

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Райхерт Татьяна Николаевна
Должность: Директор
Дата подписания: 23.08.2022 17:49:24
Уникальный программный ключ:
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

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
Б1.О.07.01 ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА С МЕТОДИКОЙ ПРЕПОДАВАНИЯ**

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

Рабочая программа дисциплины «ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА С МЕТОДИКОЙ ПРЕПОДАВАНИЯ». Нижнетагильский государственный социально-педагогический институт (филиал) федерального государственного автономного образовательного учреждения высшего образования «Российский государственный профессионально-педагогический университет», Нижний Тагил, 2022. 10 с.

Настоящая программа составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки) (№125 от 22.02.2018)

Автор: старший преподаватель кафедры БЖФК _____ Созинов М.В.

Одобен на заседании кафедры ГСЭН 29 апреля 2022 г., протокол № 8

Заведующий кафедрой БЖФК _____ Т.Н. Дейкова

Рекомендован к печати методической комиссией ФСБЖ 13 мая 2022 г., протокол № .

Председатель методической комиссии ФСБЖ _____ Л.А. Сорокина

© Нижнетагильский государственный социально-педагогический институт (филиал) федерального государственного автономного образовательного учреждения высшего образования «Российский государственный профессионально-педагогический университет», 2022.
© Созинов М.В., 2022.

СОДЕРЖАНИЕ

1. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ.....	4
2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ.....	4
3. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ.....	4
4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ.....	5
4.1. Объем дисциплины и виды контактной и самостоятельной работы.....	5
4.2. Учебно-тематический план.....	5
5. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ.....	7
6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ.....	8
6.1. Организация самостоятельной работы студентов.....	8
6.2. Организация текущего контроля и промежуточной аттестации.....	8
7. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ.....	9
МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ.....	10

1. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Цель 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.

Задачи дисциплины:

- 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.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА С МЕТОДИКОЙ ПРЕПОДАВАНИЯ относится к дисциплинам обязательной части программы подготовки бакалавров по направлению 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки) и подготовки бакалавров по направлению 44.03.01 Педагогическое образование как составная часть социально-гуманитарного модуля.

«ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА С МЕТОДИКОЙ ПРЕПОДАВАНИЯ» имеет связь с целым рядом дисциплин психолого-педагогического модуля., в рамках которого осуществляется становление ряда универсальных и общепрофессиональных компетенций. Непосредственно ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА С МЕТОДИКОЙ ПРЕПОДАВАНИЯ связано с такими дисциплинами, как «Теория воспитания и обучения», «Педагогика». Дисциплина «Лыжная подготовка с методикой преподавания» ориентирует на педагогическую и организационно-управленческую виды профессиональной деятельности.

3. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование и развитие следующих компетенций:

Наименование категории (группы) универсальных компетенций	Код и наименование универсальной компетенции	Код и наименование индикатора достижения универсальной компетенции
Самоорганизация и саморазвитие (в том числе здоровьесбережение)	УК 6. Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни	ИУК 6.1. Знает основные закономерности становления и развития личности
		ИУК 6.2. Умеет применять знания о своих ресурсах (личностных, психофизиологических, ситуативных, временных и т.д.) для успешной работы
		ИУК 6.3. Планирует свою деятельность с учетом условий, средств, личностных возможностей; нацелен на дальнейшее саморазвитие и самообразование
Самоорганизация и саморазвитие (в том	УК 7. Способен	ИУК 7.1. Знает роль и место физической культуры и спорта в жизни и развитии

Наименование категории (группы) универсальных компетенций	Код и наименование универсальной компетенции	Код и наименование индикатора достижения универсальной компетенции
числе здоровьесбережение)	поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	человека; средства, методы и принципы физической культуры и спорта; основы организации и ведения здорового образа жизни; основы организации самостоятельных занятий физической культурой
		ИУК 7.2. Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности
		ИУК 7.3. Поддерживает должный уровень физических качеств для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни
	ПК-1. Способен осваивать и использовать теоретические знания и практические умения и навыки в предметной области при решении профессиональных задач	ИПК 1.1. Знает: концептуальные положения и требования к организации образовательного процесса в предметной области физической культуры, определяемые ФГОС общего образования, особенности проектирования образовательного процесса, подходы к планированию образовательной деятельности, содержание школьных предметов: физической культуры, формы, методы и средства обучения, современные образовательные технологии, методические закономерности их выбора; особенности частных методик обучения школьным предметам
		ИПК 1.2. Умеет: проектировать элементы образовательной программы, рабочую программу учителя по школьным предметам физической культуры, формулировать дидактические цели и задачи обучения и реализовывать их в образовательном процессе; планировать, моделировать и реализовывать различные организационные формы в процессе обучения (урок, экскурсию, домашнюю, внеклассную и внеурочную работу); обосновывать выбор методов обучения и образовательных технологий, применять их в образовательной практике, исходя из особенностей содержания учебного материала, возраста и образовательных потребностей обучающихся; планировать и комплексно применять различные средства обучения
		ИПК 1.3. Владеет умениями по планированию и проектированию образовательного процесса; методами

Наименование категории (группы) универсальных компетенций	Код и наименование универсальной компетенции	Код и наименование индикатора достижения универсальной компетенции
		обучения школьным предметам: физическая культура и современными образовательными технологиями

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

4.1. Объем дисциплины и виды контактной и самостоятельной работы

Вид работы	Кол-во часов
Общая трудоемкость дисциплины по учебному плану	180
Контактная работа, в том числе:	90
Лекции	30
Практические занятия	60
Самостоятельная работа	63
Подготовка к экзамену, сдача экзамена	27
Подготовка к зачету, сдача зачета	

4.2. Учебно-тематический план

Очная форма обучения

Наименование разделов и тем дисциплины	Всего часов	Контактная работа		Сам. работа	Формы текущего контроля успеваемости
		Лекции	Практ. занятия		
Место и значение лыжного спорта в системе физического воспитания	4	2	-	2	Проверка конспектов
Научно – теоретические основы лыжного спорта	6	2	-	2	Проверка конспектов
Основы техники передвижения на лыжах	46	10	28	29	Собеседование на практическ. занятиях
Методика обучения передвижению на лыжах	36	8	16	16	Собеседование на практическ. занятиях
Инвентарь и снаряжение лыжника	6	2	6	6	Собеседование на практическ. занятии
Организационно – методическое обеспечение работы по лыжной подготовке в различных	10	4	4	4	Проверка конспектов

Наименование разделов и тем дисциплины	Всего часов	Контактная работа		Сам. работа	Формы текущего контроля успеваемости
		Лекции	Практ. занятия		
группах					
Организация и проведение соревнований	9	2	6	4	Проверка конспектов
Подготовка и сдача экзамена	27	0	0	27	
Всего по дисциплине	180	30	60	63	

4.3. Содержание 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

Обучение по дисциплине «ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА С МЕТОДИКОЙ ПРЕПОДАВАНИЯ» целесообразно построить с использованием компетентностного подхода, в рамках которого образовательный процесс строится с учетом специфики будущей профессиональной деятельности студентов. Содержание лекций раскрывает наиболее общие теоретические вопросы, формирует 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). Интерактивные технологии в сочетании с внеаудиторной работой дают возможность сформировать и развить профессиональные компетенции.

6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

6.1. Организация самостоятельной работы студентов

Программой курса «Лыжная подготовка с методикой преподавания» предусмотрена самостоятельная работа студентов, 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.

Тематика практических занятий

Практическое занятие по теме 3. 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 по теме 4. 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 по теме 5. Инвентарь и снаряжение лыжника.

Вопросы для практических занятий:

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

Практическое занятие 6. 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 7. 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. Организация текущего контроля и промежуточной аттестации

Текущий контроль качества усвоения учебного материала ведется в ходе практических занятий в форме контроля и оценки выполненных практических заданий.

Промежуточная аттестация по данной дисциплине проводится в форме экзамена (дневная форма обучения. На экзамене (зачете) студент должен дать устный ответ на два вопроса, изложенные в билете.

Примерные вопросы к экзамену

1. История возникновения и развития лыжного спорта.
2. Силы, действующие на лыжника, их характеристика.
3. Понятие ритма, темпа, цикла движения.
4. Анализ техники координации движения рук и ног в передвижении двухшажным попеременным ходом.
5. Анализ техники координации движений рук и ног в передвижении одновременными ходами.
6. Анализ техники координации движений рук и ног в передвижении коньковым ходом.
7. Техника выполнения подъема боковым шагом, «полуелочкой», «елочкой», «лесенкой».
8. Техника преодоления неровностей на склоне.
9. Характеристика подготовительных упражнений для изучения глубины стойки спуска.
10. Анализ техники выполнения спуска с поворотом переступанием в движении. Условия применения.
11. Анализ техники выполнения спуска с поворотом на параллельных лыжах.
12. Правила и техника выполнения рулящих поворотов, маховых поворотов.
13. Способы снятия или уменьшения давления на снег.
14. Методы спортивной тренировки в лыжных гонках. Привести примеры.
15. Характеристика факторов, определяющих содержание и эффективность обучения передвижению на лыжах.
16. Характеристика общеразвивающих, специальных и имитационных упражнений. Упражнения смежных видов лыжного спорта.
17. Характеристика упражнений для изучения и совершенствования горнолыжной техники.
18. Характеристика упражнений для изучения и совершенствования в технике лыжных ходов.
19. Форма организации занятий по лыжной подготовке.
20. Формы работы по лыжной подготовке со школьниками.
21. Внеурочные формы занятий.
22. Дифференцированный и индивидуальный подходы к обучению и развитию физических качеств на уроках лыжной подготовке в младших классах.
23. Содержание и характеристика раздела «Лыжная подготовка» учебной программы по физическому воспитанию для общеобразовательной школы.
24. Особенности проведения лыжной подготовки в малокомплектных сельских школах.
25. Классификация практических методов обучения на лыжах. Характеристика соревновательного и игрового методов обучения передвижению на лыжах.
26. Характерные ошибки, возникающие у занимающихся при изучении техники попеременного двухшажного хода.
27. Характерные ошибки, возникающие у занимающихся при изучении техники одновременных ходов.

28. Характерные ошибки, возникающие у занимающихся при изучении техники конькового хода.
29. Характерные ошибки, возникающие у занимающихся при изучении техники перехода с хода на ход.
30. Характерные ошибки, возникающие у занимающихся при изучении техники спусков и подъемов.
31. Медицинское обслуживание и эвакуация пострадавших с трассы соревнований.
32. Организация и проведение соревнований в школе.

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. Скорохатова. – 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.
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 - lyzhnoi - podgotovke](http://nsportal.ru/shkola/fizkultura-isport/metodicheskie-rekomendatsii-po-lyzhnoj-podgotovke).
8. Воспитание выносливости в лыжном спорте. [электронный ресурс]. Режим доступа: sdo.irknps.ru/modules/works/korobchenko.pdf
9. Принципы подготовки в лыжном спорте. [электронный ресурс]. Режим доступа: 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

Информационные системы и платформы:

1. Среда электронного обучения «Русский Moodle» (<https://do.ntspi.ru/>).
2. Интернет-платформа онлайн-курсов со свободным кодом «Open edX» (<https://www.edx.org/>).
3. Интернет-платформа онлайн-курсов «Открытое образование» (<https://openedu.ru/>).
4. Электронная информационно-образовательная среда РГППУ (<https://eios.rsvpu.ru/>).
5. Платформа для организации и проведения вебинаров «Mirapolis Virtual Room».

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

1. Учебные круги, учебные спуски и подъемы разной крутизны, специальное оборудование и спортивный инвентарь для практических занятий (лыжи, лыжные палки и пр.);
2. Экипировка студентов для учебно-тренировочных занятий по гигиеническим нормам (лыжный костюм, шапочка);
3. Методический кабинет кафедры с набором наглядных пособий, аудио-, видеоматериалов;
4. Доступ к различным сетевым источникам информации, библиотечным фондам;
5. Оборудование для проведения научно-исследовательских и методических разработок (секундомер, сантиметр, спирометр, хронометр, пульсометр и т.д.).