ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ
ІМЕНІ ІВАНА БОБЕРСЬКОГО

Кафедра зимових видів спорту

Клемба А.О.

ПЛАНУВАННЯ ТА ОБЛІК В СИСТЕМІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ТА СПОРТУ (на прикладі ЗВС)

ЛЕКЦІЯ

Лекція з навчальної дисципліни

„ТЕОРІЯ І МЕТОДИКА ОБРАНОГО ВИДУ СПОРТУ ТА СПОРТИВНО ПЕДАГОГІЧНЕ ВДОСКОНАЛЕННЯ”

Для студентів спеціальності 17 Фізична культура і спорт

“ЗАТВЕРДЖЕНО”
на засіданні кафедри зимових видів спорту
«__» _____ 2024 р. протокол №__
Зав.каф. _____ Казмірук А.В.

Зміст

Вступ.

1. Основи планування в лижному спорті.
2. Планування та облік в системі тренування лижника.
3. Планування навчально-тренувально та змагального процесу в річному циклі.
4. Облік у системі фізичного виховання та спорті.

Вступ

Спорт як соціальне явище – популярний. Вирішення соціальних функцій залежить від діяльності тренера, яка проявляється в основному в управлінській діяльності. Управління має бути: цілеспрямованим, свідомим, систематичним, ґрунтовному на достовірнім знанні об’єктивних закономірностей розвитку об’єкта і оточуючого середовища. Якими управляють.

1. Основи планування в лижному спорті.

Планування в фізичному вихованні та спорті - це спосіб організації і регуляції розвитку фізичного виховання та спорту на основі інтересів суспільного розвитку і можливостей сучасного науково-технічного прогресу. Планування - це проектування майбутнього і ефективних шляхів його досягнення. Як можна зрозуміти із визначення цього поняття, планування охоплює розробку планів, заходів по організації їх здійснення та контроль за виконанням планових завдань. Найперше планування має бути об’єктивне і базуватись на наявних ресурсах (інтелектуальних, матеріальних та ін.). Привести приклад із написання кваліфікаційної роботи з гірськолижного спорту. Слід виділити два етапи планування.

1 етап - складання об’єктивних прогнозів. Розрізняють наступні види прогнозів: науковий, емпіричний, емоціональний, інтуїтивний.

2 етап - на цьому етапі визначаються основні напрямки планів, проблем, завдань, які підлягають вирішенню.

Специфіка спорту передбачає декілька видів планування: перспективне, поточне, оперативне.

Перспективне планування охоплює довгий період - від 1 до15 років і більше. Наприклад, в даний час складені плани розвитку матеріально-технічної бази спорту до 2030 р. До такого виду планування відноситься план побудови лижної бази, спортивних об'єктів. На п'ятирічний період сплановано розвиток фундаментальних і прикладних досліджень. Одночасно передбачено розвиток спортивної науки на період 15-20 років. Це положення стосується і проблем фізичного виховання з використанням лиж. Планування системи спортивної підготовки при перспективному плануванні може охоплювати весь період багаторічного вдосконалення і більш короткі часові проміжки - окремі етапи багаторічного вдосконалення, двох-, чотирьохлітні макроцикли.

Поточне планування охоплює період до одного року, а оперативне пов'язане з плануванням окремих заходів.

Метою планування є розробка документів-планів, які регламентують поведінку виконавців (організацій, тренерів, спортсменів) в реалізації планових завдань.

В зв'язку з видами планування розрізняють перспективні, поточні і оперативні цілі. Перспективні цілі передбачають широке коло питань розвитку спорту в цілому, в тому числі, оптимальне співвідношення між масовим спортом, резервним спортом і спортом вищих досягнень, співвідношення розвитку різних видів спорту, перспективні питання розвитку теорії, методики і організації олімпійської підготовки, удосконалення матеріально-технічної бази спорту (спортивних споруд, інвентаря і обладнання) т інші.

Поточні і оперативні цілі планування передбачають деталізацію планів, відповідно видів планування.

Предметом планування в спорті є:

- розвиток масового, резервного і спорту вищих досягнень, фізичного виховання, яке передбачає розширення сітки спортивних закладів для заохочення до активного заняття спортом широких мас населення;

- контроль фізичного виховання та спорту і розвитку (тестування, загартування гігієна), медичне обстеження, змагання, контроль;

- розвиток матеріально-технічної бази спорту, будівництво нових сучасних спортивних споруд, обладнання їх технічними засобами, тренажерами, обладнанням, інвентарем;

- удосконалення системи підготовки і підвищення кваліфікації фізкультурних кадрів, включаючи питання підготовки і атестації, науково-педагогічних кадрів;

- фундаментальні і прикладні дослідження, вдосконалення організації науково-дослідницьких підрозділів галузі і впровадження в результатів дослідження в практику підготовки спортсменів;

- система змагань, як фактор росту спортивної майстерності, який сприяє усесторонньому розвитку і вихованню особистих якостей спортсмена в цілому;

- система навчально-тренувальні занять спортивної підготовки, в тому числі планування спортивного тренування, змагальної діяльності, використання позатренувальних і позазмагальних факторів підвищення працездатності спортсменів.

Планування здійснюється з урахуванням реальних можливостей для виконання планів завдань на основі наявності матеріально-технічної бази, кадрів, спортивних традицій і т.д. і носить багаторічний, перспективний характер.

Системний і комплексний підходи, розробка планових завдань, які охоплюють всі сторони розвитку і функціонування спорту, які забезпечують вирішення основних завдань у взаємозв’язку з конкретними умовами, традиціями, надають плануванню цільовий характер.

Система взаємопов'язаних планових завдань спрямована на досягнення єдиних цілей і визначає порядок, терміни, послідовність проведення вміщених в них заходів. Плани являються документом, який має силу закону, обов'язкового для виконання у всіх ланках сфери спорту, в тому числі і в процесі підготовки спортсменів.

У відповідності з видами планування і термінами виконання планових завдань плани умовно поділяються на: перспективні, поточні і оперативні.

У всіх видах планів враховується принцип субординації, їх зміст і значення вирішуваних питань. Наприклад, плани розвитку сітки дитячих спортивних закладів, матеріально-технічної бази, підготовки кадрів мають готуватися взаємопов'язано.

В спорті використовується послідовний і паралельний методи планування.

Послідовний - передбачає послідовну підготовку планів як правило, відмінних один від одного новизною, метою, задачами, засобами і методами. До таких планів слід віднести плани багаторічної підготовки і т.д.

Паралельний - використовується при підготовці планів, які повторюються. До них відносяться поточні і оперативні плани проведення аналогічних змагань побудови тренування в подібних структурах тренувального процесу (періодах, мезо- і мікроциклах). При паралельному плануванні реалізуються результати аналізу попередніх планів. І це є позитивним методом цього планування, тому що дозволяє внести корекцію в попередні плани, позбавитись певних негативних моментів і т.д. Методи планування - операційний опис, сценарій, графічний план і логічна схема, моделювання.

2. Планування в системі спортивного тренування лижників.

Планування в системі підготовки лижника охоплює питання: організації і побудови спортивного тренування, змагальної діяльності, використання позатренувальних і позазмагальних факторів підвищення працездатності і результативності участі в змаганнях. В оздоровчих тренуваннях акценти

змінені. Плани є необхідною умовою управління, які дозволяють реалізувати результати підготовки. Науково-обгрунтовані плани забезпечують високу ефективність підготовки. Вони враховують і індивідуальні особливості, матеріально-технічні, кліматичні та інші умови.

Планування процесу фізичної спортивної підготовки включає наступні організаційно-методичні моменти:

- розподіл навчально-тренувального процесу на етапи початкової підготовки, попередньої базової і т.д.;

- середню кількість років тренувань, необхідних для досягнення вищих досягнень в обраному виді спорту;

- особливості сучасної методики тренування, які відображають організаційно-методичні аспекти підготовки спортсменів в зв'язку із віком і кваліфікацією;

- оптимальний вік для початку заняття обраним видом спорту, вікові межі фізичного розвитку і становлення спортивно-технічної майстерності, зміст методів і засобів тренування і т.д.;

- систему змагальної діяльності, як фактора підвищення тренованості, контролю за рівнем підготовленості;

- використання додаткових факторів підвищення ефективності навчально-тренувального процесу і процесу підготовки, в тому числі лікувально-медичне і наукове забезпечення, виховання, самоосвіта, підвищення кваліфікації тренерів.

Перспективні плани підготовки діляться на: плани багаторічної підготовки, плани окремих етапів багаторічної підготовки і тренувальних мікроциклів (від декількох місяців до декількох років).

Плани багаторічної підготовки розкривають:

- загальну структуру і тривалість етапів багаторічної підготовки;

- стратегію багаторічної підготовки, яка передбачає переважний розвиток окремих сторін підготовленості спортсмена на кожному із етапів і досягнення конкретного результату;

- основні напрямки ітенсифікації тренувального процесу;

- цілі підготовки у вигляді проміжних спортивних результатів і показників різних сторін підготовленості;

- завдання підготовки, які визначають основні шляхи досягнення цілей у вигляді динаміки навантажень складу і співвідношення засобів різної спрямованості.

План окремих етапів багаторічної підготовки.

В планах макроциклів мають бути представлені:

- календар змагань з основними завданнями і запланованими результатами;

- зміст тренувального процесу по видах підготовки;

- величина і раціональне співвідношення окремих тренувальних і змагальних навантажень в різних періодах річного циклу;

- система комплексного контролю і управління динамікою різних сторін підготовленості і змагальної діяльності;

- зміст, засоби і методи виховної роботи зі спортсменами.

Поточні плани по суті включають структуру мезо- і мікроциклів.

Мезоцикли включають в себе:

- вид, загальну структуру і тривалість мезоциклу, цілі і завдання у вигляді об'єму і змісту тренувальних і змагальних навантажень, показників спеціальної підготовленості;

- засоби і методи, які впливають на різні сторони підготовленості;

- особливості поєднання в структурі мезоциклу різних мікроциклів (втягуючих, ударних, підвідних, змагальних, відновлюваних);

- систему поточного контролю підготовленості.

Плани мікроциклів включають:

- загальний об'єм тренувальної роботи, співвідношення роботи різної інтенсивності;

- засоби і методи спортивного тренування;

- співвідношення тренувальних і змагальних навантажень;

- засобів відновлення і стимуляції працездатності;

- поєднання і чергування занять різних видів, з різними по величині і спрямованості навантаженнями;

- засоби, методи і організаційні особливості поточного контролю і управління з обліком індивідуальних особливостей.

Плани тренувальних занять розкривають:

- загальну структуру побудови тренувального заняття;

- розподіл роботи різного характеру і спрямованості в ході заняття в зв'язку із особливостями динаміки працездатності спортсменів;

- величину тренувального навантаження і спрямованість;

- засоби і методи, їх зв'язок із завданнями;

- форма організації заняття (групове, індивідуальне, фронтальне, вільне);

- технологія використання засобів оперативного контролю;

- тренажери, засоби відновлення і стимуляції працездатності та інші.

Важливим є планування змагальної діяльності. Зв'язок із підготовленістю (як принцип спортивного тренування).

Оперативне планування спрямоване на розробку структури змагальної діяльності в найближчому змаганні, або тренувального заняття на найближчий час.

3. Планування навчально-тренувально та змагального процесу в річному циклі

На основі перспективних планів складаються поточні (річні) плани тренування спортсменів. У них більш докладно перераховуються кошти тренування, конкретизуються обсяги тренувальних навантажень, терміни спортивних змагань. Планування річного циклу здійснюється з урахуванням особливостей періодизації тренування у відповідності з закономірностями розвитку спортивної форми. Планування річної тренування та визначення її кількісних показників може мати два варіанти - помісячний і потижневий. Тому при графічному зображенні плану підготовки тренер виділяє дванадцять місячних вертикальних колонок або 52 вертикальні колонки,

відповідні числу тижнів в річному циклі. Структура річного плану (число і послідовність макроциклів, періодів і мезоциклов) уточнюється у зв'язку з системою індивідуального календаря змагань спортсмена або команди в кожному конкретному виді спорту. Річний цикл може складатися з декількох макроциклів, найчастіше з двох або трьох, що диктується числом головних стартів і часовими інтервалами між ними, які визначають набір і чергування періодів.

При плануванні двох-і трициклової підготовки необхідно враховувати, що введення додаткового закінченого макроциклу в межах одного року часто призводить до поліпшення спортивних результатів, особливо у молодих кваліфікованих спортсменів.

Використання ж трьох-і чотирьохциклового планування супроводжується як зростанням результатів на найближчі 1-2 роки, так і скороченням "спортивного життя" спортсменів. Тому таку структуру можна рекомендувати при наявності достатніх підстав для цього. У річний план підготовки спочатку вводять календарну сітку, що складається з порядкових номерів тижнів і назв місяців. Наступною операцією є нанесення на цю сітку головних змагань, а пізніще визначення кордонів макроциклів, що входять до складу річного плану періодів і основних етапів (мезоциклов), що забезпечують досягнення стану спортивної форми в необхідні терміни головних стартів. Після цього наноситься індивідуальний календар змагань, а для команд зі спортивних ігор - весь ігровий календар. Потім слід розподіл загальних показників тренувального процесу по кожному тижні або місяцю макроциклу. Далі також розподіляються загальні обсяги тренувальних навантажень, приватні обсяги найбільш специфічних і інтенсивних засобів (до 5-9 показників): строки контрольного тестування, динаміка спортивних результатів, терміни тренувальних зборів, основні напрямки відновлювальних заходів. Розділи плану, видрукувані на розгорнутому аркуші, роблять цей документ наочним і дуже зручним у практичній

повсякденній роботі тренера. Така форма планування дозволяє здійснювати його аналіз на відповідних програмах.

Організаційно-методичні положення при розробці річних планів тренування і засобів підготовки

При розробці річних планів необхідно враховувати наступні організаційно-методичні положення:

- раціональне співвідношення навантажень різної переважної спрямованості - від виборчих на ранніх етапах підготовчих періодів до комплексних на заключних етапах підготовчого та змагального періодів;
- послідовне або комплексне вдосконалення рухових здібностей, що лежить в основі прояву техніко-тактичної майстерності,
- зменшення впливу лімітуючих факторів за рахунок хвилеподібного характеру динаміки тренувального навантаження, зміни співвідношення її компонентів, обсягу та інтенсивності роботи і відпочинку.

При плануванні засобів загальної, спеціальної фізичної та технічної підготовки рекомендується дотримуватися наступної найбільш доцільною послідовності :

- ✓ у використанні засобів загальної фізичної підготовки - від розвитку загальної витривалості у різних видах тренувальної діяльності до спеціальної та силової витривалості через основні засоби підготовки в обраному виді спорту;
- ✓ від широкого використання засобів, розвиваючих рухові здібності і зміцнювальних рівень здоров'я спортсмена, - до виконання специфічних для обраного виду спорту вправ з акцентом на вдосконалення певних рухових здібностей, що грають вирішальну роль у досягненні високих спортивних результатів.

При плануванні спеціальної фізичної підготовки слід:

1) переходити від спеціальної витривалості до підвищення швидкості пересування;

2) швидкості і темпу рухів (швидке напруга і швидке розслаблення у роботі м'язів) до контролю над швидкими рухами (поєднання довжини і темпу кроків для створення максимальної швидкості);

3) від опрацювання провідних м'язових груп з великими амплітудами рухів при значних зусиллях до підвищення потужності рухів і градієнта сили при робітників (відповідно до параметрів змагальної діяльності) амплітудах і траєкторіях рухів ;

4) у спеціальних та основних вправах обраного виду спорту (стрибки, метання, комбінації і т.д.) від спрощених умов до ускладненим, змагальним і перевищує змагальні в окремих елементах рухів, комбінацій і в цілому.

Перспективне планування (багаторічна і чотирирічне), або **планування спортивної підготовки в багаторічних циклах**

Істотне і важливе, хоч і найважче, - це перспективне планування (багаторічне і чотирирічне). Воно дає чітке уявлення про ймовірні наслідки рішень; виявляє ті області, які будуть потрібні в майбутньому; збільшує швидкість потоку необхідної термінової інформації; забезпечує швидку і плавну реалізацію майбутніх рішень.

Цінність перспективного планування полягає в тому, що воно дозволяє підвищувати якість поточних рішень та ефективність майбутніх. Перспективне планування базується на прогнозі майбутнього, тобто на тенденціях розвитку даного виду спорту, а також обліку індивідуальної та соціального життя спортсмена.

Прогноз майбутнього можна отримати при вивченні наступного: динаміки рекордів олімпійських ігор, чемпіонату світу чи Європи; рівнів тренувальних навантажень; нових методів, апаратної техніки, тренажерів, спортивних снарядів і спорядження, що застосовуються в навчально-тренувальному та змагальних процесах.

Документи перспективного планування

До документів перспективного планування відносяться:

- ✓ навчальний план,
- ✓ навчальна програма,
- ✓ багаторічний план підготовки команди, або багаторічний індивідуальний план підготовки спортсменів.

Навчальний план визначає основний напрямок і тривалість навчальної роботи для того чи іншого контингенту що займаються. Він передбачає послідовність проходження матеріалу, зміст основних розділів, обсяг годин по кожному розділу, тривалість кожного заняття.

Як правило, навчальний план ділиться на два основні розділи: теоретичний і практичний.

Навчальна програма складається на основі навчального плану та визначає обсяг знань, умінь і навичок, які повинні бути освоєні.

У цьому документі розкриваються найбільш доцільні форми і методи педагогічної роботи, дається основний зміст навчального матеріалу з теорії та практиці для певного контингенту займаються (ДЮСШ, СДЮСШОР, секцій колективів фізичної культури та ін.)

Програма, як правило, складається з наступних розділів : 1) пояснювальної записки; 2) викладу програмного матеріалу; 3) контрольних нормативів і навчальних вимог; 4) рекомендованих навчальних посібників.

Багаторічний (перспективний) план підготовки спортсменів (командний і індивідуальний). Він складається на різні терміни залежно від віку, рівня підготовленості спортсменів, їх спортивного стажу.

Для спортсменів молодшого віку доцільно складати групові перспективні плани на 2-3 роки. Для кваліфікованих спортсменів необхідно розробляти як групові, так і індивідуальні плани на 4 і навіть 8 років. У перспективний план повинні бути включені лише основні показники (без зайвої деталізації), спираючись на які можна було б правильно скласти річні плани.

Основний зміст перспективного плану підготовки спортсмена, команди включає наступні розділи:

•коротка характеристика займаються (спортсмена, команди);

•мета багаторічної підготовки, головні завдання по роках;

•структура багаторічного циклу і терміни його макроциклів;

•основна спрямованість тренувального процесу по роках багаторічного циклу;

•головні змагання і основні старти індивідуального календаря, плановані результати в кожному році;

•контрольні спортивно-технічні показники (нормативи) по роках;

•загальне число тренувальних днів, занять, днів змагань і відпочинку по роках підготовки;

•загальні та специфічні параметри тренувального навантаження;

•система і терміни комплексного контролю, в тому числі і диспансеризації;

•графік навчально-тренувальних зборів і місця занять.

Документи поточного планування

До документів поточного планування відносяться:

✓ *план-графік річного циклу спортивного тренування,*

✓ *план підготовки команди на рік і річний план (індивідуальний) підготовки на кожного спортсмена.*

План-графік річного циклу спортивного тренування є організаційно-методичним документом і визначає:

▪зміст роботи на навчально-тренувальний рік,

▪найбільш доцільну методичну послідовність проходження матеріалу за періодами та місяцями протягом річного циклу тренування,

▪кількість годин на кожний розділ роботи

▪розподілення тимчасових витрат на проходження матеріалу розділів по тижнях протягом року.

Річний план підготовки (командний і індивідуальні). Він складається з наступних розділів:

▪коротка характеристика групи;

▪основні завдання та засоби тренування, їх зразкову розподіл по відводиться часу;

▪розподіл тренувальних навантажень за обсягом та інтенсивності, розподіл змагань, тренувальних занять і відпочинку,

▪контрольні нормативи,

▪спортивно-технічні показники (спортивні результати),

▪педагогічний та лікарський контроль.

Оперативне планування включає в себе робочий план, план-конспект тренувального заняття, план підготовки до окремих змагань.

Робочий план визначає конкретний зміст занять на певний навчально-тренувальний цикл або календарний строк (наприклад, на місяць). У цьому документі планується методика навчання та спортивного вдосконалення у відповідності з вимогами програми і плану-графіка річного циклу спортивного тренування. У ньому в методичній послідовності викладається теоретичний і практичний матеріал кожного тренувального заняття.

План-конспект тренувального заняття складається на основі робочого плану. У цьому документі детально визначають завдання,зміст і засоби кожної частини заняття, дозування вправ і організаційно-методичні вказівки.

План підготовки до окремих змагань (командний і індивідуальний) повинен моделювати програму майбутніх змагань (чергування навантажень і відпочинку) і включати засоби для досягнення максимальної працездатності (на даний період тренування) і формування почуття абсолютної впевненості у своїх силах.

Всі тренувальні плани незалежно від їх типу (командні та індивідуальні, річні та оперативні і т.д.) повинні включати в себе:

1) дані про тих, на кого розрахований план (персональні дані про спортсмена або загальна характеристика команди);

2) цільові установки (головні цілі періоду, на який складається план; проміжні цілі для окремих етапів; приватні цілі, відносяться до різних видів підготовки);

3) показники, що піддаються кількісному вимірюванню і характеризують тренувальні та змагальні навантаження і стан спортсменів;

4) тренувальні та методичні вказівки;

5) терміни змагань, контрольного тестування, спортивно-медичних обстежень.

6) Періодично порівнюючи фактичну зміну контрольованих показників з планованими, можна своєчасно виявити відхилення у застосуванні засобів і методів тренування. Одночасно можна оцінити ефективність застосовуваних засобів і методів, аналізуючи їх вплив на організм спортсмена.

4. Облік у системі фізичного виховання та спорті

Здійснюючи фізичне виховання, необхідно систематично перевіряти, оцінювати і враховувати стан здоров'я тих хто ним займаються, рівень їх фізичного розвитку, результати спортивної діяльності, старанність, поведінку. До обліку пред'являється ряд вимог: своєчасність, об'єктивність, точність і достовірність, повнота і наочність. У навчально-тренувальному процесі застосовуються такі види обліку: попередній (до початку організації педагогічного процесу), поточний (безперервний у процесі роботи, від заняття до заняття) і підсумковий (по завершенню періоду роботи, навчального року).

У зміст поточного обліку входить реєстрація: відвідуваність занять; пройденого матеріалу та виконання обсягу та інтенсивності навантажень; виконання навчальних вимог і норм; даних про оцінки знань, умінь і навичок; відомостей про стан здоров'я що займаються.

Основним документом обліку служить журнал обліку навчальної роботи групи. Ці дані піддаються систематичному аналізу, творчого осмислення і узагальнення і повинні використовуватися в майбутній роботі. Саме на такій

основі впровадження нового можливі постійне поліпшення якості навчального процесу, збагачення його засобів і раціоналізація методики.

Під обліком слід розуміти процес періодичного накопичення кількісної інформації, яка розкриває виконання планових завдань. З метою підвищення ефективності керівництва і планування розвитку спорту розрізняють види обліку: статистичний, бухгалтерський і оперативно-технічний.

Наприклад, у м. Львові функціонує 3 спортивні школи, які спеціалізуються по лижним гонкам, на четвертому курсі нашої кафедри виконується 1 дипломна і 20 курсових робіт (статистичний звіт). Разом з цим на кафедрі є 120 пар лиж і 12 пар лижеролерів (бухгалтерський). На сьогоднішньому тренуванні студенти нашої кафедри виконали в середньому по 400 стрибків (розвиток швидкісно-силових якостей) і 3км бігу з середньою інтенсивністю (оперативно-технічний).

До цього додамо ще, що до бухгалтерського обліку відноситься: капіталовкладення, матеріально-технічні цінності та інше. Оперативно-технічний облік пов'язаний з показниками, які характеризують зміст процесу підготовки спортсмена (тренувальні навантаження, спортивні результати, показники підготовленості і ефективності змагальної діяльності). Він дозволяє оцінювати ефективність навчально-тренувального процесу і змагальної діяльності, здійснювати контроль.

Документи обліку: журнал відвідування, щоденники спортсменів і тренерів, протоколи змагань, протоколи обстежень, особисті і лікарсько-контрольні карточки.

В щоденнику повинно фіксуватись: дата, місце проведення заняття, його тривалість, зміст, дозування навантаження, профілактичні і відновлювальні заходи, показники самоконтролю, педагогічного контролю, характеристика змагальної діяльності.

Документи обліку і зокрема щоденник дозволяють контролювати хід виконання планів.

Рекомендована література

1. Герцик М. С., Вацеба О. М. Вступ до спеціальності галузі “Фізичне виховання і спорт” / Герцик М. С., Вацеба О. М. – Львів, 2002.
2. Єрмолова В. М. 10 уроків із П’єром де Кубертеном: метод. посіб. / В.М. Єрмолов. – Київ, 2016. – 236 с.
3. 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.
4. 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