

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Райхерт Татьяна Николаевна  
Должность: Директор  
Дата подписания: 21.02.2022 08:11:04  
Уникальный идентификатор:  
c914df807d771447164c08ee17f8e2f93dde816b

Министерство просвещения Российской Федерации  
Нижнетагильский государственный социально-педагогический институт (филиал)  
Федерального государственного автономного образовательного учреждения  
высшего образования  
«Российский государственный профессионально-педагогический университет»

Факультет спорта и безопасности жизнедеятельности  
Кафедра безопасности жизнедеятельности и физической культуры

УТВЕРЖДАЮ  
Зам. директора по УМР  
\_\_\_\_\_ В.В. Дикова  
« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2021 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ  
Б1.О.06.06 «ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА С МЕТОДИКОЙ ПРЕПОДАВАНИЯ»**

Уровень высшего образования	Бакалавриат
Направление подготовки	44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)
Профиль подготовки	Физическая культура и адаптивное физическое воспитание
Форма обучения	Очная

Рабочая программа дисциплины «Лыжная подготовка с методикой преподавания». Нижний Тагил: Нижнетагильский государственный социально-педагогический институт (филиал) ФГАОУ ВО «Российский государственный профессионально-педагогический университет», 2021. – 15 с.

Настоящая рабочая программа составлена в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)

Автор: Старший преподаватель кафедры БЖФК М.В.Созинов

Рецензент: кандидат педагогических наук, В.А. Федюнин  
доцент кафедры безопасности  
жизнедеятельности и физической культуры

Одобрена на заседании кафедры безопасности жизнедеятельности и физической культуры «15» октября 2020г., протокол № 3.

Актуализирована на заседании кафедры безопасности жизнедеятельности и физической культуры «28» августа 2021 г., протокол № 1.

Заведующий кафедрой Т.Н. Дейкова

Рекомендована к печати методической комиссией факультета спорта и безопасности жизнедеятельности «31» августа 2021 г., протокол № 1.

Председатель методической комиссии ФСБЖ Л. А. Сорокина

Главный специалист отдела информационных ресурсов О. В. Левинских

Декан ФСБЖ А.В. Неймышев

© Нижнетагильский государственный  
социально-педагогический институт  
(филиал) ФГАОУ ВО «Российский государственный  
профессионально-педагогический университет», 2021.

## СОДЕРЖАНИЕ

1. Цель и задачи освоения дисциплины.....	4
2. Место дисциплины в структуре образовательной программы.....	4
3. Результаты освоения дисциплины.....	5
4. Структура и содержание дисциплины.....	6
4.1. Объем дисциплины и виды контактной и самостоятельной работы.....	6
4.2. Содержание и тематическое планирование дисциплины.....	7
4.3. Содержание разделов (тем) дисциплины.....	8
5. Образовательные технологии.....	10
6. Учебно-методические материалы.....	10
6.1.Задания и методические указания по организации и проведению практических занятий.....	10
6.2. Задания и методические указания по организации самостоятельной работы студента.....	11
7. Учебно-методическое и информационное обеспечение.....	14
8. Материально-техническое обеспечение.....	15

## 1. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

**Цель учебной дисциплины:** формирование профессиональных навыков и умений, необходимых будущим педагогам по физической культуре для успешного решения основных задач физического воспитания в различных образовательных учреждениях и учреждениях дополнительного образования, таких как: дошкольные учреждения, средние общеобразовательные школы, ВУЗы и колледжи, средние профессионально-технические учреждения, домах детей с особенностями физического развития, ДЮСШ, ДЮСШОР, ДЮСК, детские оздоровительные комплексы и клубы.

### **Задачи:**

- формирование у студентов комплекса знаний, умений и навыков в области лыжного спорта;
- формирование профессиональных умений педагога физической культуры в процессе обучения основным элементам техники передвижения на лыжах;
- формирование комплекса двигательных навыков и физических качеств, необходимых для успешного овладения элементами техники лыжных ходов;
- формирование умений и навыков научно-методической, профессионально - прикладной и организаторской деятельности необходимых для успешной самостоятельной работы с учащимися во всех типах образовательных учреждений, а также для оздоровительных занятий со взрослым населением.

Дисциплина ориентирует на учебно-воспитательную, научно-методическую, коррекционно-развивающую и организационно-управленческую виды профессиональной деятельности. Содержание дисциплины направлено на формирование ключевых компетенций, позволяющих успешно решать типовые задачи в различных областях профессиональной деятельности:

### *учебно-воспитательной:*

- планирование и проведение учебных занятий с учетом специфики тем и разделов программы и в соответствии с учебным планом;
- организация и проведение внеклассных мероприятий;

### *научно - методической:*

- выполнение научно-методической работы, участие в работе научно-методических объединений;

### *коррекционно-развивающей:*

- работа по обучению и воспитанию с учетом коррекции отклонений в развитии;

### *организационно-управленческой:*

- укрепление и сохранение здоровья школьников;
- обеспечение охраны жизни и здоровья учащихся во время образовательного процесса;
- организация внеурочной деятельности

## 2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Дисциплина входит в базовую часть образовательной программы бакалавриата по направлению подготовки 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки), профиль «Физическая культура» и «Адаптивное физическое воспитание».

Дисциплина «Лыжная подготовка с методикой преподавания» ориентирует на педагогическую и организационно-управленческую виды профессиональной деятельности.

### 3. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Дисциплина направлена на формирование и развитие следующих компетенций:

ОПК-2- Способен участвовать в разработке основных и дополнительных образовательных программ, разрабатывать отдельные их компоненты (в том числе с использованием информационно-коммуникационных технологий)

ОПК-8 - Способен осуществлять педагогическую деятельность на основе специальных научных знаний

ПК-6 - Способен к обеспечению охраны жизни здоровья обучающихся.

В результате освоения дисциплины студент должен

*знать:*

- методику оздоровительных и физкультурно-спортивных занятий по лыжной подготовке с различными возрастными группами населения;
- анатомио-физиологические, психолого-педагогические и возрастно-половые закономерности формирования двигательных навыков и развития физических качеств;
- основы техники **передвижения на лыжах**;
- причины травматизма и технику безопасности при занятиях лыжной подготовкой;
- методы и организацию комплексного контроля при занятиях по лыжной подготовке;
- основы научно-исследовательской и методической деятельности в сфере лыжного спорта;
- правила проведения соревнований по лыжным гонкам и обязанности судей.

**уметь:**

- применять полученные знания в области физического воспитания, спортивной тренировки при решении педагогических, учебно-воспитательных и научно-методических задач с учетом возрастных и индивидуально-типологических различий занимающихся;
- использовать технологию обучения различных категорий людей двигательным действиям, развития физических качеств в процессе занятий лыжными гонками;
- определять причины ошибок в процессе обучения технике лыжных ходов и развития двигательных качеств, находить пути их устранения;
- планировать и осуществлять спортивную подготовку по лыжным гонкам с учетом возрастных особенностей;
- организовывать оздоровительную и физкультурно-массовую работу по лыжной подготовке с различными возрастными группами населения;
- осуществлять мероприятия по профилактике переохлаждений и обморожений и оказывать первую медицинскую помощь пострадавшему.

**Владеть:**

- навыками лыжных ходов (одновременный бесшажный, одновременный одношажный, одновременный двушажный, попеременный двушажный, коньковый);
- навыками спусков и поворотов в движении;
- навыками оказания первой медицинской помощи при обморожениях и травмах.

#### 4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

##### 4.1. Объем дисциплины и виды контактной и самостоятельной работы

Общая трудоемкость дисциплины составляет 4 зач. ед. (144 часов), их распределение по видам работ представлено в таблице № 1.

Таблица № 1

##### Распределение трудоемкости дисциплины по видам работ

Вид работы	6 семестр
<b>Общая трудоемкость дисциплины</b>	<b>144</b>
<b>Контактная работа, в том числе:</b>	<b>80</b>
Лекции	32
Практические занятия	48
<b>Самостоятельная работа</b>	<b>37</b>
Зачет	27
Всего	<b>144</b>

	Наимевание разделов и тем дисциплины	Всего часов	Распределение часов		Самост. работа	Формы текущего контроля
			Лекции	Практ. зан.		
3 курс, 6 семестр						
1.	Место и значение лыжного спорта в системе физического воспитания	4	2	-	2	Проверка конспектов
2.	<i>Научно – теоретические основы лыжного спорта</i>	6	2	2	2	Собеседование на практическ. занятии
3.	Основы техники передвижения на лыжах	46	10	24	12	Собеседование на практическ. занятии
4.	Методика обучения передвижению на лыжах	36	8	18	10	Собеседование на практическ. занятии
5.	Инвентарь и снаряжение лыжника	6	2	2	2	Проверка конспектов
6.	Организационно – методическое обеспечение работы по лыжной подготовке в различных группах	10	4	-	6	Проверка конспектов
7.	Организация и проведение соревнований	9	4	2	3	Проверка конспектов
	Экзамен	27				
	Всего в семестре	144	32	48	37	

#### 4.2. Содержание и тематическое планирование дисциплины

### 4.3. Содержание разделов (тем) дисциплины

#### **Тема 1.. Место и значение лыжного спорта в системе физического воспитания.**

Актуальность лыжной подготовки в общеобразовательных учреждениях.  
Классификация лыжного спорта. Процесс развития лыжного спорта в России и мире.

#### **Тема 2. Научно – теоретические основы лыжного спорта.**

Понятие о посадке лыжника, общем центре массы тела, общем центре тяжести. Понятие о системе движения, общей структуре движений. Факторы определяющие технику лыжного хода. Понятие о цикле движений, длине цикла, длительности цикла. Понятие об общей согласованности движений. Анализ техники способов передвижения на лыжах на основе биомеханики. Влияние внутренних и внешних сил на биомеханическую систему «лыжник –лыжи». Факторы, влияющие на устойчивость лыжника. Характеристика механизма трения лыж о поверхность снега.

#### **Тема 3. Основы техники передвижения на лыжах.**

Требования, предъявляемые к технике передвижения на лыжах.

Классификация лыжных ходов.

Характеристика попеременно двушажного хода. Анализ скользящего шага в попеременно двушажном ходу. Особенности построения усилий в цикле попеременно двушажного хода.

Характеристика одновременного бесшажного хода. Особенности построения усилий в одновременном бесшажном ходу. Последовательность и длительность отдельных периодов цикла одновременно бесшажного хода.

Характеристика одновременного одношажного хода. Особенности построения усилий в одновременном одношажном ходу. Стартовый вариант одновременного одношажного хода.

Характеристика одновременного двушажного хода. Особенности построения усилий в одновременном двушажном ходу. Последовательность и длительность отдельных периодов цикла одновременно двушажного хода.

Характеристика конькового хода. Варианты передвижения коньковыми ходами. Условия применения конькового хода. Особенности построения усилий в коньковом ходу.

Способы переходов с хода на ход. Способы преодоления подъемов на лыжах.

Способы спусков. Стойки спусков. Преодоление неровностей на склоне. Повороты в движении.

#### **Вопросы для практических занятий:**

1. Варианты классических лыжных ходов.
2. Варианты передвижения коньковыми ходами.
3. Переходы с хода на ход.
4. Спуски и подъемы.

#### **Тема 4. Методика обучения передвижению на лыжах.**

Обучение и тренировка как единый педагогический процесс ( определения и задачи обучения передвижению на лыжах ). Факторы, определяющие содержание и эффективность лыжной подготовки.

Реализация педагогических процессов в процессе обучения передвижению на лыжах. Содержание лыжной подготовки.

Закономерности формирования двигательных навыков передвижения на лыжах. Взаимодействие двигательных навыков.

Основные средства обучения передвижению на лыжах .

Характеристика общеразвивающих упражнений (решаемые задачи, содержание, место в уроке ).

Характеристика подготовительных упражнений (решаемые задачи, классификация). Кроссовая подготовка, лыжероллеры.

Характеристика упражнений для изучения техники лыжных ходов.

Характеристика игр на лыжах.

Методическая последовательность изучения упражнений в лыжной подготовке. Методы обучения передвижению на лыжах.

Урок лыжной подготовки (задачи, структура, продолжительность). Типы уроков по лыжной подготовке. Методы ведения урока. Распределение физической и эмоциональной нагрузки в уроке, дозировка упражнений. План-конспект урока по лыжной подготовке ( постановка задач, планирование средств и методов в связи с возрастом и подготовленностью занимающихся).

##### **Вопросы для практических занятий:**

1. Последовательность обучения классическим лыжным ходам.
2. Характерные ошибки при обучении попеременному двухшажному ходу.
3. Характерные ошибки при обучении одновременным ходам.
4. Последовательность обучения коньковому ходу.
5. Характерные ошибки при обучении коньковому ходу.

#### **Тема 5. Инвентарь и снаряжение лыжника.**

Типы и устройство лыж. Лыжные крепления. Лыжные палки.

Подбор лыжного инвентаря. Подбор лыжных мазей и парафинов.

Характеристика состояния снежного покрова.

##### **Вопросы для практических занятий:**

1. Способ индивидуального подбора лыж.
2. Технологии подготовки лыж.
3. Определение состояния снежного покрова.

#### **Тема 6. Организационно – методическое обеспечение работы по лыжной подготовке в различных группах.**

Особенности методики проведения уроков лыжной подготовке с учащимися различных возрастных групп. Особенности организации, содержания и методики проведения внеклассной работы по лыжной подготовке.

Содержание и характеристика программ по лыжной подготовке: общеобразовательные школы, ССУЗы, ВУЗы, ДЮСШ.

Влияние занятий лыжным спортом на физическое и умственное развитие детей.

##### **Вопросы для практических занятий:**

1. Характеристика программ по лыжной подготовке.
2. Организация занятий по лыжной подготовке в начальной школе.

3. Дифференцированный и индивидуальный подход к обучению и развитию физических качеств на уроках лыжной подготовки.

### **Тема 7. Организация и проведение соревнований по лыжным гонкам.**

Классификация соревнований. Календарный план соревнований. Положение о соревнованиях. Заявки. Права и обязанности участников соревнований, представителей команд и тренеров.

Материально – техническое обеспечение соревнований.

Подготовка и организация соревнований.

Состав судейской коллегии. Комендант соревнований и обслуживающий персонал.

Подготовка мест соревнований. Техника безопасности при прокладке лыжных трасс. Требования к устройству лыжной трассы

Проведение соревнований по лыжным гонкам.

Работа секретариата. Работа судейской бригады.

Организация и проведение соревнований в школе.

#### **Вопросы для практических занятий:**

1. Составление положения о соревновании.
2. Порядок работы судейской бригады.
3. Подготовка трассы соревнований.

## **5. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ**

Процесс обучения по дисциплине «Лыжная подготовка с методикой преподавания» построен с использованием традиционного подхода, при котором в ходе лекций раскрываются наиболее общие теоретические вопросы, формируются основы теоретических знаний по дисциплине, а на практических занятиях ведется работа по усвоению практических умений и навыков передвижения на лыжах.

В соответствии с требованиями ФГОС ВПО по направлению подготовки «Педагогическое образование» в программе данного курса предусмотрено использование в учебном процессе активных и интерактивных форм проведения занятий (деловых и ролевых игр, дискуссии, технологии группового обучения, проектирования, информационных технологий, защиты проектов). Интерактивные технологии в сочетании с внеаудиторной работой дают возможность сформировать и развить профессиональные компетенции.

Для формирования компетенций используются следующие технологии:

Интерактивные технологии

Проблемное обучение

Компьютерные технологии

## **6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ**

### **6.1. Задания и методические указания по организации и проведению практических занятий**

**Практическое занятие 1. Основы техники передвижения на лыжах.**

#### **Вопросы для практических занятий:**

1. Варианты классических лыжных ходов.
2. Варианты передвижения коньковыми ходами.
3. Переходы с хода на ход.
4. Спуски и подъемы.

## **Практическое занятие 2. Методика обучения передвижению на лыжах.**

### **Вопросы для практических занятий:**

1. Последовательность обучения классическим лыжным ходам.
2. Характерные ошибки при обучении попеременному двухшажному ходу.
3. Характерные ошибки при обучении одновременным ходам.
4. Последовательность обучения коньковому ходу.
5. Характерные ошибки при обучении коньковому ходу.

## **Практическое занятие 3. Инвентарь и снаряжение лыжника.**

### **Вопросы для практических занятий:**

1. Способ индивидуального подбора лыж.
2. Технологии подготовки лыж.
3. Определение состояния снежного покрова.

## **Практическое занятие 4. Организационно – методическое обеспечение работы по лыжной подготовке в различных группах.**

### **Вопросы для практических занятий:**

1. Характеристика программ по лыжной подготовке.
2. Организация занятий по лыжной подготовке в начальной школе.
3. Дифференцированный и индивидуальный подход к обучению и развитию физических качеств на уроках лыжной подготовки.

## **Практическое занятие 5. Организация и проведение соревнований по лыжным гонкам.**

### **Вопросы для практических занятий:**

1. Составление положения о соревновании.
2. Порядок работы судейской бригады.
3. Подготовка трассы соревнований.

## **6.2. Задания и методические указания по организации самостоятельной работы студента**

Программой курса «Лыжная подготовка с методикой преподавания» предусмотрена самостоятельная работа студентов в объеме 37 часов, которая решает следующие задачи:

- самостоятельное изучение отдельных тем дисциплины, вынесенных в содержание лекционных и практических занятий;
  - изучение, реферирование и конспектирование литературных источников;
  - выполнение письменных и устных заданий преподавателя;
  - участие в УИРС, участие в работе научно-практических конференций;
- Форма отчетности:
- реферат;
  - подготовка докладов и сообщений;
  - выполнение домашних заданий.

Задания для самостоятельной работы по данной дисциплине ориентированы на формирование у студентов общекультурных и профессиональных компетенций.

## **Планирование самостоятельной работы для студентов обучения**

№ п/п	Темы занятий	Количество часов			Содержание самост. работы	Формы контроля СРС
		всего	контакт	самост		

1.	Место и значение лыжного спорта в системе физического воспитания	4	2	2	Изучить основные документы, являющиеся нормативной базой преподавания курса лыжной подготовки в школе	Проверка преподавателем
2.	Научно-теоретические основы лыжного спорта	6	4	2	Изучить закономерности и принципы системы подготовки в лыжном спорте. Ознакомиться с организацией научного контроля за динамикой развития подготовленности и становления спортивной формы. Проанализировать содержание публикаций по лыжной подготовке, отражающих теорию и практику этого вида спорта. Изучить компоненты, определяющие характер воздействия методов подготовки на организм лыжника	Тест-контроль  Проверка преподавателем  Проверка преподавателем  Тест-контроль
3.	Основы техники передвижения на лыжах	46	34	12	Дать характеристику особенностей техники основных лыжных ходов.  Определить специфику применения различных способов передвижения на лыжах в зависимости от профиля дистанции.  Дать биомеханический анализ техники одного из лыжных ходов	Проверка преподавателем  Проверка преподавателем  Проверка преподавателем
4.	Методика обучения передвижению на лыжах	36	26	10	На основе анализа кинограммы выделить основные фазы цикла лыжного хода. Изучить методику проведения различных этапов урока лыжной подготовки. Определить специфику применения различных методов обучения в курсе лыжной подготовки. Охарактеризовать методику планирования	Тест-контроль  Проверка преподавателем  Проверка преподавателем  Проверка преподавателем

					<p>и проведения занятий по каждому способу передвижения на лыжах.</p> <p>Изучить классификацию и сущность методов обучения.</p> <p>Составить перечень средств обучения по одной из тем курса.</p> <p>Спроектировать урок по изучению одного из способов передвижения на лыжах.</p>	<p>Проверка преподавателем</p> <p>Проверка преподавателем</p> <p>Проверка преподавателем</p>
5.	Инвентарь и снаряжение лыжника	6	4	2	<p>Составить классификацию типов лыж.</p> <p>Описать особенность конструкции лыж для конькового хода.</p> <p>Описать способы индивидуального подбора лыж.</p> <p>Привести примеры вариантов устройства лыжных трасс.</p>	Проверка на практическом занятии
6.	Организационно-методическое обеспечение работы по лыжной подготовке в различных группах	10	4	6	<p>Охарактеризовать основные направления внеклассной работы по лыжной подготовке.</p> <p>Разработать план внеклассной работы по лыжной подготовке для учащихся различных возрастных групп.</p> <p>На основе анализа стандарта, учебных программ, учебников по лыжному спорту выделить в содержании курса ключевые понятия, причинно-следственные связи, которые служат основой изучения разделов.</p> <p>Изучить этапы формирования двигательных умений и навыков в курсе лыжной подготовки.</p> <p>Привести примеры умений, формируемых в курсе лыжной подготовки.</p> <p>Разработать методика формирования одного из умений.</p> <p>Изучить классификацию и сущность методов обучения.</p>	<p>Проверка преподавателем</p> <p>Проверка преподавателем</p> <p>Проверка преподавателем</p> <p>Тест-контроль</p>

7.	Организация и проведение соревнований	9	6	3	Изучить классификацию соревнований по лыжным гонкам, по различным признакам. Составить календарный план школьных соревнований. Охарактеризовать особенности различных видов соревнований по лыжным гонкам. Разработать положения о соревнованиях на основании календарного плана и правил соревнований. Изучить состав и алгоритм работы судейской коллегии.	Проверка преподавателем  Проверка на практическом занятии  Проверка преподавателем
----	---------------------------------------	---	---	---	--	--

## 7.УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ.

### *Основная литература :*

1. Богданов Г.П. Лыжный спорт в школе. «Физкультура и спорт». Москва. 1981.
2. Бутин И.М. Лыжный спорт. Учебник для институтов физкультуры. Физкультура и спорт. Москва. – 2000 г.
3. Коробченко А.И., Парфенов С.П. Воспитание выносливости средствами лыжной подготовки. Иркутск, ИрГУПС, - 2009.
4. Антонова О.Н. Лыжная подготовка: методика преподавания. М. Академия. 1999.
5. Раменская Т.И., Баталов А. Лыжный спорт. М. Физическая культура, 2005.
6. Миненков Б.В., Соболев Е.М. «Лыжня и здоровье». М. Физкультура и спорт, 1981.
7. Дронов В.Я. Физическая культура. Лыжная подготовка детей школьного возраста: методическое пособие.-М. НЦЭНАС, 2005.
8. Кальюсто Ю.-Х.А. Основы техники лыжных ходов. Тарту: РИО ТГУ, 1990.
9. Лях В.И. Комплексная программа по физическому воспитанию/В.И. Лях, А.А. Зданевич.-М.:Просвещение, 2003.
10. А.А. Крестовников [и др.]. Лыжный спорт в профессии учителя физической культуры. СПб.:РГПУ имени А.И. Герцена, 2000.
11. Пашко М.В. Формирование методических навыков у студентов факультета физической культуры на учебных занятиях по дисциплине «Лыжный спорт»: учебное пособие/М.В. Пашко, Г.И. Блахин – СПб:РГПУ имени А.И. Герцена, 2001.
12. Раменская Т.И. Лыжный век России/Т.И. Раменская. – М.:Советский спорт, 1998.
13. Фарбей В.В. Лыжный спорт/В.В.Фарбей, Г.В. Скорохватова. – СПб.:РГПУ имени А.И. Герцена, 2007.

### *Дополнительная литература :*

1. Евстратов В.Д., Виролайнен П.М., Чукардин Г.Б. Коньковый ход ? Не только. – М. ФиС. 1998.

2. Раменская Т.И. Юный лыжник. Учебно-популярная книга о многолетней тренировке лыжников-гонщиков.-М.: СпорАкадемПресс. 2004.
3. Осинцев В.В. Лыжная подготовка в школе. Конспекты уроков для учителя физкультуры. 1-11 класс. М. Владос, 2001.
4. Захаров П.Я. Лыжный спорт и методика преподавания/П.Я. Захаров - Горно-Алтайск: РИО ГАГУ, 2010.
5. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена: основы теории и методика воспитания/В.М. Зациорский.- М.: Советский спорт, 2009.
6. Макаров А.Г. Организация и судейство соревнований по лыжным гонкам: учебное пособие/А.Г. Макаров, С.Г. Сорокин.- Омск: издательство Сиб ГУФК, 2008.
7. Смирнов А.А. Искусство и основные принципы смазки лыж: учеб.пособие/А.А. Смирнов.- М.: Физкультура и спорт, 2006.

### **Сетевые ресурсы:**

1. Лыжная подготовка. Программа углубленных занятий [электронный ресурс]. Режим доступа: <http://my-edu.ru/cat/sport-i-zdorove/lyzhnaja-podgotovka-programma-uglublennyh-zanjatij>.
2. Программа дополнительного образования «Юный лыжник» [электронный ресурс]. Режим доступа: <http://pedsovet.su/load/161-1-0-12518>.
3. Содержание школьной программы по лыжной подготовке [электронный ресурс]. Режим доступа: <http://sch534.ru/index.php/roditelyam/36:lyzhi/110:soderzhanie-shkolnoj-programmy-po-lyzhnoj-podgotovke&catid=>.
4. Лыжный спорт. [kutor.ru/content/Ffiles/лыжный%20спорт.pdf](http://kutor.ru/content/Ffiles/лыжный%20спорт.pdf).
5. Сайт учителя физической культуры. [электронный ресурс]. Режим доступа: <http://fizra137.narod.ru/lyzhy.html>.
6. Методика тренировки в лыжных гонках от новичка до мастера спорта. Учебное пособие [электронный ресурс]. Режим доступа: <http://www.ski-ugra.ru/index/?param=news&id=1268>.
7. Социальная сеть работников образования. Методические рекомендации по лыжной подготовке. [электронный ресурс]. Режим доступа: / [nsportal.ru/shkola/fizkultura – isport/metodicheskie-rekomendatsii - po - lyzhnoj - podgotovke](http://nsportal.ru/shkola/fizkultura-isport/metodicheskie-rekomendatsii-po-lyzhnoj-podgotovke).
8. Воспитание выносливости в лыжном спорте. [электронный ресурс]. Режим доступа: [sdo.irgups.ru/modules/works/korobchenko.pdf](http://sdo.irgups.ru/modules/works/korobchenko.pdf)
9. Принципы подготовки в лыжном спорте. [электронный ресурс]. Режим доступа: [http://rusbiathlon.ru/coach/ski/id\\_10253](http://rusbiathlon.ru/coach/ski/id_10253).
10. Тематическое планирование по лыжной подготовке. [электронный ресурс]. Режим доступа: [rudocs.exdat.com/docs/index-151434.html?page=30](http://rudocs.exdat.com/docs/index-151434.html?page=30)

## **8. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

- учебные круги, учебные спуски и подъемы разной крутизны, специальное оборудование и спортивный инвентарь для практических занятий (лыжи, лыжные палки и пр.);

- экипировка студентов для учебно-тренировочных занятий по гигиеническим нормам (лыжный костюм, шапочка);

- методический кабинет кафедры с набором наглядных пособий, аудио-,

видеоматериалов;

- доступ к различным сетевым источникам информации, библиотечным фондам;
- оборудованием для проведения научно-исследовательских и методических разработок (секундомер, сантиметр, спирометр, хронометр, пульсометр и т.д.).