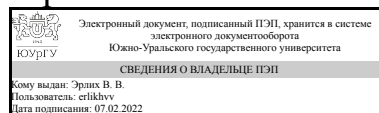


# ЮЖНО-УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ

УТВЕРЖДАЮ:  
Директор института  
Институт спорта, туризма и  
сервиса



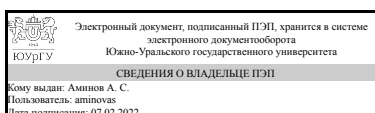
В. В. Эрлих

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

**дисциплины 1.О.39.03 Лыжный спорт**  
**для направления 49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)**  
**уровень Бакалавриат**  
**форма обучения заочная**  
**кафедра-разработчик Спортивное совершенствование**

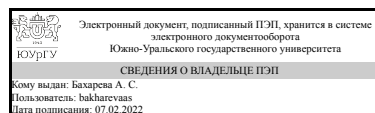
Рабочая программа составлена в соответствии с ФГОС ВО по направлению подготовки 49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура), утверждённым приказом Минобрнауки от 19.09.2017 № 942

Зав.кафедрой разработчика,  
к.биол.н., доц.



А. С. АМИНОВ

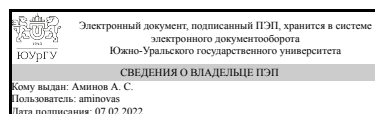
Разработчик программы,  
к.биол.н., доцент



А. С. Бахарева

СОГЛАСОВАНО

Руководитель направления  
к.биол.н., доц.



А. С. АМИНОВ

## **1. Цели и задачи дисциплины**

Цель дисциплины: содействовать формированию у студентов целостного представления о профессиональной деятельности в сфере физической культуры и спорта на предметной основе лыжного спорта. Задачи дисциплины: - сформировать у студентов профессиональное мировоззрение, интерес и познавательную активность к проблемам физической культуры; - обеспечить освоение студентами знаний теории, методики и организации занятий лыжным спортом, общих закономерностей данного вида социальной практики; - сформировать у студентов убеждение в необходимости применения лыжного спорта как средства физической культуры для реализации образовательных, воспитательных и оздоровительных задач; - сформировать у студентов стремление к самостоятельности и творчеству в процессе обучения, обеспечить освоение ими опыта творческой деятельности в области физической культуры.

### **Краткое содержание дисциплины**

Зарождение и развитие лыжного спорта. Общая характеристика современных олимпийских видов лыжного спорта: лыжных гонок, прыжков на лыжах с трамплина, лыжного двоеборья, горнолыжного спорта, биатлона, фристайла, сноуборда. Перспективы развития олимпийских лыжных видов спорта. Экипировка лыжника, подготовка лыж. Эксплуатационные характеристики лыж, типы лыжных креплений, детали лыжной палки. Представление о современном лыжном инвентаре. Правила безопасности при транспортировке лыжного инвентаря. Овладение простейшей методикой подбора лыж по длине и жесткости, технологией постановки креплений на лыжи, правильным держанием лыжной палки. Обувь и одежда лыжника. Особенности классических, коньковых и универсальных лыжных ботинок, выбор лыжной обуви. Требования к одежде лыжника в различных погодных условиях и с учетом продолжительности занятия/прогулки. Подготовка лыж. Простейшие приемы подготовки лыж. Разновидности парафинов и лыжных мазей по назначению (на скольжение, сцепление, грунтовые), структурному состоянию (твердые, порошкообразные, гранулированные, полутвердые, пастообразные, жидкие), цвету (зеленый, синий/голубой, фиолетовый, красный, желтый, серебряный). Специфика подготовки лыж с учетом стиля передвижения (классический, свободный). Способы устранения «отдачи». Приспособления для подготовки лыж. Простейшая методика тестирования качества скольжения и сцепления лыж. Требования к хранению лыж. Основы техники передвижения на лыжах. Классификация способов передвижения на лыжах: лыжные ходы, способы подъемов, стойки спусков, способы торможений, поворотов, преодоления неровностей. Лыжные ходы как основа техники передвижения на лыжах. Признаки их деления на классические и коньковые, одновременные и попеременные, а также с учетом количества шагов в каждом цикле. Классические и коньковые лыжные ходы. Классический и свободный стили передвижения. Структура движений в классических ходах: попеременных двух- и четырехшажных, одновременных одно- и двухшажных, бесшажном. Способы перехода с попеременного хода на одновременный и обратно. Специфика движений ног, рук и туловища в коньковых лыжных ходах: полуконьковом, одновременном двухшажном, одновременном одношажном, попеременном, коньковом ходе без отталкивания руками. Смена коньковых лыжных ходов. Техника преодоления подъемов. Техника прохождения

спусков и неровностей. Способы подъемов в различных внешних условиях: лыжными ходами (классическим и коньковыми), «елочкой», «полуелочкой», «лесенкой». Динамика структуры движений в попеременном двухшажном классическом и коньковых ходах на подъемах разной крутизны. Двигательные действия при подъемах «полуелочкой», «елочкой», «лесенкой». встречающиеся неровности на склоне: бугры, впадины, выкаты, встречные склоны. Способы выпрямления траектории движения центра тяжести массы тела лыжника при прохождении различных неровностей. Техника прохождения спусков и неровностей. Высокие, средние, низкие стойки спусков. Динамика степени сгибания ног и угла наклона туловища при их выполнении. Наиболее часто встречающиеся неровности на склоне: бугры, впадины, выкаты, встречные склоны. Способы выпрямления траектории движения центра тяжести массы тела лыжника при прохождении различных неровностей. Техника торможения. Торможение лыжами, палками, изменением стойки спуска и преднамеренным падением. Структура движений при торможении лыжами: упором («полуплугом»), «плугом», боковым соскальзыванием. Требования к торможению другими способами: палками, изменением стойки спуска, управляемым падением. Методика обучения лыжным ходам. Этапы обучения. Фазы формирования двигательного навыка: обучение, закрепление и совершенствование. Характеристика этапов обучения, их последовательность и взаимосвязь. Методы и принципы обучения. Словесные, наглядные, практические методы обучения, их сочетание и соотношение на разных этапах обучения. Словесные методы (беседы, лекции, объяснения, указания, команды, подсчет, разбор, анализ) как основа обучения. Специфика применения словесного метода при проведении занятий в естественных природных условиях, особенно в осенне-зимний период. Практические методы обучения: целостный и расчлененный. Комплексное применение словесного, наглядного и практического методов обучения.

## 2. Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины

Планируемые результаты освоения ОП ВО (компетенции)	Планируемые результаты обучения по дисциплине
<p>ОПК-1 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 лиц с отклонениями в состоянии здоровья</p>	<p>Знает: историю и современное состояние лыжного спорта, его место и значение в физической культуре и образовании; виды лыжного спорта; воспитательные возможности занятий лыжным спортом; терминологию лыжного спорта; основы техники 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            Умеет: 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</p>

	<p>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; показывать выполнение упражнений в лыжном спорте; пользоваться спортивным инвентарем и контрольно-измерительными приборами на занятиях физической культурой с использованием средств лыжного спорта; организовывать группу занимающихся в зависимости от поставленных задач для безопасного выполнения упражнений лыжной подготовки; контролировать и оценивать работу обучающихся, успехи и затруднения в освоении упражнений лыжной подготовки; оценивать качество выполнения упражнений в лыжном спорте и определять ошибки в технике; определять причины возникновения у занимающихся ошибок в технике движений в лыжном спорте, подбирать приемы и средства для их устранения; использовать систему нормативов и методик контроля физической подготовленности занимающихся на занятиях по лыжному спорту; использовать существующие методики проведения соревнований по лыжной подготовке, проведения физкультурно-спортивного праздника, дня здоровья и мероприятий оздоровительного характера по лыжной подготовке</p> <p>Имеет практический опыт: владения техникой передвижения на лыжах</p>
<p>ОПК-13 Способен планировать содержание занятий с учетом положений теории физической культуры, физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста, нозологических форм заболеваний занимающихся</p>	<p>Знает: терминологию и классификацию в лыжном спорте; принципы и порядок разработки учебно-программной документации для проведения занятий по лыжному спорту; содержание и правила оформления плана учебно-тренировочного занятия с использованием средств лыжного спорта; правила и организация соревнований по лыжному спорту; способы оценки результатов обучения в лыжном спорте</p> <p>Умеет: ставить различные виды задач и организовывать их решение на занятиях по лыжному спорту; решать поставленные задачи занятия, подбирать методику проведения занятий по лыжной подготовке 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</p>

	<p>спорта; определять формы, методы и средства оценивания процесса и результатов деятельности занимающихся при освоении программ по лыжной подготовке</p> <p>Имеет практический опыт: планирования занятий по лыжному спорту; планирования мероприятий оздоровительного характера с использованием средств лыжного спорта</p>
--	---

### 3. Место дисциплины в структуре ОП ВО

Перечень предшествующих дисциплин, видов работ учебного плана	Перечень последующих дисциплин, видов работ
1.О.16 Теория и методика физической культуры, 1.О.14 Биомеханика двигательной деятельности	Не предусмотрены

Требования к «входным» знаниям, умениям, навыкам студента, необходимым при освоении данной дисциплины и приобретенным в результате освоения предшествующих дисциплин:

Дисциплина	Требования
1.О.14 Биомеханика двигательной деятельности	<p>Знает: механические характеристики тела человека и его движений, биомеханические особенности опорно-двигательного аппарата человека; биомеханику статических положений и различных видов движений человека; биомеханические технологии формирования и совершенствования движений человека с заданной результативностью; анатомо-физиологические и биомеханические основы развития физических качеств</p> <p>Умеет: оценивать эффективность статических положений и движений человека, оценивать эффективность статических положений и движений человека; применять биомеханические технологии формирования и совершенствования движений человека с заданной результативностью</p> <p>Имеет практический опыт: применения методов биомеханического контроля движений и физических способностей человека, биомеханического анализа статических положений и движений человека</p>
1.О.16 Теория и методика физической культуры	<p>Знает: актуальные вопросы развития физической культуры, направления повышения эффективности учебно-тренировочного процесса и физкультурно-оздоровительной деятельности, методы качественной и количественной оценки уровней физической и технической подготовленности занимающихся, основы обучения, методики обучения технике и оценки технической и физической подготовленности занимающихся, правила и организацию соревнований и проведения физкультурно-спортивного праздника и других мероприятий</p>

оздоровительного характера, положения теории физической культуры, определяющие методику проведения занятий в сфере физической культуры и спорта с различным контингентом занимающихся; средства и методы физической, технической, тактической и психологической подготовки, методы измерения и оценки физической подготовленности, теорию и методику обучения двигательным действиям; структуру процесса обучения двигательным действиям

Умеет: определять задачи научного исследования в адаптивной физической культуре и/или адаптивном спорте, разрабатывать и формулировать гипотезу; подбирать и использовать современные методы исследования в адаптивной физической культуре и/или адаптивном спорте, использовать современные методики комплексного оценивания состояния здоровья занимающихся; использовать оборудование для измерений и оценки функционального состояния и двигательных действий человека, нормировать и регулировать нагрузки на занятиях с учетом индивидуальных особенностей обучающихся; применять методы диагностики и оценки показателей уровня и динамики физической подготовленности обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, планировать учебно-тренировочный процесс, ориентируясь на общие положения теории физической культуры при опоре на конкретику избранного вида физкультурно-оздоровительной деятельности, применять методы качественной и количественной оценки уровней физической и технической подготовленности занимающихся; использовать способы обработки результатов измерений и владеть их педагогической интерпретацией, организовывать и проводить в доступных формах обучение двигательным действиям лиц с отклонениями в состоянии здоровья; применять физические упражнения как основные специфические средства, с помощью которых достигается направленное воздействие на занимающегося

Имеет практический опыт: анализа и оценки эффективности учебно-тренировочного процесса и физкультурно-оздоровительной деятельности; интерпретации результатов собственных исследований в адаптивной физической культуре и/или адаптивном спорте, разработки конспекта занятия, ориентируясь на общие положения теории физической культуры при опоре на конкретику избранной физкультурно-оздоровительной деятельности, владения методами, средствами обучения двигательным действиям

#### 4. Объём и виды учебной работы

Общая трудоемкость дисциплины составляет 3 з.е., 108 ч., 18,25 ч. контактной работы

Вид учебной работы	Всего часов	Распределение по семестрам в часах	
		Номер семестра	
		8	
Общая трудоёмкость дисциплины	108	108	
<i>Аудиторные занятия:</i>	12	12	
Лекции (Л)	4	4	
Практические занятия, семинары и (или) другие виды аудиторных занятий (ПЗ)	8	8	
Лабораторные работы (ЛР)	0	0	
<i>Самостоятельная работа (СРС)</i>	89,75	89,75	
с применением дистанционных образовательных технологий	0		
Подготовка к зачету	47,75	47.75	
Подготовка к практическим занятиям	42	42	
Консультации и промежуточная аттестация	6,25	6,25	
Вид контроля (зачет, диф.зачет, экзамен)	-	зачет	

#### 5. Содержание дисциплины

№ раздела	Наименование разделов дисциплины	Объем аудиторных занятий по видам в часах			
		Всего	Л	ПЗ	ЛР
1	Зарождение и развитие лыжного спорта.	2	2	0	0
2	Экипировка лыжника, подготовка лыж.	2	0	2	0
3	Основы техники передвижения на лыжах.	4	0	4	0
4	Этапы обучения. Методы и принципы обучения способами передвижения на лыжах.	4	2	2	0

##### 5.1. Лекции

№ лекции	№ раздела	Наименование или краткое содержание лекционного занятия	Кол-во часов
1	1	Зарождение и развитие лыжного спорта. Лыжи - одно из самых древних изобретений первобытного человека. Использование лыж в спортивных целях. Эволюция олимпийской программы по лыжным видам спорта. Общая характеристика современных олимпийских видов лыжного спорта: лыжных гонок, прыжков на лыжах с трамплина, лыжного двоеборья, горнолыжного спорта, биатлона, фристайла, сноуборда. Перспективы развития олимпийских лыжных видов спорта.	2
2	4	Этапы обучения. Методы и принципы обучения способами передвижения на лыжах.	2

##### 5.2. Практические занятия, семинары

№ занятия	№ раздела	Наименование или краткое содержание практического занятия, семинара	Кол-во часов
1	2	Экипировка лыжника, подготовка лыж.	2
3	3	Основы техники передвижения на лыжах. Классификация способов передвижения на лыжах: лыжные ходы, способы подъемов, стойки спусков, способы торможений, поворотов, преодоления неровностей. Лыжные ходы как основа техники передвижения на лыжах. Признаки их деления на классические и коньковые, одновременные и попеременные, а также с учетом количества шагов в каждом цикле.	4
2	4	Этапы обучения. Методы и принципы обучения способами передвижения на лыжах.	2

### 5.3. Лабораторные работы

Не предусмотрены

### 5.4. Самостоятельная работа студента

Выполнение СРС			
Подвид СРС	Список литературы (с указанием разделов, глав, страниц) / ссылка на ресурс	Семестр	Кол-во часов
Подготовка к зачету	ЭУМД № 1, С. 5-75; ЭУМД № 2, С. 33-41; ЭУМД № 3, С. 3-20; ЭУМД № 4, С. 5-110.	8	47,75
Подготовка к практическим занятиям	ЭУМД № 4, С. 5-110; ЭУМД № 5, С. 5-112.	8	42

## 6. Текущий контроль успеваемости, промежуточная аттестация

Контроль качества освоения образовательной программы осуществляется в соответствии с Положением о балльно-рейтинговой системе оценивания результатов учебной деятельности обучающихся.

### 6.1. Контрольные мероприятия (КМ)

№ КМ	Се-местр	Вид контроля	Название контрольного мероприятия	Вес	Макс. балл	Порядок начисления баллов	Учитывается в ПА
1	8	Промежуточная аттестация	Зачет	-	5	Зачет проходит в устной форме. Студент получает два вопроса из списка. На подготовку дается максимально 20 минут. 5 баллов - студент ответил в полном объеме и правильно на два вопроса, и правильно ответил на дополнительный вопрос. 4 балла - студент ответил в полном объеме и правильно на два вопроса, но не правильно ответил на дополнительный вопрос или верно ответил на один из	зачет



						двух вопросов и дал правильный ответ на дополнительный; 3 балла - ответил не полно на два вопроса, но ответил на дополнительный или ответил на один вопрос полно, на второй не полно, но ответил на дополнительный; 2 балла - ответил не полно на два вопроса и не ответил на дополнительный; 1 балл - ответил только на один вопрос не полно или ответил только на дополнительный вопрос.	
2	8	Текущий контроль	Составление доклада с презентацией по предложенным темам	1	8	1 балл - соответствие плана теме доклада; 1 балл - соответствие содержания теме и плану доклада; 1 балл - полнота и глубина раскрытия основной проблемы; 1 балл - привлечение новейших работ по проблеме (журнальные публикации, материалы сборников научных трудов и т.д.); 1 балл - умение работать с литературой, систематизировать и структурировать материал; 1 балл - умение обобщать, сопоставлять различные точки зрения по рассматриваемому вопросу, аргументировать основные положения и выводы; 1 балл - правильное оформление доклада и презентации; 1 балл - наличие авторской позиции, самостоятельность суждений	зачет
3	8	Текущий контроль	Электронное тестирование	1	28	Студенту для прохождения текущего контроля будет предложено пройти тестирование за 40 минут. Тестирование будет состоять из 28 вопросов с одним вариантом ответа в каждом вопросе, количество попыток - 3; лучшая в зачет; правильный ответ - 1 балл	зачет
4	8	Текущий контроль	Опрос	1	3	Студенту будет предложен устный опрос по пройденным темам. 2 балла - правильный ответ, но неполный; 3 балла - полный и правильный; 1 балл - неполный и с неточностями	зачет
5	8	Текущий контроль	Выполнение методико-практического задания	1	12	Задания выполняются на практических занятиях (4 задания). Оценка каждого задания: 3 - задание выполнено без ошибок; 2 - задание выполнено с допущением 1 ошибки в структуре движения технического упражнения; 1 - задание выполнено с допущением 2 ошибок в структуре движения технического упражнения; 0 - допущение	зачет

					более 3 ошибок	
--	--	--	--	--	----------------	--

## 6.2. Процедура проведения, критерии оценивания

Вид промежуточной аттестации	Процедура проведения	Критерии оценивания
зачет	Зачет по дисциплине "Лыжный спорт" будет проходить в устной форме. Студенту будет предложено ответить на 2 вопроса из перечня. Результаты ответа студента во время зачёта по теоретическому курсу заносятся в зачётную ведомость, где ставится отметка "зачтено" или "не зачтено". Оценка "зачтено" выставляется студентам, показавшим удовлетворительные и более высокие знания. Неявка на зачёт отмечается в зачётной ведомости как "1".	В соответствии с пп. 2.5, 2.6 Положения

## 6.3. Оценочные материалы

Компетенции	Результаты обучения	№ КМ				
		1	2	3	4	5
ОПК-1	Знает: историю и современное состояние лыжного спорта, его место и значение в физической культуре и образовании; виды лыжного спорта; воспитательные возможности занятий лыжным спортом; терминологию лыжного спорта; основы техники 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	+		+	+	+
ОПК-1	Умеет: 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; показывать выполнение упражнений в лыжном спорте; пользоваться спортивным инвентарем и контрольно-измерительными приборами на занятиях физической культурой с использованием средств лыжного спорта; организовывать группу занимающихся в зависимости от поставленных задач для безопасного выполнения упражнений лыжной подготовки; контролировать и оценивать работу обучающихся, успехи и затруднения в освоении упражнений лыжной подготовки; оценивать качество выполнения упражнений в лыжном спорте и определять ошибки в технике; определять причины возникновения у занимающихся ошибок в технике движений в лыжном спорте, подбирать приемы и средства для их устранения; использовать систему нормативов и методик контроля физической подготовленности занимающихся на занятиях по лыжному спорту; использовать существующие методики проведения соревнований по лыжной подготовке, проведения физкультурно-спортивного праздника, дня здоровья и мероприятий оздоровительного характера по лыжной подготовке	+		+	+	+
ОПК-1	Имеет практический опыт: владения техникой передвижения на лыжах	+		+	+	+
ОПК-13	Знает: терминологию и классификацию в лыжном спорте; принципы и порядок разработки учебно-программной документации для проведения	+			+	+

	занятий по лыжному спорту; содержание и правила оформления плана учебно-тренировочного занятия с использованием средств лыжного спорта; правила и организация соревнований по лыжному спорту; способы оценки результатов обучения в лыжном спорте				
ОПК-13	Умеет: ставить различные виды задач и организовывать их решение на занятиях по лыжному спорту; решать поставленные задачи занятия, подбирать методику проведения занятий по лыжной подготовке 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 лыжной подготовке	++			++
ОПК-13	Имеет практический опыт: планирования занятий по лыжному спорту; планирования мероприятий оздоровительного характера с использованием средств лыжного спорта	++			++

Фонды оценочных средств по каждому контрольному мероприятию находятся в приложениях.

## 7. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

### Печатная учебно-методическая документация

#### а) основная литература:

Не предусмотрена

#### б) дополнительная литература:

Не предусмотрена

#### в) отечественные и зарубежные журналы по дисциплине, имеющиеся в библиотеке:

Не предусмотрены

#### г) методические указания для студентов по освоению дисциплины:

- Бахарева, А. С. Локально-региональная скоростно-силовая выносливость в системе подготовки лыжника-гонщика : учебное пособие / А. С. Бахарева ; под редакцией А. П. Исаева. — Челябинск : ЮУрГУ, 2018. — 123 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/154125>

#### из них: учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы студента:

- Бахарева, А. С. Локально-региональная скоростно-силовая выносливость в системе подготовки лыжника-гонщика : учебное пособие / А. С. Бахарева ; под редакцией А. П. Исаева. — Челябинск : ЮУрГУ, 2018. — 123 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/154125>

### Электронная учебно-методическая документация

№	Вид литературы	Наименование ресурса в	Библиографическое описание
---	----------------	------------------------	----------------------------

		электронной форме	
1	Дополнительная литература	Электронно-библиотечная система издательства Лань	Попов, Д.В. Физиологические основы оценки аэробных возможностей и подбора тренировочных нагрузок в лыжном спорте и биатлоне. [Электронный ресурс] / Д.В. Попов, А.А. Грушин, О.Л. Виноградова. — Электрон. дан. — М. : Советский спорт, 2014. — 78 с. <a href="http://e.lanbook.com/book/69835">http://e.lanbook.com/book/69835</a>
2	Дополнительная литература	Электронно-библиотечная система издательства Лань	Гиренко, ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ ЛЫЖНЫМ СПОРТОМ НА МОРФОФУНКЦИОНАЛЬНЫЕ И ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ПОКАЗАТЕЛИ ЗДОРОВЬЯ ЮНОШЕЙ. [Электронный ресурс] / Гиренко, Головин, Колмогоров, Айзман. — Электрон. дан. // Вестник Новосибирского государственного педагогического университета. — 2012. — № 1. — С. 33-41. <a href="http://e.lanbook.com/journal/issue/288401">http://e.lanbook.com/journal/issue/288401</a>
3	Основная литература	Электронно-библиотечная система издательства Лань	Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта лыжные гонки. [Электронный ресурс] — Электрон. дан. — М. : Советский спорт, 2014. — 26 с. <a href="http://e.lanbook.com/book/69812">http://e.lanbook.com/book/69812</a>
4	Основная литература	Электронно-библиотечная система издательства Лань	Ерохова, Н. В. Теория и методика лыжного спорта : учебно-методическое пособие / Н. В. Ерохова, А. В. Чуракова. — Мурманск : МАГУ, 2017. — 111 с. <a href="https://e.lanbook.com/book/140995">https://e.lanbook.com/book/140995</a>
5	Основная литература	Электронно-библиотечная система издательства Лань	Корельская, И. Е. Лыжный спорт с методикой преподавания : учебное пособие / И. Е. Корельская. — Архангельск : САФУ, 2015. — 114 с. — ISBN 978-5-261-01062-3. <a href="https://e.lanbook.com/book/96631">https://e.lanbook.com/book/96631</a>

Перечень используемого программного обеспечения:

1. Microsoft-Windows(бессрочно)
2. Microsoft-Office(бессрочно)
3. ФГАОУ ВО "ЮУрГУ (НИУ)"-Портал "Электронный ЮУрГУ" (<https://edu.susu.ru>)(бессрочно)

Перечень используемых профессиональных баз данных и информационных справочных систем:

1. ООО "ГарантУралСервис"-Гарант(бессрочно)

## 8. Материально-техническое обеспечение дисциплины

Вид занятий	№ ауд.	Основное оборудование, стенды, макеты, компьютерная техника, предустановленное программное обеспечение, используемое для различных видов занятий
Лекции	302 (6)	Системный блок, монитор, клавиатура, мышь, экран, проектор, микрофон, колонки
Практические занятия и семинары	205 (ДС)	спортивный инвентарь: лыжи, лыжероллеры, ботинки, палки
Самостоятельная	1 (1)	Автоматизированное рабочее место с выходом в интернет:

работа студента		системный блок, монитор, клавиатура, мышь, экран, проектор, микрофон, колонки
Контроль самостоятельной работы	302 (6)	Системный блок, монитор, клавиатура, мышь, экран, проектор, микрофон, колонки