МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ
ІМ. ІВАНА БОБЕРСЬКОГО

КАФЕДРА ЗИМОВИХ ВИДІВ СПОРТУ

Теорія, методика та практика обраного виду спорту
І - курс

ПРОГРАМА
дисципліни спеціалізації
підготовки бакалавр
(рівень вищої освіти)
галузь знань 01 Освіта
(шифр і назва напряму)
спеціальності 017 Фізична культура і спорт
(шифр і назва спеціальності)

Львів
2024 рік

Навчальна програма з дисципліни «Теорія, методика та практика обраного виду спорту» для студентів І курсу за спеціальністю 017 Фізична культура і спорт

І – ІІ семестр

Розробник: **Зіньків О.В., Стефанишин О.М.**

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)

Навчальна програма затверджена на засіданні Ради факультету фізичної культури і спорту

Протокол від. "____"_____20__ року № ___

Голова _____ (Розторгуй М.С.)

(підпис) (прізвище та ініціали)

©_____, 20__ рік

© _____, 20__ рік

ВСТУП

Програма вивчення навчальної дисципліни «Теорія, методика та практика обраного виду спорту» складена відповідно до освітньо-професійної програми підготовки магістрів спеціальності 017 Фізична культура і спорт.

Предметом вивчення навчальної дисципліни є оволодіння теорією, методикою та практикою обраного виду спорту.

Міждисциплінарні зв'язки: анатомія, біохімія, фізіологія, гігієна, біомеханіка, загальна теорія підготовки спортсменів, фізичне виховання.

Програма навчальної дисципліни складається з таких змістових модулів:

Змістовий модуль 1. Вступ до навчальної дисципліни ТМТПОВС.

Змістовий модуль 2. Вивчення техніки лижних ходів.

Змістовий модуль 3. Морфологічний розвиток спортсменів, учнів різних вікових груп.

Змістовий модуль 4. Контроль на заняттях фізичної підготовки.

1. Мета та завдання навчальної дисципліни

1.1 Метою викладення навчальної дисципліни «Теорія, методика та практика обраного виду спорту» є формування освіченої, гармонічно 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 початкового навчання та вдосконалення спортивної майстерності, фахівців з зимових видів спорту, 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 ринкової економіки.

1.2. Основними завданнями вивчення дисципліни

- оволодіти основами знань техніки способів руху на лижах, методики навчання та проведення наукових досліджень в зимових видах спорту;
- навчитися техніки лижних ходів, способів поворотів, подолання підйомів та спусків на лижах; оволодіти методикою проведення підготовчої частини заняття з ТМТПОВС;

- сприяти розвитку рухових якостей та функціональних можливостей студентів засобами зимових видів спорту.

1.3. Згідно з вимогами освітньо-професійної програми студенти повинні:

знати: сучасний стан і тенденції розвитку зимових видів спорту, основи техніки, основи методики навчання, засоби і методи навчання, методику організації і проведення занять з зимових видів спорту, які орієнтовані на досягнення високих спортивних результатів, організацію занять з зимових видів спорту в оздоровчих таборах, спортивних школах, навчальних закладах різних видів та рівнів підготовки, основи спортивного тренування, методики розвитку фізичних якостей осіб різного віку;

вміти: організовувати і проводити заняття з навчання і вдосконалення техніки обраного виду спорту, заняття з загальної фізичної підготовки і спеціальної фізичної підготовки, визначати рівень розвитку фізичних якостей, застосовувати засоби і методи їх розвитку, визначати і усувати помилки і недоліки в технічній підготовці, застосовувати і вести документи обліку, контролю та планування навчально-тренувального процесу в зимових видах спорту.

На вивчення навчальної дисципліни відводиться 330 години 11 кредити ECTS.

2. Інформаційний обсяг навчальної дисципліни

Модуль 1

Теоретико – методичні основи лижного спорту.

Змістовий модуль 1. Вступ до навчальної дисципліни ТМТПОВС.

Тема 1. Вступ до навчальної дисципліни ТМТПОВС.

Педагогічна сутність професійної діяльності викладача, тренера у фізичному вихованні та спорті. Технологія навчання студентів професійній діяльності в процесі спортивно-педагогічного вдосконалення. ТМТПОВС як наукова та навчальна дисципліна. Системна побудова навчання студентів професійної діяльності. Вміння та навички, якими повинен володіти студент після вивчення дисципліни ТМТПОВС. Організація навчального процесу з ТМТПОВС. Визначення предмету. Завдання, зміст і організація вивчення дисципліни ТМТПОВС.

Тема 2. Основи техніки лижного спорту.

Техніка лижного спорту як система рухів. Варіативність техніки лижних ходів. Техніка як теоретична (біомеханічна, педагогічна) модель. Вимоги, що пред'являються до техніки пересування на лижах. Ефективність, економічність, варіативність, стабільність техніки. Термінологічні поняття в техніці лижного спорту. Посадка лижника. Загальний центр ваги (ЗЦВ). Система руху. Загальна структура рухів. Цикл руху. Темп рухів. Ритм рухів. Траєкторія руху. Загальна узгодженість рухів лижника.

Змістовий модуль 2. Вивчення техніки лижних ходів.

Тема 3. Основи техніки класичних ходів.

Фазова структура класичних ходів. Одночасні лижні ходи. Поперемінні лижні ходи. Аналіз техніки класичних лижних ходів. Одночасний безкроковий хід. Цикл ходу ковзання на двох лижах, одночасне відштовхуванням руками. Методика навчання класичних ходів. Основні помилки у ковзаючому кроці, позмінному двокроковому ході і шляхи їх усунення.

Тема 4. Основи техніки ковзанярських ходів.

Фазова структура позмінного двокрокового ковзанярського ходу. Методика навчання ковзанярських лижних ходів. Одночасний двокроковий ковзанярський хід. Одночасний однокроковий ковзанярський хід. Позмінний ковзанярський хід.

Модуль 2

Контроль на заняттях у зимових видах спорту.

Змістовий модуль 1. Морфологічний розвиток спортсменів, учнів різних вікових груп.

Тема 5. Сенситивні періоди розвитку рухових якостей.

Сенситивні періоди розвитку їх рухових якостей. Особливості проведення, фізичні якості. Принципи тренування. Засоби загальної та спеціальної фізичної підготовки.

Тема 6. Анатомо – фізіологічні особливості спортсменів, учнів різних вікових груп. Фізичний розвиток спортсменів, учнів різних вікових груп

Серцево – судинна система, дихальна система, ендокринна система, центрально – нервова система, опорно – руховий апарат, м'язева система. Характеристика періодів

вікового розвитку дітей. Молодший шкільний вік. Середній шкільний або підлітковий вік. Юнацький вік.

Змістовий модуль 2. Контроль на заняттях фізичної підготовки.

Тема 7. Педагогічний контроль на заняттях лижної підготовки та у зимових видах спорту.

Види контролю в лижному спорті. Вимоги до показників спортивного контролю. Види контролю. Показники контролю. Вимоги до контролю. Контроль технічної підготовленості. Контроль розвитку фізичних якостей. Контроль тактичної підготовленості. Контроль психологічної підготовленості. Контроль тренувальних і змагальних навантажень. Тестування на заняттях лижної підготовки

Тема 8. Медико-біологічний контроль на заняттях лижної підготовки та у зимових видах спорту.

Визначення основних показників серцево судинної системи, дихальної системи, м'язевої системи, центрально – нервової системи на заняттях лижної підготовки та у зимових видах спорту.

Рекомендована література

Базова

1. Анатомія людини: навч.посіб. / Музика Ф. В., Гриньків М. Я., Куцериб Т. М. // – Л.: ЛДУФК, 2014. – 360 с.
2. Анатомічні поїзди: пер. 4-го вид. / Томас В. Маєрс; наук. ред. пер.: Віталій Губенко, Олексій Скакун. - К.: ВСВ «Медицина», 2024. - 378 С.
3. Ахметов Р. Ф. Біомеханіка фізичних вправ: Навчальний посібник. – Житомир: Житомирський державний педагогічний університет імені Івана Франка, 2004. – 124 с.
4. Бережанський О. О. Удосконалення структури та змісту фізичної підготовки лижників-двоборців на етапі попередньої базової підготовки : дис. канд. наук з фіз. виховання і спорту : 24.00.01 / О. О. Бережанський ; Львів. держ. ун-т фіз. культури. – Львів, 2011. – 20 с.
5. Бережанський О. Вдосконалення функціональних можливостей лижників-двоборців на етапі попередньої базової підготовки / Олександр Бережанський, Володимир Трач, Віктор Бережанський // Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фіз. виховання, спорту та здоров'я людини. – Львів, 2011. – Вип. 15, т. 1. – С. 22–26.
6. Бережанський О. О. Фізична працездатність юних лижників-двоборців на етапі попередньої базової підготовки / Олександр Бережанський, Володимир Трач //

Актуальні проблеми розвитку руху «Спорт для всіх; досвід, досягнення, тенденції» : зб. наук. пр. – Тернопіль, 2007. – Вип. 2. – С. 83–87.

7. Біомеханіка спорту / А. М. Лапутін, В. В. Гамалій, О. А. Архипов, В. О. Кашуба, М. О. Носко, Т. О. Хабінець – Київ , 2001. – 318 с.

8. Булатова М. М. Енциклопедія олімпійського спорту в запитання їх і відповіддях. – 2-ге вид. – Київ : Олімп. літ., 2011. – 400 с.

9. Герцик М. С., Вацеба О. М. Вступ до спеціальності галузі “Фізичне виховання і спорт” / Герцик М. С., Вацеба О. М. – Львів, 2002.

10. Грабик Н. Сучасні зимові види спорту та розваг – як спорт для всіх / Н. Грабик, Т. Романишин, О. Масира // Актуальні проблеми розвитку спорту для всіх: досвід, досягнення, тенденції : матеріали VI Міжнар. наук.-практ. конф. ТНПУ ім. В Гнатюка. Тернопіль, 2019.

11. Гриньків М. Я. Анатомія людини : навч. посіб. для лабораторних занять / М. Я. Гриньків, Ф. В. Музика, С. М. Маєвська, Т. М. Куцериб. – Львів : ЛДУФК, 2015. – 128 с.

12. Динамічна анатомія. Навчальний посібник. Чернівці – 2011.

13. Єрмолова В. М. 10 уроків із П’єром де Кубертеном: метод. посіб. / В.М. Єрмолов. – Київ, 2016. – 236 с.Залежність спортивного результату від індивідуальних показників структури особистості лижника-двоборця у стрибках на лижах з трампліну К-90 / А. В. Казмірук, О. В. Зіньків, О. М. Стефанишин, О. М. Банах // Науковий часопис ім. М. П. Драгоманова. Серія 15, Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : зб. наук. пр. – Київ, 2015. – Вип. 10(65)15. – С. 69–72.

14. 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.

15. Зіньків О. В. Історичні аспекти становлення та розвитку сноубордингу / О. В. Зіньків : Педагогіка, психологія та медико–біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2002, – №14. – С.53–56.

16. Зіньків О. В. Техніка виконання поворотів фронтсайд та бексайд у альпійських дисциплінах сноубордингу / О. В. Зіньків, Я. В. Тимчак: Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2004. – №15. – С. 44–48.

17. Зіньків О. В. Техніка проходження дистанції у альпійських дисциплінах сноубордингу / О. В. Зіньків, Я. В. Тимчак // Молода спортивна наука України: зб. наук. пр. в галузі фіз. культури та спорту. – Л., 2008. – Вип. 12 – т.1. – С. 125–129.

18. Казмірук А. Шляхи побудови психограми особистості спортсмена в лижному двоборстві / Андрій Казмірук // Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фіз. культури та спорту. – Львів, 2009. – Вип. 13, т. 1. – С. 132–136.

19. Казмірук А. Авторська програма-тренінг як ефективний шлях формування мотивації досягнення успіху лижників-двоборців на етапі спеціалізованої базової

підготовки / Андрій Казмірук // Фізична культура, спорт та здоров'я нації : зб. наук. пр. – Вінниця, 2011. – Вип. 12, т. 2. − С. 118–123.

20. Клемба А. О. Ефективність використання зв'язуючих вправ у навчанні техніці лижних ходів (на прикладі позмінного чотири крокового класичного ходу) /А. О. Клемба, Л. В. Гайдаш, О. В. Зіньків, Ю. Г. Любіжанін «Проблеми та перспективи розвитку науки на початку третього тисячоліття у країнах СНД» матеріали X Міжнародна науково-практична інтернет-конференція Переяслав – Хмельницький, 2013 – №4 . – С. 307 – 309.

21. Клемба А. О. Методичні аспекти оздоровчого тренування на лижах / А. О. Клемба, Ю. Г. Любіжанін, О. В. Ченікало // 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, 2019.

22. Клемба А. Особливості розвитку здатності оцінювати і управляти ритмічними характеристиками техніки руху на лижах / А. О. Клемба, Ю. Г. Любіжанін, О. В. Ченікало // 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.

23. Основи навчання в лижному спорті під заг. ред. кафедри зимових видів спорту. Львів. – 1992.

24. Сноубординг : [навчальна 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. Малежик, Ю. О. – Сипаренко. Київ, 2011. – 92 с.

25. Структура та регламентація змагальної діяльності у дисциплінах гірськолижного спорту / О. Зіньків, А. Лопушанська, Ю. Любіжанін, О. Ченікало // Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 15, Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : [зб. наук. пр.]. – Київ, 2017. – Вип. 12. – С. 40–45.

26. Структура та регламентація змагальної діяльності в олімпійських дисциплінах з лижних перегонів / Ченікало О. В., Казмірук А. В., Стефанишин О. М., Зіньків О. В. // Вісник Чернігів. нац. пед. ун–ту ім. Т. Г. Шевченка : зб. наук. пр. – Чернігів, 2016. – Вип. 139(2). – С. 279–282.

27. 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.

28. 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.

29. Ченікало О. В. Аналіз суміжних дисциплін у підготовці лижників гонщиків у літній період / Ченікало О. В., Стефанишин О. М., Казмірук А. 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, 2019. – С. 57–59.

30. Фомін С. К. Лижне двоборство : навч. прог. для дитячо-юнацьких спорт. шкіл, спеціал. дитячо-юнацьких шкіл олімп. резерву, шкіл вищої спорт. майстерності / Фомін С. К., Малежик В. Ф. – Київ, 2001. – 116 с.

31. Фомін С. К. Навчальна програма для ДЮСШ, СДЮСШОР, ШВСМ. Стрибки на лижах з трампліна / В. Ф. Малежик, С. К. Фомін. ВПЦ. Експрес. – Київ, 2003. – 100 с.

32. Функціональна анатомія опорно-рухового апарату з основами динамічної морфології : навчальний посібник / С. К. Голяка, С. С. Возний, Л.С. Гацоєва, Г.Г. Глухова – Херсон: ФОП Вишемирський В.С., 2021. – 88 с.

33. Фристайл: навч. прогр. для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності та спеціалізованих навчальних закладів спортивного профілю / О. А. Шинкарук, О. В. Ткачук, Г. П. Досова, М. В. Нескромний, О. І. Щербанюк, С. Ю. Чмель. – Київ, 2018. – 151 с.

34. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. – Ч.1. – Тернопіль: Богдан, 2001. – 272 с.

35. Ярошик М. Я. Вплив дисципліни „Теорія і методика лижних видів спорту” на емоційний стан студентів ВНЗ сфери фізичного виховання і спорту України / М. Я. Ярошик, М. В. Стефанишин // Спортивна медицина, лікувальна фізкультура та валеологія – 2012 : матеріали XVI Міжнар. наук.-практ. конф. – Одеса, 2012. – С. 192–194.

36. Berezhanskyi V. Content and structure optimization of young Nordic combined skiers’ physical training [Electronic resource] / Viktor Berezhanskyi, Olexandr Berezhanskyi // Спортивна наука України. – 2012. – № 5. –

С. 22–25.

Допоміжна:

1. Адаптаційні зміни морфологічних показників організму спортсменів з різною спрямованістю тренувального процесу / Тетяна Куцериб, Любомир Вовканич, Мирослава Гриньків, Софія Маєвська, Федір Музика // Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фіз. виховання і спорту / за заг. ред. Євгена Приступи. – Львів, 2016. – Вип. 20, т. 3/4. – С. 36 – 42.

2. Гриньків М. Нормальна анатомія : навч. посіб. / Мирослава Гриньків, Тетяна Куцериб, Федір Музика. – Львів : ЛДУФК, 2018. – 224 с.

3. Медико-біологічні основи фізичної терапії, ерготерапії («Нормальна анатомія» та «Нормальна фізіологія»): навч. посіб. / Мирослава Гриньків, Тетяна Куцериб, Станіслав Крась, Софія Маєвська, Федір Музика. – Львів : ЛДУФК, 2019. – 146 с.
4. Методичні вказівки для студентів факультету спорту, фізичного виховання, здоров'я людини і туризму із вивчення дисципліни «Анатомія людини» за модульною програмою викладання / Музика Ф. В., Гриньків М. Я., Маєвська С. М., Кулітка Е. Ф. – Львів:Укр. технології, 2011. – 37 с.
5. Музика Ф. В. Анатомія людини : навч. посіб. / Ф. В. Музика, М. Я. Гриньків., Т. М. Куцериб – Львів : ЛДУФК, 2014. – 360 с.
6. Спортивна морфологія : навч. посіб. / авт. кол. Музика Ф. В., Вовканич Л.С., Гриньків М. Я., Маєвська С. М., Куцериб Т. М. ; за ред. Музики Ф. В. – Львів : ЛДУФК, 2015. – 204 с.
7. Спортивна морфологія : навч. посіб. / за ред. Музики Ф. В. – Львів : ЛДУФК, 2011. – 160 с.
8. Коляденко Г. І. Анатомія людини / Г. І. Коляденко. – Київ : Либідь, 2004. – 384 с.
9. Коритко З. Медико-біологічні основи рухової активності : навч. посіб. / Зоряна Коритко. – Львів : ЛДУФК імені Івана Боберського, 2020. – 223 с.
10. Куцериб Т. Анатомія людини з основами морфології : навч. посіб.-практикум / Тетяна Куцериб, Мирослава Гриньків, Федір Музика. – Львів : ЛДУФК імені Івана Боберського, 2020. – 252 с.
11. Латинсько-українсько-російський словник анатомічних термінів / Крась С. І., Вовканич Л. С., Гриньків М. Я., Куцериб Т. М., Музика Ф. В. – Львів : ЛДУФК, 2014. – 192 с.
12. Морфологічні особливості тілобудови спортсменів гірськолижного спорту / Куцериб Т. М., Гриньків М. Я., Павлишин А. В., Музика О. Ф. // Адаптаційні можливості дітей та молоді: матеріали XII Міжнар. наук.-практ. конф. – Одеса, 2018. – С. 142–145.
13. Музика Ф. Рухова активність осіб похилого віку України та Польщі / Федір Музика, Назарій Куриш // Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фіз. виховання, спорту і здоров'я людини / за заг. ред. Євгена Приступи. – Л., 2013. – Вип. 17, т. 4. – С. 105 – 110.
14. Особливості фізіологічних функцій та морфологічних характеристик стрибунів у висоту високої кваліфікації / Бергтраум Д. І., Вовканич Л. С., Гриньків М. Я., Маєвська С. М. // Механізми фізіологічних функцій в експерименті та клініці : тези доп. наук.-практ. конф., присяченої 110-річчю від дня народження заслуженого діяча науки України проф. Я. П. Склярова. – Львів, 2011. – С. 12–13.
15. Приступа Є. Н. Методологія рухової активності людини / Приступа Є. Н., Ріпак І. М. // Патріотичне виховання української молоді засобами фізичної культури та козацької педагогіки : матеріали II Обл. наук.- практ. конф. – Суми, 2001. – С. 161 – 164.

16. Приступа Є. Методологічні аспекти формування критеріїв оцінки фізичної підготовленості людини / Євген Приступа // Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фіз. культури та спорту. – Львів, 2004. – Вип. 8, т. 2. – С. 283–287.
17. Приступа Є. Параметри рухової активності чоловіків першого зрілого віку / Євген Приступа, Ігор Ріпак // Фізична культура, спорт та здоров'я нації : зб. наук. пр. ВДПУ. – Київ ; Вінниця, 2001. – С. 48–52.
18. Функціональна анатомія / Федонюк Я. І., Мицкан Б. М., Попель С. Л. та ін. – Тернопіль, 2007.
19. Influence of basketball training on the features of women's physique / Tetiana Kutseryb, Myroslava Hrynkiv, Lyubomyr Vovkanych, Fedir Muzyka // Journal of Physical Education and Sport. – 2019. – Vol.19 (4), art 361. – P. 2384– 2389.
20. Peculiarities of the somatotype of athletes with different directions of the training process / Tetiana Kutseryb, Lyubomyr Vovkanych, Myroslava Hrynkiv, Sofia Majevska, Fedir Muzyka // Journal of physical education and sport. – 2017. –Vol. 17, is. 1. – P. 431–435.

15. 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 лижних гонок - [Електронний ресурс]. – Режим доступу:http://www.sfu.org.ua/official_documents/ukrainian_rules/ukr_rules_cross-country
7. Правила змагань з фристайлу - [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

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

1. Опитування.

2. Перевірка завдань для самостійної роботи.

3. Перевірка матеріалів самопідготовки.

4. Виконання завдань практичних занять.

Підсумковий контроль – залік (I – II семестр – денна форма навчання).

Залікові вимоги практичної підготовки

1. Продемонструвати на оцінку комплекс вправ для загального розвитку.
2. Скласти конспект занять підготовчої частини.
3. Провести заняття в обраному виді спорту.
4. Виконати комплекс спеціальних вправ з обраного виду спорту.
5. Вміння аналізувати техніку лижних ходів (визначення помилок у техніці студентів за допомогою педагогічного спостереження).
6. Виконати комплекс спеціальних вправ в обраному виді спорту підготовки.
7. Скласти конспект(підготовчої, основної частини та розгорнутий) заняття.
8. Демонстрація техніки виконання вправ в обраному виді спорту.
9. Продемонструвати комплекс вправ для загального розвитку.
10. Скласти і провести підготовчу частину заняття.
11. Складання комплексів вправ для усунення помилок і вдосконалення техніки ковзання на лижах.
12. Демонстрація техніки лижних ходів.

Залікові вимоги теоретичної підготовки

1. Характеристика дисципліни ТМТПОВС в університеті фізичної культури.
2. Яка роль ТМТПОВС у професійній підготовці студентів.
3. Який взаємозв’язок між структурою навчання руховим діям і формуванням професійних вмінь тренера з обраного виду спорту.
4. Яке місце спорту в суспільстві, в системі фізичного виховання.
5. Що являє собою процес підготовки спортсменів, які його складові частини (підсистеми).
6. Дайте характеристику професійних умінь тренера з обраного виду спорту.
7. Що таке спортивна техніка, які її характеристики та критерії ефективності.
8. Що таке спортивна стратегія та тактика, які їх характеристики та критерії ефективності.
9. Що таке фізичні здібності, кондиційна та координаційна підготовка.
10. Який зв’язок техніки, тактики, фізичних здібностей у процесі змагальної та тренувальної діяльності.

11. Які функції виконує спорт у суспільстві.
12. Дайте характеристику структури педагогічних здібностей тренера-педагога.
13. Дайте характеристику зимовим видам спорту. Які характерні ознаки для цих видів спорту.
14. Лижні види спорту в розрізі історії.
15. Коли розпочалося зародження зимових видів спорту.
16. Охарактеризуйте розвиток та значення зимових видів спорту у 19 - 20 ст. та початку 21 ст.
17. Розкажіть про виступи українських атлетів у зимових видах спорту.
18. Дайте характеристику розвиткові зимових видів спорту на території України.
19. Розкажіть про сучасний стан розвитку зимових видів спорту в світі.
20. Розкажіть про заходи безпеки для проведення занять у зимових видах спорту за різних умов місцевості.
21. Організація та методика лижної підготовки в школі та спортивній секції.
22. Основні фізичні якості, їх характеристика.
23. Використання імітаційних вправ з різних видів лижного спорту на місці і в русі.
24. Провідні способи пересування на лижах класичними ходами.
25. Характеристика техніки способів підйомів на лижах.
26. Способи поворотів на лижах.
27. Характеристика техніки способів гальмування на лижах.
28. Техніка ковзанярських ходів на лижах.