

**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

Рубцовский индустриальный институт (филиал)
федерального государственного бюджетного образовательного учреждения
высшего образования

**«Алтайский государственный технический университет
им. И. И. Ползунова»**

Кафедра «Гуманитарные дисциплины»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Код и наименование дисциплины: ОГСЭ.5 Физическая культура

Код и наименование специальности: 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям)

Форма обучения: Очная

Статус	Должность	И.О. Фамилия	Подпись
Разработчик	доцент	В.О. Ксендзов	
Согласовал	Зав. кафедрой ГД	А.Ю. Павлов	
	Руководитель ППССЗ	Д.В. Ремизов	

Рубцовск 2023

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ОГСЭ.5 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

1.1. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы

Учебная дисциплина «Физическая культура» принадлежит к общему гуманитарному и социально экономическому циклу.

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

Номер компетенции по ФГОС СПО	Содержание компетенции	Знания	Умения
ОК 01	Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам	Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; Основы здорового образа жизни;	Использовать физкультурно-оздоровительную практику для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности. Пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии (специальности). Взаимодействовать в группе и команде
ОК 02	Осуществлять поиск, анализ и интерпретацию информации, необходимой для выполнения задач профессиональной деятельности	Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности); Средства профилактики и снятия перенапряжения во время умственного труда;	
ОК 03	Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие	Средства профилактики профессиональных заболеваний	
ОК 04	Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами		
ОК 08	Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности		

	и поддержания необходимого уровня физической подготовленности		
--	---	--	--

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ.5 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем в часах
Объем образовательной программы	160
в том числе:	
теоретическое обучение	0
практические занятия (если предусмотрено)	120
консультация	2
<i>Самостоятельная работа</i>	30
Промежуточная аттестация	8

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины «ОГСЭ.5 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем, ч
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>
Раздел 1. Теоретическая подготовка. Основы здорового образа жизни.		6
Тема 1.1. Физическая культура и спорт в воспитании студентов. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Оздоровительная и лечебная физическая культура.	Содержание учебного материала	
	1. Психофизические основы физической культуры и спорта.	6
	2. Характеристика психофизиологических состояний занимающихся физической культурой и спортом и способы их сознательной регуляции.	
	3. Утомление при физической и умственной деятельности. Гипокинезия и гиподинамия.	
	4. Массовый спорт и спорт высших достижений. Единая Всероссийская спортивная классификация. Студенческий спорт.	
	5. Физкультурно-оздоровительная деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	
	6. Инструктаж по технике безопасности на занятиях физической культурой и спортом.	
	В том числе практических занятий	2
Самостоятельная работа обучающихся	4	
	1. Написание сообщений - рефератов по темам теоретического раздела. 2. Изучение материала учебников и дополнительной литературы.	
Раздел 2. Практическая подготовка: основы движений, развитие основных двигательных качеств, умений и навыков.		96
Тема 2.1. Легкая атлетика. Бег на короткие, средние и длинные дистанции. Прыжок в длину с места.	Содержание учебного материала	
	1. Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой.	20
	2. Техника бега на короткие, средние и длинные дистанции с низкого и высокого старта.	
	3. Техника прыжка в длину с места.	
	В том числе практических занятий	16
	1. Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Общая физическая подготовка (ОФП). Техника бега и ходьбы по дистанции.	3
2. Общая физическая подготовка (ОФП). Совершенствование техники высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования.	3	

	3. Совершенствование техники бега на короткие дистанции: 30 метров и 60 метров (контрольный норматив).	3
	4. Общая физическая подготовка (ОФП). Техника беговых упражнений. Прыжок в длину с места.	3
	5. Совершенствование техники прыжка в длину с места (контрольный норматив)	2
	6. Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции 500м, 1000м	2
	Самостоятельная работа обучающихся: 1. Кроссовая подготовка. 2. Подготовка к сдаче контрольно-тестовых заданий и нормативов.	4
Тема 2.2. Волейбол. Совершенствование технических элементов в волейболе.	Содержание учебного материала	
	1. Техника передач мяча сверху и снизу двумя руками после перемещений в парах, тройках и группах.	20
	2. Техника подачи и приема мяча с подачи.	
3. Техника выполнения прямого и обманного нападающего удара и блокирование.		
	В том числе практических занятий	16
	1. Совершенствование техники передачи мяча сверху и снизу двумя руками в 3х и 4х после перемещений и в учебной игре.	2
	2. Совершенствование техники передачи мяча сверху и снизу двумя руками в 3х и 4х после перемещений и в учебной игре (контрольный норматив).	2
	3. Совершенствование техники верхней, нижней и боковой подачи и приема мяча с подачи. Учебная игра.	2
	4. Совершенствование техники верхней, нижней и боковой подачи и приема мяча с подачи. Учебная игра. (контрольный норматив).	2
	5. Нападающий удар с места и с разбега в прыжке. Учебная игра.	2
	6. Нападающий удар с места и с разбега в прыжке. Блок. Учебная игра.	2
	7. Тактика подач и приема подач. Силовая, укороченная подача. Подачи на точность. Учебная игра.	2
	8. Нападающие удары с передачи из 2й, 3й и 4й зоны, обманные удары. Учебная игра.	1
	9. Совершенствование технических элементов в игре. (Итоговый контроль).	1
	Самостоятельная работа обучающихся: 1. Написание сообщений - рефератов по разделу «Волейбол» (для студентов, освобожденных от практических занятий) 2. Подготовка к сдаче контрольно-тестовых заданий и нормативов	4

	3. Участие в соревнованиях по волейболу. 4. Судейство игр. 5. Посещение спортивных секций.	
Тема 2.3. Лыжная подготовка¹	Содержание учебного материала	
	1. Подбор инвентаря и оборудования.	28
	2. Виды лыжных ходов.	
	3. Повороты, торможения, падения на лыжах	
	4. Прохождение спусков, подъемов и неровностей в лыжном спорте.	
	Катание на коньках² Посадка. Техника падений. Техника передвижения по прямой, техника передвижения по повороту. Разгон, торможение. Техника и тактика бега по дистанции. Пробегание дистанции до 500 метров. Подвижные игры на коньках.	
	Кроссовая подготовка³ Бег по стадиону до 5 км	
	В том числе практических занятий	24
	1. Подбор инвентаря, классические лыжные ходы.	4
	2. Одновременный бесшажный, одношажный, двушажный классические ходы. Прохождение дистанции 3-5 км.	4
	3. Попеременные лыжные ходы. Прохождение дистанции 3-5 км.	4
4. Повороты, торможения. Прохождение спусков, подъёмов и неровностей в лыжном спорте.	4	
5. Полуконьковый и коньковый ход.	4	
6. Прохождение дистанций 3 км (девушки), до 5 км (юноши). (Итоговый контроль).	4	
	Самостоятельная работа обучающихся: 1. Подготовка к сдаче контрольно-тестовых заданий и нормативов. 2. Прохождение дистанции 3-5 км. 3. Участие в соревнованиях по лыжным гонкам.	4
Тема 2.4. Баскетбол. Совершенствование технических	Содержание учебного материала	
	1. Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колоннах, в парах, тройках. 2. Техника выполнения ведения и передачи мяча в движении, «ведение - 2 шага – бросок»	19

¹ В случае отсутствия снега, может быть заменена кроссовой подготовкой или ходьбой. В случае отсутствия условий, может быть заменена конькобежной подготовкой (обучением катанию на коньках)

² В случае отсутствия условий для лыжной подготовки.

³ В случае отсутствия снега.

элементов в баскетболе. Тактические действия в защите и нападении.	3. Совершенствование техники владения баскетбольным мячом.	
	4. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в защите и нападении.	
	В том числе практических занятий	16
	1. Совершенствование техники владения баскетбольным мячом. Учебная игра.	2
	2. Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колоннах, в парах, тройках. Учебная игра.	2
	3. Выполнение контрольно-тестовых заданий. Учебная игра в баскетбол.	2
	4. Совершенствование техники ведения и передачи мяча в движении. Выполнение упражнения «ведение - 2 шага - бросок». Учебная игра.	2
	5. Совершенствование техники владения мячом в баскетболе. (Контрольный норматив)	2
	6. Индивидуальные тактические действия в защите, зонный прессинг. Учебная игра.	2
	7. Индивидуальные и групповые тактические действия в нападении. Учебная игра.	2
8. Индивидуальные и групповые тактические действия в нападении и защите в баскетболе. (Итоговый контроль).	2	
	Самостоятельная работа обучающихся: 1. Написание сообщений - рефератов по разделу «Баскетбол» (для студентов, освобожденных от практических занятий) 2. Подготовка к сдаче контрольно-тестовых заданий и нормативов. 3. Участие в соревнованиях по баскетболу. 4. Судейство игр. 5. Посещение спортивных секций.	3
Тема 2.5 Легкая атлетика. Совершенствование в эстафетном беге и метаниях.	Содержание учебного материала	
	1. Эстафетный бег.	9
	2. Метания.	
	В том числе практических занятий.	8
	1. Способы передачи эстафетной палочки.	2
	2. Совершенствование способов передачи эстафетной палочки.	2
	3. Метание снарядов (мячей для большого тенниса и гранат).	2
4. Выполнение контрольно-тестовых заданий и нормативов.	2	
	Самостоятельная работа обучающихся: Подготовка к сдаче контрольно-тестовых заданий и нормативов.	1
Раздел 3. Теоретическая подготовка. Физическая культура в профессиональной деятельности.		4
Тема 3.1	Содержание учебного материала	

Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП).	1. Понятие, назначение и задачи ППФП.	4
	2. Организация, формы и средства ППФП студентов.	
	3. Построение и особенности методики занятий ППФП.	
	4. Производственная гимнастика.	
	5. Пилатес.	
	6. Дыхательная гимнастика.	
	7. Самомассаж.	
	В том числе практических занятий	2
	Самостоятельная работа обучающихся: 1. Написание сообщений, рефератов по темам теоретического раздела. (для студентов, освобожденных от практических занятий). 2. Изучение материала учебников и дополнительной литературы.	2
РАЗДЕЛ 4. Практическая часть: Совершенствование приобретенных ранее навыков, знаний и умений для организации здорового образа жизни, профилактики и снятия перенапряжений.		44
Тема 4.1. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка. Спортивная ходьба.	Содержание учебного материала	8
	1. Техника бега и ходьбы по дистанции.	
	2. Спортивная ходьба.	
	3. Выносливость.	
	4. Кроссовая подготовка.	6
	В том числе практических занятий	
	1. Овладение техникой старта, стартового разбега, финиширования.	
	2. Техника бега по пересеченной местности (равномерный, переменный, повторный шаг).	2
	3. Техника бега и ходьбы на дистанции 1000 метров, 2000 метров (контрольный норматив).	2
Самостоятельная работа обучающихся: 1. Кроссовая подготовка. 2. Подготовка к сдаче контрольно-тестовых заданий и нормативов.	2	
Тема 4.2. Волейбол. Тактические взаимодействия. Совершенствование техники владения волейбольным мячом.	Содержание учебного материала	10
	1. Совершенствование техники передачи мяча сверху и снизу двумя руками в 3х и 4х после перемещений.	
	2. Техника выполнения обманного нападающего удара и блокирование.	
	3. Индивидуальные тактические действия в волейболе.	
	4. Групповые и командные тактические действия в волейболе.	8
	В том числе практических занятий	
1. Отработка тактики игры: расстановка игроков, тактика игры в защите, в нападении.	2	

Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в волейболе.	Учебная игра.	
	2. Нападающие удары с передачи из 2й,3й и 4й зоны, обманные удары, блок Учебная игра.	2
	3. Групповые взаимодействия в защите и нападении.	2
	4. Учебно-тренировочная игра в волейбол. Прием контрольных нормативов	2
	Самостоятельная работа обучающихся: 1. Посещение спортивных секций. 2. Участие в соревнованиях по волейболу. 3. Подготовка к сдаче контрольно-тестовых заданий и нормативов.	2
Тема 4.3. Атлетическая гимнастика. Упражнения с собственным весом и отягощениями.	Содержание учебного материала	
	1. Силовая гимнастика, упражнения для развития различных групп мышц.	8
	2. Упражнения на координацию движений.	
	3. Круговая тренировка.	
В том числе практических занятий	6	
	1. Развитие силы мышц брюшного пресса и спины. Круговая тренировка.	2
	2. Развитие силы мышц рук и ног. Круговая тренировка.	2
	3. Прием контрольных нормативов.	2
	Самостоятельная работа обучающихся: 1. Посещение тренажерных залов. 2. Подготовка к сдаче контрольно-тестовых заданий и нормативов. 3. Участие в соревнованиях по силовым видам спорта.	2
Тема 4.4. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП).	Содержание учебного материала	
	1. Производственная гимнастика.	18
	2. Пилатес.	
	3. Дыхательная гимнастика.	
	4. Самомассаж.	
	В том числе практических занятий	16
	1. Составление и проведение комплекса упражнений типа производственной гимнастики.	4
	2. Составление и проведение комплекса упражнений для снятия напряжения.	4
	3. Дыхательная гимнастика.	4
	4. Общая физическая подготовка (ОФП) Самомассаж.	4
Самостоятельная работа обучающихся: Составление и выполнение комплекса упражнений типа производственной гимнастики.	2	
Самостоятельная работа обучающихся, освобождённых от практических занятий на постоянной основе по		

<p>медицинским показаниям Написание рефератов по каждому разделу программы. Примерные темы рефератов. <i>По разделу 1:</i> 1. Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применение средств физической культуры для их направленной коррекции. 2. Методика составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической направленности. 3. Характеристика психофизиологических состояний человека и использование двигательной активности для их коррекции <i>По разделу 2:</i> 1. Исторические аспекты изменений правил игры в волейбол (баскетбол). 2. История Олимпийского движения: от Древней Греции до современности. 3. Виды лыжного спорта, их развитие. Успехи российских спортсменов на международных соревнованиях. 4. Анатомия человеческого тела и влияние физической культуры на состояние здоровья. <i>По разделу 3:</i> 1. Массаж и самомассаж при физическом и умственном утомлении. 2. Методика активного отдыха в ходе профессиональной деятельности финансового работника 3. Физические упражнения для профилактики и коррекции нарушений опорно-двигательного аппарата. 4. Профилактика профессиональных заболеваний с помощью средств физической культуры. 5. Упражнения для коррекции зрения, их использование в профессиональной деятельности. 6. Методика определения профессионально значимых психофизиологических и двигательных качеств на основе профессиограммы специалиста. <i>По разделу 4:</i> 1. Составление и проведение комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности специалиста.</p>	
Консультации	2
Промежуточная аттестация	8
Всего:	160

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Для реализации программы учебной дисциплины должны быть предусмотрены следующие специальные помещения: универсальный спортивный зал, тренажёрный зал, оборудованных раздевалок с душевыми кабинами.

Спортивное оборудование:

баскетбольные, волейбольные мячи; щиты, корзины, сетки, стойки, антенны; оборудование для силовых упражнений (например: гантели, утяжелители, резина, штанги с комплектом различных отягощений); гимнастическая перекладина, шведская стенка, секундомеры.

Для занятий лыжным спортом:

лыжные базы с лыжехранилищами, мастерскими для мелкого ремонта лыжного инвентаря и теплыми раздевалками; учебно-тренировочные лыжни и трассы спусков на склонах, отвечающие требованиям безопасности; лыжный инвентарь (лыжи, ботинки, лыжные палки, лыжные мази и т.п.).

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

3.2.1 Основная литература

1. Быченков С.В. Физическая культура : учебник для СПО / Быченков С.В., Везеницын О.В.. — Саратов : Профобразование, Ай Пи Эр Медиа, 2018. — 122 с. — ISBN 978-5-4486-0374-7, 978-5-4488-0195-2. — Текст : электронный // IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/77006.html> (дата обращения: 15.05.2023). — Режим доступа: для авторизир. пользователей

2. Лях В.И. Физическая культура. 10-11 классы: учеб. для общеобразоват. организаций: базовый уровень/ В.И. Лях. - 8-е изд.. - М.: Просвещение, 2020. - 271 с.: ил. Экземпляры: всего:25 - ХР(25)

3.2.2 Дополнительная литература

3. Каткова А.М. Физическая культура и спорт : учебное наглядное пособие / Каткова А.М., Храмова А.И.. — Москва : Московский педагогический государственный университет, 2018. — 64 с. — ISBN 978-5-4263-0617-2. — Текст : электронный // IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/79030.html> (дата обращения: 15.05.2023). — Режим доступа: для авторизир. пользователей

3.2.3 Интернет-ресурсы

1. www.edu.ru (Федеральный портал «Российское образование»).
2. www.olympic.ru (Официальный сайт Олимпийского комитета России).
3. http://www.schoolpress.ru/products/magazines/index.php?SECTION_ID=49&MAGAZINE_ID=89668 Физическая культура в школе. Ежемесячный научно-методический журнал.
4. www.teoriya.ru/ Теория и практика физической культуры. Ежемесячный научно-теоретический журнал Государственного Комитета Российской Федерации по физической культуре и туризму, Российской Государственной Академии физической культуры.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ОГСЭ.5 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

<i>Результаты обучения</i>	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
умения: <ul style="list-style-type: none">• Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;• Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности• Пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии (специальности)	Темы рефератов Контрольные нормативы для промежуточной аттестации студентов
знания: <ul style="list-style-type: none">• Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;• Основы здорового образа жизни;• Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии (специальности)• Средства профилактики перенапряжения	

Приложение Б

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
Рубцовский индустриальный институт (филиал)
ФГБОУ ВО «Алтайский государственный университет
им. И.И. Ползунова»

Кафедра «Гуманитарные дисциплины»

**МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ
ПО ДИСЦИПЛИНЕ**

ОГСЭ.5 Физическая культура

Для специальности: 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям)

Форма обучения: очная

Рубцовск

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО НАПИСАНИЮ И ОФОРМЛЕНИЮ РЕФЕРАТА

Целью реферата является корректное и обоснованное раскрытие актуальной темы, на основе применения современной методологии, ознакомление с репрезентативными источниками и изложение собственного отношения к рассматриваемой проблеме. В реферате должно быть продемонстрировано умение рассматривать тему, классифицировать различные подходы к ней, отношение к интерпретациям, оперировать лингвистическим категориальным аппаратом, излагать собственное понимание проблемы.

Тема реферата выбирается самим студентом из предложенного перечня или может быть определена индивидуально при условии предварительного согласования с преподавателем. Критерий один - научный интерес автора, его методологическая и мировоззренческая ориентация.

Содержание реферата приобретает определенную основательность, если происходит не только обоснование актуальности проблемы, но и **приводится «история вопроса»**. Для обоснованного анализа необходимо реферирование не менее шести-восьми источников по избранной теме (монографий или статей). Возможно использование работ на иностранных языках.

Соответствующий данному реферату понятийный аппарат (термины) должен быть представлен в начале реферата. Понятийный аппарат - необходимый инструментарий для корректного раскрытия темы.

Структура реферата:

- 1) титульный лист;
- 2) план работы с указанием страниц каждого вопроса, подвопроса (пункта);
- 3) введение (обосновывается актуальность темы, ставится цель и задачи реферата, определяется уровень исследования проблемы);
- 4) текстовое изложение материала, разбитое на главы, разделы (пункты, подпункты) с необходимыми ссылками на источники, использованные автором;
- 5) заключение (подводится итог анализа и формулируются некоторые выводы);
- 6) список использованной литературы;
- 7) приложения, которые состоят из таблиц, диаграмм, графиков, рисунков, схем (необязательная часть реферата).

Приложения располагаются последовательно, согласно заголовкам, отражающим их содержание.

Структура реферата должна быть обоснованна, логична, соответствовать содержанию, целям и задачам.

Объем реферата от 10 до 15 страниц, на странице 28-30 строк, в строке 58-60 знаков (12 или 14 кегль).

Реферат должен быть тем или иным способом сброшюрован.

Защита реферата в форме презентации (12-15 слайдов).

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПРОВЕДЕНИЮ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ

Общие рекомендации:

к занятиям допускаются студенты только в спортивной форме;
перед началом занятий обязательно проведение разминки;
после окончания занятий необходимо снять спортивную одежду, принять душ или вымыть лицо и руки с мылом.

При проведении спортивных игр:

занятия должны проходить на сухой площадке и в спортивной обуви с нескользкой подошвой;

начинать игру, делать остановки в игре и заканчивать игру только по команде преподавателя;

избегать столкновений с игроками, толчков и ударов по рукам и ногам.

При занятиях гимнастикой и акробатикой:

перед началом занятий проверить надежность крепления и исправность снарядов;

не выполнять упражнения на спортивных снарядах без преподавателя или страховки;

не выполнять упражнения на спортивных снарядах с влажными ладонями;

не стоять близко при выполнении упражнений другим обучающимся.

При занятиях легкой атлетикой:

тщательно разрыхлить песок в прыжковой яме;

при выполнении метаний посмотреть, нет ли людей в секторе метаний;

не подавать снаряд для метаний друг другу броском;

при групповом старте на короткие дистанции бежать только по своей дорожке.

При занятиях по лыжной подготовке:

надеть легкую теплую одежду, шерстяные носки, перчатки или варежки;

лыжные ботинки должны быть подобраны по размеру ноги (или чуть больше);

соблюдать дистанцию при движении на лыжах 3 – 4 м, при спусках с горы не менее 30 м;

при спуске с горы не выставлять вперед лыжные палки;

при первых признаках обморожения сообщить об этом преподавателю.