

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
Национальный государственный Университет  
физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта,  
Санкт-Петербург

Кафедра ТиМ лыжных видов спорта

Рабочая программа дисциплины (модуля)

**ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ БАЗОВЫМ ВИДАМ СПОРТА: ЛЫЖНАЯ  
ПОДГОТОВКА**

Основная профессиональная образовательная программа  
высшего образования программы бакалавриата по направлению подготовки

**49.03.01 Физическая культура**

Направленность (профиль):

**Фитнес-технологии и организации фитнес-услуг**

Квалификация:  
**Бакалавр**

Форма обучения:  
**Очная/заочная**

Санкт-Петербург, 2025

## 1. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ:

В соответствии с учебным планом дисциплина изучается на 1-ом курсе, II семестр по очной форме обучения, и на II-ом курсе III семестр по заочной форме обучения. Вид промежуточной аттестации: *зачёт*.

## 2. ИЗУЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ НАПРАВЛЕНО НА ФОРМИРОВАНИЕ СЛЕДУЮЩИХ КОМПЕТЕНЦИЙ:

Наименование категории (группы) компетенций	Код и наименование компетенций
<b>Общепрофессиональные компетенции</b>	
Планирование	ОПК-1. Способен планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста
Обучение и развитие	ОПК-3. Способен проводить занятия и физкультурно-спортивные мероприятия с использованием средств, методов и приемов базовых видов физкультурно-спортивной деятельности по двигательному и когнитивному обучению и физической подготовке
Обеспечение безопасности	ОПК-7. Способен обеспечивать соблюдение техники безопасности, профилактику травматизма, оказывать первую доврачебную помощь

### 2.1 ИНДИКАТОРЫ ДОСТИЖЕНИЯ КОМПЕТЕНЦИИ И РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ:

Код компетенции	Код и наименование индикатора (ов) достижения компетенции	Планируемые результаты обучения
ОПК-1	ОПК-1.1. Знает: - терминологию и классификацию в лыжном спорте; - принципы и порядок разработки учебно-программной документации для проведения занятий по лыжному спорту; - содержания и правила оформления плана учебно-тренировочного занятия с использованием средств лыжного спорта; - правила и организацию соревнований в лыжном спорте; - способы оценки результатов обучения в лыжном спорте.	Знает: - терминологию и классификацию в лыжном спорте; - принципы и порядок разработки учебно-программной документации для проведения занятий по лыжному спорту; - содержания и правила оформления плана учебно-тренировочного занятия с использованием средств лыжного спорта; - правила и организацию соревнований в лыжном спорте; - способы оценки результатов обучения в лыжном спорте.
	ОПК-1.2. Умеет: - ставить различные виды задач и организовывать их решение на занятиях по лыжной подготовке; - решать поставленные задачи занятия, подбирать методику проведения занятий по лыжному спорту с учетом возраста, подготовленности, индивидуальных особенностей, интересов обучающихся; - занимать обучающихся;	Умеет: - ставить различные виды задач и организовывать их решение на занятиях по лыжной подготовке; - решать поставленные задачи занятия, подбирать методику проведения занятий по лыжному спорту с учетом возраста, подготовленности, индивидуальных особенностей, интересов обучающихся, занимающихся;

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- определять средства и величину нагрузки на занятиях по лыжной подготовке в зависимости от поставленных задач;</li> <li>- использовать на занятиях педагогически обоснованные формы, методы, средства и приемы организации деятельности занимающихся с учетом особенностей лыжного спорта;</li> <li>- определять формы, методы и средства оценивания процесса и результатов деятельности занимающихся при освоении программ по лыжной подготовке.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- определять средства и величину нагрузки на занятиях по лыжной подготовке в зависимости от поставленных задач;</li> <li>- использовать на занятиях педагогически обоснованные формы, методы, средства и приемы организации деятельности занимающихся с учетом особенностей лыжного спорта;</li> <li>- определять формы, методы и средства оценивания процесса и результатов деятельности занимающихся при освоении программ по лыжной подготовке.</li> </ul>
	<p>ОПК-1.3. Имеет опыт:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- планирования занятий по лыжной подготовке;</li> <li>- планирования мероприятий оздоровительного характера с использованием средств лыжной подготовки</li> </ul>	<p>Имеет опыт:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- планирования занятий по лыжной подготовке;</li> <li>- планирования мероприятий оздоровительного характера с использованием средств лыжной подготовки.</li> </ul>
ОПК-3.	<p>ОПК-3.1. Знает:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- историю и современное состояние лыжного спорта, его место и значение в физической культуре, науке и образовании;</li> <li>- значение и виды лыжного спорта как базового вида спорта;</li> <li>- воспитательные возможности занятий лыжным спортом;</li> <li>- терминологию лыжного спорта;</li> <li>- основы техники способов передвижения на лыжах;</li> <li>- методики обучения способам передвижения на лыжах;</li> <li>- методики развития физических качеств средствами лыжной подготовки;</li> <li>- методики контроля и оценки технической и физической подготовленности обучающихся на занятиях лыжной подготовкой;</li> <li>- методики проведения физкультурно-спортивного праздника, соревнования, дня здоровья и других мероприятий оздоровительного характера средствами лыжного спорта</li> </ul>	<p>Знает:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- историю и современное состояние лыжного спорта, его место и значение в физической культуре, науке и образовании;</li> <li>- значение и виды лыжного спорта как базовой дисциплины;</li> <li>- воспитательные возможности занятий лыжным спортом;</li> <li>- терминологию лыжного спорта;</li> <li>- основы техники способов передвижения на лыжах;</li> <li>- методики обучения способам передвижения на лыжах;</li> <li>- методики развития физических качеств средствами лыжной подготовки;</li> <li>- методики контроля и оценки технической и физической подготовленности обучающихся на занятиях лыжной подготовкой;</li> <li>- методики проведения физкультурно-спортивного праздника, соревнования, дня здоровья и других мероприятий оздоровительного характера средствами лыжного спорта</li> </ul>
	<p>ОПК-3.2. Умеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- применять методы организации учебной деятельности на занятиях по лыжному спорту с учетом материально-технических возможностей учебного заведения (организации), возрастных особенностей занимающихся;</li> <li>- использовать методы, средства и</li> </ul>	<p>Умеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- применять методы организации учебной деятельности на занятиях по лыжному спорту с учетом материально-технических возможностей учебного заведения (организации), возрастных особенностей занимающихся;</li> </ul>

	<p>методические приемы при проведении занятий по лыжному спорту в зависимости от поставленных задач;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- использовать в своей деятельности терминологию лыжного спорта;</li> <li>- распределять на протяжении занятия средства лыжного спорта с учетом их влияния на организм занимающихся;</li> <li>- показывать наглядно и правильно выполнять упражнения в лыжном спорте;</li> <li>- использовать средства лыжного спорта для проведения подготовительной части занятий, формирования жизненно-необходимых навыков и развития физических качеств (в том числе для ИВС);</li> <li>- использовать стандартное и дополнительное оборудование, пользоваться спортивным инвентарем, и контрольно-измерительными приборами на занятиях физической культурой с использованием средств лыжного спорта;</li> <li>- организовывать (строить, перестраивать, размыкать, размещать, перемещать и т.п.) группу занимающихся в зависимости от поставленных задач для безопасного выполнения любых лыжных упражнений;</li> <li>- контролировать и оценивать работу обучающихся на занятиях и самостоятельную работу, успехи и затруднения в освоении средств лыжного спорта;</li> <li>- оценивать качество выполнения упражнений в лыжном спорте и определять ошибки в технике; определять причины возникновения у занимающихся ошибок в технике способов передвижения на лыжах, подбирать приемы и средства для их устранения;</li> <li>- использовать систему нормативов и методик контроля физической подготовленности занимающихся на занятиях по лыжному спорту;</li> <li>- использовать существующие методики проведения соревнований по лыжному спорту, проведения физкультурно-спортивного праздника, дня здоровья и мероприятий оздоровительного характера по лыжному спорту;</li> <li>- проектировать, анализировать и презентовать собственную методическую и практическую деятельность при реализации базовых</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- использовать методы, средства и методические приемы при проведении занятий по лыжному спорту в зависимости от поставленных задач;</li> <li>- использовать в своей деятельности терминологию лыжного спорта;</li> <li>- распределять на протяжении занятия средства лыжного спорта с учетом их влияния на организм занимающихся;</li> <li>- показывать наглядно и правильно выполнять упражнения в лыжном спорте;</li> <li>- использовать средства лыжного спорта для проведения подготовительной части занятий, формирования жизненно-необходимых навыков и развития физических качеств (в том числе для ИВС);</li> <li>- использовать стандартное и дополнительное оборудование, пользоваться спортивным инвентарем, и контрольно-измерительными приборами на занятиях физической культурой с использованием средств лыжного спорта;</li> <li>- организовывать (строить, перестраивать, размыкать, размещать, перемещать и т.п.) группу занимающихся в зависимости от поставленных задач для безопасного выполнения любых лыжных упражнений;</li> <li>- контролировать и оценивать работу обучающихся на занятиях и самостоятельную работу, успехи и затруднения в освоении средств лыжного спорта;</li> <li>- оценивать качество выполнения упражнений в лыжном спорте и определять ошибки в технике; определять причины возникновения у занимающихся ошибок в технике передвижения на лыжах, подбирать приемы и средства для их устранения;</li> <li>- использовать систему нормативов и методик контроля физической подготовленности занимающихся на занятиях по лыжному спорту;</li> <li>- использовать существующие методики проведения соревнований по лыжному спорту, проведения физкультурно-спортивного праздника, дня здоровья и</li> </ul>
--	---	---

	<p>видов физкультурно-спортивной деятельности;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- осуществлять подготовку обучающихся к участию в соревнованиях и физкультурно-массовых мероприятиях;</li> <li>- анализировать эффективность проведения занятий по базовым видам спорта по количественным и качественным критериям;</li> <li>- применять методы диагностики и оценки показателей уровня и динамики развития и физической подготовленности обучающихся.</li> </ul>	<p>мероприятий оздоровительного характера по лыжному спорту;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- проектировать, анализировать и презентовать собственную методическую и практическую деятельность при реализации базовых видов физкультурно-спортивной деятельности;</li> <li>- осуществлять подготовку обучающихся к участию в соревнованиях и физкультурно-массовых мероприятиях;</li> <li>- анализировать эффективность проведения занятий по базовым видам спорта по количественным и качественным критериям;</li> <li>- применять методы диагностики и оценки показателей уровня и динамики развития и физической подготовленности обучающихся.</li> </ul>
	<p>ОПК-3.3. Имеет опыт:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- проведения комплексов упражнений с учетом двигательных режимов, функционального состояния и возраста контингента занимающихся;</li> <li>- владения техникой способов передвижения на лыжах на уровне выполнения контрольных нормативов;</li> <li>- участия в судействе соревнования по лыжной подготовке;</li> <li>- проведения занятий по учебному предмету «Физическая культура»</li> </ul>	<p>Имеет опыт:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- проведения комплексов упражнений с учетом двигательных режимов, функционального состояния и возраста контингента занимающихся;</li> <li>- владения техникой способов передвижения на лыжах на уровне выполнения контрольных нормативов;</li> <li>- участия в судействе соревнования по лыжной подготовке;</li> <li>- проведения занятий по учебному предмету «Физическая культура»</li> </ul>
ОПК-7.	<p>ОПК-7.1 Знает:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- санитарно-гигиенические требования к проведению занятий физкультурой и спортом, а также в процессе тренировок, при подготовке к соревнованиям и в восстановительном периоде;</li> <li>- факторы и причины травматизма, заболеваний, функциональных нарушений в процессе учебной и спортивной деятельности;</li> <li>- санитарно-гигиенические требования к занятиям лыжным спортом, правила обеспечения безопасности и профилактики травматизма;</li> <li>- факторы и причины травматизма в процессе занятий лыжным спортом;</li> <li>- приемы помощи и страховки при проведении занятий по физической культуре с использованием средств лыжного спорта;</li> <li>- требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию на занятиях и</li> </ul>	<p>Знает:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- санитарно-гигиенические требования к проведению занятий физкультурой и спортом, а также в процессе тренировок, при подготовке к соревнованиям и в восстановительном периоде;</li> <li>- факторы и причины травматизма, заболеваний, функциональных нарушений в процессе учебной и спортивной деятельности;</li> <li>- санитарно-гигиенические требования к занятиям лыжным спортом, правила обеспечения безопасности и профилактики травматизма;</li> <li>- факторы и причины травматизма в процессе занятий лыжным спортом;</li> <li>- приемы помощи и страховки при проведении занятий по физической культуре с использованием средств лыжного спорта;</li> <li>- требования к экипировке, спортивному инвентарю и</li> </ul>

<p>соревнованиях по лыжному спорту;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- варианты оптимального выбора мест и способы рационального размещения занимающихся для выполнения лыжных упражнений;</li> <li>- особенности занятий лыжным спортом с учащимися различных медицинских групп.</li> </ul>	<p>оборудованию на занятиях и соревнованиях по лыжному спорту;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- варианты оптимального выбора мест и способы рационального размещения занимающихся для выполнения лыжных упражнений;</li> <li>- особенности занятий лыжным спортом с учащимися различных медицинских групп.</li> </ul>
<p>ОПК-7.2. Умеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- обеспечивать технику безопасности на занятиях с учётом гигиенических норм (соблюдение площади на одного занимающегося, микроклимат, отопление, вентиляция, освещение, доброкачественность воды в бассейне, размещение, исправность оборудования, спортивного инвентаря, соблюдение требований к одежде и обуви, к структуре проведения занятий);</li> <li>- разъяснять в простой и доступной форме правила техники безопасности при выполнении упражнений, при использовании спортивного инвентаря;</li> <li>- вести разъяснительную беседу по профилактике и соблюдении техники безопасности при выполнении упражнений;</li> <li>- поддерживать дисциплину во время тренировочных занятий;</li> <li>- выявлять неисправности спортивных объектов и инвентаря;</li> <li>- обеспечивать безопасное выполнение упражнений на занятиях по лыжному спорту;</li> <li>- организовывать группу занимающихся в зависимости от поставленных задач для безопасного выполнения упражнений на занятиях по лыжному спорту.</li> </ul>	<p>Умеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- обеспечивать технику безопасности на занятиях с учётом гигиенических норм (соблюдение площади на одного занимающегося, микроклимат, отопление, вентиляция, освещение, доброкачественность воды в бассейне, размещение, исправность оборудования, спортивного инвентаря, соблюдение требований к одежде и обуви, к структуре проведения занятий);</li> <li>- разъяснять в простой и доступной форме правила техники безопасности при выполнении упражнений, при использовании спортивного инвентаря;</li> <li>- вести разъяснительную беседу по профилактике и соблюдении техники безопасности при выполнении упражнений;</li> <li>- поддерживать дисциплину во время тренировочных занятий;</li> <li>- выявлять неисправности спортивных объектов и инвентаря;</li> <li>- обеспечивать безопасное выполнение упражнений на занятиях по лыжному спорту;</li> <li>- организовывать группу занимающихся в зависимости от поставленных задач для безопасного выполнения упражнений на занятиях по лыжному спорту.</li> </ul>
<p>ОПК-7.3. Имеет опыт:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- проведения инструктажа по технике безопасности на занятиях физической культурой и спортом;</li> <li>- обеспечения безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия по лыжному спорту;</li> <li>- обеспечения безопасности проведения учебных и дополнительных занятий: профилактики травматизма, исправности оборудования и инвентаря, соблюдения санитарно-гигиенических норм в условиях образовательной и физкультурно-спортивной организации;</li> <li>- обеспечения безопасности проведения</li> </ul>	<p>Имеет опыт:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- проведения инструктажа по технике безопасности на занятиях физической культурой и спортом;</li> <li>- обеспечения безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия по лыжному спорту;</li> <li>- обеспечения безопасности проведения учебных и дополнительных занятий: профилактики травматизма, исправности оборудования и инвентаря, соблюдения санитарно-гигиенических норм в условиях образовательной и физкультурно-</li> </ul>

	массовых физкультурно-спортивных и оздоровительных мероприятий.	спортивной организации; - обеспечения безопасности проведения массовых физкультурно-спортивных и оздоровительных мероприятий.
--	---	--

### 3. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ:

#### *очная форма обучения*

Вид учебной работы	Всего часов	семестры							
		1	2	3	4	5	6	7	8
<b>Контактная работа преподавателей с обучающимися</b>	<b>50</b>		<b>50</b>						
В том числе:									
Занятия лекционного типа	2		2						
Занятия семинарского типа (практические занятия)	48		48						
Промежуточная аттестация (зачет)	6		6						
Самостоятельная работа студента	16		16						
<b>Общая трудоемкость</b>			<b>72</b>						
	<b>часы</b>		<b>72</b>						
	<b>зачетные единицы</b>		<b>2</b>						
			<b>2</b>						

#### *заочная форма обучения*

Вид учебной работы	Всего часов	семестры								
		1	2	3	4	5	6	7	8	9
<b>Контактная работа преподавателей с обучающимися</b>	<b>8</b>			8						
В том числе:										
Занятия лекционного типа										
Занятия семинарского типа (практические занятия)	8			8						
Промежуточная аттестация (зачет)	4			4						
Самостоятельная работа студента	60			60						
В том числе:										
<i>Выполнение контрольной работы</i>	10			10						
<b>Общая трудоемкость</b>				<b>72</b>						
	<b>часы</b>			<b>72</b>						
	<b>зачетные единицы</b>			<b>2</b>						
				<b>2</b>						

### 4. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

#### 4.1. ПЕРЕЧЕНЬ ТЕМ ДИСЦИПЛИНЫ И ИХ КРАТКОЕ СОДЕРЖАНИЕ

	Тема	Содержание	Результаты обучения в виде знаний, умений, навыков
1.	История и современное состояние лыжного спорта	Предмет, задачи, организация, направленность и содержание курса лыжной подготовки. Требования к комплексной подготовке студентов. Характеристика видов лыжного спорта. Возникновение и этапы их развития. Выдающиеся спортсмены.	<b>Знает:</b> - историю и современное состояние лыжного спорта, его место и значение в физической культуре, науке и образовании; - значение и виды лыжного спорта как базовой дисциплины; - воспитательные возможности занятий лыжным спортом;
2.	Классификация и терминология в лыжном спорте	Основные термины в лыжном спорте и их применение в практической работе. Классификация способов передвижения на лыжах.	<b>Знает:</b> - терминологию и классификацию в лыжном спорте; - средства лыжного спорта и возможностей их применения в физкультурно-спортивной и социальной деятельности;

			<p><b>Умеет:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- использовать в своей деятельности терминологию лыжного спорта;</li> </ul>
3	Техника и методика обучения способам передвижения на лыжах	<p>Основы техники передвижения на лыжах. Последовательность изучения способов передвижения на лыжах. Методика начального обучения технике передвижения на лыжах: «школа лыжника». Методика обучения программным способам передвижения на лыжах. Методы и методические приемы, используемые при обучении. Общая схема обучения.</p>	<p><b>Знает:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- принципы и порядок разработки учебно-программной документации для проведения занятий по лыжному спорту;</li> <li>- содержания и правила оформления плана учебно-тренировочного занятия с использованием средств лыжного спорта;</li> <li>- средства лыжного спорта и возможностей их применения в физкультурно-спортивной и социальной деятельности;</li> <li>- основы обучения способам передвижения на лыжах;</li> </ul> <p><b>Умеет:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- решать поставленные задачи занятия, подбирать методику проведения занятий по лыжному спорту с учетом возраста, подготовленности, индивидуальных особенностей, интересов обучающихся, занимающихся;</li> <li>- определять средства и величину нагрузки на занятиях по лыжному спорту в зависимости от поставленных задач;</li> <li>- использовать на занятиях педагогически обоснованные формы, методы, средства и приемы организации деятельности занимающихся с учетом особенностей лыжного спорта;</li> <li>- определять формы, методы и средства оценивания процесса и результатов деятельности занимающихся при освоении программ по лыжному спорту.</li> <li>- применять методы организации учебной деятельности на занятиях по лыжному спорту с учетом материально-технических возможностей учебного заведения (организации), возрастных особенностей занимающихся;</li> <li>- использовать методы, средства и методические приемы при проведении занятий по лыжному спорту в зависимости от поставленных задач;</li> <li>- использовать в своей деятельности терминологию лыжного спорта;</li> <li>- распределять на протяжении занятия средства лыжного спорта с учетом их влияния на организм занимающихся;</li> </ul>

- показывать наглядно и правильно выполнять упражнения в лыжном спорте;
- использовать средства лыжного спорта для проведения подготовительной части занятий, формирования жизненно-необходимых навыков и развития физических качеств (в том числе для ИВС);
- использовать стандартное и дополнительное оборудование, пользоваться спортивным инвентарем, и контрольно-измерительными приборами на занятиях физической культурой с использованием средств лыжного спорта;
- организовывать (строить, перестраивать, размыкать, размещать, перемещать и т.п.) группу занимающихся в зависимости от поставленных задач для безопасного выполнения любых лыжных упражнений;
- контролировать и оценивать работу обучающихся на занятиях и самостоятельную работу, успехи и затруднения в освоении средств лыжного спорта;
- оценивать качество выполнения упражнений в лыжном спорте и определять ошибки в технике; определять причины возникновения у занимающихся ошибок в технике передвижения на лыжах, подбирать приемы и средства для их устранения;
- использовать систему нормативов и методик контроля физической подготовленности занимающихся на занятиях по лыжному спорту;
- анализировать эффективность проведения занятий по базовым видам спорта по количественным и качественным критериям;
  - применять методы диагностики и оценки показателей уровня и динамики развития и физической подготовленности обучающихся.

**Имеет опыт:**

- планирования занятий по лыжному спорту;
- проведения комплексов упражнений с учетом двигательных режимов, функционального состояния и возраста контингента занимающихся;
- владения техникой общеподготовительных, специально-

			<p>подготовительных упражнений, способов передвижения на лыжах;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- проведения фрагмента урока физической культуры с использованием средств лыжного спорта;</li> </ul>
4	<p>Организация занятий по лыжной подготовке в различных звеньях системы физического воспитания</p>	<p>Особенности организации и проведения занятий по лыжной подготовке. Формы проведения занятий. Структура, задачи и содержание занятий. Подбор и дозировка упражнений. Подготовка педагога. Содержание курса лыжной подготовки в учебных заведениях. Документы планирования учебного процесса по лыжной подготовке: учебный план, программа, график учебного процесса, рабочий план, план-конспект урока (раскрыть их содержание). Основной документ планирования – рабочий план. Документы учета: учебный журнал группы. Урок как основная форма организации занятий. Части урока и основные задачи. Конспект, его составные части. Выбор и подготовка мест занятий и инвентаря, учет метеорологических условий, подготовленности занимающихся, управление группой.</p>	<p><b>Знает:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- планирования занятий по лыжному спорту;</li> <li>- значение и виды лыжного спорта как базовой дисциплины;</li> <li>- воспитательные возможности занятий лыжным спортом;</li> <li>- терминологию лыжного спорта;</li> <li>- средства лыжного спорта и возможностей их применения в физкультурно-спортивной и социальной деятельности;</li> <li>- основы обучения способам передвижения на лыжах;</li> </ul> <p><b>Умеет:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ставить различные виды задач и организовывать их решение на занятиях по лыжному спорту;</li> <li>- решать поставленные задачи занятия, подбирать методику проведения занятий по лыжному спорту с учетом возраста, подготовленности, индивидуальных особенностей, интересов обучающихся, занимающихся;</li> <li>- определять средства и величину нагрузки на занятиях по лыжному спорту в зависимости от поставленных задач;</li> <li>- использовать на занятиях педагогически обоснованные формы, методы, средства и приемы организации деятельности занимающихся с учетом особенностей лыжного спорта;</li> </ul> <p><b>Имеет опыт:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- проведения комплексов упражнений с учетом двигательных режимов, функционального состояния и возраста контингента занимающихся;</li> <li>- владения техникой общеподготовительных, специально-подготовительных упражнений, способов передвижения на лыжах;</li> <li>- проведения фрагмента урока физической культуры с использованием средств лыжного спорта;</li> <li>- проведения фрагмента физкультурно-спортивного</li> </ul>

			мероприятия (соревнования) с использованием средств лыжного спорта с учетом возрастных особенностей контингента занимающихся.
5	Обеспечение техники безопасности на занятиях по лыжной подготовке	<p>Меры безопасности и профилактика травматизма при проведении занятий и соревнований по лыжной подготовке.</p> <p>Выбор и подготовка мест занятий, инвентаря, учет метеорологических условий и подготовленности занимающихся. Оказание первой медицинской помощи при получении травм и при обморожении.</p> <p>Лыжный инвентарь и снаряжение. Выбор и подготовка инвентаря к занятиям. Основные лыжные мази, порядок их использования в зависимости от t° воздуха и состояния снежного покрова, технология смазки лыж.</p>	<p><b>Знает:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- санитарно-гигиенические требования к проведению занятий физкультурой и спортом, а также в процессе тренировок, при подготовке к соревнованиям и в восстановительном периоде;</li> <li>- факторы и причины травматизма, заболеваний, функциональных нарушений в процессе учебной и спортивной деятельности;</li> <li>- санитарно-гигиенические требования к занятиям лыжным спортом, правила обеспечения безопасности и профилактики травматизма;</li> <li>- факторы и причины травматизма в процессе занятий лыжным спортом;</li> <li>- приемы помощи и страховки при проведении занятий по физической культуре с использованием средств лыжного спорта;</li> <li>- требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию на занятиях и соревнованиях по лыжному спорту;</li> <li>- способы (варианты) рационального размещения занимающихся для выполнения упражнений на занятиях по лыжному спорту;</li> </ul> <p><b>Умеет:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- обеспечивать технику безопасности на занятиях с учётом гигиенических норм (соблюдение площади на одного занимающегося, микроклимат, отопление, вентиляция, освещение, доброкачественность воды в бассейне, размещение, исправность оборудования, спортивного инвентаря, соблюдение требований к одежде и обуви, к структуре проведения занятий);</li> <li>- разъяснять в простой и доступной форме правила техники безопасности при выполнении упражнений, при использовании спортивного инвентаря;</li> <li>- вести разъяснительную беседу по профилактике и соблюдении техники безопасности при выполнении упражнений;</li> <li>- поддерживать дисциплину во время тренировочных занятий;</li> </ul>

			<ul style="list-style-type: none"> <li>- выявлять неисправности спортивных объектов и инвентаря;</li> <li>- обеспечивать безопасное выполнение упражнений на занятиях по лыжному спорту;</li> <li>- организовывать группу занимающихся в зависимости от поставленных задач для безопасного выполнения упражнений на занятиях по лыжному спорту.</li> </ul> <p><b>Имеет опыт:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- проведения инструктажа по технике безопасности на занятиях физической культурой и спортом;</li> <li>- обеспечения безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия по лыжному спорту;</li> <li>- обеспечения безопасности проведения учебных и дополнительных занятий: профилактики травматизма, исправности оборудования и инвентаря, соблюдения санитарно-гигиенических норм в условиях образовательной и физкультурно-спортивной организации;</li> <li>- обеспечения безопасности проведения массовых физкультурно-спортивных и оздоровительных</li> </ul>
6	<p>Организация и проведение соревнований по лыжным гонкам и лыжной подготовке</p>	<p>Соревнования — составная часть учебно-тренировочного процесса. Документы, регламентирующие организацию и проведение соревнований по лыжным гонкам (календарный план и положение о соревновании). Состав судейской коллегии, необходимый для проведения соревнований по лыжным гонкам. Основные мероприятия, проводимые на этапе подготовки соревнований по лыжным гонкам. Выбор, измерение и подготовка дистанций (трасс) для проведения соревнований по лыжным гонкам. Обязанности начальника трасс. Состав бригады судей на старте и финише. Составление заявки на участие в соревнованиях, проведение жеребьевки, документы, необходимые для непосредственного проведения соревнований. Основные положения из правил соревнований по лыжным гонкам. Особенности</p>	<p><b>Знает:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- правила и организацию соревнований в лыжном спорте;</li> <li>- требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию на занятиях и соревнованиях по лыжному спорту;</li> </ul> <p><b>Умеет:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- использовать существующие методики проведения соревнований по лыжному спорту, проведения физкультурно-спортивного праздника, дня здоровья и мероприятий оздоровительного характера по лыжному спорту;</li> <li>- осуществлять подготовку обучающихся к участию в соревнованиях и физкультурно-массовых мероприятиях;</li> </ul> <p><b>Имеет опыт:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- проведения фрагмента физкультурно-спортивного мероприятия (соревнования) с использованием средств лыжного спорта с учетом возрастных особенностей контингента занимающихся;</li> </ul>

		организации и проведения соревнований по приему зачетных норм по курсу лыжной подготовки.	
7	Физкультурно-оздоровительные технологии с использованием лыжной подготовки	Лыжный спорт как средство оздоровления различных категорий населения. Влияние занятий лыжным спортом на функциональное состояние занимающихся. Методика проведения занятий различной направленности. Организация туристических походов и поездок за город, прогулок на лыжах. Обучение самоконтролю. Организация и проведение массовых соревнований, праздников, фестивалей. Организация и проведения занятий в различных группах (группы здоровья, группы ОФП, группы по интересам и т.д.)	<p><b>Знает:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- значение и виды лыжного спорта как базовой дисциплины;</li> <li>- воспитательные возможности занятий лыжным спортом;</li> <li>- средства лыжного спорта и возможностей их применения в физкультурно-спортивной и социальной деятельности;</li> <li>- основы обучения способам передвижения на лыжах;</li> <li>- санитарно-гигиенические требования к проведению занятий физкультурой и спортом, а также в процессе тренировок, при подготовке к соревнованиям и в восстановительном периоде;</li> <li>- факторы и причины травматизма, заболеваний, функциональных нарушений в процессе учебной и спортивной деятельности;</li> <li>- санитарно-гигиенические требования к занятиям лыжным спортом, правила обеспечения безопасности и профилактики травматизма;</li> <li>- факторы и причины травматизма в процессе занятий лыжным спортом;</li> <li>- приемы помощи и страховки при проведении занятий по физической культуре с использованием средств лыжного спорта;</li> <li>- требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию на занятиях и соревнованиях по лыжному спорту;</li> <li>- особенности занятий лыжным спортом с учащимися различных медицинских групп.</li> </ul> <p><b>Умеет:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ставить различные виды задач и организовывать их решение на занятиях по лыжному спорту;</li> <li>- решать поставленные задачи занятия, подбирать методику проведения занятий по лыжному спорту с учетом возраста, подготовленности, индивидуальных особенностей, интересов обучающихся, занимающихся;</li> <li>- определять средства и величину нагрузки на занятиях по лыжному спорту в зависимости от поставленных задач;</li> <li>- использовать на занятиях</li> </ul>

			<p>педагогически обоснованные формы, методы, средства и приемы организации деятельности занимающихся с учетом особенностей лыжного спорта;</p> <p><b>Имеет опыт:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- планирования занятий по лыжному спорту;</li> <li>- планирования мероприятий оздоровительного характера с использованием средств лыжного спорта.</li> </ul>
8	Использование лыжной подготовки в рекреационной деятельности	Организация и проведение самостоятельных занятий по лыжному спорту. Необходимые знания, умения, навыки.	<p><b>Знает:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- средства лыжного спорта и возможностей их применения в физкультурно-спортивной и социальной деятельности;</li> <li>- основы обучения способам передвижения на лыжах;</li> <li>- санитарно-гигиенические требования к занятиям лыжным спортом, правила обеспечения безопасности и профилактики травматизма;</li> <li>- факторы и причины травматизма в процессе занятий лыжным спортом;</li> <li>- приемы помощи и страховки при проведении занятий по физической культуре с использованием средств лыжного спорта;</li> <li>- требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию на занятиях и соревнованиях по лыжному спорту;</li> </ul> <p><b>Умеет:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- определять средства и величину нагрузки на занятиях по лыжному спорту в зависимости от поставленных задач;</li> <li>- определять формы, методы и средства оценивания процесса и результатов деятельности занимающихся при освоении программ по лыжному спорту.</li> <li>- контролировать и оценивать работу обучающихся на занятиях и самостоятельную работу, успехи и затруднения в освоении средств лыжного спорта;</li> </ul> <p><b>Имеет опыт:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- планирования занятий по лыжному спорту;</li> <li>- планирования мероприятий оздоровительного характера с использованием средств лыжного спорта.</li> <li>- проведения фрагмента физкультурно-спортивного</li> </ul>

		мероприятия (соревнования) с использованием средств лыжного спорта с учетом возрастных особенностей контингента занимающихся.
--	--	---

## 4.2. СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ

### ОЧНАЯ ФОРМА ОБУЧЕНИЯ ЗАНЯТИЕ ЛЕКЦИОННОГО ТИПА

№ темы	Содержание лекций	Кол-во часов
1	<b>Лекция. Тема: «История и современное состояние лыжного спорта».</b> Понятия: лыжный спорт и лыжная подготовка. Место лыжной подготовки в системе физического воспитания и ее значение в физкультурно-оздоровительной работе среди населения в зимний период (в регионах со снежной зимой). Классификация видов лыжного спорта и их характеристика. Возникновение и этапы их развития. Выдающиеся спортсмены.	2

### ЗАНЯТИЯ СЕМИНАРСКОГО ТИПА

№ темы	Содержание практических занятий	Кол-во часов
5	Практическое занятие №1 (аудитория). Тема: «Обеспечение техники безопасности на занятиях по лыжной подготовке». Значение правильно выбранного инвентаря и снаряжения для овладения программными способами передвижения на лыжах. Выбор лыж с учетом роста и веса занимающегося, конструктивные данные лыж. Характеристика лыжных палок и их выбор. Меры безопасности и профилактика травматизма при проведении занятий и соревнований по лыжным гонкам. Выбор и подготовка мест занятий, инвентаря, учет метеорологических условий и подготовленности занимающихся. Оказание первой медицинской помощи при получении травм и при обморожении.	2
5	<b>Практическое занятие №2. Тема: «Обеспечение техники безопасности на занятиях по лыжной подготовке».</b> Выбор и подготовка учебной площадки, склона; правила поведения занимающихся на учебном склоне – с целью предупреждения травматизма. Оказание первой помощи. <b>Практическое занятие №3. Тема: «Техника и методика обучения способам передвижения на лыжах».</b> Подводящие упражнения и наиболее простые способы передвижения на лыжах, используемыми в начальном обучении для формирования «чувства лыжи и снега», равновесие при скольжении на двух и одной лыже, перенос массы тела с одной лыжи на другую, отталкивание лыжей и палками. Правила обращения с лыжным инвентарем, основные строевые приемы на лыжах.	4
2	<b>Практическое занятие №4 (аудитория). Тема: «Классификация и терминология в лыжном спорте».</b> Классификация и терминология способов передвижения на лыжах. Основные признаки распределения способов передвижения на лыжах по различным группам. Понятие о технике передвижения на лыжах – системе движений, с помощью которой лыжник добивается наибольшей эффективности своих действий.	2
3	<b>Практические занятия №5-№6. Тема: «Техника и методика обучения способам передвижения на лыжах».</b> Изучение техники программных способов передвижения на лыжах: ОБХ, П2Х, ООХ, техники поворотов переступанием и плугом, торможения «плугом» и упором, стоек спусков, способов преодоления подъемов.	4
3	<b>Практическое занятие №7(аудитория). Тема:</b> <b>«Техника и методика обучения способам передвижения на лыжах».</b> <b>«Основы техники передвижения на лыжах».</b> Основные движения, выполняемые в лыжных ходах: отталкивания палками, лыжами,	2

	скольжение, согласование в работе рук и ног и их характеристика. Отличия в отталкивании лыжей – в классических и коньковых ходах. Характеристика способов передвижения на лыжах, используемых в программах по лыжной подготовке, техника их выполнения и условия применения.	
3	<b>Практические занятия №8-№9. Тема: «Техника и методика обучения способам передвижения на лыжах».</b> Закрепить технику программных способов передвижения на лыжах: ОБХ, П2Х, ООХ. Изучить ООКХ, О2КХ. Изучить технику поворотов переступанием и плугом, торможения «плугом» и упором, стоек спусков, способов преодоления подъемов.	4
3	<b>Практическое занятие №10(аудитория). Тема: «Техника и методика обучения способам передвижения на лыжах».</b> Задачи обучения. Методы обучения и их применение при изучении техники передвижения на лыжах. Методические приемы и подводящие упражнения, используемые при обучении технике передвижения на лыжах на этапе первоначального обучения. Последовательность изучения программных способов передвижения на лыжах. Задачи, решаемые занимающимися в «школе лыжника»: научить управлять лыжами, отталкиваться лыжей и палкой от снега и переносить массу тела с одной лыжи на другую, уверенно скользить на двух лыжах и особенно на одной. Подводящие упражнения и техника наиболее простых способов передвижения на лыжах, используемые для решения задач «школы лыжника». Постановка общих и частных задач при обучении отдельному способу передвижения на лыжах и подбор средств для их решения. Предупреждение и исправление ошибок. Контроль и самоконтроль за освоением занимающимися элементов техники.	2
3	<b>Практические занятия №11-№12. Тема: «Техника и методика обучения способам передвижения на лыжах».</b> Закрепление техники поворотов переступанием и плугом, торможения «плугом» и упором, стоек спусков, способов преодоления подъемов.  Последовательное изучение программных способов передвижения на лыжах, заостряя внимание занимающихся на постановке общих и частных задач и подборе методических приемов обучения, подводящих упражнений для их решения.	4
4	<b>Практическое занятие №13(аудитория). Тема: «Организация занятий по лыжной подготовке в различных звеньях системы физического воспитания».</b> Особенности организации и проведения занятий по лыжной подготовке. Формы проведения занятий. Структура, задачи и содержание занятий. Подбор и дозировка упражнений. Подготовка педагога. Содержание курса лыжной подготовки в учебных заведениях. Документы планирования учебного процесса по лыжной подготовке: учебный план, программа, график учебного процесса, рабочий план, план-конспект урока (раскрыть их содержание). Основной документ планирования – рабочий план. Документы учета: учебный журнал группы. Урок как основная форма организации занятий. Части урока и основные задачи. Конспект, его составные части. Выбор и подготовка мест занятий и инвентаря, учет метеорологических условий, подготовленности занимающихся, управление группой.	2
3	<b>Практические занятия №14-№15. Тема: «Техника и методика обучения способам передвижения на лыжах».</b> Совершенствование изучаемой техники передвижения на лыжах в процессе прохождения слабо пересеченной дистанции, приучая занимающихся к самоконтролю за выполняемыми элементами техники.	4
7	<b>Практическое занятие №16 (аудитория). Тема: «Физкультурно-оздоровительные технологии с использованием лыжной подготовки».</b> Место лыжной подготовки в системе физического воспитания и ее значение в физкультурно-оздоровительной работе среди населения в зимний период (в регионах со снежной зимой). Постановка цели и задач для занимающихся. Лыжный спорт как средство оздоровления различных категорий населения. Влияние занятий лыжным спортом на функциональное состояние занимающихся. Методика проведения занятий различной направленности. Организация туристических походов и поездок за город, прогулок на лыжах. Обучение самоконтролю. Организация и проведение массовых соревнований, праздников, фестивалей. Организация и проведения	2

	занятий в различных группах (группы здоровья, группы ОФП, группы по интересам и т.д.)	
4	<b>Практические занятия №17-№18. Тема: «Организация занятий по лыжной подготовке в различных звеньях системы физического воспитания».</b> Учебная практика студентов. Организация и проведение студентами фрагментов занятия по лыжной подготовке.	4
8	<b>Практическое занятие № 19 (аудитория). Тема: «Использование лыжной подготовки в рекреационной деятельности».</b> Организация и проведение самостоятельных занятий по лыжному спорту. Необходимые знания, умения, навыки. Методы самоконтроля.	
8	<b>Практические занятия №20-21 Тема: «Использование лыжной подготовки в рекреационной деятельности».</b> Использование игрового метода на занятиях по лыжной подготовке. Организация прогулок с использованием лыжной подготовки. Осуществление самоконтроля за техникой передвижения на лыжах и самочувствием. Выбор мест занятий. Совершенствование техники программных способов передвижения на лыжах. Изучение техники коньковых способов передвижения на лыжах.	
6	<b>Практическое занятие №22(аудитория). Тема: «Организация и проведение соревнований по лыжным гонкам и лыжной подготовке».</b> Соревнования — составная часть учебно-тренировочного процесса.  Документы, регламентирующие организацию и проведение соревнований по лыжным гонкам (календарный план и положение о соревновании).  Состав судейской коллегии, необходимый для проведения соревнований по лыжным гонкам.  Основные мероприятия, проводимые на этапе подготовки соревнований по лыжным гонкам.  Выбор, измерение и подготовка дистанций (трасс) для проведения соревнований по лыжным гонкам.  Обязанности начальника трасс. Состав бригады судей на старте и финише.  Составление заявки на участие в соревнованиях, проведение жеребьевки, документы, необходимые для непосредственного проведения соревнований.  Основные положения из правил соревнований по лыжным гонкам. Особенности организации и проведения соревнований по приему зачетных норм по курсу лыжной подготовки.	
	<b>Практические занятия №23 - №24. Тема: «Организация и проведение соревнований по лыжным гонкам и лыжной подготовке».</b>  Ознакомление с подготовкой и организацией проведения соревнований по лыжным гонкам: оформлением стартового городка, порядком работы судейских бригад на старте и финише, подготовкой трассы.	

ЗАОЧНАЯ ФОРМА ОБУЧЕНИЯ  
ЗАНЯТИЯ СЕМИНАРСКОГО ТИПА

№ темы	Содержание практических занятий	Кол-во часов
1,2,5	<b>Практическое занятие №1. (аудитория).</b> <b>Тема: «История и современное состояние лыжного спорта».</b> Понятия: лыжный спорт и лыжная подготовка. Место лыжной подготовки в системе физического воспитания и ее значение в физкультурно-оздоровительной работе среди населения в зимний период (в регионах со снежной зимой). Классификация видов лыжного спорта и их характеристика. Возникновение и этапы их развития. Выдающиеся спортсмены.	2

	<p><b>Тема: «Классификация и терминология в лыжном спорте. Обеспечение техники безопасности на занятиях по лыжной подготовке».</b></p> <p>Классификация и терминология способов передвижения на лыжах. Основные признаки распределения способов передвижения на лыжах по различным группам.</p> <p>Понятие о технике передвижения на лыжах – системе движений, с помощью которой лыжник добивается наибольшей эффективности своих действий.</p> <p>Значение правильно выбранного инвентаря и снаряжения для овладения программными способами передвижения на лыжах. Выбор лыж с учетом роста и веса занимающегося, конструктивные данные лыж. Характеристика лыжных палок и их выбор.</p> <p>Меры безопасности и профилактика травматизма при проведении занятий и соревнований по лыжным гонкам.</p> <p>Выбор и подготовка мест занятий, инвентаря, учет метеорологических условий и подготовленности занимающихся. Оказание первой медицинской помощи при получении травм и при обморожении.</p> <p>Ознакомить студентов: с выбором и подготовкой учебной площадки, склона; правилами поведения занимающихся на учебном склоне – с целью предупреждения травматизма. Ознакомить с элементами оказания первой помощи</p>	
3	<p><b>Практическое занятие №2. Тема: «Техника и методика обучения способам передвижения на лыжах».</b></p> <p>Ознакомить студентов с подводящими упражнениями и наиболее простыми способами передвижения на лыжах, используемыми в начальном обучении для формирования «чувства лыжи и снега», учить равновесию при скольжении на двух и одной лыже, переносу массы тела с одной лыжи на другую, отталкиванию лыжей и палками.</p> <p>Добиваться от занимающихся технически правильного выполнения используемых упражнений, вскрывая недостатки и их причины. Строго соблюдать при подборе учебного материала принципы систематичности, доступности и прочности.</p> <p>Перед решением указанных выше задач новичкам следует разъяснить простейшие правила обращения с лыжным инвентарем, научить их выполнять основные строевые приемы на лыжах.</p> <p>Последовательное изучение программных способов передвижения на лыжах, заостряя внимание занимающихся на постановке общих и частных задач и подборе методических приемов обучения и подводящих упражнений для их решения.</p> <p>Ознакомить с техникой программных способов передвижения на лыжах: ОБХ, П2Х, ООХ, ООКХ, О2КХ.</p>	2
4	<p><b>Практическое занятие №4. (аудитория). Тема: «Организация занятий по лыжной подготовке в различных звеньях системы физического воспитания».</b></p> <p>Особенности организации и проведения занятий по лыжной подготовке. Формы проведения занятий. Структура, задачи и содержание занятий. Подбор и дозировка упражнений. Подготовка педагога.</p> <p>Содержание курса лыжной подготовки в учебных заведениях. Документы планирования учебного процесса по лыжной подготовке: учебный план, программа, график учебного процесса, рабочий план, план-конспект урока (раскрыть их содержание). Основным документ планирования – рабочий план. Документы учета: учебный журнал группы.</p> <p>Урок как основная форма организации занятий. Части урока и основные задачи. Конспект, его составные части. Выбор и подготовка мест занятий и инвентаря, учет метеорологических условий, подготовленности занимающихся, управление группой.</p>	2
6,8	<p><b>Практическое занятие. Тема: «Использование лыжной подготовки в рекреационной деятельности».</b></p> <p>Организация и проведение похода, прогулки, используя лыжную подготовку.</p> <p><b>Тема: «Организация и проведение соревнований по лыжным гонкам и лыжной подготовке».</b></p> <p>Ознакомление с подготовкой и организацией проведения соревнований по лыжным гонкам: оформлением стартового городка, порядком работы судейских бригад на старте и финише, подготовкой трассы.</p>	2

## 5. ПЕРЕЧЕНЬ ОСНОВНОЙ И ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ, НЕОБХОДИМЫЙ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ:

### ОСНОВНАЯ:

1. Лыжные гонки. Техника передвижения и методика обучения: учебное пособие / К.С. Дунаев, Е.В. Чубанов, А.Н. Таланцев, А.Д. Мошков ; Министерство спорта Российской Федерации ; Московская государственная академия физической культуры, Малаховка, Московская область. — Малаховка : МГАФК, 2023. — 156 с. — Режим доступа: Электронный каталог библиотеки.
2. Мараховская, О.В. Особенности лыжной подготовки в физическом воспитании студентов специальных медицинских групп : учебное пособие / О.В. Мараховская, О.О. Фадина. — Москва : Советский спорт, 2021. — 87 с. : ил.
3. Реуцкая, Е.А. Лыжный спорт: теория и методика : учебное пособие / Е.А. Реуцкая, Я.С. Романова ; Министерство спорта Российской Федерации ; Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, Омск. — Омск : СибГУФК, 2020. — 198 с. — Режим доступа: Электронный каталог библиотеки.
4. Скорохватова, Г.В. Зимние виды спорта на снегу. Олимпийские дисциплины : учебное пособие / Г.В. Скорохватова, З.Ю. Ансимова, Ю.Я. Лобанов ; Российский государственный педагогический университет им. А.И. Герцена ; под ред. Г. В. Скорохватовой. — Санкт-Петербург : Лань, 2020. — 359, [1] с. : ил.
5. Скрипкина, Т.М. Теория и методика лыжного спорта. Техническое и технологическое обеспечение занятий и подготовка инвентаря, оборудования в лыжном спорте : учебное пособие / Т.М. Скрипкина, В.С. Жукова ; Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. — Санкт-Петербург : Ренеме, 2021. — 108 с. : ил. — Режим доступа: Электронный каталог библиотеки.
6. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Лыжный спорт : учебник / Г.А. Сергеев, Е.В. Мурашко, Г.В. Сергеева [и др.] ; под ред. Г. А. Сергеева. — 3-е изд., стер. — Москва : Академия, 2013. — 168, [1] с. : ил.

### ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ:

1. Иванова, С. Ю. Циклические виды спорта : лыжная подготовка : учебное пособие / С. Ю. Иванова, Е. В. Сантьева ; Кемеровский государственный университет. — Кемерово : Кемеровский государственный университет, 2022. — 180 с. : ил. — Режим доступа: по подписке. — URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=700750>
2. Мелентьева, Н. Н. Лыжный спорт. Обучение спускам со склонов и торможениям на лыжах : учебное пособие для вузов / Н. Н. Мелентьева, Н. В. Румянцева. — 3-е изд., стер. — Санкт-Петербург : Лань, 2024. — 76 с. — ISBN 978-5-507-47784-5. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/418358>
3. Михалёнок, Е.В. Лыжный спорт и методика преподавания. Курс лекций : учебное пособие / Е.В. Михалёнок, И.Л. Александрович. — 4-е изд., стер. — Санкт-Петербург : Лань, 2022. — 81 с.
4. Организация учебно-тренировочного процесса по лыжной подготовке в бесснежный период : учебное пособие / Л. Л. Брехова, В. С. Штоколов, Е. А. Слушкина, В. Г. Слушкин ; Уральский федеральный университет им. первого Президента России Б. Н. Ельцина. — Екатеринбург : Издательство Уральского университета, 2020. — 87 с. : схем., табл. — Режим доступа: по подписке. — URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=699137>
5. Плохой, В.Н. Подготовка юных лыжников-гонщиков и ее особенности в биатлоне, двоеборье и роллерах : научно-методическое пособие / В.Н. Плохой. — [2-е изд., испр. и доп.]. — Москва : Спорт : Человек, 2018. — 275, [2] с. : ил.
6. Романова, Я.С. Современная система подготовки спортивного резерва в биатлоне : учебное пособие / Я.С. Романова ; Министерство спорта Российской Федерации ; Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, Омск. — Омск : СибГУФК, 2021. — 84 с. — Режим доступа: Электронный каталог библиотеки.
7. Сорокин, С. Г. Лыжный спорт в высших учебных заведениях (на примере лыжных гонок) : учебное пособие / С. Г. Сорокин, В. Г. Турманидзе ; Омский государственный университет

им. Ф. М. Достоевского. – Омск : Омский государственный университет им. Ф.М. Достоевского (ОмГУ), 2017. – 112 с. : табл., ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=563139>

8. Теория и методика лыжных видов спорта. Ски-альпинизм : учебное пособие / Г.А. Сергеев, В.В. Смирнов, М.А. Масленникова [и др.] ; Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. — Санкт-Петербург : НГУ им. П.Ф. Лесгафта, 2023. — 82 с. : рис., схем., табл., фот. — Режим доступа: Электронный каталог библиотеки.
9. Физическая культура. Лыжные гонки : учебное пособие / А.В. Шишкина, Н.М. Тарбеева, Л.Л. Брехова, Н.А. Гусева ; Уральский федеральный университет им. первого Президента России Б.Н. Ельцина, Екатеринбург ; Уральский федеральный университет им. Первого Президента России Б.Н. Ельцина, Екатеринбург. — 2-е изд., испр. и доп. — Екатеринбург : Изд-во Уральского университета, 2013. — 143 с. : портр., рис., табл., фот.

## **6. ПЕРЕЧЕНЬ РЕСУРСОВ ИНФОРМАЦИОННО-КОММУНИКАЦИОННОЙ СЕТИ «ИНТЕРНЕТ», НЕОБХОДИМЫЙ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ):**

- Электронная библиотека НГУ им. П.Ф. Лесгафта <http://megaprolib.net/MP0101/Web>
- ЭБС «Юрайт» <https://urait.ru/>
- ЭБС «Университетская библиотека ONLINE» <https://biblioclub.ru/>
- ЭБС «Лань» <https://e.lanbook.com/>
- ЭБС «Рукоонт» <https://lib.rucont.ru/>
- Национальная электронная библиотека (НЭБ) <https://rusneb.ru/>
- Российская Государственная Библиотека <https://www.rsl.ru/>
- Российская Национальная Библиотека <https://nlr.ru/>
- РИНЦ [https://elibrary.ru/project\\_risc.asp](https://elibrary.ru/project_risc.asp)
- Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU <https://elibrary.ru/>

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

Для проведения занятий по дисциплине «Теория и методика обучения базовым видам спорта: лыжная подготовка» необходимы:

- комплекты лыжного инвентаря (лыжи, палки, ботинки, крепления) – не менее 100 штук разного размера;
- учебная лыжная площадка, учебная лыжня, учебный склон, лыжные трассы;
- учебная аудитория с мультимедийным оборудованием (ноутбук с необходимым программным обеспечением, проектор, экран);
- помещение для хранения и подготовки спортивного инвентаря.

Учебные занятия по дисциплине «Теория и методика обучения базовым видам спорта (лыжный спорт)» проводятся на базе многофункционального учебно-тренировочного центра «Кавголово».

Помещения для самостоятельной работы обучающихся оснащены компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду Университета.

Автор-разработчик доцент, Е.В. Мурашко