

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

ВВЕДЕНИЕ	5
---------------------------	----------

Глава 1. Организация занятий физическим воспитанием со студентами специальной медицинской группы 6
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

Глава 2. Лыжная подготовка в базовом разделе дисциплины «физическая культура» вуза	11
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

Глава 3. Подвижная игра как средство и метод физического воспитания	38
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

Глава 4. Особенности лыжной подготовки с использованием игрового метода в модульной технологии обучения студентов специальной медицинской группы	47
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
 Глава 5. Врачебно-педагогические наблюдения и самоконтроль при занятиях физической культурой	72
5.1. Факторы риска и морфофизические показатели	72
 ЗАКЛЮЧЕНИЕ	76
 Библиографический список.	76
 ПРИЛОЖЕНИЕ	
Содержание подвижных игр и игровых упражнений на снегу	78