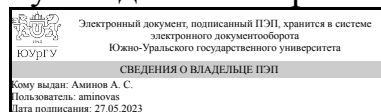


ЮЖНО-УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ

УТВЕРЖДАЮ:
Руководитель направления



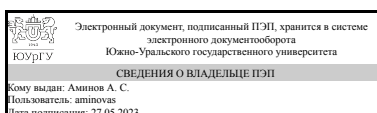
А. С. Аминов

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

дисциплины 1.О.40.03 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

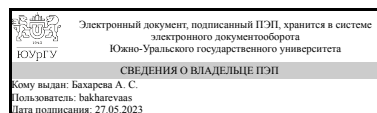
Рабочая программа составлена в соответствии с ФГОС ВО по направлению подготовки 49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура), утверждённым приказом Минобрнауки от 19.09.2017 № 942

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



А. С. Аминов

Разработчик программы,
к.биол.н., доцент



А. С. Бахарева

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
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	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

	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 Имеет практический опыт: владения техникой передвижения на лыжах
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	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 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 Имеет практический опыт: планирования занятий по лыжному спорту; планирования мероприятий оздоровительного характера с использованием средств лыжного спорта
--	---

3. Место дисциплины в структуре ОП ВО

Перечень предшествующих дисциплин, видов работ учебного плана	Перечень последующих дисциплин, видов работ
1.О.29 Спортивные и физкультурно-массовые сооружения и тренажеры, 1.О.16 Биохимия человека, 1.О.40.05 Подвижные игры, 1.О.26 Физиология физического воспитания и спорта, 1.О.40.02 Гимнастика, 1.О.21 Педагогика физической культуры, 1.О.11 Анатомия человека, 1.О.19 Психология физической культуры, 1.О.34 Специальная педагогика, 1.О.17 Теория и методика физической культуры, 1.О.40.01 Легкая атлетика, 1.О.40.06 Спортивные игры, 1.О.15 Биомеханика двигательной деятельности, 1.О.12 Физиология человека, 1.О.38 Врачебный контроль в адаптивной физической культуре, 1.О.40.04 Плавание, Учебная практика (ознакомительная) (4 семестр)	1.О.32 Теория и организация адаптивной физической культуры, 1.О.40.07 Туризм и спортивное ориентирование, 1.О.39 Технологии физкультурно-спортивной деятельности

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

Дисциплина	Требования
1.О.40.06 Спортивные игры	Знает: историю и современное состояние спортивных игр, их место и значение в физической культуре, науке и образовании; значение и виды спортивных игр как базовых видов спорта; основы обучения спортивным играм; терминологию спортивных игр; способы (вариантов) рационального размещения занимающихся для проведения спортивных игр; методики проведения физкультурно-спортивного праздника, соревнования, дня здоровья и других мероприятий оздоровительного характера средствами спортивных игр, терминологию и классификацию спортивных игр; принципы и порядок разработки учебно-программной документации для проведения занятий по

	спортивным играм; содержание и правила оформления плана учебно-тренировочного занятия с использованием средств спортивных игр; правила и организация соревнований по спортивным играм; способы оценки результатов обучения в спортивных играх Умеет: применять методы организации учебной деятельности на занятиях по спортивным играм с учетом материально-технических возможностей учебного заведения (организации), возрастных особенностей занимающихся; использовать методы, средства и методические приемы при проведении занятий по спортивным играм в зависимости от поставленных задач; использовать в своей деятельности терминологию спортивных игр; показывать наглядно и правильно выполнение упражнений в спортивных играх; использовать стандартное и дополнительное оборудование, пользоваться спортивным инвентарем и контрольно-измерительными приборами на занятиях по спортивным играм, подбирать методику проведения занятий по спортивным играм с учетом возраста, подготовленности, индивидуальных особенностей, интересов обучающихся, занимающихся; определять средства и величину нагрузки на занятиях по спортивным играм в зависимости от поставленных задач; планировать педагогически обоснованные формы, методы, средства и приемы организации деятельности занимающихся с учетом особенностей спортивных игр; определять формы, методы и средства оценивания процесса и результатов деятельности занимающихся при освоении программ по спортивным играм Имеет практический опыт: владения техникой двигательных действий спортивных игр; составления упражнений по обучению техническим приемам спортивных игр; проведения фрагмента занятия по спортивным играм, планирования занятий по спортивным играм; планирования мероприятий оздоровительного характера с использованием средств спортивных игр
1.О.21 Педагогика физической культуры	Знает: педагогические приемы активации познавательной активности занимающихся Умеет: формировать основы физкультурных знаний; использовать современные педагогические технологии по развитию когнитивной и двигательной сфер занимающихся, формировать ценности физической культуры, здорового образа жизни Имеет практический опыт: применения современных средств и методов когнитивного и двигательного развития занимающихся с

	отклонениями в состоянии здоровья
1.О.29 Спортивные и физкультурно-массовые сооружения и тренажеры	Знает: историю строительства спортивных сооружений; классификацию спортивных сооружений; особенности спортивных сооружений для различных видов спорта; состав спортивных сооружений, их габариты, разметку, пропускную способность; правила эксплуатации спортивных сооружений; параметры и оборудование различных спортивных объектов; расположение зрительских мест на трибунах; расположение помещений и устройства для судей и прессы; требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию в базовых видах физкультурно-оздоровительной деятельности; способы проверки наличия и качественных характеристик спортивных объектов, снарядов, инвентаря и оборудования, правила эксплуатации спортивных сооружений, оборудования и спортивной техники; способы проверки наличия и качественных характеристик спортивного и технологического оборудования, спортивного сооружения или объекта спорта; требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию Умеет: подбирать инвентарь и оборудование для проведения занятий и соревнований по базовым видам физкультурно-оздоровительной деятельности; выявлять неисправности спортивных объектов и инвентаря, оценивать состояние готовности спортивного и технологического оборудования, спортивного сооружения или объекта спорта к проведению соревнований и мероприятий Имеет практический опыт:
1.О.38 Врачебный контроль в адаптивной физической культуре	Знает: показания, ограничения и противопоказания к физическим нагрузкам у лиц с ограниченными физическими возможностями, принципы выбора методов и методики выполнения функциональных исследований, цели и задачи врачебного контроля, его роль и значение в адаптивной физической культуре и адаптивном спорте; методические приемы, средства и методы, используемые в практике врачебного контроля; основные методы измерения и оценки физического развития, функциональной подготовленности, психического состояния лиц с отклонениями в состоянии здоровья для организации врачебного контроля, морфофункциональные, социально-психологические особенности лиц с отклонениями в состоянии здоровья различных нозологических форм, возрастных и гендерных групп, особенности функционального состояния и методы тестирования основных систем организма у лиц с отклонениями в состоянии здоровья, особенности врачебно-педагогических наблюдений; методы оценки функциональных

	систем организма в процессе занятий адаптивной физической культурой; методы оценки физического развития, особенности функционального состояния и методы тестирования основных систем организма у лиц с отклонениями в состоянии здоровья; способы и методы повышения уровня здоровья занимающихся адаптивной физической культурой и адаптивным спортом; основы организации и содержания медицинского обеспечения лиц, занимающихся адаптивной физической культурой и спортом Умеет: осуществлять врачебно-педагогические наблюдения за лицами разного пола, возраста, с различной патологией и дефектами на занятиях адаптивной физической культурой, физкультурно-оздоровительных мероприятиях, анализировать результаты измерений и оценки в процессе врачебного контроля за лицами, имеющими отклонения в состоянии здоровья, применять на практике средства и методы антропометрического обследования, осуществлять анализ полученных результатов, формулировать выводы; выполнять функциональные пробы, анализировать результаты, интерпретировать их применительно к задачам адаптивной физической культуры, анализировать все проводимые исследования с точки зрения влияния на здоровье занимающихся адаптивной физической культурой; оценивать оздоровительную эффективность физкультурно-спортивных занятий; пользоваться приемами самоконтроля на занятиях адаптивной физической культурой, осуществлять врачебно-педагогические наблюдения за лицами с отклонениями в состоянии здоровья, занимающимися адаптивной физической культурой и спортом; анализировать исследования с точки зрения влияния на здоровье индивидуума; уметь давать рекомендации по правильной организации занятий физическими упражнениями Имеет практический опыт: методами регулирования физической нагрузки в процессе занятий физической культурой и спортом лиц с отклонениями в состоянии здоровья и инвалидов, использования методик коррективной работы методов воздействия на основе учета результатов оценки состояния организма в рамках врачебного контроля, владения методами оценки функционального состояния организма и методами врачебно-педагогических наблюдений, применения полученных знаний в своей профессиональной деятельности; клиническими и параклиническими методами исследовательской деятельности, применения
--	---

	полученных знаний в области адаптивной физической культуры и спорта в своей профессиональной деятельности; использования методов оценки функционального состояния организма; использования методов врачебно-педагогических наблюдений
1.О.40.04 Плавание	Знает: терминологию и классификацию в плавании; принципы и порядок разработки учебно-программной документации для проведения занятий по плаванию; содержание и правила оформления плана учебно-тренировочного занятия с использованием средств плавания; правила и организация соревнований по плаванию; способы оценки результатов обучения в плавании, историю и современное состояние плавания, его место и значение в физической культуре и образовании; значение и виды плавания как базового вида спорта; воспитательные возможности занятий плаванием; терминологию плавания; методики обучения способам плавания; методики развития физических качеств средствами плавания; методики контроля и оценки технической и физической подготовленности обучающихся на занятиях плаванием; методики проведения физкультурно-спортивного праздника, соревнования, дня здоровья и других мероприятий оздоровительного характера средствами плавания Умеет: ставить различные виды задач и организовывать их решение на занятиях по плаванию; решать поставленные задачи занятия, подбирать методику проведения занятий по плаванию с учетом возраста, подготовленности, индивидуальных особенностей, интересов обучающихся, занимающихся; определять средства и величину нагрузки на занятиях по плаванию в зависимости от поставленных задач; использовать на занятиях педагогически обоснованные формы, методы, средства и приемы организации деятельности занимающихся с учетом особенностей плавания; определять формы, методы и средства оценивания процесса и результатов деятельности занимающихся при освоении программ по плаванию, применять методы организации учебной деятельности на занятиях по плаванию с учетом материально-технических возможностей учебного заведения (организации), возрастных особенностей занимающихся; использовать методы, средства и методические приемы при проведении занятий по плаванию в зависимости от поставленных задач; использовать в своей деятельности терминологию плавания; показывать выполнение упражнений в плавании; пользоваться спортивным инвентарем и контрольно-измерительными приборами на

	занятиях физической культурой с использованием средств плавания; организовывать группу занимающихся в зависимости от поставленных задач для безопасного выполнения упражнений в плавании; оценивать качество выполнения упражнений в плавании и определять ошибки в технике; использовать систему нормативов и методик контроля физической подготовленности занимающихся на занятиях по плаванию Имеет практический опыт: планирования занятий по плаванию; планирования мероприятий оздоровительного характера с использованием средств плавания, владения техникой плавания; проведения фрагмента урока физической культуры по плаванию
1.О.34 Специальная педагогика	Знает: основные принципы и условия формирования негативного социального поведения, способы и приемы их профилактики, методы и подходы в обучении детей с особыми образовательными потребностями. современные средства, методы, приемы, технические средства для осуществления когнитивного и двигательного (моторного) обучения и оценивания состояния занимающихся, объект, субъект, предмет, цель и задачи специальной педагогики; основные понятия и термины специальной педагогики; особенности учебно-воспитательного процесса детей дошкольного и школьного возраста в разных видах специальных (коррекционных) учреждений, закономерности образовательного процесса, развивающие функции в обучении и воспитании; педагогические закономерности развития личности в условиях ограниченных возможностей жизнедеятельности Умеет: формировать ценности адаптивной физической культуры, здорового образа жизни и воспитывать у занимающихся социально значимые личностные качества, устанавливать контакт с ребенком в процессе обучения и воспитания; распознавать норму и различные виды отклонений в развитии ребенка; использовать специализированные средства в процессе коррекционно-развивающей работы; подбирать методы и средства в решении образовательных задач в в специальных медицинских группах в организациях общего и среднего профессионального образования и педагогического взаимодействия с детьми, осуществлять планы решения задач на практике, которые включают организацию взаимодействия, регулирование и корректирование педагогического процесса, проектировать варианты решения и выбирать оптимальные для данных условий профессиональных задач;

	осуществлять планы решения задач на практике, которые включают организацию взаимодействия, регулирование и корректировку педагогического процесса; обучать лиц с отклонениями в состоянии здоровья специальным знаниям и способам их рационального применения при воздействии на телесность в соответствии с выделяемыми видами адаптивной физической культуры Имеет практический опыт: решения педагогических задач, логического мышления в работе с детьми, имеющими отклонения в психофизическом развитии, решения познавательных и профессиональных задач, требующих нестандартного и творческого подхода, владения современными технологиями педагогической деятельности
1.О.40.05 Подвижные игры	Знает: классификацию подвижных игр, принципы выбора подвижной игры для проведения занятий различной направленности и физкультурно-спортивных мероприятий на основе подвижных игр, терминологию и классификацию подвижных игр; принципы и порядок разработки учебно-программной документации для проведения занятий по подвижным играм; содержание и правила оформления плана учебно-тренировочного занятия с использованием средств подвижных игр; правила и организация соревнований на основе подвижных игр Умеет: применять методы организации учебной деятельности на занятиях по подвижным играм; пользоваться спортивным инвентарем для проведения подвижных игр; подбирать и проводить подвижные игры для различных возрастных групп, ставить различные виды задач и организовывать их решение на занятиях по подвижным играм; решать поставленные задачи занятия, подбирать методику проведения занятий по подвижным играм с учетом возраста, подготовленности, индивидуальных особенностей, интересов обучающихся, занимающихся; определять средства и величину нагрузки на занятиях по подвижным играм в зависимости от поставленных задач; использовать на занятиях педагогически обоснованные формы, методы, средства и приемы организации деятельности занимающихся с учетом особенностей подвижных игр; определять формы, методы и средства оценивания процесса и результатов деятельности занимающихся при освоении программ по подвижным играм Имеет практический опыт: проведения подвижных игр на занятиях и физкультурно-спортивных мероприятиях, планирования занятий по подвижным играм; планирования мероприятий оздоровительного характера на основе

	подвижных игр
1.О.26 Физиология физического воспитания и спорта	Знает: методы физиологической диагностики и контроля оценки влияния физических нагрузок на занимающихся, физиологические механизмы регуляции деятельности основных органов и систем организма человека различных возрастных и гендерных групп в покое и при мышечной работе; физиологические закономерности двигательной активности и процессов восстановления, критерии оценки физического развития, определяющие подход к планированию характера и уровня физических нагрузок, анализу результатов их применения, влияние нагрузок разной направленности на изменение морфо-функционального статуса, физиологические механизмы и закономерности развития физических качеств Умеет: оценивать уровень адекватности физических нагрузок и функциональных возможностей занимающихся физической культурой, описывать влияние различных средовых факторов и условий на организм человека в процессе занятий физической культурой и спортом; дифференцировать обучающихся, тренирующихся по степени физического развития в пределах возрастно-половых групп для подбора величин тренировочных нагрузок с учетом нозологических форм заболеваний, определять оптимальные режимы двигательной деятельности физкультурно-оздоровительной направленности Имеет практический опыт: изучения физиологических процессов, протекающих в организме человека в процессе мышечной деятельности; оценкой физиологического воздействия различных видов физических упражнений на функции организма, определения оптимальных физических нагрузок
1.О.17 Теория и методика физической культуры	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 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
1.О.40.02 Гимнастика	Знает: терминологию и классификацию в гимнастике; принципы и порядок разработки учебно-программной документации для проведения занятий по гимнастике; содержание и принципы планирования учебно-тренировочного занятия с использованием средств гимнастики, историю и современное

	состояние гимнастики, ее место и значение в физической культуре и образовании; значение и виды гимнастики как базового вида спорта; воспитательные возможности занятий гимнастикой; терминологию гимнастики; средства гимнастики и возможностей их применения в физкультурно-оздоровительной деятельности; основы обучения гимнастическим упражнениям; способы (варианты) рационального размещения занимающихся для выполнения гимнастических упражнений Умеет: ставить различные виды задач и организовывать их решение на занятиях по гимнастике; решать поставленные задачи занятия, подбирать методику проведения занятий по гимнастике с учетом возраста, подготовленности, индивидуальных особенностей, интересов обучающихся, занимающихся; определять средства и величину нагрузки на занятиях по гимнастике в зависимости от поставленных задач; использовать на занятиях педагогически обоснованные формы, методы, средства и приемы организации деятельности занимающихся с учетом особенностей гимнастики; определять формы, методы и средства оценивания процесса и результатов деятельности занимающихся при освоении программ по гимнастике, применять методы организации учебной деятельности на занятиях по гимнастике с учетом материально-технических возможностей учебного заведения (организации), возрастных особенностей занимающихся; использовать методы, средства и методические приемы при проведении занятий по гимнастике в зависимости от поставленных задач; использовать в своей деятельности терминологию гимнастики; распределять на протяжении занятия средства гимнастики с учетом их влияния на организм занимающихся; показывать выполнение гимнастических упражнений; пользоваться спортивным инвентарем и контрольно-измерительными приборами на занятиях физической культурой с использованием средств гимнастики; организовывать (строить, перестраивать, размыкать, размещать, перемещать и т.п.) группу занимающихся в зависимости от поставленных задач для безопасного выполнения любых гимнастических упражнений; контролировать и оценивать работу обучающихся; оценивать качество выполнения упражнений в гимнастике и определять ошибки в технике; выявлять причины возникновения у занимающихся ошибок в технике движений в гимнастике и определять средства для их устранения; использовать систему нормативов и методик
--	--

	контроля физической подготовленности занимающихся на занятиях по гимнастике Имеет практический опыт: планирования занятий по гимнастике; планирования мероприятий оздоровительного характера с использованием средств гимнастики, проведения гимнастических комплексов упражнений с учетом двигательных режимов, функционального состояния и возраста контингента занимающихся, фрагмента урока физической культуры с использованием средств гимнастики
1.О.16 Биохимия человека	Знает: физико-химическую сущность процессов, происходящих в живом организме на молекулярном, клеточном, тканевом и органном уровнях; пути метаболизма белков, углеводов, липидов и нуклеиновых кислот и их взаимосвязи; этапы энергетического обмена; основные принципы и механизмы регуляции обменных процессов, химический состав организма человека; возрастные особенности обмена веществ при организации занятий физической культурой и спортом; особенности обмена веществ лиц разных возрастных групп; биохимические закономерности двигательной активности и процессов восстановления Умеет: использовать полученные знания для подбора наиболее эффективных средств и методов рационализации тренировочного процесса. а также выбора и использования средств, ускоряющих восстановление после мышечной работы, выявлять зависимость между процессами энергообразования при выполнении мышечной деятельности и уровнем физической работоспособности Имеет практический опыт: использования биохимической терминологии
1.О.15 Биомеханика двигательной деятельности	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 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 Имеет практический опыт: применения методов биомеханического контроля движений и физических способностей человека, биомеханического анализа статических положений и движений человека

1.О.11 Анатомия человека	Знает: основы возрастной морфологии, возрастную периодизацию, закономерности физического развития человека, методики антропометрии и соматотипирования; основы учения о конституции и пропорциях тела человека с учетом нозологических форм заболеваний занимающихся, основные термины, применяемые в анатомии; строение, топографию и функции органов и функциональных систем организма человека; основы динамической морфологии Умеет: определять закономерности развития физических качеств лиц с отклонениями в состоянии здоровья, определять тип телосложения путем расчета индексов, состояние опорно-двигательного аппарата с учетом нозологических форм заболеваний занимающихся, демонстрировать движения в подвижных соединениях звеньев тела, определяя оси вращения в суставах и локализацию мышц, производящих данные движения; проецировать основные костные образования, крупные мышцы и внутренние органы на поверхность тела человека; производить анатомический анализ положений и движений тела; применять (учитывать) результаты анатомического исследования при планировании содержания занятий Имеет практический опыт: определения анатомо-морфологических особенностей занимающихся различного пола и возраста с отклонениями в состоянии здоровья, определения типа телосложения, компонентов массы тела, состояние опорно-двигательного аппарата с учетом нозологических форм заболеваний занимающихся, владения основными анатомическими терминами (основные ориентиры, плоскости тела, оси вращения); анатомическим анализом положений и движений тела, используемых в практике физической культуры; планирования учебных занятий, опираясь на анатомо-морфологические особенности занимающихся различного пола и возраста
1.О.19 Психология физической культуры	Знает: психологические особенности занимающихся физической культурой и спортом различного пола и возраста, психические состояния в физическом воспитании, методы их регуляции; методы и организацию психорегуляции и психогигиены в физическом воспитании Умеет: вносить коррективы в планирование занятий по адаптивной физической культуре в зависимости от психологических особенностей занимающихся, формировать осознанное отношение к занятиям адаптивной физической культурой у лиц с отклонениями в состоянии здоровья Имеет практический опыт: реализации траекторию

	саморазвития с учетом личностных возможностей, перспективы развития сферы профессиональной деятельности
1.О.12 Физиология человека	Знает: современные методы исследования основных физиологических систем организма; особенности протекания физиологических процессов и функциональные изменения состояния организма при различных видах жизнедеятельности, физиологические функции основных механизмов регуляции органов и систем человека в возрастном и гендерном аспекте Умеет: оценивать функциональные возможности систем организма с учетом основных возрастных физиологических особенностей Имеет практический опыт: проведения оценки состояния функциональных систем организма с учетом возрастных особенностей
1.О.40.01 Легкая атлетика	Знает: терминологию и классификацию в легкой атлетике; принципы и порядок разработки учебно-программной документации для проведения занятий по легкой атлетике; содержание и принципы планирования учебно-тренировочного занятия с использованием средств легкой атлетики, историю и современное состояние легкой атлетики, ее место и значение в физической культуре и образовании; виды легкой атлетики; воспитательные возможности занятий легкой атлетикой; терминологию легкой атлетики; основы техники ходьбы, бега, прыжков и метаний, технику видов легкой атлетики (бега на короткие, средние и длинные дистанции, прыжка в длину с разбега, прыжка в высоту с разбега, толкания ядра, метания малого мяча (гранаты)); методики обучения технике легкоатлетических упражнений; методики развития физических качеств средствами легкой атлетики; методики контроля и оценки технической и физической подготовленности занимающихся на занятиях легкой атлетикой; правила и организацию соревнований в легкой атлетике; методики проведения физкультурно-спортивного праздника, соревнования, дня здоровья и других мероприятий оздоровительного характера средствами легкой атлетики Умеет: ставить различные виды задач и организовывать их решение на занятиях по легкой атлетике; решать поставленные задачи занятия, подбирать методику проведения занятий по легкой атлетике с учетом возраста, подготовленности, индивидуальных особенностей, интересов обучающихся, занимающихся; определять средства и величину нагрузки на занятиях по легкой атлетике в зависимости от поставленных задач; использовать на занятиях педагогически

	обоснованные формы, методы, средства и приемы организации деятельности занимающихся с учетом особенностей легкой атлетики; определять формы, методы и средства оценивания процесса и результатов деятельности занимающихся при освоении программ по легкой атлетики, применять методы организации учебной деятельности на занятиях по легкой атлетики с учетом материально-технических возможностей учебного заведения (организации), возрастных особенностей занимающихся; использовать методы, средства и методические приемы при проведении занятий по легкой атлетики в зависимости от поставленных задач; использовать в своей деятельности терминологию легкой атлетики; распределять на протяжении занятия средства легкой атлетики с учетом их влияния на организм занимающихся; показывать выполнение упражнений в легкой атлетики; использовать средства легкой атлетики для проведения всех частей занятия; пользоваться спортивным инвентарем и контрольно-измерительными приборами на занятиях физической культурой с использованием средств легкой атлетики; организовывать группу занимающихся в зависимости от поставленных задач для безопасного выполнения упражнений легкой атлетики; контролировать и оценивать работу обучающихся, успехи и затруднения в освоении средств легкой атлетики; оценивать качество выполнения упражнений в легкой атлетики и определять ошибки в технике; определять причины возникновения у занимающихся ошибок в технике движений в легкой атлетики подбирать приемы и средства для их устранения; использовать систему нормативов и методик контроля физической подготовленности занимающихся на занятиях по легкой атлетики; использовать существующие методики проведения соревнований по легкой атлетики, проведения физкультурно-спортивного праздника, дня здоровья и мероприятий оздоровительного характера по легкой атлетики Имеет практический опыт: планирования занятий по легкой атлетики; планирования мероприятий оздоровительного характера с использованием средств легкой атлетики, владения техникой некоторых видов легкой атлетики; проведения фрагмента занятия по легкой атлетики по обучению технике выполнения упражнений, развитию физических качеств и воспитанию личности учащегося; участия в судействе соревнования по легкой атлетики
Учебная практика (ознакомительная) (4 семестр)	Знает: Умеет: составлять план занятия по

	физической культуре на основе подвижных игр с учетом физиологической характеристики нагрузки, анатомо-морфологических и психологических особенностей занимающихся различного пола и возраста, использовать стратегии сотрудничества для достижения поставленной цели, определять свою роль в команде Имеет практический опыт: проведения занятий и физкультурно-спортивных мероприятий 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; проведения мероприятий активного отдыха обучающихся в режиме учебного и вне учебного времени образовательной организации, проведения с обучающимися теоретических занятий и бесед о пользе, значении физической культуры и спорта, основах здорового образа жизни, о важности систематических занятий адаптивной физической культурой и использовании средств физической культуры и спорта для оптимизации двигательного режима, управления своим временем. реализацией траектории саморазвития на основе принципов самообразования, компьютерной обработки служебной документации, статистической информации и деловой графики; работы с информационно-поисковыми системами и программным обеспечением, используемым в профессиональной деятельности, составления конспекта занятия на основе базового вида двигательной деятельности, решения образовательных, воспитательных, развивающих, коррекционных, компенсаторных и профилактических задач в процессе физкультурно-оздоровительной деятельности
--	--

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
Самостоятельная работа (СРС)	89,75	89,75
Подготовка к практическим занятиям	42	42
Подготовка к зачету	47,75	47.75
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 практическим занятиям	ЭУМД № 4, С. 5-110; ЭУМД № 5, С. 5-112.	8	42
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

6. Фонд оценочных средств для проведения текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации

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 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.	зачет
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;	зачет

						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	
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 более 3 ошибок	зачет

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. Паспорт фонда оценочных средств

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	++			++	

Типовые контрольные задания по каждому 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:*

1. 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:*

1. 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 электронной форме	Библиографическое описание
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. http://e.lanbook.com/book/69835
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. http://e.lanbook.com/journal/issue/288401
3	Основная	Электронно-	Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду

	литература	библиотечная система издательства Лань	спорта лыжные гонки. [Электронный ресурс] — Электрон. дан. — М. : Советский спорт, 2014. — 26 с. http://e.lanbook.com/book/69812
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. https://e.lanbook.com/book/140995
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. https://e.lanbook.com/book/96631

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(31.12.2022)

8. Материально-техническое обеспечение дисциплины

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