

УДК 796.92:378 (075)  
ББК 75.719.5+74.48я73  
М25

*Рецензенты:*

М.П. Асташина, канд. пед. наук, доцент кафедры ТиМ туризма  
и социально-культурного сервиса ФГБОУ ВПО СибГУФК;

Е.Г. Бабушкин, канд. пед. наук, доцент,  
зав. кафедрой физического воспитания ОГИС

**Мараховская, О. В.**

М25 Особенности лыжной подготовки в физическом воспитании студентов специальных медицинских групп: учеб. пособие / О.В. Мараховская, О.О. Фадина. — М.: ООО «Торговый дом «Советский спорт», 2021. — 88 с.: ил.

ISBN 978-5-00129-137-4

Представлен теоретико-методический материал по использованию подвижных игр на лыжах в учебных занятиях по физической культуре, направленных на всестороннее и гармоничное развитие студентов специальных медицинских групп. Подробно рассмотрены вопросы методики обучения лыжным ходам по модульной технологии.

Учебное пособие написано в соответствии с программой по лыжной подготовке и требованиями, предъявляемыми к сдаче зачета по дисциплине «Физическая культура».

Предназначено для студентов высшего и среднего профессионального образования. Может быть полезно преподавателям, специалистам в области физической культуры и спорта, а также широкому кругу читателей.

УДК 796.92:378 (075)  
ББК 75.719.5+74.48я73

ISBN 978-5-00129-137-4

© ОмГТУ, 2020  
© ООО «Торговый дом «Советский спорт»,  
2020

# Содержание

<b>ВВЕДЕНИЕ</b> . . . . .	<b>5</b>
<b>Глава 1. Организация занятий физическим воспитанием со студентами специальной медицинской группы</b> . . . . .	<b>6</b>
1.1. Комплектование медицинских учебных групп студентов вуза для занятий по физической культуре . . . . .	6
1.2. Структура и основные требования к занятиям в специальной медицинской группе . . . . .	8
1.3. Основные требования к занятиям физической культурой в специальной медицинской группе . . . . .	8
<b>Глава 2. Лыжная подготовка в базовом разделе дисциплины «физическая культура» вуза</b> . . . . .	<b>11</b>
2.1. Теоретическое обоснование значимости лыжной подготовки в вузе для специальной медицинской группы . . . . .	11
2.2. Основные средства в лыжной подготовке . . . . .	13
2.3. Классификация способов передвижения на лыжах . . . . .	19
2.4. Характеристика основных методов и компонентов нагрузки в лыжной подготовке . . . . .	27
<b>Глава 3. Подвижная игра как средство и метод физического воспитания</b> . . . . .	<b>38</b>
3.1. Понятие о подвижной игре . . . . .	38
3.2. Классификация подвижных игр. . . . .	40
3.3. Рациональность использования игрового метода . . . . .	42
3.4. Специфика подвижных игр на занятиях по лыжной подготовке . . . . .	43
3.5. Выбор подвижных игр для различных этапов обучения, направленных на повышение технической и тактической подготовленности лыжников. . . . .	44

<b>Глава 4. Особенности лыжной подготовки с использованием игрового метода в модульной технологии обучения студентов специальной медицинской группы . . . . .</b>	<b>47</b>
4.1. Теоретическое обоснование применения модульной технологии обучения в лыжной подготовке студентов специальной медицинской группы в рамках физического воспитания . . . . .	47
4.2. Практическое применение технологии модульного обучения в лыжной подготовке студентов специальной медицинской группы с использованием игрового метода . . . . .	61
<b>Глава 5. Врачебно-педагогические наблюдения и самоконтроль при занятиях физической культурой . . . . .</b>	<b>72</b>
5.1. Факторы риска и морфофизические показатели . . . . .	72
<b>ЗАКЛЮЧЕНИЕ . . . . .</b>	<b>76</b>
<b>Библиографический список. . . . .</b>	<b>76</b>
<b>ПРИЛОЖЕНИЕ</b>	
<b>Содержание подвижных игр и игровых упражнений на снегу . . . . .</b>	<b>78</b>