

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ПРИКАРПАТСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ ВАСИЛЯ СТЕФАНИКА**



**Факультет фізичного виховання і спорту
Кафедра спортивно-педагогічних дисциплін
СИЛАБУС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ**

Теорія і методика викладання лижного спорту

Освітня програма «Фізична культура і спорт»
Перший (бакалаврський) рівень
Спеціальність 017 Фізична культура і спорт
Галузь знань 01 Освіта/Педагогіка

Затверджено на засіданні кафедри
спортивно-педагогічних дисциплін
Протокол № 1 від 28 серпня 2024 р.

м. Івано-Франківськ – 2024

1. Загальна інформація

| | |
|--|--|
| Назва дисципліни | Теорія і методика викладання лижного спорту |
| Викладач (і) | Яців Ярослав Миколайович Кандидат педагогічних наук, професор |
| Контактний телефон викладача | +380501099992 |
| E-mail викладача | yaroslav.yatsiv@pnu.edu.ua |
| Формат дисципліни | Очний/заочний |
| Обсяг дисципліни | 6 кредити ЄКТС, 180 год |
| Посилання на сайт дистанційного навчання | https://d-learn.pnu.edu.ua |
| Консультації | Консультації здійснюються згідно розкладу, який затверджується на кафедрі спортивно-педагогічних дисциплін на початку семестру. Асинхронна комунікація здійснюється впродовж усього періоду вивчення дисципліни, в межах робочого часу на www.d-learn.pnu.edu.ua |

2. Анотація до навчальної дисципліни

Навчальна дисципліна «Теорія і методика викладання лижного спорту» надає студентам знання та навички, необхідні для ефективного навчання лижному спорту на різних рівнях. Вона охоплює основи техніки та тактики лижного спорту, методичні аспекти викладання, а також педагогічні підходи до роботи з різними групами учнів.

Основними завданнями дисципліни є:

1. Ознайомлення студентів з основними принципами, методами та прийомами навчання лижного спорту.
2. Розвиток у студентів вмінь аналізувати та коригувати технічні помилки учнів.
3. Формування компетенцій у плануванні та проведенні тренувальних занять і змагань з лижного спорту.
4. Ознайомлення з сучасними підходами до фізичного виховання і спортивної підготовки у зимових видах спорту.

В результаті вивчення навчальної дисципліни «Теорія і методика викладання лижного спорту» студенти набудуть вміння організовувати тренувальний процес для різних груп учнів, аналізувати технічні помилки та коригувати їх, а також розробляти індивідуальні програми для вдосконалення лижної майстерності. Дисципліна також дає основи для викладання лижного спорту на рівні загальноосвітніх закладів та спортивних шкіл.

3. Мета та цілі навчальної дисципліни

Мета навчальної дисципліни полягає у вивченні основних теоретичних положень, оволодінні технікою лижного спорту, набутті необхідних знань, умінь і навичок для самостійної педагогічної роботи.

Основними цілями вивчення дисципліни є сформувати цілісну систему знань щодо теорії і методики викладання лижного спорту; основ техніки й методики навчання,

планування і обліку навчальної, спортивно-масової і оздоровчої роботи в шкільних та позашкільних закладах. У результаті засвоєння курсу студенти повинні оволодіти технікою лижного спорту, як найбільш поширеного і доступного серед зимових видів спорту.

4. Програмні компетентності та результати навчання

| Компетентності |
|---|
| <p>ІК. Інтегральні компетентності: Бакалавр фізичної культури і спорту здатний розв'язувати складні спеціалізовані завдання та практичні проблеми у галузі фізичної культури і спорту, у тренерській діяльності в обраному виді спорту, та у процесі навчання, що передбачає застосування теоретичних та методичних аспектів з фізичного виховання і спорту.</p> |
| <p>Загальні компетентності ЗК1. Здатність вчитися та оволодівати сучасними знаннями. ЗК4. Здатність працювати в команді. ЗК9. Навички міжособистісної взаємодії. ЗК12. Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.</p> <p>Фахові компетентності ФК1. Здатність забезпечувати формування фізичної культури особистості. ФК2. Здатність проводити тренування та супроводження участі спортсменів у змаганнях. ФК3. Здатність до організації оздоровчо-рекреаційної рухової активності різних груп населення. ФК7. Здатність застосовувати знання про будову та функціонування організму людини. ФК10. Здатність здійснювати навчання, виховання та соціалізацію людини у сфері фізичної культури і спорту, застосовуючи різні педагогічні методи та прийоми. ФК12. Здатність використовувати спортивні споруди, спеціальне обладнання та інвентар.</p> |
| Програмні результати навчання |
| <p>ПРН1. Здійснювати аналіз суспільних процесів у сфері фізичної культури і спорту, демонструвати власне бачення шляхів розв'язання існуючих проблем. ПРН7. Здійснювати навчання руховим діям та розвиток рухових якостей людини в умовах різних форм організації занять фізичними вправами. ПРН8. Здійснювати заходи з підготовки спортсменів, організації й проведення спортивних змагань. ПРН17. Знати та розуміти сутність, принципи, методи, форми та організацію процесу навчання і виховання людини.</p> |

5. Організація навчання

| Обсяг навчальної дисципліни | |
|--|--------------------------|
| Вид заняття | Загальна кількість годин |
| лекції | 10 |
| семінарські заняття / практичні / лабораторні | 60 |
| самостійна робота | 110 |

| Ознаки навчальної дисципліни | | | |
|------------------------------|------------------------------|---------------------|--------------------------|
| Семестр | Спеціальність | Курс (рік навчання) | Нормативний / вибірковий |
| 4 | 017 Фізична культура і спорт | 2 | нормативна |

| Тематика навчальної дисципліни | | | |
|--|----------------|-----------|------------|
| Тема | Кількість год. | | |
| | лекції | практичні | сам. роб |
| Тема 1. Історія розвитку лижного спорту. Види лижного спорту та їх характеристика. | 2 | 4 | 6 |
| Тема 2. Інвентар і спорядження для занять лижним спортом. | 2 | 6 | 10 |
| Тема 3. Історія розвитку техніки лижного спорту. Техніка і методика навчання способам пересування на лижах. | 2 | 12 | 20 |
| Тема 4. Стройові команди та стройові вправи на лижах. Основи техніки класичних лижних ходів. | - | 12 | 20 |
| Тема 5. Основи техніки ковзанярських лижних ходів. Основи техніки подолання підйомів та спусків. | - | 12 | 22 |
| Тема 6. Лижна підготовка в системі фізичного виховання школярів. | 2 | 4 | 12 |
| Тема 7. Організація і проведення змагань з лижних перегонів. Документація для проведення змагань з лижних перегонів | 2 | 10 | 20 |
| Всього | 10 | 60 | 110 |

6. Система оцінювання освітньої компоненти

| Загальна система оцінювання навчальної дисципліни | Шкала оцінювання | | |
|---|------------------------|--------------------|-------------|
| | <i>Університетська</i> | <i>Національна</i> | <i>ECTS</i> |
| | 90-100 | зараховано | A |
| | 80-89 | | B |
| | 70-79 | | C |
| | 60-69 | | D |
| | 50-59 | | E |
| | 26-49 | Не зараховано | FX |
| | 1-25 | | F |
| Оцінювання здійснюється відповідно до: Положення про організацію освітнього процесу та розробку основних | | | |

[документів з організації освітнього процесу у Прикарпатському національному університеті імені Василя Стефаника \(введено в дію наказом ректора № 417 від 03.07.2023 р.\):](#)

[Положення про порядок організації та проведення оцінювання успішності здобувачів вищої освіти Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника](#) (наказ ректора Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника від 19 травня 2023 р. № 309)

Система оцінювання знань студентів з навчальної дисципліни включає поточний та семестровий контроль знань. При поточному контролі оцінюються: систематичність роботи на практичних заняттях, рівень знань, продемонстрований у відповідях і виступах, активність при обговоренні питань, результати виконання і захисту практичних робіт, експрес-контролю у формі тестів тощо. Оцінювання успішності студентів на практичних заняттях відбувається за 100 бальною шкалою.

Підсумкова оцінка за вивчення дисципліни складається із суми балів, набраних під час семестру і максимально може становити 100 балів.

Сума балів, набрана під час семестру, складається із оцінок за практичні заняття (70), контроль самостійної роботи (КСР) - 20 та додаткового результату (10)

Максимальна кількість балів, який студент може отримати за роботу на практичних заняттях протягом семестру 70 (оцінка виставляється у 100-бальній шкалі і множиться на ваговий коефіцієнт 0,7)

Максимальна кількість балів, які студент може отримати за самостійну роботу (КСР) - 20 (оцінка виставляється у 100-бальній шкалі і множиться на ваговий коефіцієнт 0,2, відповідно максимальний бал за самостійну роботу може скласти 20 балів);

Максимальна кількість балів, які студент може отримати як додатковий результат (підготовка конспектів навчальних чи наукових текстів, повідомлень, презентацій і т.д.) - 10 (оцінка виставляється у 100-бальній шкалі і множиться на ваговий коефіцієнт 0,1, відповідно максимальний бал може скласти 10 балів).

Оцінювання презентацій відбувається наступним чином:

Відмінно 100–90. У презентації відображено глибоке розуміння та усвідомлення матеріалу, творчий підхід до поставлених задач. Під час аналізу-інтерпретації зроблені самостійні висновки, аргументація, висловлене власне ставлення до проблеми. Малюнки, звуки, фото, анімації – у кількості, виправданій змістом презентації. Робота виконана творчо і самостійно. Презентація характеризується оригінальністю.

Добре 89-80. Презентація має задовольняти всім критеріям нижчого рівня і одному або двом таким: відображає глибокий пошук при дослідженні та застосування навичок мислення високого рівня; показує явне поглиблення та розуміння теми; притягує увагу аудиторії.

Добре 79-70. Проект має чіткі цілі, відповідні темі. Включена інформація добута із різноманітних джерел. Проект корисний не тільки для студентів, які його створили.

Задовільно 69-60. Проект представляє інформацію, структуровану у формі опорного конспекту, зрозумілу для аудиторії. Зроблений акцент на важливих питаннях.

Задовільно 59-50. Проект сфокусований на темі, але не висвітлює її. Наявна певна організаційна структура, але вона не явна з показу. Можуть бути фактичні помилки чи незрозумілості, але вони не значні.

Незадовільно 49–25, 24–1. Проект здається випадковим, нашвидку зробленим, чи незакінченим. Наявні значні фактичні помилки, незрозумілості та нерозуміння теми

| | |
|----------------------------------|---|
| | <p>Отримання додаткових балів за дисципліною можливе в разі виконання індивідуальних завдань, попередньо узгоджених з викладачем. Перелік індивідуальних завдань міститься у навчальній програмі до курсу.</p> <p>Також за рішенням кафедри теорії та методики фізичної культури студентам, які брали участь у науково-дослідній роботі (роботі конференцій, студентських наукових гуртків та проблемних груп, підготовці публікацій), а також були учасниками олімпіад, конкурсів, можуть присуджуватися додаткові бали «Положення про порядок організації та проведення оцінювання успішності здобувачів вищої освіти Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника» (наказ ректора Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника від 19 травня 2023 р. № 309) – стор. 4</p> |
| <p>Вимоги до письмових робіт</p> | <p>Письмово виконуються контрольні роботи, які проводяться у вигляді тестового контролю рівня знань студентів на паперових носіях (або в системі дистанційного навчання). Під час контрольної роботи студент отримує 25-50 тестів, на розв’язання кожного з яких надається 1 хвилина. Оцінювання проводиться за 100-бальною шкалою у % правильних відповідей.</p> |
| <p>Практичні заняття</p> | <p>Оцінювання відповідей студентів на практичних заняттях відбувається за 100 бальною шкалою.</p> <p><i>90-100 балів</i> – Студент має глибокі знання з тем практичних занять. Відповідь змістовна, ґрунтовна та відповідає вимогам. При підготовці до заняття студент використовував творчий підхід, не обмежуючись тільки матеріалами підручника або лекції. Під час практичного заняття студент активно приймає участь в дискусіях та доповнює відповіді інших. Протягом відповіді активно використовує приклади для кращого розуміння матеріалу. Під час заняття вдало поєднує теоретичні знання та практичні вміння з даної дисципліни. Приймає активну участь у розв’язанні ситуаційних задач.</p> <p><i>80-89 балів</i> – Студент має міцні ґрунтовні знання. Відповідь змістовна та відповідає вимогам. При підготовці до заняття студент не обмежується тільки матеріалами лекції. Під час практичного заняття студент приймає участь при обговоренні поставленого питання. Протягом відповіді може використати приклади для кращого розуміння матеріалу. Проте існують незначні неточності, пропуски, помилки (не більше однієї – двох) та недостатній досвід у творчому застосуванні умінь і навичок; власне ставлення студента висловлюється, але в аргументації зустрічаються окремі неточності; писемне мовлення добре. (Знання – копії, алгоритмічний рівень).</p> <p><i>70-79 балів</i> – Студент знає програмний матеріал. Відповідь відповідає вимогам. Студент своєчасно готується до заняття. Під час заняття студент відповідає на поставлені запитання. Проте існують проблеми з інтерпретацією прикладів з практичної діяльності (при розв’язанні ситуаційних задач). Проте існують неточності, пропуски, помилки (не більше трьох – чотирьох) та недостатній досвід у творчому застосуванні умінь і навичок; існують певні помилки в трактуванні практичного значення ситуації, що розглядається.</p> <p><i>60-69 балів</i> – студент володіє лише окремими знаннями, уміннями і навичками, порушує логіку викладу, аргументація слабка, є суттєві помилки в знанні</p> |

| | |
|---|--|
| | <p>фактичного матеріалу та висновках, наявні помітні прогалини, писемне мовлення спрощене (Знання – знайомства). Може відповідати на окремі поставлені запитання. При формулюванні базових термінів допускає помилки. При обговоренні інших питань практичного заняття не приймає активної участі і не може навести приклади застосування матеріалу на практиці та розв’язує ситуаційні завдання з допомогою викладача.</p> <p><i>50-59 балів</i> – Студент, має уявлення про поставлене питання, але його знання мають фрагментарний характер. При розкритті термінів допускає значні помилки. Має певні прогалини в інших темах, на яких базується матеріал практичного заняття та розв’язує ситуаційні задачі з допомогою викладача.</p> <p><i>25–49 балів</i> – Студент має фрагментарні знання, не володіє програмним матеріалом. Відповіді на всі поставлені запитання не повні або взагалі відсутні. При відповіді часто зупиняється і не може відповідати на додаткові запитання. Не в змозі розв’язувати ситуаційні задачі навіть з допомогою викладача.</p> <p><i>менше 25 балів</i> – Студент повністю не знає програмного матеріалу, не працює в аудиторії, не готовий відповідати на будь-яке запитання з теми практичного заняття або розв’язувати ситуаційні задачі.</p> |
| <p>Умови допуску до підсумкового контролю</p> | <p>Студент допускається до підсумкового контролю за умови:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) виконання всіх видів робіт, передбачених програмою навчальної дисципліни: виконання усіх практичних робіт згідно протоколів; виконання контрольних робіт на 50 і більше балів; здачі КСР на 50 і більше балів. 2) відпрацювання пропущених занять. <p>Якщо за час вивчення дисципліни студент набрав не менше 50 балів залік виставляється автоматично за результатами роботи на практичних заняттях.</p> |
| <p>Підсумковий контроль</p> | <p>Екзамен. Оцінці за 100-бальною шкалою від 50 до 100 балів відповідає оцінка «зараховано» за державною шкалою, а оцінці від 0 до 49 балів – «не зараховано».</p> <p><i>90-100 балів</i> – Студент має глибокі міцні і системні знання з усього теоретичного і практичного курсу, вільно володіє понятійним апаратом, знає основні проблеми навчальної дисципліни, її мету та завдання. Вміє застосовувати здобуті практичні та теоретичні знання в усіх видах професійної діяльності. Не допускає помилок під час виконання різних практичних завдань, чітко знає методiku дослідження та визначення різних складових та тем навчальної дисципліни.</p> <p><i>80-89 балів</i> – Студент має міцні ґрунтовні знання, виконує теоретичну і практичну роботу без помилок, але може допустити незначні помилки при виконанні залікових завдань, та самостійному виконанні розрахункових робіт.</p> <p><i>70-79 балів</i> – Студент знає програмний матеріал повністю, має практичні навички щодо виконання ситуаційних завдань, але не вміє самостійно і творчо мислити, не може вийти за межі теми.</p> <p><i>60-69 балів</i> – Студент знає основні теми курсу, але його знання мають загальний характер. Вміє дати узагальнюючу характеристику стосовно різних ситуаційних завдань. Володіє знаннями і вміннями не в повному обсязі.</p> <p><i>50-59 балів</i> – Студент знає основні теми курсу, але його знання мають загальний характер. Має прогалини в теоретичному курсі та в практичних вміннях та навичках.</p> <p><i>25–49 балів</i> – з можливістю повторного складання. Студент має фрагментарні знання з усього курсу. Не володіє термінологією, оскільки понятійний апарат не сформований. Практичні вміння та навички сформовані на примітивному рівні.</p> <p><i>менше 25 балів</i> – з обов’язковим повторним вивченням дисципліни. Студент повністю не знає програмного матеріалу, не працював в аудиторії з викладачем</p> |

або самостійно.

7. Політика навчальної дисципліни

| | |
|---------------------------------|--|
| Письмові роботи | Письмово виконуються контрольні роботи, які проводяться у вигляді тестового контролю рівня знань студентів на паперових носіях (або в системі дистанційного навчання). Під час контрольної роботи студент отримує 25-50 тестів, на розв'язання кожного з яких надається 1 хвилина. Оцінювання проводиться за 100-бальною шкалою у % правильних відповідей. |
| Академічна доброчесність | <p>Дотримання академічної доброчесності засновується на ряді положень та принципів академічної доброчесності, що регламентують діяльність здобувачів вищої освіти та викладачів університету:</p> <p>Дотримання академічної доброчесності засновується на низці положень та принципів академічної доброчесності, що регламентують діяльність здобувачів вищої освіти та викладачів університету:</p> <ul style="list-style-type: none">➤ Кодекс честі Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника➤ Положення про запобігання академічному плагіату в Прикарпатському національному університеті імені Василя Стефаника➤ Положення про Комісію з питань етики та академічної доброчесності Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника➤ Положення про запобігання академічному плагіату та іншим порушенням академічної доброчесності у навчальній та науково-дослідній роботі здобувачів освіти Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника➤ Склад комісії з питань етики та академічної доброчесності Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника➤ Лист МОН України “До питання уникнення проблем і помилок у практиках забезпечення академічної доброчесності”. <p>Ознайомитися з цими положеннями та документами можна за посиланням: https://pnu.edu.ua/polozhennia-pro-zapobihannia-plahiatu/.</p> |
| Пропуски занять (відпрацювання) | <p>Організація освітнього процесу у Прикарпатському національному університеті визначається Положенням про організацію освітнього процесу та розробку основних документів з організації освітнього процесу у Прикарпатському національному університеті імені Василя Стефаника (введено в дію наказом ректора № 417 від 03.07.2023 р.):</p> <p>Пропуски семінарських, практичних, лабораторних занять відпрацьовуються в обов'язковому порядку. Студент зобов'язаний відпрацювати пропущене заняття, щоб бути допущеним до здачі екзамену.</p> <p>Можливість і порядок відпрацювання пропущених студентом занять регламентується «Положення про порядок організації та проведення оцінювання успішності здобувачів вищої освіти Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника» (наказ ректора Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника від</p> |

| | |
|--|--|
| | <p>19 травня 2023 р. № 309) – стор. 7.</p> <p>Ознайомитися з положенням можна за посиланням: https://nmv.pnu.edu.ua/нормативні-документи/polozhenja/</p> |
| Виконання завдання пізніше встановленого терміну | <p>У разі виконання завдання студентом пізніше встановленого терміну, без попереднього узгодження ситуації з викладачем, регламентується у відповідності до «Положення про порядок організації та проведення оцінювання успішності студентів ДВНЗ “Прикарпатського національного університету ім. Василя Стефаника ” (введено в дію наказом ректора №799 від 26.11.2019) - стор. 4-5.</p> <p>Ознайомитися із положенням можна за посиланням: https://nmv.pnu.edu.ua/нормативні-документи/polozhenja/</p> |
| Невідповідна поведінка під час заняття | <p>Невідповідна поведінка під час заняття регламентується рядом положень про академічну доброчесність (див. вище) та може призвести до відрахування здобувача вищої освіти (студента) «за порушення навчальної дисципліни і правил внутрішнього розпорядку вищого закладу освіти», відповідно до п.14 «Відрахування студентів» «Положення про порядок переведення, відрахування та поновлення студентів вищих закладів освіти» – ознайомитися із положенням можна за посиланням: https://nmv.pnu.edu.ua/нормативні-документи/polozhenja/</p> |
| Неформальна освіта | <p>Можливість зарахування результатів неформальної освіти регламентується «Положення про визнання результатів навчання, здобутих шляхом неформальної освіти, в Прикарпатському національному університеті імені Василя Стефаника» (введено в дію наказом ректора Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника від 24 листопада 2022 р. № 672) - https://nmv.pnu.edu.ua/нормативні-документи/polozhenja/</p> |

8. Ресурсне забезпечення

Література:

1. Ажиппо О. Ю. Орієнтація тренувального процесу кваліфікованих лижників-гонщиків з урахуванням індивідуально-типологічних особливостей фізичної підготовленості: автореф. на здобуття наук. ступеня канд. наук. з фізичного виховання і спорту: спец. 24.00.01 «Олімпійський і професійний спорт» / О. Ю. Ажиппо. – Львів, 2011. – С. 6–14
2. Базилевич Н.О. Лижний спорт: Навчально-методичний посібник / Базилевич Н.О. – Переяслав-Хмельницький, 2010. – 161 с.
3. Банах В. Відштовхування у стрибках на лижах з трампліна на етапі підготовки до вищих досягнень / В. Банах, О. Бережанський, А. Казмірук // Фізична культура, спорт та здоров'я нації : зб. наук. пр. – Вінниця, 2015. – Вип. 19. – Т. 2. – С. 22–28.

4. Березовський В. А. Види лижного спорту: [навч.-метод. посіб. для студ. інст. та факультетів фіз. вих. та спорту] / В.А. Березовський, Подгаєцький А.В. – К., 2012. – 176 с.
5. Власенко С. О. Лижний спорт з методикою викладання: [навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл.] / С.О. Власенко. – Чернігів, 2002. – 356 с.
6. Дудорова Л. Ю. Лижний спорт: навчально-методичний посібник для ст-ів ф-тів фіз. вих. педагог. інститутів та університетів / Л. Ю. Дудорова – Вінниця, 2003. – 123 с.
7. Котляр С. М. Історія розвитку лижного спорту. Навчальний посібник. Харків: ХДАФК, 2017. – 180 с. 36. Котляр С. М. Види лижного спорту: лижні гонки. Навчальний посібник. Харків: Стиль-Издат, 2019. – 200 с.
8. Котляр С. М. Удосконалення підготовки лижників-гонщиків на етапі спеціалізованої підготовки / С. М. Котляр. – Харьков: ХДАФК, 2020. – С. 45–53.
9. Котляр С.М. Теорія і методика викладання лижного спорту для студентів першого курсу (1-а частина): Навчально-методичний посібник / С.М. Котляр, А.Ю. Нестеренко. – Харків: ХДАФК, 2014. - 214 с.
10. Котляр С.М. Теорія і методика викладання лижного спорту для студентів першого курсу (2-а частина): Навчально-методичний посібник / С.М. Котляр, О.Ю. Ажиппо, В.В. Мулик. – Харків: ХДАФК, 2015. - 120 с.
11. Лижні гонки: правила змагань / упор. В.М. Нечаєв, А.Ю. Нестеренко, О.М. Стефанишин [та ін.] – К., 2012. – 56 с.
12. Пеньковець В.І. Лижний спорт (лижні гонки, біатлон): навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів фізичного виховання і спорту / В.І. Пеньковець, Д.В. Пеньковець. – Чернігів: Чернігівський національний педагогічний університет, 2015. - 257 с.
13. Ратов А.М. Теорія та методика лижного спорту: навчально-методичний посібник для студентів вищих навчальних закладів напрямків підготовки «Фізичне виховання», «Спорт» і «Здоров'я людини», тренерів ДЮСШ та вчителів фізичної культури / А.М. Ратов, В.В. Ворона. – Суми: Вид-во СумДПУ ім. А.С.Макаренка, 2015. – 188 с.
14. Стрелковая подготовка биатлониста: [монографія] / Р.А. Зубрилов. – К., 2010. – 296 с. 9. Чалій Л.В. Основи лижної підготовки: навчально-методичний посібник для студентів спеціальності «Фізична культура» / Л.В. Чалій, В.К. Кіндрат. – Рівне: СОМ-ЦЕНТР, 2008. – 106 с.
15. Тимошенко Б. М. Лижний спорт: навчально-методичний посібник / Б. М. Тимошенко, Л. Д. Гурман; Кам янець-Подільський Н.У. – Кам янець-Подільський, 2008. – 280 с.
16. Яців Я. М. Лижний спорт: навчально-методичний посібник /

Я. М. Яців – Івано-Франківськ: Видавництво ДВНЗ «Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника», 2013. – 100 с.

Додаткова:

1. Ворона В.В. Засоби та інноваційні технології лижної підготовки: методичні рекомендації для студентів вищих навчальних закладів напрямків підготовки «Фізичне виховання» і «Спорт» / В.В. Ворона / – Суми: СумДПУ ім. А.С.Макаренка, 2014. – 64 с. 2.

2. Ворона В.В. Характеристика засобів лижної підготовки й особливості їх використання на уроках фізичної культури / В. В. Ворона // Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології. – 2010. – № 5 (7). – С. 147–154.

3. Пеньковець В. І. Курс лекцій з лижного спорту: [навч. посіб. для студ. пед. вузів]. / В І. Пеньковець. – Чернігів: 2004. – С. 55-129.

4. Пеньковець В. І. Теоретичні аспекти лижного спорту: [навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів фізичного виховання і спорту]. / В. І.Пеньковець. – Чернігів, 2008. – С. 77-168.

5. Клемба А. Підвищення ефективності методики навчання лижних ходів на основі новаційних підходів / А. Клемба, Ю. Байцар, Ю. Любіжанін // Молода спортивна наука України: зб. наук. пр. з галузі фіз. культури та спорту. – Л., 2007. – Вип. 11. – Т. 3. – С. 151–154.

6. Ратов А.М. Теорія та методика лижного спорту: навчально-методичний посібник для студентів вищих навчальних закладів напрямків підготовки «Фізичне виховання», «Спорт» і «Здоров'я людини», тренерів ДЮСШ та вчителів фізичної культури / А.М. Ратов, В.В. Ворона. – Суми: Вид-во СумДПУ ім. А.С. Макаренка, 2015. – 188 с.

Інформаційні ресурси:

1. Національна бібліотека України імені В.І. Вернадського
www.nbuv.gov.ua

2. https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%9B%D0%B8%D0%B6%D0%BD%D0%B8%D0%B9_%D1%81%D0%BF%D0%BE%D1%80%D1%82

3. https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%93%D1%96%D1%80%D1%81%D1%8C%D0%BA%D0%BE%D0%BB%D0%B8%D0%B6%D0%BD%D0%B8%D0%B9_%D1%81%D0%BF%D0%BE%D1%80%D1%82

4. <https://www.youtube.com/watch?v=CcJ8HD9a1yE>

5. https://esu.com.ua/search_articles.php?id=54611

Викладач

кандидат педагогічних наук,
професор

Ярослав ЯЦІВ