

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):
Менеджмент физической культуры и спорта

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

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

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

	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
Контактная работа преподавателей с обучающимися	50		50						
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						
Общая трудоемкость	часы	72		72					
	зачетные единицы	2		2					

заочная форма обучения

Вид учебной работы	Всего часов	семестры								
		1	2	3	4	5	6	7	8	9
Контактная работа преподавателей с обучающимися	8			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						
Общая трудоемкость	часы	72		72						
	зачетные единицы	2		2						

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.	Знает: - 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.	Знает: - терминологию и классификацию в лыжном спорте; - средства лыжного спорта и возможностей их применения в физкультурно-спортивной и социальной деятельности;

			<p>Умеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> - использовать в своей деятельности терминологию лыжного спорта;
3	Техника и методика обучения способам передвижения на лыжах	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>Знает:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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; - средства лыжного спорта и возможностей их применения в физкультурно-спортивной и социальной деятельности; - основы обучения способам передвижения на лыжах; <p>Умеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> - решать поставленные задачи занятия, подбирать методику проведения занятий по лыжному спорту с учетом возраста, подготовленности, индивидуальных особенностей, интересов обучающихся, занимающихся; - определять средства и величину нагрузки на занятиях по лыжному спорту в зависимости от поставленных задач; - использовать на занятиях педагогически обоснованные формы, методы, средства и приемы организации деятельности занимающихся с учетом особенностей лыжного спорта; - определять формы, методы и средства оценивания процесса и результатов деятельности занимающихся при освоении программ по лыжному спорту. - применять методы организации учебной деятельности на занятиях по лыжному спорту с учетом материально-технических возможностей учебного заведения (организации), возрастных особенностей занимающихся; - использовать методы, средства и методические приемы при проведении занятий по лыжному спорту в зависимости от поставленных задач; - использовать в своей деятельности терминологию лыжного спорта; - распределять на протяжении занятия средства лыжного спорта с учетом их влияния на организм занимающихся;

		<ul style="list-style-type: none"> - 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. <p>Имеет опыт:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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"> - проведения фрагмента урока физической культуры с использованием средств лыжного спорта;
4	Организация занятий по лыжной подготовке в различных звеньях системы физического воспитания	<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). Основной 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>	<p>Знает:</p> <ul style="list-style-type: none"> - планирования занятий по лыжному спорту; - значение и виды лыжного спорта как базовой дисциплины; - воспитательные возможности занятий лыжным спортом; - терминологию лыжного спорта; - средства лыжного спорта и возможностей их применения в физкультурно-спортивной и социальной деятельности; - основы обучения способам передвижения на лыжах; <p>Умеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> - ставить различные виды задач и организовывать их решение на занятиях по лыжному спорту; - решать поставленные задачи занятия, подбирать методику проведения занятий по лыжному спорту с учетом возраста, подготовленности, индивидуальных особенностей, интересов обучающихся, занимающихся; - определять средства и величину нагрузки на занятиях по лыжному спорту в зависимости от поставленных задач; - использовать на занятиях педагогически обоснованные формы, методы, средства и приемы организации деятельности занимающихся с учетом особенностей лыжного спорта; <p>Имеет опыт:</p> <ul style="list-style-type: none"> - проведения комплексов упражнений с учетом двигательных режимов, функционального состояния и возраста контингента занимающихся; - владения техникой общеподготовительных, специально-подготовительных упражнений, способов передвижения на лыжах; - проведения фрагмента урока физической культуры с использованием средств лыжного спорта; - проведения фрагмента физкультурно-спортивного

			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>Знает:</p> <ul style="list-style-type: none"> - санитарно-гигиенические требования к проведению занятий физкультурой и спортом, а также в процессе тренировок, при подготовке к соревнованиям и в восстановительном периоде; - факторы и причины травматизма, заболеваний, функциональных нарушений в процессе учебной и спортивной деятельности; - санитарно-гигиенические требования к занятиям лыжным спортом, правила обеспечения безопасности и профилактики травматизма; - факторы и причины травматизма в процессе занятий лыжным спортом; - приемы помощи и страховки при проведении занятий по физической культуре с использованием средств лыжного спорта; - требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию на занятиях и соревнованиях по лыжному спорту; <ul style="list-style-type: none"> - способы (варианты) рационального размещения занимающихся для выполнения упражнений на занятиях по лыжному спорту; <p>Умеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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); - разъяснять в простой и доступной форме правила техники безопасности при выполнении упражнений, при использовании спортивного инвентаря; - вести разъяснительную беседу по профилактике и соблюдении техники безопасности при выполнении упражнений; - поддерживать дисциплину во время тренировочных занятий;

			<ul style="list-style-type: none"> - выявлять неисправности спортивных объектов и инвентаря; - обеспечивать безопасное выполнение упражнений на занятиях по лыжному спорту; - организовывать группу занимающихся в зависимости от поставленных задач для безопасного выполнения упражнений на занятиях по лыжному спорту. <p>Имеет опыт:</p> <ul style="list-style-type: none"> - проведения инструктажа по технике безопасности на занятиях физической культурой и спортом; - обеспечения безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия по лыжному спорту; - обеспечения безопасности проведения учебных и дополнительных занятий: профилактики травматизма, исправности оборудования и инвентаря, соблюдения санитарно-гигиенических норм в условиях образовательной и физкультурно-спортивной организации; - обеспечения безопасности проведения массовых физкультурно-спортивных и оздоровительных
6	Организация и проведение соревнований по лыжным гонкам и лыжной подготовке	<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>Знает:</p> <ul style="list-style-type: none"> - правила и организацию соревнований в лыжном спорте; - требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию на занятиях и соревнованиях по лыжному спорту; <p>Умеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> - использовать существующие методики проведения соревнований по лыжному спорту, проведения физкультурно-спортивного праздника, дня здоровья и мероприятий оздоровительного характера по лыжному спорту; - осуществлять подготовку обучающихся к участию в соревнованиях и физкультурно-массовых мероприятиях; <p>Имеет опыт:</p> <ul style="list-style-type: none"> - проведения фрагмента физкультурно-спортивного мероприятия (соревнования) с использованием средств лыжного спорта с учетом возрастных особенностей контингента занимающихся;

		организации и проведения соревнований по приему зачетных норм по курсу лыжной подготовки.	
7	Физкультурно-оздоровительные технологии с использованием лыжной подготовки	<p>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>	<p>Знает:</p> <ul style="list-style-type: none"> - значение и виды лыжного спорта как базовой дисциплины; - воспитательные возможности занятий лыжным спортом; - средства лыжного спорта и возможностей их применения в физкультурно-спортивной и социальной деятельности; - основы обучения способам передвижения на лыжах; - санитарно-гигиенические требования к проведению занятий физкультурой и спортом, а также в процессе тренировок, при подготовке к соревнованиям и в восстановительном периоде; - факторы и причины травматизма, заболеваний, функциональных нарушений в процессе учебной и спортивной деятельности; - санитарно-гигиенические требования к занятиям лыжным спортом, правила обеспечения безопасности и профилактики травматизма; - факторы и причины травматизма в процессе занятий лыжным спортом; - приемы помощи и страховки при проведении занятий по физической культуре с использованием средств лыжного спорта; - требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию на занятиях и соревнованиях по лыжному спорту; - особенности занятий лыжным спортом с учащимися различных медицинских групп. <p>Умеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> - ставить различные виды задач и организовывать их решение на занятиях по лыжному спорту; - решать поставленные задачи занятия, подбирать методику проведения занятий по лыжному спорту с учетом возраста, подготовленности, индивидуальных особенностей, интересов обучающихся, занимающихся; - определять средства и величину нагрузки на занятиях по лыжному спорту в зависимости от поставленных задач; - использовать на занятиях

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

		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	Лекция. Тема: «История и современное состояние лыжного спорта». 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	Практическое занятие №2. Тема: «Обеспечение техники безопасности на занятиях по лыжной подготовке». Выбор и подготовка учебной площадки, склона; правила поведения занимающихся на учебном склоне – с целью предупреждения травматизма. Оказание первой помощи. Практическое занятие №3. Тема: «Техника и методика обучения способам передвижения на лыжах». 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	Практическое занятие №4 (аудитория). Тема: «Классификация и терминология в лыжном спорте». 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	Практические занятия №5-№6. Тема: «Техника и методика обучения способам передвижения на лыжах». 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	Практическое занятие №7(аудитория). Тема: «Техника и методика обучения способам передвижения на лыжах». «Основы техники передвижения на лыжах». 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	Практические занятия №8-№9. Тема: «Техника и методика обучения способам передвижения на лыжах». 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	Практическое занятие №10(аудитория). Тема: «Техника и методика обучения способам передвижения на лыжах». 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	Практические занятия №11-№12. Тема: «Техника и методика обучения способам передвижения на лыжах». Закрепление техники поворотов переступанием и плугом, торможения «плугом» и упором, стоек спусков, способов преодоления подъемов.	4
4	Практическое занятие №13(аудитория). Тема: «Организация занятий по лыжной подготовке в различных звеньях системы физического воспитания». 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	Практические занятия №14-№15. Тема: «Техника и методика обучения способам передвижения на лыжах». Совершенствование изучаемой техники передвижения на лыжах в процессе прохождения слабо пересеченной дистанции, приучая занимающихся к самоконтролю за выполняемыми элементами техники.	4
7	Практическое занятие №16 (аудитория). Тема: Тема: «Физкультурно-оздоровительные технологии с использованием лыжной подготовки». 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	<p>Практические занятия №17-№18. Тема: «Организация занятий по лыжной подготовке в различных звеньях системы физического воспитания».</p> <p>Учебная практика студентов. Организация и проведение студентами фрагментов занятия по лыжной подготовке.</p>	4
8	<p>Практическое занятие № 19 (аудитория). Тема: «Использование лыжной подготовки в рекреационной деятельности».</p> <p>Организация и проведение самостоятельных занятий по лыжному спорту. Необходимые знания, умения, навыки. Методы самоконтроля.</p>	
8	<p>Практические занятия №20-21 Тема: «Использование лыжной подготовки в рекреационной деятельности».</p> <p>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.</p>	
6	<p>Практическое занятие №22(аудитория). Тема: «Организация и проведение соревнований по лыжным гонкам и лыжной подготовке».</p> <p>Соревнования — составная часть учебно-тренировочного процесса.</p> <p>Документы, регламентирующие организацию и проведение соревнований по лыжным гонкам (календарный план и положение о соревновании).</p> <p>Состав судейской коллегии, необходимый для проведения соревнований по лыжным гонкам.</p> <p>Основные мероприятия, проводимые на этапе подготовки соревнований по лыжным гонкам.</p> <p>Выбор, измерение и подготовка дистанций (трасс) для проведения соревнований по лыжным гонкам.</p> <p>Обязанности начальника трасс. Состав бригады судей на старте и финише.</p> <p>Составление заявки на участие в соревнованиях, проведение жеребьевки, документы, необходимые для непосредственного проведения соревнований.</p> <p>Основные положения из правил соревнований по лыжным гонкам. Особенности организации и проведения соревнований по приему зачетных норм по курсу лыжной подготовки.</p>	
	<p>Практические занятия №23 - №24. Тема: «Организация и проведение соревнований по лыжным гонкам и лыжной подготовке».</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>	

**ЗАЧЕТНАЯ ФОРМА ОБУЧЕНИЯ
ЗАНЯТИЯ СЕМИНАРСКОГО ТИПА**

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

	<p>Тема: «Классификация и терминология в лыжном спорте. Обеспечение техники безопасности на занятиях по лыжной подготовке».</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.</p> <p>Ознакомить с элементами оказания первой помощи</p>	
3	<p>Практическое занятие №2. Тема: «Техника и методика обучения способам передвижения на лыжах».</p> <p>Ознакомить студентов с подводящими упражнениями и наиболее простыми способами передвижения на лыжах, используемыми в начальном обучении для формирования «чувств 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>Практическое занятие №4. (аудитория). Тема: «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.</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). Основной 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>Практическое занятие. Тема: «Использование лыжной подготовки в рекреационной деятельности».</p> <p>Организация и проведение похода, прогулки, используя лыжную подготовку.</p> <p>Тема: «Организация и проведение соревнований по лыжным гонкам и лыжной подготовке».</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 : Реноме, 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. Штоколок, 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. Шишнина, 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 «Руконт» <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
- 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