуль 2. Особливості системи планування навчального процесу та діяльності викладача з фізичного виховання та спорту						
Змістовий модуль 1. Особливості професійно-педагогічної діяльності викладача з фізичного виховання.						
Тема 1. Функції викладача на заняттях з лижних видів спорту	36	2	24	-	.*	10*
Тема 2. Стилi, типи та досвід викладача на заняттях з лижних видів спорту	26	2	16	-	.*	8*
Разом за змістовим модулем 1	62	4	40	-	.*	18*

Змістовий модуль 2. Система планування навчального процесу з фізичного виховання студентів у навчальних закладах III – IV рівнів акредитації з лижних видів спорту.						
Тема 1. Основи планування у фізичному вихованні та спорті. Предмет, види і методи планування.	30	2	20	-	-	8*
Тема 2. Планування в системі фізичного виховання, облік в системі фізичного виховання.	32	2	20	-	.*	10*
Разом за змістовим модулем 2	62	4	40	-	.*	18*
<i>Усього годин</i>	124	8	80	-	.*	36*
<i>Усього за рік</i>	270	16	176	-	.*	78*
<i>ІНДЗ</i>			-	-		-

* Самостійні та індивідуальні заняття поза сіткою годин.

5. Темі лекційних занять

Модуль 1

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1.	Основні (фізіологічні, педагогічні) аспекти оздоровчого впливу занять з лижних видів спорту. Методика, планування та дозування навантаження в оздоровчих заняттях на лижах.	2
2.	Передумови виникнення, хронологія змагань та нозологічні групи учасників змагань зимових Паралімпійських ігор.	2
3.	Характеристика методів дослідження, особливості написання наукової роботи.	2
4.	Організація і проведення власних наукових досліджень студентами.	2
	Разом	8

Модуль 2

5.	Функції викладача на заняттях з лижних видів спорту.	2
6.	Стили, типи та досвід викладача на заняттях з лижних видів спорту.	2
7.	Основи планування у фізичному вихованні та спорті. Предмет, види і методи планування.	2
8.	Планування в системі фізичного виховання, облік в системі фізичного виховання.	2
	Разом	8

6. Темы практичних та семінарських занять
Модуль 1

№ з/п	Назва теми	Кількість Годин
1.	Визначення основних понять оздоровчого заняття на лижах.	4
2.	Оздоровчі ефекти занять на лижах.	6
3.	<i>Історія виникнення зимових Паралімпійських ігор, хронологія змагань та нозологічні групи.</i>	4
4.	Характеристика фізіологічного впливу рухових вправ на організм людини.	4
5.	Визначення рівня функціонального стану осіб різного віку та статі.	4
6.	Тестування РФС за методикою К. Купера (тест Купера 12 – хв. біг).	4
7.	<i>Методичні особливості проведення оздоровчих занять на лижах.</i>	4
8.	Вибір величини навантаження та інтенсивності руху.	6
9.	Комплексні програми середньої загальноосвітньої школи (фізична культура: лижна підготовка).	8
10.	<i>Вимоги до написання науково – дослідної роботи.</i>	4
11.	Організація та проведення власних наукових досліджень.	12
12.	Вибір адекватних методів дослідження. Підготовка апаратури для дослідження протоколів реєстрації результатів дослідження.	8
13.	Обробка результатів дослідження.	6
14.	Аналіз і узагальнення отриманих результатів.	8
15.	Загальна фізична підготовка (спортивні ігри, естафети, кроси, походи).	14
	Разом	96

Модуль 2

1.	<i>Професійно-педагогічна діяльності вчителя-викладача з фізичного виховання.</i>	4
2.	<i>Планування процесу з фізичного виховання студентів у навчальних закладах III – VI рівня акредитації з лижних видів спорту.</i>	6
3.	Управлінська функція викладача.	4
4.	Загальні та спеціальні функції викладача.	6
5.	Соціально-психологічні якості особистості.	4
6.	Соціально-психологічні стилі викладача.	4
7.	Практичний досвід педагогічної роботи.	18
8.	Визначення поняття планування в фізичному вихованні. Етапи, види планування в лижних видах спорту.	4
9.	Предмет планування в лижному спорті.	4

10.	Планування в системі загально освітньої школи. Облікова документація.	6
11.	Педагогічна майстерність викладача з лижних видів спорту.	6
12.	Особливості планування в лижних видах спорту, структура заняття.	6
13.	Загальна фізична підготовка (спортивні ігри, естафети, кроси, походи).	8
	Разом	80

7. Самостійна робота

Модуль 1

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1.	Розробка та обґрунтування програми заняття на лижах.	6
2.	Написання конспекту основної частини оздоровчого заняття.	4
3.	Вибір методів моніторингу навантаження.	2
4.	Підготовка контингенту обстежуваних для проведення дослідження.	16
5.	Оволодіння методикою роботи з тестуючою апаратурою. Розробка протоколів реєстрації результатів дослідження.	14
	Разом	42

Модуль 2

1.	Функції викладача на заняттях з лижних видів спорту.	8
2.	Спостереження за педагогічною майстерністю викладача на заняттях.	10
3.	Ознайомлення з методичними основами планування навчального процесу в лижних видах спорту.	12
4.	Вибір засобів для заняття з лижної підготовки у Навчальному процесі студентів.	6
	Разом	36

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.

Підсумковий контроль – VII семестр – залік, VIII семестр – екзамен (денна форма навчання).

9. Залікові вимоги практичної підготовки

1. Визначення основних оздоровчих ефектів на заняттях з лижних перегонів.

2. Підготовка та проведення тесту за методикою К.Купера.
3. Проведення оздоровчого заняття на лижах для різних верств населення.
4. Вибір величини навантаження для осіб різного віку.
5. Аналіз програм середньої загальноосвітньої школи.
6. Підбір контингенту для досліджень.
7. Підбір адекватних методів дослідження.
8. Математична обробка та узагальнення результатів дослідження.
9. Аналіз нозологічних груп в Паралімпійських іграх.
10. Ознайомлення з обліковою документацією викладача.
11. Планування в системі освіти загальноосвітньої школи.
12. Планування на заняттях з лижних перегонів.
13. Моделювання функцій викладача на практиці.
14. Практичний досвід педагогічної роботи.
15. Тестування та контроль функціонального стану.

Залікові вимоги теоретичної підготовки

1. Теоретичні методи дослідження.
2. Емпіричні методи дослідження в ЗВС.
3. Форми представлення результатів власних досліджень.
4. Зміст висновків по роботі.
5. Визначення поняття «здоров'я».
6. Завдання оздоровчих занять на лижах.
7. Фізіологічні аспекти оздоровчих занять на лижах.
8. Переваги кондиційних занять на лижах.
9. Дозування навантаження в оздоровчих заняттях.
10. Допустима величина інтенсивності в залежності від віку і статі.
11. Визначення поняття «фізичне виховання».
12. Програми оздоровчих занять на лижах.
13. Планування в лижному спорті.
14. Види планів і методи планування.
15. Планування в системі фізичного виховання.
16. Планово-звітна документація викладача.
17. Плани, план-конспекти, конспекти занять з лижного спорту.
18. Особливості професійно-педагогічної діяльності викладача в лижному спорті.
19. Соціально-психологічні якості особистості.
20. Виховна робота викладача.
21. Типи темпераменту і їх прояв у різних видах лижного спорту.
22. Управлінська діяльність викладача на заняттях.

10. Розподіл балів, які отримують студенти

Розподіл балів за VII семестр

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

20	30	20	30	
----	----	----	----	--

Розподіл балів за VIII семестр

Поточне тестування та самостійна робота VIII семестр			Сума
Змістовий модуль №1		Змістовий модуль № 2	
T1	T2	Підсумковий тест (іспит)	
35	15	50	
			100

Шкала оцінювання: національна та ECTS

Сума балів за всі види навчальної діяльності	Оцінка ECTS	Оцінка за національною шкалою	
		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 IV курсу VII семестр

1	Відвідування занять	15 балів	заняття – 0,2 б.
2	Опитування та доповнення	30 балів	повна відповідь – 2 б. доповнення – 1 б.
3	Письмова робота	15 балів	реферат
4	Навчальна практика	20 балів	від 5 до 20 балів (за проведення заняття з написанням конспекту)
5	Участь у спортивно – масових заходах та змаганнях	20 балів	від 5 до 20 балів

КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ ЗНАНЬ

з навчальної дисципліни «ТіМОВС та СПВ» для студентів IV курсу VIII семестр

1	Відвідування занять	10 балів	заняття – 0,22 б.
2	Опитування та доповнення	10 балів	повна відповідь – 2 б. доповнення – 1 б.
3	Письмова робота	10 балів	реферат
4	Навчальна практика	10 балів	від 5 до 20 балів (за проведення заняття з написанням конспекту)
5	Участь у спортивно – масових заходах та змаганнях	10 балів	від 5 до 20 балів

11.Методичне забезпечення

Модуль 1

Змістовий модуль 1. Методичні аспекти оздоровчих занять на лижах.

Тема 1. Основні (фізіологічні, педагогічні) аспекти оздоровчого впливу занять з лижних видів спорту. Методика, планування та дозування навантаження в оздоровчих тренуваннях на лижах.

Рухові вправи та особливості їх використання на заняттях (аналітичний огляд). Характеристика фізіологічного впливу рухових вправ на організм людини. Педагогічні аспекти оздоровчого заняття на лижах. Методика проведення кондиційних занять і їх спрямованість. Максимально допустима ЧСС при фізичних навантаженнях на лижах. Система тіловиховання та її структура.

Практичне заняття. Визначення основних понять оздоровчого заняття на лижах. Оздоровчі ефекти занять на лижах.

Самостійна робота. Розробка та обґрунтування програми заняття на лижах. Написання конспекту основної частини оздоровчого заняття.

Реферат на тему: Оздоровчий ефекти від занять біговими лижами під час дозвілля.

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.

4. Основні розділи і підрозділи реферату з посиланнями на літературні джерела наведені у списку літератури (у квадратних дужках, наприклад [3], де «3» - порядковий номер джерела).

5. Висновки.

Захист реферату.

Тема 2. Передумови виникнення, хронологія змагань та нозологічні групи учасників змагань зимових Паралімпійських ігор.

Загальна характеристика Паралімпійського руху, періодизація Паралімпійських Ігор, нозологічні групи спортсменів на Паралімпійських Іграх. Особливості проведення масових змагань для осіб з особливими потребами. Склад суддівської колегії і послідовність її роботи. Планування змагань (календар, положення, програма).

Практичне заняття. Історія виникнення зимових Паралімпійських ігор, хронологія змагань та нозологічні групи.

Змістовий модуль 2. Науково-дослідна робота студентів.

Тема 3. Характеристика методів дослідження, особливості написання наукової роботи.

Теоретичний аналіз і узагальнення, педагогічне тестування, медико-біологічні методи дослідження (антропометрія), соціологічні методи (опитування, анкетування), педагогічне спостереження, методи математичної статистики, педагогічний експеримент, психодіагностичні. Деякі аспекти у виборі методів дослідження.

Практичне заняття. Вибір адекватних методів дослідження. Підготовка апаратури для дослідження протоколів реєстрації результатів дослідження.

Самостійна робота. Вибір методів моніторингу навантаження. Підготовка контингенту обстежуваних для проведення дослідження.

Тема 4. Організація і проведення власних наукових досліджень студентами.

Аналіз літератури (документів) і передової практики; вибір теми; визначення завдань дослідження; розробка гіпотези; складання плану проведення дослідження; підбір досліджуваних; підбір методів дослідження; організація умов проведення досліджень; збір матеріалів дослідження; математична і статистична обробка матеріалів; оформлення результатів дослідження.

Практичне заняття. Організація та проведення власних наукових досліджень. Обробка результатів дослідження. Аналіз і узагальнення отриманих результатів.

Самостійна робота. Оволодіння методикою роботи з тестуючою апаратурою. Розробка протоколів реєстрації результатів дослідження.

Модуль 2

Змістовий модуль 1. Особливості професійно-педагогічної діяльності викладача з фізичного виховання та спорту.

Тема 5. Функції викладача на заняттях з лижних видів спорту.

Загальні функції: визначення цілі, прогнозування, планування, розробка і прийняття управлінського рішення, організація дій, облік, контроль і оцінка діяльності, робота з інформацією.

Спеціальні функції: експертно-консультативна, виховна, представницька.

Практичне заняття. Управлінська функція викладача. Загальні та спеціальні функції викладача. Професійно-педагогічна діяльність вчителя-викладача з фізичного виховання. Планування процесу з фізичного виховання студентів у навчальних закладах III – VI рівня акредитації з лижних видів спорту.

Самостійна робота. Спостереження за педагогічною майстерністю викладача на заняттях.

Тема 6. Стилi, типи та досвід викладача на заняттях з лижних видів спорту.

Особливості педагогічної діяльності на заняттях з лижного спорту. Соціально-психологічна характеристика педагога з фізичного виховання і спорту, вимоги до взаємин у системі "викладач – студент".

Практичне заняття. Соціально-психологічні якості особистості. Соціально-психологічні стилі викладача. Практичний досвід педагогічної роботи.

Самостійна робота. Спостереження за педагогічною майстерністю викладача на заняттях.

Змістовий модуль 2. Система планування навчального процесу з фізичного виховання студентів у навчальних закладах III – IV рівнів акредитації з лижних видів спорту.

Тема 7. Основи планування у фізичному вихованні та спорті. Предмет, види і методи планування.

Види планування (перспективне та поточне). Основні види робіт при плануванні занять. Яких цілей потрібно досягти та яких правил слід дотримуватись при плануванні навчального процесу в сфері фізичного виховання та спорту.

Практичне заняття. Предмет планування в лижному спорті. Педагогічна майстерність викладача з лижних видів спорту.

Самостійна робота. Ознайомлення з методичними основами планування навчального процесу в лижних видах спорту.

Тема 8. Планування в системі фізичного виховання та спорту, облік в системі фізичного виховання та спорту.

Основи планування на заняттях з лижного спорту Що слід розуміти під «обліком» та які аспекти потрібно враховувати в системі фізичного виховання та спорту. Вимоги до показників контролю. Оцінка і контроль за рівнем розвитку фізичних якостей. Загальні поняття контролю. Тестовий контроль (на прикладі конвенційного тренування на лижах).

Практичне заняття. Особливості планування в лижних видах спорту, структура заняття.

Самостійна робота. Вибір засобів для заняття з лижної підготовки у Навчальному процесі студентів.

Рекомендована література

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. Евстратов В. Д. Лыжный спорт / Евстратов В. Д. – Москва : Физкультура и спорт, 1989.
6. Запорожанов В. А. Контроль в спортивной тренировке / Запорожанов В. А. – Киев : Здоровье, 1988. – 144 с.

7. 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.
8. 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.
9. Лыжный спорт : учебник для ин-тов физ. культуры / под общ. ред. М. А. Аграновского. – Москва : Физкультура и спорт, 1980. – 386 с.
10. Тер-Ованесян А. А. Педагогические основы физического воспитания / А. А. Тер-Ованесян. – Москва : Физкультура и спорт, 1978.
11. Тер-Ованесян А. А. Педагогика спорта / А. А. Тер-Ованесян, И. А. Тер-Ованесян. – Москва : Советский спорт, 1992.

Допоміжна:

12. Гриньків М. Я. Спортивна морфологія з основами вікової морфології : навч. посіб. / Мирослава Гриньків, Любомир Вовканич, Федір Музика. – Львів : ЛДУФК, 2015. – 304 с.
13. 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.
14. Зациорский В. М. Физические качества спортсмена / В. М. Зациорский. – Москва : Физкультура и спорт, 1966. – 200 с.
15. Зіньків О. Техніко-тактичні дії спортсмена на стартовому відрізку у дисциплінах сноубордингу / Ольга Зіньків // Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фіз. культури та спорту. – Львів, 2007. – Вип. 11, т. 3. – С. 139–142.
16. Зіньків О. Технічні дії кваліфікованих спортсменів у альпійських дисциплінах сноубордингу / Ольга Зіньків // Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фіз. культури та спорту. – Львів, 2004. – Вип. 8, т. 1. – С. 164–166.

17. 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.
18. Імас Є. Організаційно-методичні засади розвитку студентського спорту / Євгеній Імас, Мирослав Дутчак, Уляна Катерина // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2018. – № 2. – С. 89–97.
19. 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.
20. 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.
21. Келлер В. С. Теоретико-методичні основи підготовки спортсменів / Келлер В. С., Платонов В. М. – Львів : УСА, 1992. – 270 с.
22. Критерії відбору кваліфікованих спортсменів у сноубордингу 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.
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. 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. Зайець, А. М. Назаров, О. М. Стефанишин, Н. І. Стефанишин]. – Київ : [б. в.], 2014. – 69 с.
25. Лижні гонки : правила змагань / уклад. В. М. Нечаєв, Ю. І. Байцар, О. М. Стефанишин [та ін.]. – Львів, 2006. – 80 с.

26. Музыка Ф. В. Анатомія людини : навч. посіб. / Музыка Ф. В., Гриньків М. Я., Куцериб Т. М. – Львів : ЛДУФК, 2014. – 360 с.
27. 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.
28. Сноубординг : [навч. прогн. 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. Малежик, Ю. О. – Київ, 2011. – 92 с.
29. 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.
30. Program of personality structure priority component development in Nordic Combined / Andriy Kazmiruk, Orest Stefanyshyn, Viktor Berezhanskyi, Olha Zinkiv, Volodymyr Vanakh // Journal of physical education and sport. – 2016. – Vol. 16, is. 2. – P. 374–379.

Інформаційні ресурси інтернет:

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_cr_oss-country
6. Правила змагань з лижних гонок [Електронний ресурс]. – Режим доступу: http://www.sfu.org.ua/official_documents/ukrainian_rules/ukr_rules_cr_oss-country

7. Правила змагань з фрістайлу [Електронний ресурс]. – Режим доступу: http://www.sfu.org.ua/official_documents/ukrainian_rules/freestyle_rules
8. 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
9. Правила змагань з гірськолижного спорту [Електронний ресурс]. – Режим доступу: http://www.sfu.org.ua/official_documents/ukrainian_rules/pravila-zmagan-z-grskolizhnogo-sportu-fist
10. Правила змагань з сноубордингу [Електронний ресурс]. – Режим доступу: http://www.sfu.org.ua/official_documents/ukrainian_rules/pravila-zmagan-zi-snoubordingu