

НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ОБОРОНИ УКРАЇНИ
Навчально-науковий інститут фізичної культури та спортивно-оздоровчих
технологій

Кафедра фізичного виховання, спеціальної фізичної підготовки і спорту

ЗАТВЕРДЖУЮ

РОБОЧА ПРОГРАМА
НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ
ЛИЖНИЙ СПОРТ ТА МЕТОДИКА ЙОГО ВИКЛАДАННЯ
(код ОК 25)

Ступінь вищої освіти	бакалавр
Освітньо-професійна програма	Фізичне виховання і спорт у Збройних Силах
Галузь знань	01 Освіта/Педагогіка
Спеціальність	017 Фізична культура і спорт
Цикл	професійна підготовка
Статус навчальної дисципліни:	обов'язкова
Форма здобуття освіти:	очна (денна)
Мова навчання:	українська

2

Робоча програма навчальної дисципліни циклу дисциплін професійної підготовки розроблена для підготовки курсантів на першому (бакалаврському) рівні за освітньо-професійною програмою “Фізична виховання і спорт у Збройних Силах” за спеціальністю 017 “Фізична культура і спорт” спеціалізацією “Фізичне виховання і спорт у Збройних Силах”.

Розробники програми:

Розглянуто і схвалено на засіданні кафедри фізичного виховання, спеціальної фізичної підготовки і спорту
Протокол від “30” серпня 2024 року № 1

1. Опис навчальної дисципліни

Найменування показників	Галузь знань, спеціальність, освітній ступінь	Характеристика навчальної дисципліни
		очна форма навчання
<p>Кількість кредитів – 4 кредити ECTS.</p> <p>Загальна кількість годин – 120 годин.</p> <p>Для заочної форми здобуття освіти: кількість аудиторних годин – 80 год. кількість годин самостійної роботи – 40 год.</p>	<p>галузь знань 01 Освіта/Педагогіка</p>	Дисципліна циклу професійної підготовки, обов'язкова
		<p>Спеціальність: 017 Фізична культура і спорт</p> <p>Спеціалізація: Фізичне виховання і спорт у Збройних Силах</p>
	1-й	
	Півріччя	
	II	
	2-й	
	Півріччя	
	II	
	3-й	
	Півріччя	
	II	
	4-й	
	Півріччя	
	II	
	Лекції, год.	
8		
Семінарські заняття, год.		
10		
Групові заняття, год.		
-		
Практичні заняття, год.		
54		
Групові вправи, год.		
-		
Самостійна робота, год.		
40		
Індивідуальні завдання:		
Підсумковий контроль, год.: Залік – 6		
освітній ступінь – бакалавр		

2. Мета та заплановані результати навчання

2.1. Метою вивчення навчальної дисципліни “Лижний спорт та методика його викладання” є: формування у курсантів фундаментальних знань з основ лижного спорту, оволодіння теоретичними знаннями, організаційно-методичними навичками та уміннями організувати та проводити навчальні заняття з лижної підготовки та змагання з лижних видів спорту і біатлону у військових частинах.

2.2. Компетентності, які набуваються під час засвоєння навчальної дисципліни:

здатність вчитися та оволодівати сучасними знаннями;

здатність зберігати та примножувати моральні, культурні, наукові цінності і примножувати досягнення суспільства на основі розуміння історії та закономірностей розвитку предметної області, її місця у загальній системі знань про природу і суспільство та у розвитку суспільства, техніки і технологій;

здатність працювати в команді;

здатність планувати та управляти часом;

здатність спілкуватися державною мовою як усно, так і письмово;

здатність бути критичним і самокритичним;

здатність діяти на основі етичних міркувань (мотивів);

здатність забезпечувати формування фізичної культури особистості;

здатність проводити тренування та супроводження участі спортсменів у змаганнях;

здатність до організації оздоровчо-рекреаційної рухової активності різних груп населення;

здатність використовувати спортивні споруди, спеціальне обладнання та інвентар;

здатність до безперервного професійного розвитку;

2.3. Заплановані результати навчання:

спілкуватися українською та іноземною мовами у професійному середовищі, володіти фаховою термінологією та професійним дискурсом, дотримуватися етики ділового спілкування;

показувати навички самостійної роботи, демонструвати критичне та самокритичне мислення;

здійснювати навчання руховим діям та розвиток рухових якостей людини в умовах різних форм організації занять фізичними вправами;

демонструвати готовність до зміцнення особистого та громадського здоров'я шляхом використання рухової активності людини та інших чинників здорового способу життя, проведення роз'яснювальної роботи серед різних груп населення;

оцінювати рухову активність людини та її фізичний стан, складати та реалізовувати програми кондиційного тренування, організовувати та проводити фізкультурно-оздоровчі заходи;

аналізувати процеси становлення та розвитку різних напрямів спорту, олімпійського руху та олімпійської освіти на міжнародному та національному рівнях;

використовувати засвоєнні уміння і навички занять популярними видами рухової активності оздоровчої спрямованості.

Курсант повинен бути спроможний:

застосовувати отримані сучасні теоретичні знання та організаційно-методичні уміння у практичних ситуаціях;

аналізувати тренерську діяльність фахівців фізичної підготовки під час підготовки та участі спортсменів на змаганнях;

оцінювати якість проведення навчально-тренувальних занять за обраним видом спорту, визначати рівень методичної підготовленості здобувачів вищої освіти щодо організації та проведення навчально-тренувальних занять та змагань з військово-прикладних видів спорту;

організовувати спортивно-масову роботу серед підрозділів військової частини.

3. СТРУКТУРА ТА ЗМІСТ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

3.1. Структура навчальної дисципліни

очна форма здобування освіти

Номери та назви тем	Усього годин	З них			У т. ч. за видами навчальних занять						Рубіжний контроль	Контрольні заходи
		Навчальних занять	Самостійна робота	Лекції	Семінарські заняття, круглі столи	Групові заняття	Практичні заняття	Групові вправи				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11		
1 курс												
II півріччя												
Тема 1. Теоретико-методологічні основи лижного спорту.	10	6	4	2	4							
Тема 2. Техніка і методика навчання способам пересування на лижах. Методична практика.	20	14	6				14					
Всього за II півріччя	30	20	10	2	4		14					
Всього за 1 курс	30	20	10	2	4		14					
2 курс												
II півріччя												
Тема 1. Теоретико-методологічні основи лижного спорту.	6	4	2	2	2							
Тема 2. Техніка і методика навчання способам	10	6	4				6					

1										
пересування на лижах. Методична практика.										
Тема 3. Бойові прийомі і дії на лижах.	10	8	2						8	
Залік	4	2	2							
Всього за II півріччя	30	20	10	2	2				14	2
Всього за 2 курс	30	20	10	2	2				14	2
3 курс										
II півріччя										
Тема 2. Техніка і методика навчання способам пересування на лижах. Методична практика.	8	6	2						6	
Тема 3. Бойові прийомі і дії на лижах.	6	4	2						4	
Тема 4. Організація і методика проведення занять з лижної підготовки та змагань з лижних гонок та біатлону.	16	10	6	2	2				6	
Всього за II півріччя	30	20	10	2	2				16	
Всього за 3 курс	30	20	10	2	2				16	
4 курс										
II півріччя										
Тема 2. Техніка і методика навчання способам пересування на лижах. Методична практика.	6	4	2						4	
Тема 3. Бойові прийомі і дії на лижах.	6	4	2						4	
Тема 4. Організація і методика проведення занять з лижної підготовки та змагань з лижних гонок та біатлону.	12	8	4	2	2				4	
Залік	6	4	2							4
Всього за II півріччя	30	20	10	2	2				12	4
Всього за 4 курс	30	20	10	2	2				12	4
Всього за навчальну дисципліну	120	80	40	8	10				56	6

3.2. Зміст навчальної дисципліни

№ п/п	Вид навчального заняття	Кількість годин	Із них		Курс (навчальний збір) номери та назва тем і навчальних занять, навчальні питання заняття, завдання для самостійної роботи	Матеріально-технічне забезпечення	Рекомендована література
			Навчальних занять під керівництвом викладача	Самостійної роботи			
	2	3	4	5		8	
		30	20	10	II півріччя I курс		
		10	6	4	Тема 1. Теоретико-методологічні основи лижного спорту.		
1	Л	4	2	2	<p>Тема 1. Заняття 1. Загальні відомості про теорію та організацію лижного спорту.</p> <p>1. Історія розвитку лижного спорту.</p> <p>2. Місце й значення лижного спорту в системі фізичного виховання.</p> <p>3. Види лижного спорту та їх коротка характеристика.</p> <p>4. Зміцнення особистого здоров'я курсантів шляхом використання рухової активності та ведення здорового способу життя.</p> <p><u>Самостійна робота:</u> Вивчити зміст лекції. Підготувати фіксовану доповідь (презентацію).</p> <p>Тема 1. Заняття 2. Загальні відомості про теорію та організацію лижного спорту.</p> <p>1. Виникнення лиж і їх еволюція.</p> <p>2. Етапи та передумови виникнення лижного спорту у збройних силах країн світу.</p> <p>3. Доповідь курсанта на тему: "Різновиди класичних лижних ходів".</p> <p>4. Доповідь курсанта на тему: "Різновиди ковзанярських лижних ходів".</p> <p><u>Самостійна робота:</u> Підготувати фіксовану доповідь (презентацію).</p> <p>Тема 1. Заняття 3. Загальні відомості про теорію та організацію лижного</p>	ПЕОМ, проєктор, тощо	[2, 3, 4, 5]
2	С	4	2	2	<p>Тема 1. Заняття 3. Загальні відомості про теорію та організацію лижного спорту.</p> <p>1. Виникнення лиж і їх еволюція.</p> <p>2. Етапи та передумови виникнення лижного спорту у збройних силах країн світу.</p> <p>3. Доповідь курсанта на тему: "Різновиди класичних лижних ходів".</p> <p>4. Доповідь курсанта на тему: "Різновиди ковзанярських лижних ходів".</p> <p><u>Самостійна робота:</u> Підготувати фіксовану доповідь (презентацію).</p> <p>Тема 1. Заняття 3. Загальні відомості про теорію та організацію лижного</p>	ПЕОМ, проєктор, тощо	[2, 3, 4, 5, 7]
3	С	2	2		<p>Тема 1. Заняття 3. Загальні відомості про теорію та організацію лижного спорту.</p>	ПЕОМ,	[3, 4, 7]

2	3	4	5	6	8
				спорту. 1. Хронологія зимових Олімпійських ігор та участь українських лижників у міжнародних змаганнях, чемпіонатах світу, Олімпійських іграх тощо. 2. Особливості класичних лижних ходів. 3. Особливості ковзанярських лижних ходів. 4. Фізкультурно-оздоровчі заходи під час занять лижною підготовкою та лижними видами спорту.	проектор, тощо
	20	14	6	Тема 2. Техніка і методика навчання способам пересування на лижах. Методична практика.	
4	ПЗ	2	2	Тема 2. Заняття 1. Стройові прийоми та дії з лижами та на лижах. 1. Особливості проведення підготовчої частини та підготовки місць проведення заняття. 2. Стройова стійка з лижами та основні положення. 3. Скриплення лиж та їх перенесення. 4. Постановка на лижі та повороти на місці. 5. Розучування техніки попереми́нних ходів.	СОІ, стадіон, НСБ ЗВС “Тисовець” [4, 9, 7]
5	ПЗ	2	2	Тема 2. Заняття 2. Стройові прийоми та дії з лижами та на лижах. 1. Проведення підготовчої частини та підготовки місць проведення заняття. 2. Тренування стройових прийомів та дій з лижами. 3. Тренування постановки на лижі та повороти на місці. 4. Тренування техніки попереми́нних ходів. 5. Розучування техніки поворотів на лижах під час руху.	СОІ, стадіон, НСБ ЗВС “Тисовець” [4, 6, 7]
6	ПЗ	4	2	Тема 2. Заняття 3. Методика навчання класичних лижних ходів. 1. Проведення підготовчої частини та підготовка місць проведення заняття. 2. Розучування техніки одночасних ходів. 3. Вдосконалення техніки попереми́нних ходів. <i>Самостійна робота:</i> Вдосконалення практичних навичок курсантів у пересуванні на лижах.	СОІ, стадіон, НСБ ЗВС “Тисовець” [1, 3, 4, 7]
7	ПЗ	2	2	Тема 2. Заняття 4. Методика навчання класичних лижних ходів. 1. Проведення підготовчої частини та підготовка місць проведення заняття. 2. Тренування техніки одночасних ходів. 3. Вдосконалення техніки попереми́нних ходів.	СОІ, стадіон, НСБ ЗВС “Тисовець” [1, 3, 4, 7]

		6			8				
8	ПЗ	2	4	5	<p>Тема 2. Заняття 5. Методика підготовки лижної дистанції до проведення занять.</p> <ol style="list-style-type: none"> Різновиди лижних дистанцій (трас) та їх особливості. Облаштування та підготовка траси для класичних лижних ходів. Облаштування та підготовка траси для ковзанярських лижних ходів. <p>Тема 2. Заняття 6. Методика навчання ковзанярських лижних ходів.</p> <ol style="list-style-type: none"> Особливості техніки ковзанярських лижних ходів. Розучування техніки ковзанярського попереминого двокрокового ходу. Розучування техніки ковзанярського чотири крокового ходу. <p><u>Самостійна робота:</u> Вдосконалення практичних навичок курсантів у пересуванні на лижах.</p>			СОІ, стадіон, НСБ ЗВС "Тисовець"	[2, 3]
9	ПЗ	4	2	2	<p>Тема 2. Заняття 7. Способи подолання підйомів та спусків на лижах.</p> <ol style="list-style-type: none"> Розучування техніки підйомів різними способами. Розучування техніки спусків і поворотів. Розучування техніки гальмування різними способами. <p><u>Самостійна робота:</u> Вдосконалення практичних навичок курсантів у пересуванні на лижах.</p>			СОІ, стадіон, НСБ ЗВС "Тисовець"	[1, 3, 4, 7, 8, 11]
10	ПЗ	4	2	2	<p>Тема 2. Заняття 7. Способи подолання підйомів та спусків на лижах.</p> <ol style="list-style-type: none"> Розучування техніки підйомів різними способами. Розучування техніки спусків і поворотів. Розучування техніки гальмування різними способами. <p><u>Самостійна робота:</u> Вдосконалення практичних навичок курсантів у пересуванні на лижах.</p>			СОІ, стадіон, НСБ ЗВС "Тисовець"	[4, 7]
		30	20	10	II півріччя 2 курс				
11	Л	4	4	2	<p>Тема 1. Теоретико-методологічні основи лижного спорту.</p> <p>Тема 1. Заняття 4. Лижна підготовка як розділ фізичної підготовки.</p> <ol style="list-style-type: none"> Роль та місце лижної підготовки в системі фізичної підготовки військ. Особливості проведення лижної підготовки в Збройних Силах України. Організація та методика проведення занять з лижної підготовки у військових частинах та ВВНЗ. Навчання руховим діям та розвиток рухових якостей курсантів під час занять з лижної підготовки. <p><u>Самостійна робота:</u> Вивчити зміст лекції. Підготувати фіксовану доповідь (презентацію).</p>			ПЕОМ, проєктор, тощо	[4, 5, 6, 7, 11]
12	С	2	2		<p>Тема 1. Заняття 5. Лижна підготовка як розділ фізичної підготовки.</p> <ol style="list-style-type: none"> Застосування лижної підготовки в умовах правового режиму воєнного стану. Організація навчальних занять з лижної підготовки у військових 			ПЕОМ, проєктор, тощо	[4, 6, 7, 10, 11]

2	3	4	5	6	8
				частинах та ВВНЗ. 3. Організація змагань з лижних видів спорту у військовій частині.	
	10	6	4	Тема 2. Техніка і методика навчання способам пересування на лижах. Методична практика.	
13	ПЗ	4	2	2 Тема 2. Заняття 8. Стрійові прийоми та дії з лижами та на лижах. 1. Особливості проведення підготовчої частини та підготовки місць проведення заняття. 2. Стрійова стійка з лижами та основні положення. 3. Скріплення лиж та їх перенесення. 4. Постановка на лижі та повороти на місці. 5. Розучування техніки попереми́нних ходів. <u>Самостійна робота:</u> Вдосконалення практичних навичок курсантів у пересуванні на лижах.	СОІ, стадіон, НСБ ЗВС “Тисовець” [3, 4, 7, 8, 12]
14	ПЗ	4	2	2 Тема 2. Заняття 9. Методика навчання класичних лижних ходів. 1. Методика проведення підготовчої частини занять з лижної підготовки. Методична практика курсантів. 2. Методика розучування техніки одночасних ходів. 3. Вдосконалення техніки попереми́нних ходів. <u>Самостійна робота:</u> Вдосконалення практичних навичок курсантів у пересуванні на лижах.	СОІ, стадіон, НСБ ЗВС “Тисовець” [4, 7, 10, 11]
15	ПЗ	2	2	Тема 2. Заняття 10. Стрійові прийоми та дії з лижами та на лижах. 1. Проведення підготовчої частини та підготовка місць проведення заняття. Методична практика курсантів. 2. Вдосконалення стрійових прийомів з лижами та на лижах. 3. Вдосконалення техніки ковзанярських та класичних ходів.	СОІ, стадіон, НСБ ЗВС “Тисовець” [3, 4, 7]
16	ПЗ	2	2	10 Тема 3. Бойові прийоми і дії на лижах. Тема 3. Заняття 1. Прийоми стрільби на лижах. 1. Розучування техніки вихідного положення до стрільби стоячи. 2. Розучування техніки вихідного положення до стрільби з коліна. 3. Розучування техніки вихідного положення до стрільби лежачи. 4. Комплексне тренування, ігри та естафети (змагання).	СОІ, стадіон, НСБ ЗВС “Тисовець” [4, 7, 10]
17	ПЗ	2	2	Тема 3. Заняття 2. Прийоми стрільби на лижах.	СОІ, стадіон, [4, 7]

		6			8	
					НСБ ЗВС “Тисовець”	
					СОІ, стадіон, НСБ ЗВС “Тисовець”	
18	ПЗ	6	4	2	[2, 4, 7]	
19	З	4	2	2		
		30	20	10		
		8	6	2		
20	ПЗ	2	2		СОІ, стадіон, НСБ ЗВС “Тисовець”	
					[1, 3, 4, 7, 9, 12]	
21	ПЗ	2	2		СОІ, стадіон, НСБ ЗВС “Тисовець”	
					[1, 3, 4, 7, 9, 12]	
22	ПЗ	4	2	2	СОІ, стадіон, НСБ ЗВС “Тисовець”	
					[4, 7]	

1. Тренування вихідного положення до стрільби стоячи.
2. Тренування вихідного положення до стрільби з коліна.
3. Тренування вихідного положення до стрільби лежачи.
4. Комплексне тренування, ігри та естафети (змагання).

Тема 3. Заняття 3. Бойові дії (прийоми) з лижами та на лижах.

1. Вивчення способів виготовлення нош за допомогою лиж для транспортування майна, евакуації пораненого.
2. Вивчення способів будівництва укриття з використанням лижного інвентарю.
3. Комплексне тренування, ігри та естафети (змагання).

Самостійна робота: Вдосконалення техніки метання гранат на лижах.

Залік

II півріччя 3 курс

Тема 2. Техніка і методика навчання способам пересування на лижах. Методична практика.

Тема 2. Заняття 11. Методика навчання класичних та ковзанярських лижних ходів.

1. Розучування техніки одночасних ходів.
2. Розучування техніки попереми́нних ходів.
3. Розучування техніки ковзанярських ходів.

Тема 2. Заняття 12. Методика тренування класичних та ковзанярських лижних ходів.

1. Вдосконалення техніки одночасних ходів.
2. Вдосконалення техніки попереми́нних ходів.
3. Вдосконалення техніки ковзанярських ходів.
4. Комплексне тренування, ігри та естафети.

Тема 2. Заняття 13. Методика подолання спусків та підйомів на лижах.

1. Способи подолання підйомів на лижах. Методика їх тренування.
 2. Способи поворотів під час спусків на лижах. Методика їх тренування.
 3. Способи гальмування під час спусків на лижах. Методика їх тренування.
- Самостійна робота:* Вдосконалення практичних навичок курсантів у пересуванні на лижах.

	2	3	4	5	6	8
					Тема 3. Бойові прийомі і дії на лижах.	
		6	4	2	Тема 3. Заняття 4. Бойові дії (прийоми) з лижами та на лижах.	
23	ПЗ	2	2		1. Вивчення техніки приготування до ведення стрільби з положення стоячи, з коліна та лежачи. 2. Вивчення техніки метання гранат на лижах з місця (стоячи, з коліна, з положення лежачи). 3. Вивчення техніки метання гранат в русі. 4. Комплексне тренування, ігри та естафети (змагання).	СОІ, стадіон, НСБ ЗВС "Тисовець" [4, 6, 7]
					Тема 3. Заняття 5. Подолання штучних та природних перешкод.	
24	ПЗ	4	2	2	1. Розучування техніки подолання канав та ярів, ділянок з водою під снігом, покритих кригою, тощо. 2. Розучування техніки подолання низьких та високих перешкод. 3. Розучування техніки перебіжки на лижах. 4. Розучування техніки переповзання на лижах. 5. Вдосконалення техніки пересування на лижах. <u>Самостійна робота:</u> Вдосконалення практичних навичок курсантів у доданні різних перешкод на лижах.	СОІ, стадіон, НСБ ЗВС "Тисовець" [4, 7]
		16	10	6	Тема 4. Організація і методика проведення занять з лижної підготовки та змагань з лижної гонки та біатлону.	
25	ЛІ	4	2	2	Тема 4. Заняття 1. Організація навчальних занять з лижної підготовки. 1. Особливості планування навчальних занять з лижної підготовки. 2. Особливості підготовки керівників навчальних занять з лижної підготовки. 3. Особливості контролю навчальних занять з лижної підготовки та якості засвоєння програм підготовки. 4. Особливості забезпечення навчальних занять з лижної підготовки. <u>Самостійна робота:</u> Вивчити зміст лекції. Відпрацювати план проведення навчального заняття з лижної підготовки. Підготувати фіксовані доповіді.	ПЕОМ, проектор, тощо [6, 7, 10]
26	С	2	2		Тема 4. Заняття 2. Організація змагань з лижних гонок та біатлону. 1. Класифікація змагань в залежності від масштабу, мети, форми організації, умов заліку, вікових особливостей і підготовленості учасників 2. Особливості планування змагань з лижних гонок та біатлону.	ПЕОМ, проектор, тощо [2, 3]

	2	3	4	5	6	8	
27	ПЗ	4	2	2	<p>3. Особливості підготовки суддівської колегії. Суддівство змагань з лижних гонок та біатлону.</p> <p>4. Особливості забезпечення змагань з лижного спорту.</p> <p>Тема 4. Заняття 3. Організація і методика проведення навчальних занять з лижної підготовки.</p> <p>1. Особливості проведення навчальних занять з лижної підготовки.</p> <p>2. Методика проведення підготовчої частини навчальних занять з лижної підготовки.</p> <p>3. Методика проведення основної частини навчальних занять з лижної підготовки.</p> <p>4. Методика проведення заключної частини навчальних занять з лижної підготовки.</p> <p><u>Самостійна робота:</u> Вдосконалення практичних навичок курсантів у пересуванні на лижах.</p>	СОІ, стадіон, НСБ ЗВС “Тисовець”	[3, 4, 6, 7, 8]
28	ПЗ	4	2	2	<p>Тема 4. Заняття 4. Організація і методика проведення занять з лижної підготовки.</p> <p>1. Організація і методика проведення інструкторсько-методичних занять з лижної підготовки.</p> <p>2. Організація і методика проведення показних занять з лижної підготовки.</p> <p>3. Особливості розроблення планів до видів занять з фізичної підготовки.</p> <p><u>Самостійна робота:</u> Вдосконалення практичних навичок курсантів у пересуванні на лижах.</p>	СОІ, стадіон, НСБ ЗВС “Тисовець”	[3, 4, 6, 8, 10]
29	ПЗ	2	2	2	<p>Тема 4. Заняття 5. Організація змагань з лижних гонок та біатлону.</p> <p>1. Розробка наказу про організацію та проведення змагань з лижної гонки та біатлону.</p> <p>2. Розробка положення про змагання з визначеного виду спорту.</p> <p>3. Відпрацювати план підготовки до проведення змагань з визначеного виду спорту.</p>	СОІ, стадіон, НСБ ЗВС “Тисовець”	[3, 6, 10]
		30	20	10	П півріччя 4 курс		
		6	4	2	Тема 2. Техніка і методика навчання способам пересування на лижах. Методична практика.		
30	ПЗ	2	2	2	Тема 2. Заняття 14. Техніка пересування на лижах.	СОІ, стадіон,	[3, 4, 7]

	2	3	4	5	6	8
					<p>1. Особливості проведення підготовчої частини та підготовки місць проведення заняття.</p> <p>2. Техніка спусків, поворотів, гальмування, подолання підйомів на лижах.</p> <p>3. Порядок проведення інструктажу по заходам безпеки.</p> <p><i>Самостійна робота:</i> Вдосконалення практичних навичок курсантів у пересуванні на лижах.</p>	НСБ ЗВС "Тисовець"
31	ПЗ	4	2		<p>Тема 2. Заняття 15. Методика тренування курсантів різновидам лижних ходів.</p> <p>1. Поняття про техніку пересування на лижах і відомості про її розвиток.</p> <p>2. Методика тренування класичних лижних ходів.</p> <p>3. Методика тренування ковзанярських лижних ходів.</p> <p>4. Методика подолання різних перешкод, спусків, підйомів на лижах.</p> <p>5. Комплексне тренування, ігри та естафети.</p>	СОІ, стадіон, НСБ ЗВС "Тисовець"
		6	4	2	<p>Тема 3. Бойові прийомі і дії на лижах.</p>	
32	ПЗ	4	2	2	<p>Тема 3. Заняття 6. Прийоми стрільби та подолання перешкод на лижах.</p> <p>1. Вдосконалення техніки вихідного положення до стрільби стоячи, з коліна, лежачи на лижах.</p> <p>2. Вдосконалення техніки метання гранат стоячи, з коліна, лежачи та у русі на лижах.</p> <p>3. Тренування курсантів у подоланні природних та штучних перешкод на лижах.</p> <p>4. Комплексне тренування, ігри та естафети (змагання).</p> <p><i>Самостійна робота:</i> Комплексне тренування.</p>	СОІ, стадіон, НСБ ЗВС "Тисовець"
						[4, 7]
33	ПЗ	2	2		<p>Тема 3. Заняття 7. Бойові дії (прийоми) з лижами та на лижах.</p> <p>1. Вдосконалення техніки стрільби та метання гранат на лижах.</p> <p>2. Вивчення способів виготовлення нош за допомогою лиж для транспортування майна, евакуації пораненого.</p> <p>3. Тренування курсантів у подоланні природних та штучних перешкод на лижах.</p> <p>4. Комплексне тренування, ігри та естафети (змагання).</p>	СОІ, стадіон, НСБ ЗВС "Тисовець"
						[4, 7]
		12	8	4	<p>Тема 4. Організація і методика проведення занять з лижної підготовки та змагань з лижних гонок та біатлону.</p>	

	2	3	4	5	6	8	
34	ЛІ	4	2	2	<p>Тема 4. Заняття 6. Організація проведення змагань з лижних видів спорту та біатлону.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Значення змагань при заняттях лижною підготовкою і лижним спортом. 2. Методика планування змагань з лижної гонки та біатлону. Календарний план змагань і вимоги до його складання. 3. Особливості та методика проведення змагань з лижних видів спорту та біатлону серед військовослужбовців ЗСУ. 4. Організація забезпечення змагань з лижної гонки та біатлону. Вміння застосовувати спортивні споруди, спеціальне обладнання та спортивний інвентар на заняттях (змаганнях) з лижної підготовки. <p><u>Самостійна робота:</u> Вивчити зміст лекції. Відпрацювати алгоритм дій суддівської колегії щодо проведення змагань з лижної гонки на 5 – 10 км (з біатлону).</p>	ПЕОМ, проектор, тощо	[3, 4, 10]
35	С	2	2		<p>Тема 4. Заняття 7. Організація змагань з лижних видів спорту та біатлону.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Підготовка проєкту наказу про організацію та проведення змагань з лижної гонки (біатлону). 2. Порядок розробки положення про змагання з визначеного виду спорту. 3. Підготовка облікової документації для проведення змагань з лижної гонки (біатлону). 4. Лижний інвентар, його зберігання та догляд за ним. Спортивні споруди для занять лижним спортом. <p><u>Самостійна робота:</u></p>	ПЕОМ, проектор, тощо	[2, 3, 4, 7, 10]
36	ПЗ	4	2	2	<p>Тема 4. Заняття 8. Організація навчальних занять з лижної підготовки.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Особливості планування навчальних занять з лижної підготовки. 2. Особливості підготовки керівників навчальних занять з лижної підготовки. 3. Особливості контролю навчальних занять з лижної підготовки та якості засвоєння програм підготовки. 4. Особливості забезпечення навчальних занять з лижної підготовки. <p><u>Самостійна робота:</u> Ознайомитися зі змістом заняття. Відпрацювати перелік документів та алгоритм закупівлі лижного інвентарю для військової частини.</p>	СОІ, стадіон, НСБ ЗВС “Тисовець”	[6, 10]

37	ПЗ	2	2	2	5	6	<p>Тема 4. Заняття 9. Організація проведення змагань з лижних видів спорту та біатлону.</p> <p>1. Методика проведення інструктажу з суддівською колегією та учасниками змагань.</p> <p>2. Методика проведення змагань з лижної гонки та біатлону.</p> <p>3. Методика підведення підсумків змагань.</p>	8	СОІ, стадіон, НСБ ЗВС "Тисовець"	[2, 3, 4, 6, 7]
38	З	3	6	4	2	Залік	Л – 8 год., С – 10 год., ПЗ – 54 год., 3 – 6 год.			
Всього за навчальну дисципліну			120	80	40					

4. Індивідуальні завдання

Робочою програмою навчальної дисципліни не передбачено виконання індивідуальних завдань.

5. Методи навчання

У ході вивчення дисципліни використовуються такі методи навчання: словесні, наочні, показові, практичні, контрольні.

6. Методи контролю успішності навчання

Протягом навчання проводяться такі види контролю: вхідний, поточний, самоконтроль, підсумковий.

Формами контролю знань є заліки.

Вхідний контроль проводиться на початку навчання з метою визначення рівня теоретичних знань, організаційно-методичних навичок та рівня спортивної підготовленості курсантів.

Поточний контроль проводиться під час всіх видів занять у формі: контрольних опитувань, співбесід з окремих питань, виконання контрольних вправ з перевірки рівня розвиненості загальних та спеціальних фізичних якостей, а також змагальних вправ. Засоби поточного контролю: тестові завдання, виступи на семінарах, виконання індивідуальних завдань, контроль вправ.

Самоконтроль передбачає усвідомлену діяльність курсантів з аналізу та оцінки власної поведінки з метою забезпечення таких результатів цієї діяльності, які відповідали б поставленим цілям, нормам, правилам, зразкам. Основу самоконтролю складає усвідомлення правильності операцій і дій, підготовка плану відповідей, рефератів, переказ основних думок, робота з контрольними запитаннями, контроль з боку викладача, самооцінка.

Підсумковий контроль за навчальною дисципліною проводиться у формі заліку та включає в себе перевірку рівня теоретичних знань, організаційно-методичних умінь та практичного виконання вправ.

7. Критерії оцінювання результатів навчання

Діагностика успішності навчання курсантів здійснюється відповідно до рейтингової системи оцінювання з навчальної дисципліни та формується як сума всіх рейтингових балів курсанта отриманих під час здійснення поточного та підсумкового видів контролю.

Рейтингова оцінка навчальної дисципліни (**R**) формується як сума всіх рейтингових балів курсанта очної форми навчання:

за відповіді на семінарських (**R_{СЗ}**) заняттях, виконання завдань на практичних заняттях (**R_{ПЗ}**), складання заліку **R_{ДЗ}**:

$$R = R_{СЗ} + R_{ПЗ} + R_{ДЗ}$$

Для визначення оцінки за шкалою ЄКТС та національною шкалою рейтингова оцінка (в балах) навчальної дисципліни (R) переводиться згідно з таблицею:

Значення R	Оцінка за національною шкалою
90 – 100	“відмінно”
80 – 89	“дуже добре”
65 – 79	“добре”
55 – 64	“задовільно”
50 – 54	“достатньо”
1 – 49	“незадовільно” з можливістю повторного складання

Результати заліку оцінюються в діапазоні від 0 до 100 балів. У разі, коли відповіді за всі завдання курсанта оцінені менше ніж в 50 балів, він отримує незадовільну оцінку за результатами заліку. Курсант має 2 можливості повторно скласти залік, при цьому для другої спроби, рішенням начальника кафедри, створюється комісія кафедри.

Критерії оцінювання заліку:

90 – 100 – курсант має глибокі, міцні і систематичні знання всіх положень теорії, може не тільки вільно сформулювати, але й самостійно застосовує здобуті знання і вміння в нестандартних ситуаціях, здатний вирішувати проблемні питання. Відповідь курсанта відрізняється точністю формулювань, логікою, достатнім рівнем узагальненості знань. Під час методичної практики називає вправи згідно з встановленою термінологією, завдання виконано правильно і впевнено, застосовує раціональну методику навчання, керує тими, хто навчається, організовує страховку і надає допомогу, управлінські та організаторські навички керівника заняття сформовані на високому рівні.

80 – 89 – курсант знає і може самостійно сформулювати основні визначення та пов'язати їх з реальними явищами, може привести вербальне формулювання основних положень теорії, навести приклади їх застосування в практичній діяльності. Курсант може самостійно застосовувати знання в стандартних ситуаціях, його відповідь логічна. Недостатньо впевнено, називає вправи згідно з встановленою термінологією, застосовує раціональну методику навчання, керує тими, хто навчається, організовує страховку і надання допомоги, управлінські та організаторські навички керівника заняття сформовані на достатньому рівні.

65 – 79 – курсант знає і може самостійно сформулювати основні визначення та пов'язати їх з реальними явищами, може привести вербальне формулювання основних положень теорії, навести приклади їх застосування в практичній діяльності, але не завжди може їх обґрунтувати. Курсант може самостійно застосовувати знання в стандартних ситуаціях, його відповідь логічна, але розуміння не є узагальненим. Курсантом методичне завдання виконано правильно, але недостатньо впевнено, називає вправи згідно з

встановленою термінологією, але з помилками, застосовує раціональну методикку навчання, керує тими, хто навчається, управлінські та організаторські навички керівника заняття сформовані на достатньому рівні.

55 – 64 – курсант володіє більшою частиною навчального матеріалу, але викладає його не досить послідовно і логічно, не завжди вміє інтегровано застосувати набуті знання для аналізу конкретних ситуацій, нечітко формулює основні теоретичні положення та причинно-наслідкові зв'язки. Курсантом методичне завдання виконано в основному правильно, без грубих помилок, але невпевнено, називає вправи з помилками, показав достатню кількість засобів та методів у вирішенні завдання; управлінські, організаторські та планувальні навички керівника заняття сформовані на низькому рівні.

50 – 54 – курсант володіє більшою частиною навчального матеріалу, але викладає його не досить послідовно і логічно, допускає істотні пропуски у відповіді, не завжди вміє інтегровано застосувати набуті знання для аналізу конкретних ситуацій, нечітко, а інколи й невірно формулює основні теоретичні положення та причинно-наслідкові зв'язки. Курсантом методичне завдання виконано з грубими помилками, називає вправи з помилками, показав не достатню кількість засобів та методів у вирішенні завдання; управлінські, організаторські та планувальні навички керівника заняття сформовані на низькому рівні.

1 – 49 – відповідь курсанта при відтворенні навчального матеріалу елементарна, фрагментарна, зумовлена нечіткими уявленнями про систему фізичної підготовки. У відповіді цілком відсутня самостійність. Курсант показує фізичні вправи зі значними помилками, не володіє визначеною термінологією, раціональною методикою проведення навчання (порушує послідовність виконання вправ, проводить завдання із значними зупинками тощо), не досягнуто мети завдання.

Оцінка за залік не може бути меншою 50 балів для отримання загальної позитивної оцінки за навчальну дисципліну.

Під час визначення рейтингової оцінки навчальної дисципліни (R), отримані бали за залік враховуються з коефіцієнтом 0,3.

Розподіл балів, які отримують курсанти за диференційований залік:

Максимальна/мінімальна оцінка в балах						
Поточне оцінювання та самостійна робота					Залік	Всього
У тому числі за темами				Всього		
Тема1	Тема2	Тема3	Тема4			
6/3	30/15	16/8	18/9	70/35	30/15	100/50

Максимальна кількість балів, яку може отримати курсант за роботу на одному занятті:

Вид заняття (завдання)	Кількість балів
Семінарське	4
Практичне заняття	2
Індивідуальне завдання	-

Умови допуску до заліку

Курсант допускається до заліку, якщо він до підсумкового контролю ліквідував заборгованість за всіма видами робіт, які передбачені індивідуальним навчальним планом (робочою програмою навчальної дисципліни) та набрав не менше ніж 50 % балів від суми рейтингових балів контрольних заходів протягом вивчення тем навчальної дисципліни.

Курсант який набрав протягом вивчення тем навчальної дисципліни та виконання індивідуального завдання рейтингову оцінку менше за 50 % від максимальної кількості балів, до заліку не допускається.

8. Методичне забезпечення

1. Методичне забезпечення навчальної дисципліни включає:

- 1.1. Конспект опорних лекцій всіх тем курсу *тощо*.
- 1.2. Організаційно-методичні вказівки щодо відпрацювання практичних завдань.

2. Перелік типових питань для проведення підсумкового контролю:

2.1. Перелік типових теоретичних питань для проведення підсумкового контролю:

1. Етапи та передумови виникнення лижного спорту у Світі.
2. Етапи та передумови виникнення лижного спорту у збройних силах.
3. Способи пересування на лижах.
4. Класифікація лижних видів спорту.
5. Різновиди класичних лижних ходів.
6. Різновиди ковзанярських лижних ходів.
7. Характеристика лижних видів спорту.
8. Визначення, терміни та основні поняття техніки лижного спорту.
9. Сили, що діють на лижника під час пересування та їх характеристика.
10. Основні елементи техніки пересування на лижах.
11. Особливості проведення підготовчої частини та підготовки місць проведення заняття.
12. Техніка спусків на лижах.
13. Техніка поворотів на лижах.
14. Техніка гальмування на лижах.
15. Техніка подолання підйомів на лижах.

16. Порядок інструктажу по заходам безпеки.
17. Класифікація змагань з лижного спорту.
18. Планування змагань з лижного спорту.
19. Підготовка до змагань з лижного спорту.
20. Організація змагань з лижного спорту.
21. Підготовка проєкту наказу про організацію та проведення змагань з лижних видів спорту.
22. Порядок розробки положення про змагання з визначеного виду лижного спорту
23. Визначення суддівської колегії.
24. Підготовка протоколів.
25. Роль та місце лижної підготовки в системі фізичної підготовки.
26. Особливості проведення лижної підготовки в Збройних Силах України.
27. Організація лижної підготовки у військових частинах та ВВНЗ.
28. Проведення лижної підготовки у військових частинах та ВВНЗ.
29. Організація і проведення навчальних занять з лижної підготовки.
30. Особливості проведення підготовчої частини навчальних занять з лижної підготовки.
31. Особливості проведення основної частини навчальних занять з лижної підготовки.
32. Особливості проведення основної частини навчальних занять з лижної підготовки.
33. Лижна підготовка в різних розділах фізичної підготовки.
34. Організація і методика проведення інструкторсько-методичних занять з лижної підготовки.
35. Організація і методика проведення показних занять з лижної підготовки.
36. Послідовність вивчення техніки виконання одночасного однокрокового лижного ходу.
37. Послідовність вивчення техніки виконання одночасного двокрокового лижного ходу.
38. Послідовність вивчення техніки виконання поперемінного двокрокового лижного ходу.
39. Послідовність вивчення техніки виконання поперемінного чотирьохкрокового лижного ходу.
40. Організація контролю з проведення лижної гонки на 10 км.
41. Послідовність вивчення техніки виконання одночасного безкрокового лижного ходу.
42. Послідовність вивчення техніки виконання спуску основною (середньою) стійкою.
43. Послідовність вивчення техніки виконання спуску стійкою відпочинку.
44. Послідовність вивчення техніки гальмування "плугом".
45. Послідовність вивчення техніки гальмування "напівплугом".

- 46. Послідовність вивчення техніки виконання гальмування палками.
- 47. Послідовність вивчення техніки виконання поворотів переступанням.
- 48. Послідовність вивчення техніки підйому на гірку на лижах різними способами.
- 49. Техніка подолання низьких та високих вертикальних перешкод на лижах.
- 50. Техніка подолання канав та ярів на лижах.
- 51. Техніка подолання ділянок з водою під снігом на лижах.
- 52. Техніка подолання ділянок снігу покритих кригою на лижах.
- 53. Способи вивчення техніки виконання приготування до ведення стрільби з положення стоячи.
- 54. Способи вивчення техніки виконання приготування до ведення стрільби з коліна.
- 55. Способи вивчення техніки виконання приготування до ведення стрільби лежачи.
- 56. Методика вивчення техніки виконання метання гранати стоячи, з коліна, з положення лежачи.
- 57. Методика вивчення техніки виконання метання гранати в русі.
- 58. Порядок проведення лижної гонки на 5 – 10 км.
- 59. Лижна підготовка, як засіб фізкультурно-оздоровчих заходів.
- 60. Лижний інвентар, його зберігання та догляд за ним. Спортивні споруди для занять лижним спортом.

2.2. Перелік типових методичних завдань для проведення підсумкового контролю:

- 1. Провести навчання (ознайомлення, розучування, тренування) стройовим прийомам та діям з лижами та на лижах.
- 2. Провести навчання (ознайомлення, розучування, тренування) техніки поперемінному двокроковому лижному ходу.
- 3. Провести навчання (ознайомлення, розучування, тренування) техніки поперемінному чотирикроковому лижному ходу.
- 4. Провести навчання (ознайомлення, розучування, тренування) техніки одночасному безкроковому ходу.
- 5. Провести навчання (ознайомлення, розучування, тренування) техніки одночасному однокроковому ходу.
- 6. Провести навчання (ознайомлення, розучування, тренування) техніки одночасному двокроковому ходу.
- 7. Провести навчання (ознайомлення, розучування, тренування) техніки ковзонарському поперемінному двокроковому ходу.
- 8. Провести навчання (ознайомлення, розучування, тренування) техніки ковзонарському чотирикроковому ходу.
- 9. Провести навчання (ознайомлення, розучування, тренування) техніки вихідного положення до стрільби стоячи.

10. Провести навчання (ознайомлення, розучування, тренування) техніки вихідного положення до стрільби з коліна.
11. Провести навчання (ознайомлення, розучування, тренування) техніки вихідного положення до стрільби лежачи.
12. Провести навчання (ознайомлення, розучування, тренування) техніки метання гранати стоячи з місця.
13. Провести навчання (ознайомлення, розучування, тренування) техніки метання гранати в русі.
14. Провести навчання (ознайомлення, розучування, тренування) техніки метання гранати з коліна.
15. Провести навчання (ознайомлення, розучування, тренування) техніки метання гранати з положення лежачи.
16. Провести навчання (ознайомлення, розучування, тренування) техніки подолання нерівностей на спусках.
17. Провести навчання (ознайомлення, розучування, тренування) техніки гальмування на спусках способом "напівплугом".
18. Провести навчання (ознайомлення, розучування, тренування) техніки гальмування на спусках способом "плугом".
19. Провести навчання (ознайомлення, розучування, тренування) техніки гальмування на спусках способом "упором".
20. Провести навчання (ознайомлення, розучування, тренування) техніки гальмування на спусках способом "боковим ковзанням".
21. Провести навчання (ознайомлення, розучування, тренування) техніки гальмування на спусках способом "навмисне падіння".
22. Провести навчання (ознайомлення, розучування, тренування) техніки повороту під час спуску "плугом".
23. Провести навчання (ознайомлення, розучування, тренування) техніки повороту під час спуску "переступанням".
24. Провести навчання (ознайомлення, розучування, тренування) техніки повороту під час спуску "напівплугом".
25. Провести навчання (ознайомлення, розучування, тренування) техніки повороту під час спуску "ножицями".
26. Провести навчання (ознайомлення, розучування, тренування) техніки виконанню підйомів ковзаючим кроком.
27. Провести навчання (ознайомлення, розучування, тренування) техніки виконанню підйомів біговим кроком.
28. Провести навчання (ознайомлення, розучування, тренування) техніки виконанню підйомів ступаючим кроком.
29. Провести навчання (ознайомлення, розучування, тренування) техніки виконанню підйомів "напівялинкою".
30. Провести навчання (ознайомлення, розучування, тренування) техніки виконанню підйомів "ялинкою".
31. Провести навчання (ознайомлення, розучування, тренування) техніки подоланню низьких та високих вертикальних перешкод на лижах.

32. Провести навчання (ознайомлення, розучування, тренування) техніки подолання канав та ярів на лижах.

33. Провести навчання (ознайомлення, розучування, тренування) техніки подолання ділянок з водою під снігом на лижах.

34. Провести навчання (ознайомлення, розучування, тренування) техніки подолання ділянок снігу покритих кригою на лижах.

35. Провести навчання (ознайомлення, розучування, тренування) техніки перебіжки на лижах.

36. Провести навчання (ознайомлення, розучування, тренування) техніки переповзання на лижах.

2.3. Перелік типових практичних завдань для проведення підсумкового контролю:

1. Показати техніку стройових прийомів та дій з лижами та на лижах.
2. Показати техніку поперемінного двокрокового лижного ходу.
3. Показати техніку поперемінного чотирикрокового лижного ходу.
4. Показати техніку одночасного безкрокового ходу.
5. Показати техніку одночасного однокрокового ходу.
6. Показати техніку одночасного двокрокового ходу.
7. Показати техніку ковзонарського поперемінного двокрокового ходу.
8. Показати техніку ковзонарського чотирикроковому ходу.
9. Показати техніку вихідного положення до стрільби стоячи.
10. Показати техніку вихідного положення до стрільби з коліна.
11. Показати техніку вихідного положення до стрільби лежачи.
12. Показати техніку метання гранати стоячи з місця.
13. Показати техніку метання гранати в русі.
14. Показати техніку метання гранати з коліна.
15. Показати техніку метання гранати з положення лежачи.
16. Показати техніку подолання нерівностей на спусках.
17. Показати техніку гальмування на спусках способом "напівплугом".
18. Показати техніку гальмування на спусках способом "плугом".
19. Показати техніку гальмування на спусках способом "упором".
20. Показати техніку гальмування на спусках способом "боковим ковзанням".
21. Показати техніку гальмування на спусках способом "навмисне падіння".
22. Показати техніку повороту під час спуску "плугом".
23. Показати техніку повороту під час спуску "переступанням".
24. Показати техніку повороту під час спуску "напівплугом".
25. Показати техніку повороту під час спуску "ножицями".
26. Показати техніку виконання підйомів ковзаючим кроком.
27. Показати техніку виконання підйомів біговим кроком.
28. Показати техніку виконання підйомів ступаючим кроком.
29. Показати техніку виконання підйомів "напівялинкою".
30. Показати техніку виконання підйомів "ялинкою".

- 31. Показати техніку подолання низьких та високих вертикальних перешкод на лижах.
- 32. Показати техніку подолання канав та ярів на лижах.
- 33. Показати техніку подолання ділянок з водою під снігом на лижах.
- 34. Показати техніку подолання ділянок снігу покритих кригою на лижах.
- 35. Показати техніку перебіжки на лижах.
- 36. Показати техніку переповзання на лижах.

9. Рекомендована література

1. Базилевич Н. О. Лижний спорт: навч.-метод. посіб. – Переяслав-Хмельницький: ДВНЗ «Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет імені Григорія Сковороди», 2010 – 161 с.
2. Електронна бібліотека. Підручники, матеріали конференцій он-лайн. Режим доступу: <https://elib.nuou.org.ua/>
3. Курс лекцій з лижного спорту: навч. посіб. / Пеньковець В.І. – К.: Чернігівський державний педагогічний університет імені Т.Г. Шевченка, 2004. – 203 с.
4. Лижна підготовка : навч. посіб. / Н. Б. Вербин, О. В. Петрачков, Ю. С. Фіногенов. – К. : НУОУ імені Івана Черняхівського, 2022. – 108 с.
5. Лижна підготовка: навч.-метод. посібн. – Львів: Військовий інститут, 2006. – 84 с.
6. Наказ Міністерства оборони України від 05. 08. 2021 № 225 “Про затвердження Інструкції з фізичної підготовки в системі Міністерства оборони України”.
7. Настанова з фізичної підготовки у Сухопутних військах Збройних Сил України від 14 лютого 2022 року № 36 од. – 104 с.
8. Організація практичних занять з лижної підготовки : навч. посіб. / Глазунов С.І., Озеров Є.О., Фіногенов Ю.С., Сухорада Г.І., С.І. Глазунов. – К. : НАОУ, 2005. – 168 с.
9. Теорія та методика лижного спорту : навч.-метод. посіб. / А. М. Ратов, В. В. Ворона. – Суми : Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2015. – 188 с.
10. Управління фізичною підготовкою та спортивною діяльністю в системі Міністерства оборони України: навч. посіб. / С.М.Жембровський, О.В.Петрачков, Д.В.Погребняк, В.В.Суспо, В.А.Чепурний. – К. : НУОУ, 2024. – 188 с.
11. Фізична підготовка у військах. Практичні рекомендації : навч.-методич. посіб. / Барков В.І., Глазунов С.І., Жембровський С.М. та інші // за заг. ред. Петрачкова О.В. 2-е видання, перероблене і доповнене – К : НАОУ, 2020. – 282 с.

12. Яців Я. М. Лижний спорт : навч.-метод. Посібн. / Я.М. Яців.– Івано-Франківськ : Видавництво ДВНЗ “Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника”, 2013. – 100 с.
національний університет імені Василя Стефаника”, 2013. – 100 с.

Розробник: