

Львівський Державний Університет Фізичної Культури

Кафедра (циклова комісія) Зимових видів спорту

“ЗАТВЕРДЖУЮ”

Декан факультету фізичного виховання
Петрина Р.Л.

“ _____ ” _____ 20__ року

**РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ
(ТіМОВС ІV курс лижні перегони)**

галузь знань 0102 - фізичне виховання, спорт і здоров'я людини

напрямок підготовки 6.010201 - фізичне виховання

інститут, факультет, відділення ЛДУФК, ФФВ, ЗВС.

Робоча програма ТіМОВС для студентів IV курсу за напрямом підготовки ФФВ.
(назва навчальної дисципліни)

„_____” _____, 2015 року- __ с.

Стефанишин М.В., викладач кафедри зимових видів спорту.

Розробники: (вказати авторів, їхні посади, наукові ступені та вчені звання)

Декан факультету фізичного виховання _____ Петрина Р.Л.

Програма затверджена на засіданні кафедри зимових видів спорту.

Протокол від «27» серпня 2015 р.

Завідувач кафедри зимових видів спорту

_____ (Стефанишин О.М.)

«27» серпня 2015 року

1. Опис навчальної дисципліни «ТіМОВС»

Найменування показників	Галузь знань, напрям підготовки, освітньо-кваліфікаційний рівень	Характеристика навчальної дисципліни	
		денна форма навчання	заочна форма навчання
Кількість кредитів-3	Галузь знань <u>0102</u> (шифр і назва)	Обов'язкова нормативна <i>Денна</i>	
	Напрямок підготовки <u>6.010202</u> (шифр і назва)		
Модулів – 2	Спеціальність (професійне спрямування): _____	Рік підготовки:	
Змістових модулів – 4		4-й	4-й
Індивідуальне науково-дослідне завдання _____ (назва)		Семестр	
Загальна кількість годин - 90		7-й	8-й
Тижневих годин для денної форми навчання: аудиторних - 2 самостійної роботи студента - 1	Освітньо-кваліфікаційний рівень: бакалавр	Лекції	
		4 год.	4 год.
		Практичні, семінарські	
		20 год.	16 год.
		Лабораторні	
		2 год.	2 год.
		Самостійна робота*	
		<u>20 год.</u>	<u>18 год.</u>
Індивідуальні завдання*			
<u>2</u> год.	<u>2</u>		
Вид контролю: іспит			

Примітка.

Співвідношення кількості годин аудиторних занять до самостійної і індивідуальної роботи становить:

для денної форми навчання - 44 %

для заочної форми навчання -

2. Мета та завдання навчальної дисципліни

Мета навчальної дисципліни ТіМОВС є підготовка кваліфікованих фахівців з фізичного виховання та спорту, яка включає оволодіння необхідними для професійної діяльності знаннями, вміннями і навичками, організації і проведення конвенційних занять та тренувань з лижних видів спорту, з особами різних вікових груп, статі, стану здоров'я та фізичною підготовленістю.

Завдання :

- оволодіти методикою проведення оздоровчих занять та тренувань на лижах;
- ознайомитись з особливостями планування навантаження в лижних гонках в навчальному році у загально освітніх школах та спортивних секціях;
- оволодіти системою планування навчально-тренувального процесу – як основи професійної діяльності в зимових видах спорту.

У результаті вивчення навчальної дисципліни студент повинен

знати:

- методичні аспекти оздоровчо-тренувального впливу занять на лижах;
- особливості професійно-педагогічної діяльності викладача з фізичного виховання;
- систему планування навчально-тренувального процесу з фізичного виховання та спорту в навчальних закладах III – IV рівнів акредитації з лижних видів спорту та спортивних секціях;

уміти:

- методично правильно навчити техніці класичних і ковзанярських ходів;
- використовувати методичні прийоми навчання і їх використання на заняттях з лижної підготовки;
- організувати і проводити власні дослідження;
- проводити аналіз результатів наукових досліджень.

3. Програма навчальної дисципліни

Вступ

Вивчення студентами навчального матеріалу програми сприяє формуванню кваліфікації фахівців із фізичного виховання та спорту, виховує стійкий інтерес до обраної професії надає комплекс необхідних умінь та навичок.

Програма передбачає проведення навчальних занять у формі лекцій, семінарських, лабораторних та практичних занять, а також самостійної роботи студентів.

Згідно навчального плану у VII семестрі передбачено розгляд питання методичних аспектів оздоровчого тренування на лижах та науково-дослідна робота студентів.

У VIII семестрі розглядається питання змісту особливості професійно-педагогічної діяльності тренера-викладача з фізичного виховання, система

планування навчального процесу фізичного виховання у навчальних закладах III – VI рівнів акредитації в зимових видах спорту та спортивних секціях.

Модуль 1

Теоретико-методичні основи лижного спорту

Змістовий модуль 1. Методичні аспекти оздоровчого тренування на лижах.

Тема 1. Основні (фізіологічні, педагогічні) аспекти оздоровчого впливу тренувань з лижних видів спорту. Методика, планування та дозування навантаження в оздоровчих тренуваннях на лижах.

Тема 2. Передумови виникнення, хронологія змагань та нозологічні групи учасників змагань зимових Паралімпійських ігор.

Змістовий модуль 2. Науково-дослідна робота студентів.

Тема 1. Характеристика методів дослідження, особливості написання наукової роботи.

Тема 2. Організація і проведення власних наукових досліджень студентами.

Модуль 2

Особливості системи планування навчального процесу та діяльності тренера-викладача з фізичного виховання та спорту

Змістовий модуль 1. Особливості професійно-педагогічної діяльності тренера-викладача з фізичного виховання та спорту.

Тема 1. Функції тренера-викладача на заняттях з лижних видів спорту

Тема 2. Стилi, типи та досвід тренера на тренуваннях з лижних видів спорту.

Змістовий модуль 2. Система планування тренувального процесу з фізичного виховання студентів у навчальних закладах III – IV рівнів акредитації з лижних видів спорту.

Тема 1. Основи планування у фізичному вихованні та спорті. Предмет, види і методи планування.

Тема 2. Планування в системі фізичного виховання та спорту, облік в системі фізичного виховання та спорту.

4. Структура навчальної дисципліни

Назви змістових модулів і тем	Кількість годин					
	денна форма					
	усього	у тому числі				
л		п/сем	лаб	інд	с.р.	
1	2	3	4	5	6	7
Модуль 1. Теоретико-методичні основи лижного спорту VII семестр						
Змістовий модуль 1. Методичні аспекти оздоровчого тренування на лижах.						
Тема 1. Основні (фізіологічні, педагогічні) аспекти оздоровчого впливу тренувань з лижних видів спорту. Методика, планування та дозування навантаження в оздоровчих тренуваннях на лижах.	26	2	12	2	2*	8*
Тема 2. Передумови виникнення, хронологія змагань та нозологічні групи учасників змагань зимових Паралімпійських ігор.	4	-	2	-	-	2*
Разом за змістовим модулем 1	30	2	14	2	2*	10*
Змістовий модуль 2. Науково-дослідна робота студентів.						
Тема 1. Характеристика методів дослідження, особливості написання наукової роботи.	6	2	2	-	-	2*
Тема 2. Організація і проведення власних наукових досліджень студентами.	11	-	4	-	-	8*
Разом за змістовим модулем 2	17	2	6	-	-*	10*
Усього годин	47	4	20	2	2*	20*
Модуль 2. Особливості системи планування навчального процесу та діяльності тренера-викладача з фізичного виховання та спорту						
Змістовий модуль 1. Особливості професійно-педагогічної діяльності викладача з фізичного виховання.						

Тема 1. Функції викладача на заняттях з лижних видів спорту	12	2	6	-	-	4*
Тема 2. Стилi, типи та досвiд викладача на заняттях з лижних видiв спорту	11	-	4	2	-	4*
Разом за змістовим модулем 1	23	2	10	2	-	8*
Змістовий модуль 2. Система планування тренувального процесу з фізичного виховання студентів у навчальних закладах III – IV рівнів акредитації з лижних видів спорту.						
Тема 1. Основи планування у фізичному вихованні та спорті. Предмет, види і методи планування.	9	2	2	-	-	5*
Тема 2. Планування в системі фізичного виховання, облік в системі фізичного виховання.	11	-	4	-	2*	5*
Разом за змістовим модулем 2	20	2	6	-	2*	10*
Усього годин	43	4	16	2	2*	18*
Усього за рік	90	8	36	4	4*	38*
ІНДЗ			-	-		-

* Самостійні та індивідуальні заняття поза сіткою годин.

5. Теми лекційних занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
Модуль 1		
1	Методичні аспекти оздоровчого тренування на лижах.	2
2	Науково – дослідна робота студентів.	2
Модуль 2		
1	Особливості професійно-педагогічної діяльності тренера-викладача з фізичного виховання.	2

2	Система планування тренувального процесу з фізичного виховання студентів у навчальних закладах III – VI рівня акредитації з лижних видів спорту.	2
---	--	---

6. Теми семінарських занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
Модуль 1		
1	Методичні аспекти оздоровчого тренування на лижах.	2
2	Вимоги до написання науково – дослідної роботи.	2
Модуль 2		
4	Професійно-педагогічна діяльності тренера-викладача з фізичного виховання.	2
5	Планування тренувального процесу з фізичного виховання студентів у навчальних закладах III – VI рівня акредитації з лижних видів спорту.	2

7. Теми практичних занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
Модуль 1		
1	Визначення основних понять оздоровчого тренування на лижах. Оздоровчі ефекти занять на лижах.	2
2	Характеристика фізіологічного впливу рухових вправ на організм людини.	2
3	Визначення рівня функціонального стану осіб різного віку та статі. Тестування РФС за методикою К. Купера (тест Купера 12 – хв. біг).	2
4	Методичні особливості проведення оздоровчих занять на лижах. Вибір величини навантаження та інтенсивності руху.	2
5	Комплексні програми середньої загальноосвітньої школи (фізична культура: лижна підготовка).	2
6	Організація та проведення власних наукових досліджень. Вибір адекватних методів дослідження. Підготовка апаратури для дослідження протоколів реєстрації результатів дослідження.	2
7	Обробка результатів дослідження. Аналіз і узагальнення отриманих результатів.	2

8	Історія виникнення зимових Паралімпійських ігор, хронологія змагань та нозологічні групи.	2
Модуль 2		
1	Управлінська функція викладача.	2
2	Загальні та спеціальні функції викладача. Соціально-психологічні якості особистості.	4
3	Соціально-психологічні стилі викладача. Практичний досвід педагогічної роботи.	2
4	Визначення поняття в фізичному вихованні. Етапи, види планування в лижних видах спорту. Предмет планування в лижному спорті.	2
5	Планування в системі загально освітньої школи. Облікова документація.	2

8. Теми лабораторних занять

№ з/п	Назва теми	Кількість годин	Семестри
1	Методика тестування та контролю функціонального стану в оздоровчих тренуваннях на лижах.	2	Модуль 1
2	Педагогічна майстерність викладача з лижних видів спорту. Особливості планування в лижних видах спорту, структура навчально-тренувального заняття.	2	Модуль 2

9. Самостійна робота

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
Модуль 1		
1	Розробка та обґрунтування програми заняття на лижах.	4
2	Написання конспекту основної частини оздоровчого тренування.	4
3	Вибір методів моніторингу навантаження.	2
4	Передумови виникнення, хронологія змагань та нозологічні групи учасників змагань зимових Паралімпійських ігор.	2
5	Підготовка контингенту обстежуваних для проведення дослідження.	2
6	Оволодіння методикою роботи з тестуючою апаратурою Розробка протоколів реєстрації результатів дослідження.	4

Модуль 2		
7	Функції викладача на заняттях з лижних видів спорту.	4
8	Спостереження за педагогічною майстерністю викладача на заняттях.	4
9	Ознайомлення з методичними основами планування навчального процесу в лижних видах спорту.	4
10	Вибір засобів для заняття з лижної підготовки у тренувальному процесі спортсменів.	4

11.Індивідуальні завдання

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1	Прийняти участь в масових змаганнях з лижних перегонів.	4
-	Разом	90

12.Методи навчання

У процесі навчання з ТiMOBC використовуються традиційні і нетрадиційні засоби і методи.

Добір методів і засобів здійснюється за розсудом викладачів з урахування спортивних інтересів та індивідуальних особливостей студентів, наявності умов для занять.

12.Методи контролю

Поточне та підсумкове тестування. Іспит в VIII семестрі.

13.Розподіл балів, які отримують студенти

VII семестр

Поточне тестування та самостійна робота VII семестр				Сума
Змістовий модуль №1		Змістовий модуль № 2		
T1	T2	T1	T2	100
20	30	20	30	

Розподіл балів за VIII семестр

Поточне тестування та самостійна робота VIII семестр			Сума
Змістовий модуль №1		Змістовий модуль № 2	
T1	T2	Підсумковий тест (іспит)	100
35	15	50	

Шкала оцінювання: національна та ECTS

Сума балів за всі види навчальної діяльності	Оцінка ECTS	Оцінка за національною шкалою	
		для екзамену, курсового проекту (роботи), практики	для заліку
90–100	A	відмінно	зараховано
82-89	B	добре	
75-81	C		
68-74	D	задовільно	
61-67	E		
35-60	FX	незадовільно з можливістю повторного складання	не зараховано з можливістю повторного складання
0-34	F	незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни	не зараховано з обов'язковим повторним вивченням дисципліни

КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ ЗНАНЬ

з навчальної дисципліни **ТіМОВС** для студентів **IV** курсу в **VII** семестрі

1	Конспектування лекцій та виконання практичних занять	24 бали	2 бали за 1 лекцію 1 бал за практичне заняття
2	Опитування та доповнення	16 балів	4 бали за 1 виступ 2 бали за доповнення
3	Письмова робота (реферат)	15 балів	
4	Навчальна практика	25 балів	від 5 до 10 балів (за проведення одного заняття з написанням конспекту)
5	Тестування	20 балів	від 5 до 20 балів

КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ ЗНАТЬ

з навчальної дисципліни **ТіМОВС** для студентів **IV** курсу в **VIII** семестрі

1	Конспектування лекцій та виконання практичних занять	15 бали	2 бали за 1 лекцію 1 бал за практичне заняття
2	Опитування та доповнення	10 балів	4 бали за 1 виступ 2 бали за доповнення
3	Письмова робота (реферат)	10 балів	
4	Навчальна практика	15 балів	від 5 до 10 балів (за проведення одного заняття з написанням конспекту)
6	Іспит	50 балів	

14.Методичне забезпечення

Курс **ТіМОВС** забезпечується:

- державними стандартами Міністерства освіти і науки, молоді та спорту України;
- методичними вказівками, підручниками і навчальними посібниками;
- інструктивно-методичними матеріалами з організації самостійних занять студентів;
- системою тестів для перевірки й оцінки знань і умінь в галузі фізичного виховання.

15.Рекомендована література

Базова

1. Амосов Н. М. Энциклопедия Амосова. Алгоритм здоровья. Человек и общество / Н. М. Амосов. – М.: Сталкер, 2003. – 464 с.
2. Баталов А.Г. Спортивный дневник как форма учета и контроля спортивной нагрузки квалифицированных лыжников-гонщиков: методические разработки для студентов ИФК / А.Г. Баталов, А.В. Кубеев. – М.: РГАФК, 1995. – 95 с.
3. Бутин И.М. Лыжный спорт: учеб. для сред. учеб. заведений / И.М. Бутин. – М.: ВладосПресс, 2003. – 192 с.
4. Климович Б.В. Лижна підготовка: навчально-методичний посібник.; Львів: ЛВІ, 2006.
5. Котляр С.М. Теорія і методика лижного спорту для студентів 1-2 загального курсу (за кредитно-модульною системою) / С.М.Котляр, В.В.Мулик, Т.В.Сидорова; ХДАФК. – Х., 2007.
6. Круцевич Т. Ю. Рекреація у фізичній культурі різних груп населення: Навчальний посібник / Т. Ю. Круцевич, Г. В. Безверхня. – К.: Олімпійська література, 2010. – 248 с.

7. Круцевич Т.Ю. Теорія і методика фізичного виховання : підручник для студентів вищ.навч.закл. фіз.виховання і спорту / за ред. Т.Ю.Круцевич.-К.: Олимпийская литература. 2008.-т.1.-391 с.
8. Линець М. М. Витривалість, здоров'я, працездатність / М. М. Линець, Г. М. Андрієнко. – Львів, 1993. – 130 с.
9. Макаров А.Г. Организация и судейство соревнований по лыжным гонкам: учебное пособие / А.Г. Макаров, С.Г. Сорокин. - Омск: Сиб.ГУФК, 2008. – 140
10. Приступа Є. Н. Фізична рекреація: Навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів фізичного виховання і спорту / Є. Н. Приступа, О. М. Жданова, О. М. Линець та інші; за наук. ред. Є. Н. Приступи. – Дрогобич: Коло, 2010. – 243 с.
11. Раменская Т.И. Лыжный спорт: учебник для высш. учеб. заведений / Т.И. Раменская, А.Г. Баталов. – М.: Физическая культура, 2005. – 320 с.
12. Рибковський А. Г. Системна організація рухової активності людини / А. Г. Рибковський, С. М. Канішевський. – Донецьк: ДонНУ, 2003. – 436 с.
13. Рубцова И. В. Оптимальная двигательная активность: Учебно-методическое пособие для вузов / Сост.: И. В. Рубцова, Т. В. Кубышкина, Е. В. Алаторцева, Я. В. Готовцева. – Воронеж, 2007.
14. Румянцева Н.В. Анализ техники и методика обучения коньковым лыжным ходам: учеб.-метод. пособие / сост. Н.Н. Мелентьев, Н.В. Румянцева. – М.: Советский спорт, 2011. – 168 с.
15. Рябуха О. І. Вчення про здоров'я / О. І. Рябуха. – Львів: Ліга-Прес, 2001. – 112 с.
16. Чешихина В. В. Физическая культура и здоровый образ жизни студенческой молодежи: Учебное пособие / В. В. Чешихина. – М.: Союз, 2000. – 250 с

Допоміжна

1. Архипов А.А. Соревнования по лыжному спорту.- К.: Здоров'я, 1990.- 120 с.
2. Багин Н.А. Технология подготовки пластиковых лыж к учебно-тренировочным занятиям и соревнованиям: учебно-методическое пособие / Н.А. Багин, П.М. Виролайнен, С.В. Шаров. – Великие Луки: ВЛГИФК, 2004. – 48 с.
3. Казин Э. М. Основы индивидуального здоровья человека: Введение в общую и прикладную валеологию / Э. М. Казин, Н. Г. Блинова, Н. А. Литвинова. – М.: Гуманитарный издательский центр ВЛАДОС, 2000. – 192 с.
4. Лыжный спорт: Учеб. для ин-тов и техн.. физ. культ./ Под ред. В.Д.Евстратова и др..- М.: ФиС, 1989.- 318 с.
5. Манжосов В.Н. Тренировка лыжников-гонщиков.- М.: ФиС, 1986.- 123 с.
6. Платонов В.Н. Общая подготовка спортсменов в олимпийском спорте: Учебн. для вузов. физ. восп. и спорта. – К.: Олимпийская литература, 1997. – 583 с.

14. Інформаційні ресурси

Інтернет ресурси :

- www.rider.kiev.ua
- www.ski.lviv.ua

- www.skier.com.ua
- бібліотеки ЛДУФК
- бібліотека ім. Стефаника
- бібліотека ЛНУ

Захожий В. Нормування фізичних навантажень у процесі оздоровчих занять фізичними вправами / В. Захожий, Л. Фукс // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві: Зб. наук. праць. – У 3-х т. – Луцьк: РВВ "Вежа" Волинського національного університету ім. Лесі Українки, 2008. – Т. 2. – С. 116-120.

Юрченко Ю. Рухова активність як чинник, що визначає здоров'я людини / Ю. Юрченко // Молода спортивна наука України: Зб. наук. праць з галузі фізичної культури та спорту. – Вип. 10. – Львів: НВФ "Українські технології", 2006. – Т. 3. – Розділ 3.1. – С. 57-62.

Марков В. В. Аэробный тренинг в программе оздоровления человека / В. В. Марков // Матеріали Всеукраїнської науково-методичної конференції "Здоров'я та освіта: проблеми та перспективи". – Донецьк: ДонНУ, 2001. – С. 178-181.

1. Раменская Т.И. Специальная подготовка лыжника. Учебная книга. М: СпортАкадемПресс, 2001. С. 29-47
2. Гаскил Стивен Беговые лыжи для всех: пер. с англ. / Стивен Гаскил. – Мурманск: Тулома, 2007. – 192 с.
3. Лыжные гонки: Примерная программа для системы дополнительного образования детей: ДЮСШ, СДЮСШОР / П.В. Квашук и др. – М.: Советский спорт, 2009. - 72 с.
4. Лыжные гонки: примерная программа спорт. Подготовки для СДЮШОР и ШВСМ: Этапы спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства. – М.: Советский спорт, 2004. – 64 с.
5. с.
6. Олюнин А.П. Лыжная подготовка в образовательных учреждениях: учеб.-метод. пособие / А.П. Олюнин, Г.Б. Чукардин, Н.И. Семенов. – СПб.: СПбГАФКиТ, 2003. – 71 с.
7. Раменская Т.И. Лыжный спорт: учеб. пос. для самост. Работы студентов / Т.И. Раменская, А.Г. Баталов. – М.: Физическая культура, 2005. – 224 с.
8. Раменская Т.И. Лыжный спорт: учебник / Т.И. Раменская, А.Г. Баталов. – М.: Флинта; Наука, 2004. – 320 с.
9. Смирнов А.А. Современные лыжные мази ведущих фирм мира и их применение: учеб.-метод. пособие / А.А. Смирнов, А.П. Олюнин, П.М. Виролайнен. – СПб.: СПбГАФКиТ, 2005. – 77 с.
10. Совершенствование методики обучения и тренировки лыжников-гонщиков (часть VI): метод. рекомендации. – Великие Луки: ВЛГИФК, 2005. – 81 с.
11. Теория и методика обучения базовым видам спорта: лыжный спорт: учебник для студ. учреждений высш. проф. Образования / Г.А. Сергеев, Е.В. Мурашко, Г.В. Сергеева и др.; под общ. ред. Г.А. Сергеева (Сер. Бакалавриат). – М.: Издательский центр «Академия», 2012. – 176 с.
12. Физкультура. Система лыжной подготовки детей и подростков: конспекты занятий / авт.-сост. М.В. Видякин. – Волгоград: Учитель, 2008. – 171 с.

1. Антонова О.Н. Лыжная подготовка: методика преподавания / О.Н. Антонова, В.С. Кузнецов. - М.: АКАДЕМА, 1999. – 119 с.
2. Бутин И.М. Лыжный спорт: Учебник для педагогических вузов / И.М. Бутин. - М.: АКАДЕМА, 2000. – 281 с.
3. Валуев В.А. Возрастно-половые особенности организации и проведения занятий по лыжной подготовке и лыжному спорту: учебное пособие / В.А. Валуев. – Малаховка: МОГИФК, 1984. – 211 с.
4. Воробьев А.Н. Тренировка. Работоспособность. Реабилитация / А.Н. Воробьев. - М.: Физкультура и спорт, 1989. – 384 с.
5. Евстратов В.Д. Коньковый ход? Не только...: методическое пособие / В.Д. Евстратов, П.М. Виролайнен, Г.Б. Чукардин. - М.: Физкультура и спорт, 1988. – 167 с.
6. Ермаков В.В. Техника коньковых лыжных ходов / В.В. Ермаков, О.Ю. Солодухин, А.А. Савельев. - Смоленск, 1988. – 195 с.
7. Каширцев Ю.А. Выбор и эксплуатация современного инвентаря в лыжных гонках: методическое пособие / Ю.А. Каширцев, М.К. Несчастнов, О.Г. Иванов. –Малаховка: МОГИФК, 1984. – 68 с.
8. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов общеобразовательной школы. – М.: Просвещение, 1987. – 248 с.
9. Лыжные гонки: Правила соревнований. - М.: Советский спорт, 1994. – 142 с.
10. Лыжный спорт и методика преподавания: Программа для педагогических факультетов институтов физической культуры. - М., 1987. – 97 с.
11. Лыжный спорт: Учебник для ИФК / под общей ред. В.Д. Евстратова, Г.Б. Чукардина, Б.И. Сергеева. - М.: Физкультура и спорт, 1989. – 367 с.
12. Лыжный спорт: Учебник для ИФК / под общей ред. М.А. Аграновского. - М.: Физкультура и спорт, 1980. – 568 с.
13. Лыжный спорт: Учебник для техникумов физической культуры / под общей ред. Е.И. Кудрявцева и др. - М.: Физкультура и спорт, 1983. – 217 с.
14. Лыжный спорт: учебное пособие / под общей ред. Б.Н. Бергмана. - М.: Физкультура и спорт, 1988. – 356 с.
15. Манжосов В.Н. Тренировка лыжников-гонщиков / В.Н. Манжосов. - М.: Физкультура и спорт, 1986. – 145 с.
16. Поваринцин А.И. Волевая подготовка лыжника-гонщика / А.И. Поваринцин. - М.: Физкультура и спорт, 1986. – 98 с.
17. Программа физического воспитания студентов ВУЗов. - М., 1979. – 154 с.
18. Программа физического воспитания учащихся учебных заведений профессионально-технического образования. - М., 1979. – 122 с.
19. Программы для общеобразовательных учреждений: Лыжные гонки. – М., 1986. – С. 89 - 123.
20. Профессиональная подготовка преподавателя физической культуры по лыжному спорту: Программа для педагогических факультетов институтов физической культуры. - М., 1984. – 164 с.
21. Раменская Т.И. Лыжный век России: очерк к 100-летию лыжного спорта / Т.И. Раменская. - М.: «ФОН», 1997. – 167 с.

22. Раменская Т.И. Специальная подготовка лыжника: Учебная книга / Т.И. Раменская. - М.: СпортАкадемПресс, 2001. – 154 с.
23. Раменская Т.И. Техническая подготовка лыжника: учебно-практическое пособие / Т.И. Раменская. - М.: Физкультура и спорт, 1999. – 198 с.
24. Суслов Ф.П. Современная система спортивной подготовки / Ф.П. Суслов, В.Л. Сыч, Б.Н. Шустин. - М.: СААМ, 1995. – 289 с.
25. Техническое мастерство лыжника-гонщика // Сборник научных трудов. - Смоленск, 1988. – 497 с.
26. Федотова В.Г. Основы обучения в лыжном спорте: Лекция / В.Г. Федотова, В.Н. Федотов. – Малаховка: МОГИФК, 1988. – 48 с.
27. Филин В.П. Основы юношеского спорта / В.П. Филин, А.А. Фомин. - М.: Физкультура и спорт, 1986. – 125 с.
28. Фомин С.М. Применение лыжных мазей / С.М. Фомин, А.Б. Портнова. - М.: Физкультура и спорт, 1979. – 254 с.
29. Чернов К.Л. Выносливость человека и методика ее развития: Лекция / К.Л. Чернов. - Малаховка: МОГИФК, 1982. – 56 с.

в) программное обеспечение и Интернет-ресурсы:

1. <http://www.skisport.ru>.
2. <http://www.flgr.ru>.
3. <http://www.startcalendar.com>.
4. <http://sportwinter.ru>.
5. <http://skipavilion.ru>.
6. <http://ski-news.narod.ru>.
7. <http://slovari.yandex.ru>.
8. <http://www.sports.ru/others/skiing>.