Министерство просвещения Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Ульяновский государственный педагогический университет
имени И.Н. Ульянова»
(ФГБОУ ВО «УлГПУ им. И.Н. Ульянова»)

Факультет физической культуры и спорта
Кафедра спортивных дисциплин и физического воспитания

УТВЕРЖДАЮ
Проректор по учебно-методической работе
_____ С.Н. Титов
25 июня 2021 г.

ЛЫЖНЫЙ СПОРТ И МЕТОДИКА ПРЕПОДАВАНИЯ

Программа учебной дисциплины модуля
«Предметно-методический»

основной профессиональной образовательной программы высшего образования – программы бакалавриата по направлению подготовки
44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)

направленность (профиль) образовательной программы
Физическая культура. Безопасность жизнедеятельности

(очная форма обучения)

Составитель: Илькин А.Н., к.п.н.,
доцент кафедры спортивных дисциплин и физического воспитания

Рассмотрено и одобрено на заседании учёного совета факультета физической культуры и спорта, протокол от «21» июня 2021 г. № 10

Ульяновск, 2021

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 01D77C644FC1E54000000006381D0002
Владелец: Титов Сергей Николаевич
Действителен: с 19.07.2021 до 19.07.2022

Место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина «Лыжный спорт и методика преподавания» относится к дисциплинам обязательной части Блока 1. Дисциплины (модули) предметно-методического модуля учебного плана основной профессиональной образовательной программы высшего образования – программы бакалавриата по направлению подготовки 44.03.05 Педагогическое образование, направленность (профиль) образовательной программы «Физическая культура. Безопасности жизнедеятельности», очной формы обучения.

Дисциплина опирается на результаты обучения, сформированные в рамках школьного курса «Физическая культура» или соответствующих дисциплин среднего профессионального образования, а также ряда дисциплин учебного плана, изученных обучающимися в 1-3 семестрах: Гимнастика и методика преподавания, Легкая атлетика и методика преподавания, Плавание и методика преподавания, Баскетбол и методика преподавания.

Результаты изучения дисциплины являются основой для изучения дисциплин и прохождения практик: Методика преподавания физической культуры, Производственная (педагогическая) Преподавательская по физической культуре.

1. Перечень планируемых результатов обучения (образовательных результатов) по дисциплине

Целью освоения дисциплины «Лыжный спорт и методика преподавания» является подготовка бакалавра к работе учителем физической культуры в общеобразовательной школе. Дисциплина предназначена дать будущим учителям профессиональную (теоретическую и практическую) подготовку в области теории и методики обучения физической культуры на различных ступенях общеобразовательной школы.

Задачей освоения дисциплины является формирование у студента целостного представления об основных этапах становления современной методики преподавания лыжного спорта и ее структуре, об основных категориях, понятиях и методах, о роли и месте методики преподавания лыжного спорта в профессиональной подготовке учителя физической культуры.

В результате освоения программы бакалавриата обучающийся должен овладеть следующими результатами обучения по дисциплине «Лыжный спорт и методика преподавания» (в таблице представлено соотнесение образовательных результатов обучения по дисциплине с индикаторами достижения компетенций):

Компетенция и индикаторы ее достижения в дисциплине	Образовательные результаты дисциплины (этапы формирования дисциплины)		
	знает	умеет	владеет
УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.			
УК-7.1 Понимает оздоровительное, образовательное и воспитательное	ОР-1 основы техники способов передвижения на		

значение физических упражнений на организм и личность занимающегося, основы организации физкультурно-спортивной деятельности.	лыжах ОР-2 меры профилактики травматизма и правила безопасности при проведении занятий и соревнований по лыжному спорту		
УК-7.2 Определяет личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности.		ОР-3 определять причины возникновения у занимающихся ошибок в технике движений	
УК-7.3 Умеет отбирать и формировать комплексы физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья.		ОР-4 подбирать приемы, методы и средства обучения занимающихся техники передвижения на лыжах	
УК-7.4 Демонстрирует применение комплексов избранных физических упражнений (средств избранного вида спорта, физкультурно-спортивной активности) в жизнедеятельности с учетом задач обучения и воспитания в области физической культуры личности.			ОР-5 передвижением по пересеченной местности и методикой обучения лыжных ходов, способов подъемов, спусков, поворотов и торможений

ПК-4 Способен формулировать развивающую образовательную среду для достижения личностных, предметных и метапредметных результатов обучения средствами преподаваемых учебных дисциплин.			
УК.4.1 Способен участвовать в разработке основных и дополнительных образовательных программ, разрабатывать отдельные их компоненты (в том числе с использованием информационно-коммуникационных технологий).	ОР-6 возможности использования образовательной среды для достижения личностных, метапредметных и предметных результатов обучения и обеспечения качества учебно-воспитательного процесса средствами преподаваемого учебного предмета		
УК.4.2 Способен использовать психолого-педагогические технологии в профессиональной деятельности, необходимые для индивидуализации обучения, развития, воспитания, в том числе обучающихся с особыми образовательными потребностями.		ОР-7 осуществлять педагогический процесс в различных возрастных группах и различных типах образовательных учреждений	

2. Объем дисциплины в зачетных единицах с указанием количества академических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающихся

Номер семестра	Учебные занятия						Форма промежуточной аттестации
	Всего		Лекции, час	Практические занятия, час	Лабораторные занятия, час	Самостоят. работа, час	
	Трудоемк.						
	Зач. ед.	Часы					
4	3	108	-	-	48	33	Экзамен (27)
6	3	108	-	-	48	33	Экзамен (27)
Итого:	6	216	-	-	96	66	Экзамен (54)

3. Содержание дисциплины, структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий

3.1. Указание тем (разделов) и отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий

Наименование раздела и тем	Количество часов по формам организации обучения			
	Лекционные занятия	Практические занятия	Лабораторные занятия	Самостоятельная работа
4 семестр				
Лыжный инвентарь и его характеристика			4	2
Лыжные мази, спортивные сооружения и экипировка			4	2
Классификация способов передвижения на лыжах			4	2
Анализ техники и методика обучения классическому стилю передвижения на лыжах (классические ходы)			28	19
Анализ техники и методика обучения способам преодоления подъемов, спусков, торможений и поворотов			8	8
Итого по 4 семестру			**48**	**33**

6 семестр				
Анализ техники и методика обучения свободному стилю передвижения на лыжах (коньковые ходы)			20	14
Организация работы и занятий по лыжной подготовке в школе			8	5
Организация и проведение соревнований по лыжным гонкам			20	14
Итого по 6 семестру			**48**	**33**
Всего по дисциплине:			**96**	**66**

3.2. Краткое описание содержания тем (разделов) дисциплины

Краткое содержание курса (4 семестр)

Лыжный инвентарь и его характеристика. История возникновения лыжного спорта в России и за рубежом. Классификация лыж. Выбор лыж и палок. Установка и монтаж лыжных креплений. Хранение, ремонт лыжного инвентаря и уход за ним.

Лыжные мази, спортивные сооружения и экипировка. Основные правила смазки лыж. Определение температуры воздуха и состояние снега, подбор мазей держания и мазей скольжения. Подготовка лыж к прогулочным занятиям и соревнованиям. Классификация спортивных сооружений и лыжных баз. Требования, предъявляемые к лыжным базам, выбор места для их строительства. Устройства для лыжехранилищ. Лыжная экипировка (одежда и обувь).

Классификация способов передвижения на лыжах. Терминология лыжного спорта. Понятие о технике передвижения на лыжах. Строевые упражнения с лыжами и на лыжах. Анализ скользящего шага: периоды, фазы, границы фаз.

Анализ техники и методика обучения классическому стилю передвижения на лыжах (классические ходы). Основы методики обучения лыжным ходам. Характеристика процесса обучения двигательному навыку. Этапы обучения, задачи, принципы и методы обучения. Техника и методика обучения классического стиля передвижения на лыжах: попеременный двухшажный ход, попеременный четырехшажный ход, одновременный бесшажный ход, одновременный одношажный ход (стартовый) вариант, одновременный одношажный ход (основной) вариант, одновременный двухшажный ход. Переходы с одновременных на попеременные ходы (переход с холостым толчком руки, прямой переход, переход с прокатом). Переходы с попеременных на одновременные ходы (переход без шага, переходы через один и два шага).

Анализ техники и методика обучения способам преодоления подъемов, спусков, торможений и поворотов. Анализ техники и методика обучения способам преодоления подъемов (ступающим и скользящим шагом), спусков (в высокой, средней и низкой стойках), торможению (упором, плугом, боковым соскальзыванием и падением), поворотов на месте и в движении.

Краткое содержание курса (6 семестр)

Анализ техники и методика обучения свободному стилю передвижения на лыжах (коньковые ходы). Анализ техники и методика обучения коньковым лыжным ходам: одновременный полуконьковый и попеременный двухшажный коньковые ходы, одновременный двухшажный коньковый ход (горный и равнинный варианты), одновременный одношажный коньковый ход, коньковые ходы без отталкивания руками (с махами рук и без махов руками).

Организация и проведение занятий по лыжной подготовке в школе. Формы работы в школе. Урок как основная форма проведения занятий в школе. Требования к уроку. Типы и структура урока. Методика проведения уроков по лыжной подготовке в младших, средних и старших классах.

Организация и проведение соревнований по лыжным гонкам
Классификация соревнований, календарный план, положение о соревнованиях, страхование участников соревнований, заявки на участие в соревнованиях, программа и анонс соревнований, собрание представителей команд, жеребьевка, стартовые номера, стили передвижения, виды стартов и процедура их выполнения, хронометраж, подсчет и публикация результатов.
Деление участников на группы по возрасту и полу, правила поведения спортсменов до начала соревнований, правила поведения спортсменов во время соревнований, правила поведения спортсменов после соревнований, присвоение спортивных званий и разрядов.
Технический делегат, главная судейская коллегия (ГСК), жюри и их обязанности, вспомогательные службы соревнований, судейская бригада на старте и ее функции, судейская бригада на финише и ее функции.
Характеристика трассы для лыжных гонок, подготовка трасс для соревнований по лыжным гонкам, разметка лыжный трассы, стадион для лыжных гонок и его функциональные объекты.
Соревнования с раздельным стартом, соревнования с масс-стартом, скиатлон, индивидуальный спринт, командный спринт, эстафета, персьют.
Нарушения, протесты, аппеляция.

4. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине

Самостоятельная работа студентов является особой формой организации учебного процесса, представляющая собой планируемую, познавательно, организационно и методически направляемую деятельность студентов, ориентированную на достижение конкретного результата, осуществляемую без прямой помощи преподавателя. Самостоятельная работа студентов является составной частью учебной работы и имеет целью закрепление и углубление полученных знаний и навыков, поиск и приобретение новых знаний, а также выполнение учебных заданий, подготовку к предстоящим занятиям и экзамену. Она предусматривает, как правило, разработку рефератов, написание докладов, выполнение творческих, индивидуальных заданий в соответствии с учебной программой (тематическим планом изучения дисциплины). Тема для такого выступления может быть предложена преподавателем или избрана самим студентом, но материал выступления не должен дублировать лекционный материал. Реферативный материал служит дополнительной информацией для работы на практических занятиях. Основная цель данного вида работы состоит в обучении студентов методам самостоятельной работы с учебным материалом. Для полноты усвоения тем, вынесенных в практические занятия, требуется работа с первоисточниками. Курс предусматривает самостоятельную работу студентов со специальной литературой. Следует отметить, что самостоятельная работа студентов

результативна лишь тогда, когда она выполняется систематически, планомерно и целенаправленно.

Задания для самостоятельной работы предусматривают использование необходимых терминов и понятий по проблематике курса. Они нацеливают на практическую работу по применению изучаемого материала, поиск библиографического материала и электронных источников информации, иллюстративных материалов. Задания по самостоятельной работе даются по темам, которые требуют дополнительной проработки.

Внеаудиторная самостоятельная работа осуществляется в формах:

- подготовки к устным докладам (выступлениям по теме реферата);
- разработки документации по организации и проведению соревнований;
- подготовка к контрольной работе (тестовые задания).

Темы рефератов

1. Великие лыжники, СССР, России и мира.
2. История возникновения и развития лыж с древнейших времен и до наших дней.
3. История развития лыжного спорта в России.
4. История развития лыжного спорта в СССР. Лыжный спорт в системе ГТО.
5. Лыжный спорт в годы Великой Отечественной войны.
6. Лыжный спорт в программе Олимпийских игр
7. Лыжный туризм в школе.
8. Методика научных исследований в лыжном спорте.
9. Методика тренировки подростков и юношей в лыжных гонках.
10. Методы тренировки в лыжных гонках.
11. Оборудование мест для занятий по лыжной подготовке.
12. Отбор юных спортсменов для занятий лыжным спортом.
13. Педагогический, научный и врачебный контроль за процессом подготовки. Самоконтроль.
14. Планирование подготовки: перспективное, годичное, текущее и оперативное.
15. Предупреждение травматизма и обморожения на занятиях по лыжному спорту.
16. Характеристика конспекта урока по лыжной подготовке для учащихся различных классов.
17. Характеристика лыжного спорта в советской системе физического воспитания.

Разработка документации по организации и проведению соревнований

1. Составить календарный план соревнований по лыжным гонкам
2. Составить положение о соревнованиях по лыжным гонкам
3. Составить заявку для участия в соревнованиях по лыжным гонкам

Тестовые задания для контрольной работы

1. Какие соревнования относятся ко второй категории?

1. Всероссийские
2. Областные
3. Международные
4. Окружные

2. При проведении соревнований с раздельным стартом используется стартовый интервал?

1. 10 сек
2. 30 сек
3. 20 сек
4. 40 сек

3. При каком формате соревнований используется старт забегов?

1. Эстафета
2. Скиатлон
3. Индивидуальный спринт
4. Марафон

Для самостоятельной подготовки к занятиям по дисциплине рекомендуется использовать учебно-методические материалы:

1. Илькин А.Н. Техника и методика обучения способам передвижения на лыжах Учеб.-метод. пособие / А.Н. Илькин ; Ульян. гос. пед. ун-т им. И.Н. Ульянова, Фак. физ. культуры и спорта. Ульяновск :УлГПУ, 2021. 63 с.
2. Илькин, А.Н. Организация и проведение соревнований по лыжным гонкам. Учеб.-метод. пособие / А.Н. Илькин ; Ульян. гос. пед. ун-т им. И.Н. Ульянова, Фак. физ. культуры и спорта. Ульяновск :УлГПУ, 2015. 58 с.

5. Примерные оценочные материалы для проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине

Организация и проведение аттестации студента

ФГОС ВО в соответствии с принципами Болонского процесса ориентированы преимущественно не на сообщение обучающемуся комплекса теоретических знаний, но на выработку у бакалавра компетенций – динамического набора знаний, умений, навыков и личностных качеств, которые позволят выпускнику стать конкурентоспособным на рынке труда и успешно профессионально реализовываться.

В процессе оценки бакалавров необходимо используются как традиционные, так и инновационные типы, виды и формы контроля. При этом постепенно традиционные средства совершенствуются в русле компетентностного подхода, а инновационные средства адаптированы для повсеместного применения в российской вузовской практике.

Цель проведения аттестации – проверка освоения образовательной программы дисциплины-практикума через сформированность образовательных результатов.

Промежуточная аттестация осуществляется в конце семестра и завершает изучение дисциплины; помогает оценить крупные совокупности знаний и умений, формирование определенных компетенций.

Оценочными средствами текущего оценивания являются: доклад, тесты по теоретическим вопросам дисциплины, защита практических работ и т.п. Контроль усвоения материала ведется регулярно в течение всего семестра на практических (лабораторных) занятиях.

№ п/п	**СРЕДСТВА ОЦЕНИВАНИЯ,** используемые для текущего оценивания показателя формирования компетенции	Образовательные результаты дисциплины
	Оценочные средства для текущей аттестации ОС-1 Защита реферата ОС-2 Отчет о выполнении индивидуального задания (разработки документации по организации и проведению соревнований) ОС-3 Решение тестовых заданий	ОР-1 знает основы техники способов передвижения на лыжах; ОР-2 знает меры профилактики травматизма и правила безопасности при проведении занятий и соревнований по лыжному спорту; ОР-3 умеет определять причины возникновения у занимающихся ошибок в технике движений; ОР-4 умеет подбирать приемы, методы и средства обучения занимающихся техники передвижения на лыжах; ОР-5 владеет передвижением по пересеченной местности и
	Оценочные средства для промежуточной аттестации (экзамен) ОС-4 Экзамен в форме устного собеседования	

		методикой обучения лыжных ходов, способов подъемов, спусков, поворотов и торможений; ОР-6 знает возможности использования образовательной среды для достижения личностных, метапредметных и предметных результатов обучения и обеспечения качества учебно-воспитательного процесса средствами преподаваемого учебного предмета; ОР-7 осуществлять педагогический процесс в различных возрастных группах и различных типах образовательных учреждений

Описание оценочных средств и необходимого оборудования (демонстрационного материала), а так же процедуры и критерии оценивания индикаторов достижения компетенций на различных этапах их формирования в процессе освоения образовательной программы представлены в Фонде оценочных средств для текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации по дисциплине «Лыжный спорт и методика преподавания».

Материалы, используемые для текущего контроля успеваемости обучающихся по дисциплине

Материалы для организации текущей аттестации представлены в п.5 программы.

Материалы, используемые для промежуточного контроля успеваемости обучающихся по дисциплине

ОС-4 Экзамен в форме устного собеседования
Примерные вопросы к экзамену

1. Анализ выступления российских лыжников-гонщиков на Олимпийских играх и Чемпионатах мира в течение последнего десятилетия
2. Лыжный инвентарь и его характеристика
3. Установка и монтаж лыжных креплений
4. Подбор лыжного инвентаря (выбор лыж и палок)
5. Классификация лыжных мазей и парафинов
6. Инструменты для подготовки и обработки лыж
7. Обработка и подготовка лыж перед соревнованием
8. Основные понятия в теории лыжного спорта (термины)
9. Специальные физические упражнения по овладению техникой передвижения на лыжах: «школа лыжника»
10. Классификация способов передвижения на лыжах (классические ходы)
11. Анализ техники скользящего шага: периоды, фазы
12. Анализ техники и методика обучения попеременного двухшажного классического хода
13. Анализ техники и методика обучения попеременного четырехшажного классического хода
14. Анализ техники и методика обучения одновременного бесшажного классического хода
15. Анализ техники и методика обучения одновременного одношажного классического хода (стартовый вариант)

16. Анализ техники и методика обучения одновременного одношажного классического хода (основной вариант)
17. Анализ техники и методика обучения одновременного двухшажного классического хода
18. Классификация свободного стиля передвижения на лыжах (коньковые ходы)
19. Анализ техники и методика обучения одновременного полуконькового хода
20. Анализ техники и методика обучения одновременного одношажного конькового хода
21. Анализ техники и методика обучения одновременного двухшажного конькового хода
22. Анализ техники и методика обучения конькового хода без отталкивания руками
23. Анализ техники и методика обучения попеременного двухшажного конькового хода
24. Анализ техники и методика обучения преодоления подъемов на лыжах
25. Анализ техники и методика обучения прохождения спусков на лыжах
26. Анализ техники и методика обучения выполнения поворотов на лыжах
27. Анализ техники и методика обучения выполнения торможений на лыжах
28. Анализ техники и методика обучения переходов с попеременных ходов на одновременные ходы (переход «без шага»)
29. Анализ техники и методика обучения переходов с одновременных ходов на попеременные ходы (переход «с холостым толчком руки»)
30. Организация, содержание и планирование работы секции лыжного спорта в школе.
31. Заполните карточки участников соревнований (на примере 3 штук) и охарактеризуйте способы проведения жеребьевки.
32. Назовите порядок формирования итогового протокола в дисциплине «Индивидуальный спринт».
33. Перечислите возрастные группы спортсменов в лыжных гонках и рекомендуемые дистанции.
34. Перечислите основные механизмы подготовки лыжных трасс для классического и свободного стиля передвижения.
35. Перечислите основные правила поведения спортсменов до, после и во время соревнований.
36. Произведите подсчет командных результатов в лыжных гонках (на примере 4 систем).
37. Раскройте виды стартов в лыжных гонках и их организацию.
38. Раскройте классификацию соревнований по лыжным гонкам.
39. Раскройте правила проведения соревнований в дисциплине «Индивидуальный спринт».
40. Раскройте правила проведения соревнований в дисциплине «Командный спринт».
41. Раскройте правила проведения соревнований в дисциплине «Скиатлон».
42. Раскройте правила проведения эстафет по лыжным гонкам.
43. Раскройте санитарно-эпидемиологические правила и нормативы (СаНПиН) при проведении занятий по лыжному спорту с детьми на открытом воздухе в зимний период года
44. Раскройте судейскую бригаду на старте и ее функционал.
45. Раскройте судейскую бригаду на финише и ее функционал.
46. Раскройте функции главного секретаря соревнований.
47. Раскройте функции главного судьи соревнований.
48. Раскройте функции директора стадиона.
49. Раскройте функции начальника контроля и безопасности соревнований.
50. Раскройте функции начальника трассы.
51. Раскройте функции технического делегата (до, после и во время соревнований).
52. Состав жюри и их обязанности.
53. Составьте заявку на участие в соревнованиях.
54. Составьте календарный план соревнований по лыжным гонкам (на примере 7 соревнований).
55. Составьте положение о соревнованиях по лыжным гонкам (на примере первенства Ульяновской области среди СОШ).
56. Стадион для лыжных гонок, его характеристики и функциональные объекты.

В конце изучения дисциплины подводятся итоги работы студентов на занятиях путем суммирования заработанных баллов в течение семестра.

Критерии оценивания знаний обучающихся по дисциплине

Формирование балльно-рейтинговой оценки работы обучающихся

		Посещение лабораторных занятий	Работа на лабораторных занятиях	Экзамен
4, 6 семестры	Разбалловка по видам работ	24 х 1=24 балла	212 баллов	64 балла
	Суммарный максимальный балл	24 балла max	236 баллов max	300 баллов max

Критерии оценивания работы обучающегося по итогам 4 и 6 семестров

Оценка	**Баллы (3 ЗЕ)**
«отлично»	271-300
«хорошо»	211-270
«удовлетворительно»	151-210
«неудовлетворительно»	150 и менее

6. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

Успешное изучение курса требует от обучающихся посещения занятий, активной работы на лабораторных занятиях, выполнения всех учебных заданий преподавателя, ознакомления с основной и дополнительной литературой.

При подготовке к лабораторным занятиям студент должен изучить теоретический материал по теме занятия (изучить основную литературу, ознакомиться с дополнительной литературой, при необходимости дополнить конспект, делая в нем соответствующие записи из литературных источников). В случае затруднений, возникающих при освоении теоретического материала, студенту следует обращаться за консультацией к преподавателю. Идя на консультацию, необходимо хорошо продумать вопросы, которые требуют разъяснения.

В начале лабораторного занятия преподаватель знакомит студентов с темой, оглашает план проведения занятия, выдает задания. В течение отведенного времени на выполнение работы студент может обратиться к преподавателю за консультацией или разъяснениями. В конце занятия проводится прием выполненных заданий, собеседование со студентом.

Результаты выполнения лабораторных зданий оцениваются в баллах, в соответствии с балльно-рейтинговой системой университета.

Планы лабораторных занятий

Лабораторная работа № 1. Лыжные мази.

План:

1. Мази скольжения
2. Мази держания
3. Основные правила смазки лыж.
4. Определение температуры воздуха, состояние снега, подбор мазей держания и мазей скольжения.

Лабораторная работа № 2. Классификация способов передвижения на лыжах.
План
1. Лыжные ходы
2. Переходы с ходы на ход
3. Способы преодоления подъемов
4. Способы преодоления спусков
5. Способы торможений
6. Способы преодоления поворотов

Лабораторная работа № 3. Организация и проведения соревнований.
План
1. Деление участников на группы по возрасту и полу
2. Правила поведения спортсменов до начала соревнований
3. Правила поведения спортсменов во время соревнований,
4. Правила поведения спортсменов после соревнований,
5. Присвоение спортивных званий и разрядов.

7. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, Интернет-ресурсов, необходимых для освоения дисциплины

Основная литература

1. Корельская, И. Е. Лыжный спорт с методикой преподавания : учебное пособие / И. Е. Корельская ; Северный (Арктический) федеральный университет им. М. В. Ломоносова. – Архангельск : Северный (Арктический) федеральный университет (САФУ), 2015. – 114 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=436420
2. Реуцкая, Е. А. Лыжный спорт: теория и методика : [16+] / Е. А. Реуцкая, Я. С. Романова. – Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2020. – 198 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=607569
3. Сорокин, С. Г. Лыжный спорт в высших учебных заведениях (на примере лыжных гонок) : учебное пособие : [16+] / С. Г. Сорокин, В. Г. Турманидзе ; Омский государственный университет им. Ф. М. Достоевского. – Омск : Омский государственный университет им. Ф.М. Достоевского, 2017. – 112 с. : табл., ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=563139

Дополнительная литература

1. Физическая культура и спорт. Лыжный спорт и спортивное ориентирование : учебное пособие / С. В. Худик, В. С. Близневская, А. Ю. Близневский [и др.]. - Красноярск : Сиб. федер. ун-т, 2020. - 150 с. - ISBN 978-5-7638-4190-9. - Текст : электронный [Электронный ресурс: https://znanium.com/catalog/document?id=380243

2. Обучение классическим лыжным ходам : учебно-методическое пособие : [12+] / авт.-сост. Н. Н. Мелентьева, Н. В. Румянцева. – Москва : Спорт, 2016. – 217 с. : табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=460918

Интернет-ресурсы

- Официальный сайт федерации лыжных гонок России: www.flgr.ru
- Официальный сайт журнала Лыжный спорт: http://www.skisport.ru