

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение  
высшего образования  
"Казанский (Приволжский) федеральный университет"  
Институт фундаментальной медицины и биологии



**УТВЕРЖДАЮ**

Проректор  
по образовательной деятельности КФУ  
Проф. Таюрский Д.А.

"\_\_" \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

**Программа дисциплины**

Лыжный спорт Б1.В.ОД.3

Направление подготовки: 49.03.01 - Физическая культура

Профиль подготовки: Спортивная тренировка в избранном виде спорта (спортивные игры)

Квалификация выпускника: бакалавр

Форма обучения: очное

Язык обучения: русский

**Автор(ы):**

Валеев А.М. , Газизов Ф.Г.

**Рецензент(ы):**

Абзалов Н.И.

**СОГЛАСОВАНО:**

Заведующий(ая) кафедрой: Абзалов Н. И.

Протокол заседания кафедры No \_\_\_\_ от " \_\_\_\_ " \_\_\_\_\_ 201\_\_ г

Учебно-методическая комиссия Института фундаментальной медицины и биологии:

Протокол заседания УМК No \_\_\_\_ от " \_\_\_\_ " \_\_\_\_\_ 201\_\_ г

Регистрационный No

## Содержание

1. Цели освоения дисциплины
2. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы
3. Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины /модуля
4. Структура и содержание дисциплины/ модуля
5. Образовательные технологии, включая интерактивные формы обучения
6. Оценочные средства для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины и учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы студентов
7. Литература
8. Интернет-ресурсы
9. Материально-техническое обеспечение дисциплины/модуля согласно утвержденному учебному плану

Программу дисциплины разработал(а)(и) доцент, к.н. Валеев А.М. кафедра теории и методики физической культуры, спорта и ЛФК Центр биологии и педагогического образования , [airat.valeev.86@mail.ru](mailto:airat.valeev.86@mail.ru) ; доцент, к.н. (доцент) Газизов Ф.Г. кафедра теории и методики физической культуры, спорта и ЛФК Центр биологии и педагогического образования , [FGGazizov@kpfu.ru](mailto:FGGazizov@kpfu.ru)

## 1. Цели освоения дисциплины

Курс "Лыжная подготовка" предусматривает изучение студентами Института физической культуры и спорта историю развития лыжного спорта, теории и методики его преподавания, овладение техникой основных способов передвижения на лыжах и военно-прикладных упражнений, приобретение знаний, умений и навыков, необходимых для самостоятельной педагогической и организационной работы по лыжной подготовке и лыжному спорту в школе. Учебная программа проводится в форме лекций и практических занятий.

Целью дисциплины является формирование профессиональных навыков и умений, необходимых будущим педагогам по физической культуре, тренерам для успешного решения основных задач физического воспитания в различных образовательных учреждениях и спортивных организациях.

## 2. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы высшего профессионального образования

Данная учебная дисциплина включена в раздел "Б1.В.ОД.3 Дисциплины (модули)" основной образовательной программы 49.03.01 Физическая культура и относится к обязательным дисциплинам. Осваивается на 1, 2 курсах, 2, 4 семестры.

Данный курс позволяет выпускнику получить определенные знания о лыжном спорте как о системе физического воспитания. Содержание курса способствует формированию у выпускников необходимых умений и навыков теоретической и методической подготовки в области лыжного спорта в профессиональной деятельности.

## 3. Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины /модуля

В результате освоения дисциплины формируются следующие компетенции:

Шифр компетенции	Расшифровка приобретаемой компетенции
ОК-1 (общекультурные компетенции)	владением культурой мышления, способностью к обобщению, анализу, восприятию информации, постановке цели и выбору путей её достижения
ОК-5 (общекультурные компетенции)	готов использовать методы физического воспитания и самовоспитания для повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья
ПК-3 (профессиональные компетенции)	способен применять современные методы диагностирования достижений обучающихся и воспитанников, осуществлять педагогическое сопровождение процессов социализации и профессионального самоопределения обучающихся, подготовки их к сознательному выбору профессии
ПК-5 (профессиональные компетенции)	готов включаться во взаимодействие с родителями, коллегами, социальными партнерами, заинтересованными в обеспечении качества учебно-воспитательного процесса

Шифр компетенции	Расшифровка приобретаемой компетенции
ПК-8 (профессиональные компетенции)	способен разрабатывать и реализовывать культурно-просветительские программы для различных категорий населения, в том числе с использованием современных информационно-коммуникационных технологий

В результате освоения дисциплины студент:

1. должен знать:

историю развития и место лыжной подготовки и лыжного спорта в системе физического воспитания различных групп населения;

особенности формирования двигательных навыков и развития физических качеств при занятиях лыжной подготовки, лыжным спортом;

методику оздоровительных и физкультурно-спортивных занятий на лыжах с различными возрастными группами населения;

методику многолетней подготовки по лыжному спорту;

организацию и методику проведения научно-методической и научно-исследовательской работы по лыжному спорту;

причины травматизма и пути его предупреждения при занятиях лыжной подготовкой и лыжным спортом;

особенности занятий лыжным спортом с детьми, подростками, юношами и девушками.

2. должен уметь:

определять причины ошибок в процессе обучения способам передвижения на лыжах и пути их устранения;

формулировать конкретные задачи, планировать и проводить основные виды занятий на лыжах с различными группами населения;

организовать оздоровительную и физкультурно-массовую работу по лыжам с различными возрастными группами населения;

проводить профилактическую работу по предупреждению травматизма при занятиях на лыжах;

оказывать первую помощь при травмах при занятиях.

3. должен владеть:

методикой обучения способам передвижения на лыжах с учетом возрастных особенностей и методикой развития физических качеств при занятиях лыжным спортом;

планировать и осуществлять спортивную подготовку по лыжному спорту с учетом возрастных особенностей;

навыками организации и проведения научно-исследовательской и научно-методической работы по проблемам оздоровительной деятельности и спортивной тренировки на лыжах;

методами педагогического и врачебного контроля за занимающимися лыжным спортом.

4. должен демонстрировать способность и готовность:

применять полученные знания в учебно-воспитательном процессе, в физкультурно-спортивной деятельности, в учебной, педагогической практике и последующей трудовой деятельности.

#### 4. Структура и содержание дисциплины/ модуля

Общая трудоемкость дисциплины составляет 5 зачетных(ые) единиц(ы) 180 часа(ов).

Форма промежуточного контроля дисциплины: зачет во 2 семестре; экзамен в 4 семестре.

Суммарно по дисциплине можно получить 100 баллов, из них текущая работа оценивается в 50 баллов, итоговая форма контроля - в 50 баллов. Минимальное количество для допуска к зачету 28 баллов.

86 баллов и более - "отлично" (отл.);

71-85 баллов - "хорошо" (хор.);

55-70 баллов - "удовлетворительно" (удов.);

54 балла и менее - "неудовлетворительно" (неуд.).

#### 4.1 Структура и содержание аудиторной работы по дисциплине/ модулю

##### Тематический план дисциплины/модуля

N	Раздел Дисциплины/ Модуля	Семестр	Неделя семестра	Виды и часы аудиторной работы, их трудоемкость (в часах)			Текущие формы контроля
				Лекции	Практи- ческие занятия	Лабора- торные работы	
1.	Тема 1. Введение в курс "Лыжная подготовка". Зарождение и развитие лыжного спорта.	2	1	2	4	0	
2.	Тема 2. Лыжный инвентарь, его хранение и уход за ним.	2	3	2	4	0	
3.	Тема 3. Основы техники передвижения на лыжах.	2	3	2	14	0	Письменное домашнее задание
4.	Тема 4. Основы техники передвижения на лыжах свободным стилем.	2	2	4	4	0	Устный опрос
5.	Тема 5. Методика обучения способам передвижения на лыжах.	4	2	4	18	0	Творческое задание
6.	Тема 6. Основы многолетней подготовки лыжника-гонщика.	4	2	2	10	0	
7.	Тема 7. Организация и проведение соревнований по лыжным гонкам.	4	2	2	10	0	Контрольная работа
.	Тема . Итоговая форма контроля	2		0	0	0	Зачет
.	Тема . Итоговая форма контроля	4		0	0	0	Экзамен
	Итого			18	64	0	

## **4.2 Содержание дисциплины**

### **Тема 1. Введение в курс "Лыжная подготовка". Зарождение и развитие лыжного спорта.**

#### ***лекционное занятие (2 часа(ов)):***

Лыжный спорт как наука и предмет познания. Содержание и задачи курса, его взаимосвязь со спортивно-педагогическими и медико-биологическими дисциплинами. Лыжный спорт в системе физического воспитания. Специфика организации и проведения учебного процесса по курсу "Лыжная подготовка".

#### ***практическое занятие (4 часа(ов)):***

Методика подбора лыжного инвентаря, технологии постановки креплений на лыжи. Требования к одежде и обуви лыжника. Специфика подготовки лыж в зависимости от стиля передвижения (классический, свободный).

### **Тема 2. Лыжный инвентарь, его хранение и уход за ним.**

#### ***лекционное занятие (2 часа(ов)):***

Характеристики лыж, типы лыжных креплений, элементы лыжных палок. Представление о современном лыжном инвентаре. Правила безопасной транспортировки лыжного инвентаря.

#### ***практическое занятие (4 часа(ов)):***

Методика подбора лыжного инвентаря, технологии постановки креплений на лыжи. Требования к одежде и обуви лыжника. Специфика подготовки лыж в зависимости от стиля передвижения (классический, свободный).

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

#### ***лекционное занятие (2 часа(ов)):***

Основы техники лыжного спорта. Классификация способов передвижения на лыжах. Силы, действующие на лыжника, и их характеристика. Причины возникновения и меры предупреждения травматизма на занятиях лыжным спортом.

#### ***практическое занятие (14 часа(ов)):***

Основы техники лыжного спорта. Классификация способов передвижения на лыжах. Силы, действующие на лыжника, и их характеристика. Причины возникновения и меры предупреждения травматизма на занятиях лыжным спортом.

### **Тема 4. Основы техники передвижения на лыжах свободным стилем.**

#### ***лекционное занятие (4 часа(ов)):***

Основы техники передвижения на лыжах свободным стилем. Понятие свободный стиль.

#### ***практическое занятие (4 часа(ов)):***

Коньковые лыжные ходы. Особенности применения спусков, поворотов, подъемов, торможений и преодоления неровностей при передвижении коньковым стилем. Предупреждение травматизма.

### **Тема 5. Методика обучения способам передвижения на лыжах.**

#### ***лекционное занятие (4 часа(ов)):***

Этапы обучения. Методы и принципы обучения. Формы организации занятий по лыжному спорту и лыжной подготовке. Подготовка мест занятий и организация обучения.

#### ***практическое занятие (18 часа(ов)):***

Методика обучения основам передвижению на лыжах. Обучение лыжным ходам. Обучение преодолению подъемов, спусков и неровностей. Обучение способам торможений и поворотов.

### **Тема 6. Основы многолетней подготовки лыжника-гонщика.**

#### ***лекционное занятие (2 часа(ов)):***

Методика обучения основам передвижению на лыжах. Обучение лыжным ходам. Обучение преодолению подъемов, спусков и неровностей. Обучение способам торможений и поворотов.

#### ***практическое занятие (10 часа(ов)):***

Планирование и учет учебно-тренировочного процесса по лыжной подготовке и лыжному спорту. Средства тренировки. Методы тренировки. Развитие двигательных способностей.

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

#### **лекционное занятие (2 часа(ов)):**

Подготовка трасс. Классификация соревнований. Календарный план соревнований. Положение о соревнованиях. Судейская коллегия. Требования к судейству соревнований. Жеребьевка участников. Виды стартов. Методика определения результатов соревнований.

#### **практическое занятие (10 часа(ов)):**

Судейская практика. Прием и сдача нормативов ГТО.

### **4.3 Структура и содержание самостоятельной работы дисциплины (модуля)**

<b>N</b>	<b>Раздел дисциплины</b>	<b>Семестр</b>	<b>Неделя семестра</b>	<b>Виды самостоятельной работы студентов</b>	<b>Трудоемкость (в часах)</b>	<b>Формы контроля самостоятельной работы</b>
3.	Тема 3. Основы техники передвижения на лыжах.	2	3	подготовка домашнего задания	8	Письменное домашнее задание
				подготовка домашнего задания	8	домашнее задание
4.	Тема 4. Основы техники передвижения на лыжах свободным стилем.	2	2	подготовка к устному опросу	8	Устный опрос
				подготовка к устному опросу	10	устный опрос
5.	Тема 5. Методика обучения способам передвижения на лыжах.	4	2	подготовка к творческому заданию	2	Творческое задание
				подготовка к творческому заданию	2	творческое задание
7.	Тема 7. Организация и проведение соревнований по лыжным гонкам.	4	2	подготовка к контрольной работе	4	Контрольная работа
				подготовка к контрольной работе	2	контрольная работа
Итого					44	

### **5. Образовательные технологии, включая интерактивные формы обучения**



Освоение дисциплины "Лыжная подготовка" предполагает использование как традиционных (лекции, практические занятия с использованием методических материалов), так и инновационных образовательных технологий с использованием в учебном процессе активных и интерактивных форм проведения занятий: выполнение ряда практических заданий с использованием профессиональных программных средств создания и ведения электронных баз данных; мультимедийных программ, включающих подготовку студентов к промежуточной аттестации.

## **6. Оценочные средства для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины и учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы студентов**

**Тема 1. Введение в курс "Лыжная подготовка". Зарождение и развитие лыжного спорта.**

**Тема 2. Лыжный инвентарь, его хранение и уход за ним.**

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

домашнее задание , примерные вопросы:

1. Описание: классификация лыжного спорта (схематично), классификация способов передвижения на лыжах (схематично), классификация лыж (схематично), схема трассы по лыжным гонкам (схематично), профиль трассы (схематично), акт о подготовки трассы к соревнованиям, бригада судей на старте (схематично), бригада судей на финише (схематично), старт, финиш и зона передачи эстафеты в лыжных гонках. 2. Изготовление из подручных средств разметочные флажки (10 шт.).

Письменное домашнее задание , примерные вопросы:

Анализ техники способов передвижения на лыжах.

**Тема 4. Основы техники передвижения на лыжах свободным стилем.**

Устный опрос , примерные вопросы:

Анализ техники способов передвижения на лыжах.

устный опрос , примерные вопросы:

Анализ техники способов передвижения на лыжах.

**Тема 5. Методика обучения способам передвижения на лыжах.**

Творческое задание , примерные вопросы:

Анализ техники способов передвижения на лыжах.

творческое задание , примерные вопросы:

Подготовить портфолио по методике обучения способам передвижения на лыжах с методическими разработками.

**Тема 6. Основы многолетней подготовки лыжника-гонщика.**

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

Контрольная работа , примерные вопросы:

Анализ техники способов передвижения на лыжах.

контрольная работа , примерные вопросы:

Составить календарного плана соревнований. Составить примерное Положение о соревнованиях по лыжным гонкам.

**Итоговая форма контроля**

зачет (в 2 семестре)

**Итоговая форма контроля**

экзамен (в 4 семестре)

Примерные вопросы к итоговой форме контроля

Текущий контроль



Требования для 1 курса (1 семестр):

1. Описание и выполнение на результат классических лыжных ходов:

- Скользящий шаг,
- Ступающий шаг,
- Попеременный двухшажный ход,
- Одновременный бесшажный ход,
- Одновременный одношажный ход (стартовый вариант),
- Одновременный одношажный ход (основной вариант),
- Одновременный двухшажный ход (школьный вариант),
- Одновременный двухшажный ход (основной вариант),
- Одновременный двухшажный ход с попеременным выносом рук,
- Попеременный четырехшажный ход,
- Комбинированный шестишажный ход.

2. Бег на лыжах на результат классическим стилем (юноши 10 км., девушки 5 км.).

3. Участие в организации и проведении соревнований (5 раз).

Текущий контроль

Требования для 2 курса (3 семестр):

1. Описание и выполнение на результат коньковых лыжных ходов:

- Полуконьковый ход (правосторонний и левосторонний варианты),
- Одновременный двухшажный коньковый ход (правосторонний и левосторонний варианты),
- Одновременный одношажный коньковый ход,
- Попеременный двухшажный коньковый ход,
- Коньковый ход с махами рук,
- Коньковый ход без махов руками.

2. Описание и выполнение двигательных комбинаций:

- подъем "лесенкой" - спуск в высокой стойке - торможение "плугом",
- подъем "елочкой" - спуск в основной стойке - торможение падением,
- подъем "полуелочкой" - спуск в низкой стойке - поворот переступанием в движении,
- подъем беговым шагом - спуск в стойке отдыха - торможение боковым соскальзыванием,
- подъем скользящим шагом - спуск в аэродинамической стойке - торможение "упором",
- преодоление неровностей (уступ, выступ, впадина, бугор).

3. Бег на лыжах на результат свободным стилем (юноши 15 км., девушки 10 км.).

4. Участие в организации и проведении соревнований (6 раз).

Текущий контроль

Требования для 3 курса (5 семестр):

1. Составление графика прохождения учебного материала по лыжной подготовке для отдельного класса.

2. Составление конспекта урока.

3. Составление комплекса упражнений и проведение специализированной зарядки и упражнения на осанку в конце занятий.

4. Проведение отдельных частей урока в целом по лыжной подготовке.

5. Судейская практика на соревнованиях по лыжным гонкам, слалому (7 раз).

6. Бег на лыжах на результат свободным стилем (юноши 15 км., девушки 10 км.).

7. Кроссовая подготовка (юноши 5 км., девушки 3 км.).

Текущий контроль

Требования для 4 курса (7 семестр):

1. Составление четвертного план графика прохождения учебного материала по лыжной подготовке для отдельного класса.
2. Составление развернутого плана-конспекта урока.
3. Проведение урока в целом по лыжной подготовке.
4. Судейская практика на соревнованиях по лыжным гонкам, слалому (8 раз).
5. Бег на лыжах на результат свободным стилем (юноши 15 км., девушки 10 км.).
6. Кроссовая подготовка (юноши 8 км., девушки 6 км.).
7. Составление календарного плана соревнований.
8. Составление примерного Положения о соревнованиях по лыжным гонкам.

#### Перечень вопросов к экзамену

1. Классификация лыж. Выбор, хранение и уход за лыжами.
2. Место и значение лыжного спорта в системе физического воспитания. Понятие о лыжном спорте и лыжной подготовке, задачи.
3. Виды лыжного спорта и их краткая характеристика. Классификация и терминология способов передвижения на лыжах, их характеристика.
4. Краткий обзор развития лыжного спорта в России с древнейших времен до сегодняшнего времени.
5. Лыжный спорт в республике Татарстан и выступления лыжников в чемпионатах мира, олимпийских играх и универсиадах.
6. Лыжные мази и парафины. Выбор лыжных мазей в зависимости от погоды, состояния снега и лыжни, рельефа местности и индивидуальных особенностей лыжника.
7. Классификация и описание спортивных сооружений и лыжных баз. Устройство лыжехранилища.
8. Основные средства тренировки. Упражнения основного вида, общеразвивающие и специальные упражнения (специально-подготовительные и специально-подводящие) лыжников-гонщиков.
9. Травматизм, его причины и пути предупреждения.
10. Особенности организации и методика обучения в лыжном спорте. Задачи обучения. Принципы и методы обучения.
11. Взаимодействие навыков и последовательность обучения отдельным способам передвижения на лыжах: поворотом на месте, ходам, подъемам, спускам, торможениям, поворотам в движении.
12. Особенности организации и методика проведения уроков лыжной подготовки в начальных классах.
13. Особенности организации и методика проведения уроков лыжной подготовки в средних классах.
14. Особенности организации и методика проведения уроков лыжной подготовки в старших классах.
15. Игры на уроках лыжной подготовки.
16. Организация и методика проведения походов на лыжах со школьниками в различных возрастных группах.
17. Содержание школьных программ по лыжной подготовке. Организация уроков. Плотность урока. Приемы регулирования нагрузки на уроке лыжной подготовки.
18. Планирование соревнований. Календарный план соревнований и требования, предъявляемые к его составлению. Положение о соревнованиях.
19. Урок как основная форма проведения занятий. Требования, предъявляемые к уроку лыжной подготовки. Типы уроков. Структура урока.
20. Значение планирования и учета для организации учебно-тренировочного процесса по лыжному спорту. Виды планирования. Основные документы планирования (учебный план, график прохождения учебного материала, рабочий план, конспект урока) и их соответствие.

21. Внеурочные и внешкольные формы занятий по лыжному спорту и их взаимосвязь с лыжной подготовкой в школе.
22. Основные виды учета (предварительный, текущий, итоговый) учебно-тренировочного процесса по лыжной подготовке. Учет успеваемости, оценка технической подготовленности учащихся по лыжной подготовке.
23. Особенности обучения и тренировки лыжниц-гонщиц.
24. Формы подготовки в лыжном спорте: физическая (общая и специальная), морально-волевая, психологическая, техническая, тактическая и теоретическая.
25. Методы тренировки: равномерный, переменный, повторный, интервальный, контрольный и соревновательный.
26. Скользящий шаг, его периоды и фазы.
27. Анализ техники попеременного двухшажного хода и методика обучения.
28. Анализ техники одновременного бесшажного хода и методика обучения.
29. Анализ техники одновременного одношажного хода и методика обучения.
30. Анализ техники одновременного двухшажного хода и методика обучения.
31. Анализ техники попеременного четырехшажного хода и методика обучения.
32. Анализ техники полуконькового хода и методика обучения.
33. Анализ техники одновременного одношажного конькового хода и методика обучения.
34. Анализ техники одновременного конькового хода и методика обучения.
35. Анализ техники попеременного конькового хода и методика обучения.
36. Анализ техники спусков с преодолением неровностей скола и методика обучения.
37. Анализ техники подъемов и методика обучения.
38. Анализ техники торможений и методика обучения.
39. Анализ техники переходов с одновременных ходов на попеременные (переход со свободным движением рук, переход с "прокатом", прямой переход) и методика обучения.
40. Анализ техники перехода с попеременных ходов на одновременные (переход без шага, переход через один шаг) и методика обучения.
41. Анализ техники поворота в движении переступанием и методика обучения.
42. Анализ техники поворотов в движении рулением и методика обучения.
43. Анализ техники поворотов в движении махом и методика обучения.
44. Анализ техники прыжков на лыжах с трамплина.
45. Техника лыжного спорта, определение и понятия. Сведения о развитии техники лыжного спорта. Общая схема движений в попеременных и одновременных ходах.
46. Анализ техники поворотов на лыжах на месте и методика обучения.
47. Организация, правила и проведение соревнований по биатлону.
48. Организация и проведение соревнований по прыжкам на лыжах с трамплина.
49. Планирование подготовки. Возрастные этапы многолетней подготовки. Годичное и текущее планирование. Периодизация круглогодичной тренировки. Варианты периодизации.
50. Организация работы судейской коллегии в соревнованиях по горнолыжному спорту, полиатлону и лыжному двоеборью.

### 7.1. Основная литература:

Гелецкая, Л.Н. Физическая культура студентов специального учебного отделения [Электронный ресурс] : учеб. пособие / Л. Н. , И. Ю. Бирдигулова, Д. А. Шубин, Р. И. Коновалова. - Красноярск : Сиб. федер. ун-т, 2014. - 220 с. - ISBN 978-5-7638-2997-6 - Режим доступа: <http://znanium.com/catalog.php?bookinfo=511522>

Спортивная ориентация и отбор для занятий различными видами спорта: Учебное пособие / Семенова Г.И., - 2-е изд., стер. - М.:Флинта, 2017. - 104 с.: ISBN 978-5-9765-3236-6 - Режим доступа: <http://znanium.com/catalog/product/959296>

Лыжная подготовка студентов в вузе: Учебное пособие / Жданкина Е.Ф., Добрынин И.М., - 2-е изд., стер. - М.:Флинта, 2017. - 124 с.: ISBN 978-5-9765-3100-0 - Режим доступа: <http://znanium.com/catalog/product/959822>

Физическая культура / Григорович Е.С., Переверзев В.А., Романов К.Ю., - 4-е изд. - Мн.:Вышэйшая школа, 2014. - 350 с.: ISBN 978-985-06-2431-4 - Режим доступа: <http://znanium.com/catalog/product/509590>

Физическая культура: учебное пособие / Чертов Н.В. - Ростов-на-Дону: Издательство ЮФУ, 2012. - 118 с. ISBN 978-5-9275-0896-9 - Режим доступа: <http://znanium.com/catalog/product/551007>

Физическая культура и физическая подготовка: учебник для студентов вузов, курсантов и слушателей образовательных учреждений высшего профессионального образования МВД России / И.С. Барчуков, Ю.Н. Назаров, С.С. Егоров [и др.] ; под ред. В.Я. Кикотя, И.С. Барчукова. ? М. : ЮНИТИ-ДАНА, 2017. ?431 с. - ISBN 978-5-238-01157-8. - Режим доступа: <http://znanium.com/catalog/product/1028835>

Базовые и новые виды физкультурно-спортивной деятельности с методикой тренировки: Учебное пособие / Хуббиев Ш.З., Лукина С. - СПб:СПбГУ, 2018. - 272 с.: 60x90 1/16 (Обложка) ISBN 978-5-288-05785-4 - Режим доступа: <http://znanium.com/catalog/product/1000483>

## **7.2. Дополнительная литература:**

Вайнер, Э. Н. Краткий энциклопедический словарь : Адаптивная физическая культура [Электронный ресурс] / Э. Н. Вайнер, С. А. Кастюнин. - 2-е изд., стер. - М.: Флинта, 2012. - 144 с. <http://znanium.com/bookread.php?book=495879>

Теория и методика физического воспитания и спорта : учебное пособие для студентов высших учебных заведений, обучающихся по специальности 'Физическая культура' / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. - 6-е изд., стер. - Москва : Академия, 2008. - 478 с.

Физическая культура студента и жизнь : учебник для студентов высших учебных заведений, изучающих дисциплину 'Физическая культура', кроме направления и специальностей в области физической культуры и спорта / В. И. Ильинич. - Москва : Гардарики, 2008. - 366 с.

## **7.3. Интернет-ресурсы:**

Портал о зимних видах спорта - <http://ws-news.ru>

Сайт журнала - <http://www.skisport.ru/>

Сайт о лыжном спорте для учителей, тренеров и спортсменов - <http://fizsport.ru>

Федерация лыжных гонок и биатлона РТ - <http://flgb-rt.ru/federation/>

Федерация лыжных гонок РФ - <http://www.flgr.ru/>

## **8. Материально-техническое обеспечение дисциплины(модуля)**

Освоение дисциплины "Лыжный спорт" предполагает использование следующего материально-технического обеспечения:

Мультимедийная аудитория, вместимостью более 60 человек. Мультимедийная аудитория состоит из интегрированных инженерных систем с единой системой управления, оснащенная современными средствами воспроизведения и визуализации любой видео и аудио информации, получения и передачи электронных документов. Типовая комплектация мультимедийной аудитории состоит из: мультимедийного проектора, автоматизированного проекционного экрана, акустической системы, а также интерактивной трибуны преподавателя, включающей тач-скрин монитор с диагональю не менее 22 дюймов, персональный компьютер (с техническими характеристиками не ниже Intel Core i3-2100, DDR3 4096Mb, 500Gb), конференц-микрофон, беспроводной микрофон, блок управления оборудованием, интерфейсы подключения: USB, audio, HDMI. Интерактивная трибуна преподавателя является ключевым элементом управления, объединяющим все устройства в единую систему, и служит полноценным рабочим местом преподавателя. Преподаватель имеет возможность легко управлять всей системой, не отходя от трибуны, что позволяет проводить лекции, практические занятия, презентации, вебинары, конференции и другие виды аудиторной нагрузки обучающихся в удобной и доступной для них форме с применением современных интерактивных средств обучения, в том числе с использованием в процессе обучения всех корпоративных ресурсов. Мультимедийная аудитория также оснащена широкополосным доступом в сеть интернет. Компьютерное оборудование имеет соответствующее лицензионное программное обеспечение.

Компьютерный класс, представляющий собой рабочее место преподавателя и не менее 15 рабочих мест студентов, включающих компьютерный стол, стул, персональный компьютер, лицензионное программное обеспечение. Каждый компьютер имеет широкополосный доступ в сеть Интернет. Все компьютеры подключены к корпоративной компьютерной сети КФУ и находятся в едином домене.

Учебно-методическая литература для данной дисциплины имеется в наличии в электронно-библиотечной системе "ZNANIUM.COM", доступ к которой предоставлен студентам. ЭБС "ZNANIUM.COM" содержит произведения крупнейших российских учёных, руководителей государственных органов, преподавателей ведущих вузов страны, высококвалифицированных специалистов в различных сферах бизнеса. Фонд библиотеки сформирован с учетом всех изменений образовательных стандартов и включает учебники, учебные пособия, УМК, монографии, авторефераты, диссертации, энциклопедии, словари и справочники, законодательно-нормативные документы, специальные периодические издания и издания, выпускаемые издательствами вузов. В настоящее время ЭБС ZNANIUM.COM соответствует всем требованиям федеральных государственных образовательных стандартов высшего профессионального образования (ФГОС ВПО) нового поколения.

Для обеспечения данной дисциплины имеется оборудованная лыжная база с лыжехранилищем, мастерской для мелкого ремонта инвентаря, раздевалками для девушек и юношей, душ, а так же учебно-тренировочные лыжни, трассы спусков на склонах и подъемах.

Программа составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВПО и учебным планом по направлению 49.03.01 "Физическая культура" и профилю подготовки Спортивная тренировка в избранном виде спорта (спортивные игры) .

Автор(ы):

Газизов Ф.Г. \_\_\_\_\_

Валеев А.М. \_\_\_\_\_

"\_\_" \_\_\_\_\_ 201\_\_ г.

Рецензент(ы):

Абзалов Н.И. \_\_\_\_\_

"\_\_" \_\_\_\_\_ 201\_\_ г.