**2. ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

**2.1 Для заочной формы получения образования**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Наименования разделов, модулейдисциплин, тем и форм текущей,промежуточной аттестации | **Количество часов 36** | **Этап** | **Кафедра** |
| Всего | Распределение по вида занятий |
| Аудиторные занятия | Самостоятельная работа |
| Лекции | Практические занятия |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| Раздел 1.**История лыжного спорта**  | **4-й** | Кафедра психологии и физического воспитания |
| 1.1 | Основные этапы развития лыжного спорта за рубежом и в Республике Беларусь. Место и значение лыжного спорта в системе физического воспитания  | 4 | 2 | **—** | 2 |
| 1.2 | Олимпийские виды лыжного спорта | 2 | — | — | 2 |
| Раздел 2. **Общие вопросы теории и методики лыжного спорта** |
| 2.1 | Техника безопасности при проведении занятий по лыжной подготовке | 4 | — | 4 | — |
| 2.2 | Организация и управление учебными занятиями по лыжной подготовке | 2 | — | 2 | — |
| 2.3 | Организация и проведение занятий по лыжной подготовке | 2 | — | — | 2 |
| ***Итого на 4-м этапе*** | ***14*** | ***2*** | ***6*** | ***6*** |
| **Раздел 3.Инвентарь и снаряжение лыжника** | **5-й** |
| 3.1 | Выбор лыжного инвентаря и снаряжения | 2 | — | — | 2 |
| 3.2 | Подготовка лыжного инвентаря к занятиям и соревнованиям | 2 | — | 2 | — |
| **Раздел 4.Анализ техники и методика обучения способам передвижения на лыжах** |
| 4.1 | Основы техники в лыжном спорте | 2 | 2 | — | — |
| 4.2 | Методика обучения способам передвижения на лыжах | 6 | — | 4 | 2 |
| 4.3 | Методика обучения горной технике | 4 | — | 2 | 2 |
| 4.4 | Методика обучения коньковым ходам | 2 | — | 2 | — |
| **Раздел 5. Организация и проведение соревнований по лыжным гонкам**  |
| 5.1 | Правила соревнований по лыжным гонкам | 2 | — | — | 2 |
| 5.2 | Состав судейской коллегии. Подготовка трассы | 2 | — | — | 2 |
| ***Итого на 5-м этапе*** | **22** | **2** | **10** | **10** |
| **Всего** | **36** | **4** | **16** | **16** |
| Форма текущей аттестации | **Контрольная работа** | **4-й** |
| Форма промежуточной аттестацииФорма проведения — письменная | **экзамен** | **5-й** |

**4. ВОПРОСЫ И ЗАДАНИЯ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ СЛУШАТЕЛЕЙ**

**ЗАОЧНОЙ ФОРМЫ ПОЛУЧЕНИЯ ОБРАЗОВАНИЯ**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Наименования разделов, модулейдисциплин, тем | Вопросы темы | Кол-вочасов | Форма контроля СРС | Перечень необходимых учебных изданий  |
| 1 | Тема 1.1 Основные этапы развития лыжного спорта за рубежом и в Республике Беларусь. Место и значение лыжного спорта в системе физического воспитания. | 1. Лыжная подготовка и лыжный спорт в системе образования Республики Беларусь. 2. Лыжи как средство оздоровления, отдыха, воспитания, развития физических и психических качеств | 2 | Тестирование в онлайн режиме | основные [3], [4], [14].Дополнительные [1], [9]. |
| 2 | Тема 1.2 Олимпийские виды лыжного спорта | 1.Олимпийские виды лыжного спорта: значение, характеристика, правила соревнований. 2. Лыжные гонки. Биатлон. Прыжки на лыжах с трамплина. Лыжное двоеборье. Горнолыжный спорт. Фристайл. Сноуборд. 3. Международные соревнования по лыжным гонкам. | 2 | основные [3], [4], [14].Дополнительные [3], [4]. |
| 3 | Тема 2.3 Организация и проведение занятий по лыжной подготовке | 1. Структура занятия, содержание, продолжительность. 2. Организация и проведение занятий по лыжной подготовке с дошкольниками, школьниками, людьми пожилого возраста, инвалидами. 3.Организация и особенности проведения походов выходного дня, лыжных прогулок, экскурсий (маршруты, режим передвижения, обеспечение безопасности).  | 2 | основные [1], [7], [11].Дополнительные [4], [8]. |
| 4 | Тема 3.1 Выбор лыжного инвентаря и снаряжения | 1.Характеристика лыжного инвентаря; одежды, обуви. Выбор лыжного инвентаря (по росту, весу, в зависимости от стиля передвижения). 2.Технология постановки лыжных креплений на лыжи. Технология обработки деревянных и пластиковых лыж. | 2 | основные [2], [7], [9].Дополнительные [2], [7]. |
|  | Тема 4.2 Методика обучения способам передвижения на лыжах | 1.Обучение и тренировка в лыжных гонках. 2.Основные принципы обучения и тренировки. Значение, выбор и подготовка мест занятий. 3.Последовательность в обучении, структура урока. Периодизация тренировки в годичном цикле. 4.Методы и средства тренировки. 5.Обучение способам передвижения на лыжах: строевые приемы с лыжами и на лыжах.  | 2 | Тестирование в онлайн режиме | основные [6], [8], [15].Дополнительные [5], [6]. |
| 6 | Тема 4.3 Методика обучения горной технике | 1.Методика обучения горной технике: средства, дозировка, обеспечение техники безопасности на горном склоне. 2.Подготовка учебного склона | 2 | основные [1], [10], [13].Дополнительные [1], [5]. |
| 7 | Тема 5.1 Правила соревнований по лыжным гонкам  | 1.Общие положения соревнований. Классификация и типы соревнований. 2.Обязанности спортсменов. Медицинское обеспечение. 3.Спонсорство и реклама. Санкции.4.Снаряжение для соревнований.  | 2 | основные [5], [12], [13].Дополнительные [3], [10]. |
| 8 | Тема 5.2 Состав судейской коллегии. Подготовка трассы. | 1. Организационный комитет. Судьи соревнований. 2.Жюри и его обязанности. Заседание представителей команд. 3.Трассы для лыжных гонок: технические характеристики, подготовка, разметка стадиона для лыжных гонок. 4.Определение соревновательных стилей (техник) в лыжных гонках. Описание соревновательных трасс. Разметка трассы. Пункты питания.  | 2 | основные [5], [12], [13].Дополнительные [3], [10]. |
| **Итого** | **16** |  |  |

**5. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ СЛУШАТЕЛЕЙ ЗАОЧНОЙ ФОРМЫ ПОЛУЧЕНИЯ ОБРАЗОВАНИЯ.**

**ТЕМАТИКА ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ**

**Тема 2.1Техника безопасности при проведении занятий по лыжной подготовке**

**Практическое занятие (4 ч.)**

**Задания:**

1. Обеспечение техники безопасности при проведении занятий по лыжному спорту.
2. Порядок передвижения к месту занятий с лыжами и на лыжах, подготовка мест занятий для изучения техники передвижения на лыжах и горной техники.
3. Передвижение по замершим водоемам, рекам; дисциплина, температурные нормы проведения занятий и соревнований по лыжному спорту.

**Тема2.2 Организация и управление учебными занятиями по лыжной подготовке**

**Практическое занятие (2 ч.)**

**Задания:**

1. Места занятий: учебная площадка, учебно-тренировочная и тренировочная лыжня, учебные склоны.
2. Место преподавателя при проведении занятий, размещение группы**.**

**Тема 3.2 Подготовка лыжного инвентаря к занятиям и соревнованиям**

**Практическое занятие (2 ч.)**

**Задания:**

1. Характеристика лыжных мазей и парафинов. Технология смазки лыж для передвижения классическим, коньковым ходом.
2. Простейшие способы проверки качества смазки лыж.
3. Хранение и уход за лыжным инвентарем, ремонт.

**Тема 4.2 Методика обучения способам передвижения на лыжах**

**Практическое занятие (4 ч.)**

**Задания:**

1. Методика обучения способам передвижения на лыжах: задачи, средства, дозировка. Выбор и подготовка учебной площадки.
2. Лыжные ходы: классические – попеременные (двухшажный, четырехшажный), одновременные (бесшажный, одношажный – основной и стартовый вариант, двухшажный.
3. Техника переходов с одновременных на попеременные ходы (прямой, «с прокатом», «с неоконченным толчком одной палкой»). Методика обучения.
4. Техника переходов с попеременных на одновременные ходы («без шага», «через один шаг», «через два шага»). Методика обучения.

**Тема 4.3 Методика обучения горной технике**

**Практическое занятие (2 ч.)**

**Задания:**

1. Техника преодоления подъемов (скользящим, ступающим, беговым шагом, «елочкой», «полуелочкой», «лесенкой», коньковым ходом).
2. Техника преодоления спусков (в высокой, основной, низкой стойках, наискось, стойке отдыха, аэродинамической).
3. Техника преодоления неровностей на горном склоне. Техника выполнения торможений («плугом», «упором», падением, палками, боковым соскальзыванием).
4. Техника выполнения поворотов в движении переступанием в упоре, плуге, ножницами, из упора, из плуга на параллельных лыжах).

**Тема 4.4 Методика обучения коньковым ходам**

**Практическое занятие (2 ч.)**

**Задания:**

1. Методика обучения коньковым способам передвижения на лыжах: задачи, средства, дозировка.
2. Подготовка учебной лыжни.
3. Техника конькового хода — полуконьковый, коньковый ход без отталкивания палками, одновременный двухшажный коньковый ход, одновременный одношажный коньковый ход, попеременный коньковый ход.

|  |
| --- |
| УТВЕРЖДАЮДиректор институтаповышения квалификации и переподготовки БарГУ\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Д.С.Лундышев«\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2024 г. |

**МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ТЕКУЩЕЙ АТТЕСТАЦИИ СЛУШАТЕЛЕЙ**

**по дисциплине**

**«**ЛЫЖНЫЙ СПОРТ И МЕТОДИКА ПРЕПОДАВАНИЯ»

для специальности переподготовки

9-09-1012-01 Оздоровительная физическая культура

**Контрольной работе**

Вопросы:

1. Анализ техники и методика обучения способу передвижения на лыжах (на выбор).
2. Ошибки, встречающиеся при выполнении. Предупреждение, определение и методические приемы их исправления.

Рассмотрены и рекомендованы к утверждению кафедрой психологии и физического воспитания

Протокол № 17 от «20» февраля 2024 г.

|  |
| --- |
| УТВЕРЖДАЮДиректор институтаповышения квалификации и переподготовки БарГУ\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Д.С.Лундышев«\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2024 г. |

**МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ СЛУШАТЕЛЕЙ**

**по дисциплине**

**«**ЛЫЖНЫЙ СПОРТ И МЕТОДИКА ПРЕПОДАВАНИЯ»

для специальности переподготовки

9-09-1012-01 Оздоровительная физическая культура

**Вопросы к экзамену**

1. Место и значение лыжной подготовки и лыжного спорта в системе физического воспитания. История развития лыжного спорта в России и Республики Беларусь
2. Меры обеспечения безопасности и предупреждения травматизма при проведении занятий по лыжной подготовке и лыжному спорту.
3. Температурные нормы и факторы их, определяющие при проведении занятий и соревнований по лыжным гонкам. Меры по предупреждению обморожений.
4. Характеристика лыжного инвентаря, используемого в видах лыжного спорта.
5. Характеристика видов лыжного спорта (лыжные гонки, биатлон, горнолыжный спорт, фристайл).
6. Технология поставки креплений и ботинок на деревянные и пластиковые лыжи. Оборудование и текущий уход за лыжными палками, обувью, лыжами.
7. Требования к одежде лыжника с учетом метеоусловий, возраста, задач занятий.
8. Назначение и содержание методов тренировки в лыжном спорте (равномерный, переменный, повторный, интервальный).
9. Лыжные мази, их характеристика. Основные принципы подбора лыжных мазей, технология смазки гоночных лыж с деревянным и пластиковым покрытием для классических ходов.
10. Особенности организации и методики обучения при проведении занятий по лыжной подготовке.
11. Классификация мест занятий, факторы, определяющие выбор места занятий по лыжному спорту.
12. Техника безопасности при организации занятий по лыжным гонкам.
13. Классификация и терминология способов передвижения на лыжах.
14. Выбор, подготовка мест занятий и обеспечения техники безопасности при изучении техники подъемов, спусков, торможений, поворотов в движении с учетом возраста, подготовленности. Размещение группы и место преподавателя при изучении горной техники.
15. Организация и проведение лыжных прогулок, походов выходного дня, экскурсий. Режим движения. Обеспечение безопасности занимающихся.
16. Подготовка и хранение лыжного инвентаря в различные периоды года. Требования к местам хранения, их оборудование.
17. Строевые приемы с лыжами и на лыжах. Управление группой при следовании к месту занятий и обратно.
18. Анализ техники попеременного двухшажного хода. Методика обучения, типичные ошибки и методические приемы их исправления.
19. Анализ техники одновременно бесшажного хода. Методика обучения. Типичные ошибки и их исправление.
20. Анализ техники основного (дистанционного) варианта одновременного одношажного хода. Методика обучения. Типичные ошибки и их исправление.
21. Классификация естественных препятствий, встречающиеся при спусках с гор и способы их преодоления.
22. Классификация коньковых ходов. Анализ техники конькового двухшажного хода без отталкивания палками.
23. Анализ техники одновременного двухшажного хода. Методика обучения. Типичные ошибки и их исправление.
24. Основные ошибки, возникающие в выполнении техники попеременных лыжных ходов, пути их устранения.
25. Основные ошибки, возникающие в технике одновременных лыжных ходов, пути их устранения.
26. Классификация и терминология способов передвижения на лыжах.
27. Способы торможений и техника их выполнения. Организация и методика обучения.
28. Анализ техники попеременного четырехшажного хода. Методика обучения. Типичные ошибки и их исправление.
29. Классификация и характеристика подготовки лыжников в бесснежное время года.
30. Техника преодоления подъемов «попеременным способом».
31. Техника преодоления подъемов «лесенкой», «елочкой», «полуелочкой».
32. Техника стоек спуска с гор. Организация и методика обучения.
33. Анализ техники торможения «плугом». Методика обучения.
34. Техника торможения «упором». Методика обучения.
35. Анализ техники торможения боковым соскальзыванием. Методика обучения.
36. Техника поворотов переступанием в движении. Организация и методика обучения.
37. Анализ техники поворотов в движении «упором». Организация и методика обучения.
38. Техника поворотов в движении «из плуга», «из упора». Организация и методика обучения.
39. Последовательность изучения способов передвижения на лыжах. Комплексность в обучении.
40. Организация медицинского обслуживания и оказание доврачебной помощи при травматизме на соревнованиях по лыжному спорту. Обязанности судей, участников при несчастных случаях на трассах соревнований.
41. Выбор места старта и финиша. Оборудование стартового городка для соревнований по лыжным гонкам.
42. Особенности организации и проведения соревнований в эстафетных гонках. Действия судьи-стартера, подаваемые команды. Нарисовать схему места старта и финиша для эстафетных гонок.
43. Жеребьевка, ее разновидности и порядок проведения. Форма и содержание протокола старта.
44. Состав бригады судей на финише, их рабочие места и обязанности.
45. Характеристика работы главного секретаря соревнований. Документация, необходимая для проведения соревнований по лыжным гонкам.
46. Состав судейской главной коллегии. Характеристика работы главного судьи соревнований и его заместителей.
47. Виды старта в соревнованиях по лыжным гонкам. Действия судьи стартера.
48. Инвентарь и оборудование, необходимые для проведения соревнований по лыжным гонкам.
49. Основные требования при выборе и подготовке трассы для лыжных гонок. Способы и приспособления для измерения длины трассы.
50. Деление участников соревнований по лыжным гонкам на группы по возрасту и полу. Предельные дистанции для каждой возрастной группы.

Рассмотрены и рекомендованы к утверждению кафедрой психологии и физического воспитания

Протокол № 17 от «20» февраля 2024 г.

**6. ПЕРЕЧЕНЬ НЕОБХОДИМЫХ УЧЕБНЫХ ИЗДАНИЙ**

* 1. **Нормативные правовые акты**
1. \*Кодекс Республики Беларусь об образовании, 13 янв. 2011 г., № 243-3 // Нац. реестр правовых актов Респ. Беларусь — 2011 — № 13. — 2/1795 с изм. от 14.01.2022 № 154-З.
2. \*О физической культуре и спорте [Электронный ресурс] : Закон Республики Беларусь от 14 янв. 2014 № 125-3 // Национальный правовой интернет-портал Респ. Беларусь. — Режим доступа: pravo. by.
3. \*Положение о Государственном физкультурно-оздоровительном комплексе Республики Беларусь утв. Постановлением Министерства спорта и туризма Республики Беларусь № 16 от 02.06.2014 // Национальный правовой интернет-портал Респ. Беларусь. — Режим доступа: pravo. by.
4. \*Государственная программа «Образование и молодежная политика» на 2021–2025 годы [Электронный ресурс] : постановление Совета Министров Республики Беларусь от 29.01.2021 № 57 // Национальный правовой Интернет-портал Республики Беларусь, 04.02.2021, 5/48744.
5. \*Концепция развития педагогического образования в Республике Беларусь на 2021—2025 годы [Электронный ресурс] : Приказ Министра образования Республики Беларусь от 13.05.2021 № 366.
6. \*Программа непрерывного воспитания детей и учащейся молодежи на 2021-2025 гг. [Электронный ресурс] : Постановление Министерства образования Республики Беларусь от 31.12.2020 № 312.
7. \*Государственная программа «Физическая культура и спорт» на 2021–2025 годы [Электронный ресурс] : постановление Совета Министров Республики Беларусь от 29.01.2021 № 54 // Национальный правовой Интернет-портал Республики Беларусь, 28.01.2023, 5/51298.
8. \*Об утверждении Правил безопасности проведения занятий физической культурой и спортом [Электронный ресурс] : постановление М-ва спорта и туризма Респ. Беларусь : утв. 31.08.2018 № 60 // Национальный правовой Интернет-портал Республики Беларусь. — 24.05.2019.
9. \*Об утверждении Положения о порядке проведения на территории Республики Беларусь спортивных мероприятий, формирования состава участников спортивных мероприятий, их направления на спортивные мероприятия и материального обеспечения [Электронный ресурс] : постановление Совета Министров Республики Беларусь от 19.09.2014 № 902 // Национальный правовой Интернет-портал Республики Беларусь. — 2018. — 8/29060.
10. \*Об установлении перечня медицинских противопоказаний к занятию видами спорта и признании утратившим силу постановления Министерства здравоохранения Республики Беларусь от 27 мая 2011 г. № 47 [Электронный ресурс] : постановление Министерства здравоохранения Респ. Беларусь от 05.10.2018 № 69 // Национальный правовой Интернет-портал Республики Беларусь. — 2018. — 8/33532.

**1.2. Перечень основных учебных изданий**

1. *Базякин, Н. В*. Лыжная подготовка студентов во Владимирском государственном университете : учеб.-метод. пособие / Н. В. Базякин, М. В. Петова; Владим. гос. ун-т им. А. Г. и Н. Г. Столетовых. — Владимир : Изд-во ВлГУ, 2020. — 87 с.
2. *Браун, Н.* Подготовка лыж. Полное руководство / Н. Браун.Пер.с англ. А. Немцов. — Мурманск: 2014. — 167 с.
3. *Бутин, И. М.* Лыжный спорт: учеб. для студ. образоват. учреждений сред. проф. образования / И. М. Бутин. — М.: ВЛАДОС-ПРЕСС, 2003. — 192 с.
4. *Гракович, О. Л.* Лыжный спорт и методика преподавания : учеб.- метод. комплекс / О. Л. Гракович. — Минск : БГУФК, 2014.— 91 с.
5. *Демко Н.А.,* Лыжные гонки. Теория и методика обучения в лыжных гонках: учеб. пособие / Н. А. Демко[ и др.] ; под ред. Н. А. Демко. — Минск; БГУФК, 2010. — 288 с.
6. *Куликова, О. А*. Лыжная подготовка в вузе: организация и методика проведения занятий : учеб.-метод. пособие / О. А. Куликова, И. В. Орлова. — Улан-Удэ : Издательство Бурятского госуниверситета, 2016. — 92 с.
7. \* *Левкевич, В.Г.* Лыжный спорт и методика преподавания : ЭУМК для студентов специальности 1-88 02 01 Спортивно-педагогическая деятельность (по направлениям) / Министерство образования Республики Беларусь, Барановичский государственный университет; [сост.: В.Г.Левкевич, А.И.Самусик, Н.И.Филимонова, О.В.Шило]. — № 2772228338 от 12.05.2022.
8. *Листопад, И. В.* Лыжные гонки. Методика преподавания : учеб. пособие / И. В. Листопад ; Министерство спорта и туризма Республики Беларусь, Белорусский государственный университет физической культуры. — Минск : БГУФК, 2012. — 504 с.
9. *Листопад, И. В.* Технология подготовки лыж и применения лыжной смазки : учеб.-метод, пособие / И. В. Листопад. — Минск : БГУФК, 2013. — 76 с.
10. *Мелентьева, Н. Н.* Лыжный спорт. Обучение спускам со склонов и торможениям на лыжах: учеб. пособие / Н. Н. Мелентьева, Н. В. Румянцева. — Изд. 2-е, стер. — СПб. ; М. ; Краснодар : Лань, 2021. — 72 с.
11. *Михалёнок, Е. В.* Лыжный спорт и методика преподавания. Курс лекций : учеб. пособие / Е. В. Михалёнок, И. Л. Александрович. — Изд. 3-е, стер. — СПб. ; М.; Краснодар : Лань, 2021. – 81 с.
12. Правила соревнований по лыжным гонкам. — Минск : Полиграфический центр МВД, 2008. — 100 с.
13. *Раменская, Т. И.* Лыжные гонки: учебник / Т. И. Раменская, А. Г. Баталов. – М. : [Буки Веди], 2015. — 563 с
14. *Раменская, Т. И.* Лыжный спорт : учебник / Т. И. Раменская, А. Г. Баталов. — М. : Флинта: Наука, 2004. — 320 с.
15. *Сергеева, Г. А*. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Лыжный спорт : учебник / под ред. Г. А. Сергеева. — 3-е изд., стер. — М. :Академия, 2013. — 169 с.

**1.3. Перечень дополнительных учебных изданий**

* + - 1. *Азарова, Е. А.* Лыжный спорт и методика преподавания : ЭУМК для студентов специальностей ФК, СПД / Министерство образования Республики Беларусь, Белорус. гос. пед. ун-т им. М.Танка; [сост.: Е. А. Азарова, А. В. Холод]. — Минск : БГПУ, 2020. — № 33022482020 от 30.04.2020.
			2. *Браун, Н.* Подготовка лыж: полное руководство / Н. Браун : пер. с англ. А.Немцов. — Мурманкск : ТЬе Мошйатеегз, 2004. — 168 с.
			3. *Бутин, И.М*. Лыжный спорт : учеб. для студентов образоват. учреждений сред. проф. образования / И.М. Бутин. — М. : ВЛАДОС-ПРЕСС, 2003. — 192 с.
			4. *Грушин, А. А*. Спортивная подготовка высококвалифицированных лыжниц-гонщиц на стадии максимальной реализации спортивных достижений : учеб. пособие для самостоятельной работы студентов / А. А. Грушин, А. Г. Баталов. — М. : Физическая культура, 2014. — 106 с.
			5. *Демко, Н. А.* Лыжные гонки. Теория и методика обучения в лыжных гонках : учеб. пособие / Н. А. Демко [и др.] ; под ред. Н. А. Демко. — Минск : Белорус, гос. ун-т физ. культуры, 2010. — 288 с.
			6. *Кобзева, Л. Ф.* Техника и методика обучения попеременному двушажному ходу : метод. пособие / Л. Ф. Кобзева. — Смоленск : СГИФК, 2004. — 14с.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\*Здесь и далее библиотека университета

* + - 1. *Пальчевский, В. Н.* Лыжные гонки: новичку, мастеру, тренеру / B.Н. Пальчевский, Н. А. Демко, С. В. Корнюшко. — Минск : Четыре четверти, 1996. — 169 с.
			2. *Раменская, Т. И.* Специальная подготовка лыжника : учеб. кн. / Т. И. Раменская. — М. : СпортАкадемПресс, 2001. — 228 с.
			3. *Раменская, Т. И.* Юный лыжник : учеб.-попул. кн. о многолет. тренировке лыжников-гонщиков / Т. И. Раменская. — М. : СпортАкадемПресс, 2004. — 204 с.
			4. *Туренков, А. Н.* Лыжный спорт: организация и проведение соревнований : учеб. пособие. — Томск, изд. ГОУ ВПО «ТГПУ», 2009.