

Министерство образования УО « Витебский государственный университет  
им П.М. Машерова»

# Учебно-методический комплекс (лыжный спорт)

Составитель: преподаватель кафедры  
легкой атлетики и лыжного спорта

Лянгина А.А.

**Электронный ресурс**

Содержание:

1. Учебная программа (баз).....	3
2. Опорные конспекты лекций .....	14
3. Практические занятия.....	66
4. Методика приема практического экзамена по лыжному спорту.....	115
5. Перечень двигательных умений и навыков по лыжному спорту к практическому экзамену.....	117
6. Вопросы к теоретическому экзамену.....	119
7. Тесты.....	122
8. Ключ ответов к тестам.....	178
9. Методические рекомендации по лыжному спорту.....	179
10. Литература.....	219

# 1. УЧЕБНАЯ ПРОГРАММА (БАЗ).

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программный материал настоящей дисциплины предназначен для студентов факультетов физической культуры и предусматривает изучение истории лыжного спорта, овладение техникой передвижения на лыжах, приобретение знаний, учений и навыков, необходимых для педагогической и организационной работы по лыжной подготовке.

Учебная программа проводится в форме лекций, практических занятий и учебной практики отдельных частей урока.

На лекциях студентам сообщаются основные сведения о технике и тактике, методике обучения способам передвижения на лыжах, планированию и учету учебного процесса, материально-техническому обеспечению лыжного спорта, организации и проведения соревнований.

На практических занятиях студенты изучают и совершенствуют технику способов передвижения на лыжах и методику обучения, проводят учебную практику, направленную на формирование педагогических навыков, готовятся к сдаче практических нормативов по преодолению дистанции.

В процессе учебной практики у студентов формируются профессионально-педагогические навыки по методике обучения, организации занятий. Составлению учебно-методической документации.

Самостоятельная работа студентов включает в себя изучение основной и дополнительной литературы, выполнение домашних заданий, совершенствование в свободное от занятий время техники передвижения на лыжах, а также развитие общей и специальной выносливости.

Занятия по лыжному спорту проводятся в виде учебных лыжных сборов. Продолжительность практических занятий не превышает шести академических часов в день.

Учет успеваемости проводится в форме зачета. Зачет выставляется за знание теоретического курса, качество овладения техникой, проведение учебной практики и выполнение контрольного норматива в лыжной гонке.

Количество часов по образовательному стандарту РД РБ 02100.5.220.-98: всего 150, аудиторных 70

## II. ПРИМЕРНОЕ РАСПРЕДЕЛЕНИЕ УЧЕБНЫХ ЧАСОВ.

№	Тема	Лекции	Практические	Семинары
1	Лыжный спорт как учебная дисциплина, его задачи, содержание и организация изучения	2		
2	Основы техники способов передвижения на лыжах	2	4	
3	Методика обучения способам передвижения на лыжах	2	4	2
4	Обучение и совершенствование техники лыжных ходов	2	4	2
5	Обучение техники конькового хода		4	2
6	Обучение способам перехода с хода на ход		4	
7	Структура и содержание урока по лыжной подготовке	2		2
8	Планирование и учет учебной работы по лыжной подготовке	4		2
9	Учебная работа по лыжной подготовке в школе	4		2
10	Строевые упражнения с лыжами и на лыжах. Специальные общеразвивающие упражнения		4	
11	Совершенствование техники и тактики, подготовка к сдаче контрольных нормативов		4	
12	Лыжный инвентарь, его хранение и уход за ним	2		2

13	Организация и проведение соревнований по лыжному спорту	4		2
14	Сдача контрольных нормативов		2	
	Всего	24	30	16

### **III. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА.**

#### **ЛЕКЦИИ**

#### **1. ЛЫЖНЫЙ СПОРТ КАК УЧЕБНАЯ ДИСЦИПЛИНА, ЕГО ЗАДАЧИ, СОДЕРЖАНИЕ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИЗУЧЕНИЯ**

Место значения лыжного спорта в системе физического воспитания. Виды лыжного спорта и их краткая характеристика. Классификация и выбор лыж. Конструкция крепления и способы их установки. Лыжные палки, их разновидности и выбор. Хранение и ремонт лыжного инвентаря, уход за ним. Свойства и назначение лыжных мазей и парафинов. Способы смазки.

#### **2. ОСНОВЫ ТЕХНИКИ СПОСОБОВ ПЕРЕДВИЖЕНИЯ НА ЛЫЖАХ**

Техника лыжного спорта, ее определение и понятия. Сведения о развитии техники. Основные требования, предъявляемые к технике. Пространственные, временные, пространственно-временные, ритмические, динамические характеристики техники передвижения на лыжах.

Общая схема движений в попеременных и одновременных ходах.

Анализ техники попеременного двухшажного хода. Скользящий шаг, его периоды и фазы. Согласованность движений в цикле хода, работа рук и ног.

Основы горнолыжной техники. Силы, действующие на лыжника при движении по склону. Анализ техники спусков, подъемов, торможений и поворотов на лыжах в движении. Способы спусков: в основной, высокой и низкой стойках (с узким и широким ведением лыж), наискось, в стойке отдыха.

Способы подъемов: спускающим и скользящим шагом, «полуелочкой», «елочкой», «лесенкой».

Способы торможений лыжами: плугом, упором, боковым соскальзыванием. Торможения палками, падением, комбинированные.

Поворот в движении переступанием. Анализ техники одновременных ходов. Одновременный толчок палками. Работа ног в цикле одновременных ходов. Согласованность движений.

Одновременные ходы: бесшажный, одношажный, двухшажный. Варианты техники одновременных ходов.

Анализ техники попеременного четырехшажного хода. Согласованность движений в цикле хода.

Сравнительная характеристика попеременных и одновременных ходов. Способы перехода с хода на ход.

Выбор способов передвижения на лыжах в зависимости от условий скольжения, рельефа местности, характера опоры, обстановки соревнований и индивидуальных особенностей.

Анализ техники спусков с преодолением неровностей склона.

Анализ техники поворотов в движении рулением (плугом, упором) и махом (из упора и на параллельных лыжах).

Выбор способов спусков, подъемов, торможений, поворотов в движении в зависимости от величины, крутизны и рельефа склона, состояния снежного покрова, скорости спуска и встречающихся препятствий.

### **3. МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ СПОСОБАМ ПЕРЕДВИЖЕНИЯ НА ЛЫЖАХ**

Двигательные навыки и их характерные черты. Взаимодействие навыков и последовательность обучения отдельным способам передвижения на лыжах: поворотам на месте, ходам, подъемам, спускам, торможениям, поворотам в движении. Особенности организации и методики обучения в лыжном спорте. Задачи обучения. Принципы и методы обучения. Построение процесса обучения в лыжном спорте.

Методика обучения отдельным способам передвижения на лыжах. Применение специальных и подготовительных упражнений.

Причины появления ошибок и пути их исправления. Причины травматизма и пути их предупреждения. Общеразвивающие упражнения. Упражнения на развитие силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости и способности к расслаблению.

Специальные упражнения лыжника-гонщика. Имитационные упражнения на месте: посадка лыжника. Движения рук в попеременном ходе. Движение рук и туловища в одновременном бесшажном ходе. Согласованное попеременное движение рук и ног в попеременном ходе.

Специальные подготовительные упражнения для различных групп мышц с резиновыми амортизаторами, набивными мячами с имитацией движений лыжных ходов.

Имитационные упражнения в движении: скользящий шаг, попеременные и одновременные ходы без палок и с палками, подъемы, элементы техники спусков, поворотов и торможений.

Специально-прикладные упражнения с лыжами и на лыжах.

Построения и перестроения в колонну по одному и в одну шеренгу, перестроение из шеренги в колонну.

Строевые приемы. Строевая стойка с лыжами. Выполнение команд: «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «По порядку расчитайся!».

Выполнение поворотов на месте. Команды: «Направо!», «Налево!», «Кругом!».

Скрепление и переноска лыж. Выполнение команд: «Лыжи на плечо!», «Лыжи взять!», «На лыжи становись!», «Лыжи снять!», «Лыжи скрепить!».

Передвижения. Передвижения с лыжами и на лыжах в строю к месту занятий.

Скрытые передвижения на лыжах — перебежки и переползания. Преодоление препятствий — изгородей и канав.

Повороты на месте: переступанием, махом прыжком (с опорой и без опоры на палки).

Способы ходов: попеременный двухшажный и одновременные — бесшажный, одношажный (с разновидностями), двухшажный.

Подъемы: попеременными ходами (ступающим и скользящим), «полуелочкой», «елочкой», «лесенкой».

Спуски: в основной, высокой, низкой стойках, наискось, в стойке отдыха.

Торможения: лыжами (плугом, упором, соскальзыванием), падением, палками.

Повороты в движении: переступанием, рулением (плугом, упором).

Преодоление неровностей (выкат, встречный склон, бугор, уступ, спад, впадина).

#### **4. ОБУЧЕНИЕ И СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИКИ ЛЫЖНЫХ ХОДОВ**

Обучение технике поворотов на месте, Обучение технике попеременного двухшажного хода и технике одновременных ходов. Передвижение на лыжах 6-8 км со слабой и средней интенсивностью.

Обучение технике спусков в высокой, средней и низкой стойке. Обучение технике подъемов ступающим, скользящим шагом, "полуёлочкой", "ёлочкой", "лесенкой", Совершенствование техники попеременного двухшажного и одновременных ходов при передвижении по учебно-тренировочной лыжне со слабой и средней интенсивностью. Обучение технике торможений палками» упором, плугом, боковым соскальзыванием, падением. Обучение технике поворотов в движении переступанием, упором, плугом. Совершенствование техники лыжных ходов при передвижении по учебно-тренировочной лыжне ( 6-10 км с различной интенсивностью).

Сдача зачета по технике способов передвижения на лыжах. Выполнение контрольного норматива.

## **5. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УРОКА ПО ЛЫЖНОЙ ПОДГОТОВКЕ**

Урок - как основная форма организации занятий. Типы уроков по лыжному спорту. Конспект занятий и его содержание. Продолжительность занятий. Руководство учебной группой. Дозировка физической нагрузки.

Написание конспекта. Проведение части учебного урока по заданию преподавателя. Задачи урока определяет преподаватель.

## **6. ПЛАНИРОВАНИЕ И УЧЕТ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ ПО ЛЫЖНОЙ ПОДГОТОВКЕ**

Значение планирования и учета для организации учебно-тренировочного процесса по лыжному спорту.

Виды планирования. Основные документы планирования (учебный план, график прохождения учебного материала, рабочий план, конспект урока) и их составление.

Основные виды учета: предварительный, текущий, итоговый.

Учет успеваемости на уроках лыжной подготовки, оценка технической подготовленности учащихся.

Планирование учебно-спортивной работы в школьной секции лыжного спорта и в ДЮСШ. Взаимосвязь планирования и учета.

## **7. УЧЕБНАЯ РАБОТА ПО ЛЫЖНОЙ ПОДГОТОВКЕ В ШКОЛЕ**

Организация и проведение уроков по лыжной подготовке. Лыжная подготовка в школьной программе. Теоретические сведения на уроках по лыжной подготовке. Организация и проведение соревнований.

## **8. ЛЫЖНЫЙ ИНВЕНТАРЬ, ЕГО ХРАНЕНИЕ И УХОД ЗА НИМ. СПОРТИВНЫЕ СООРУЖЕНИЯ ДЛЯ ЗАНЯТИЙ ЛЫЖНЫМ СПОРТОМ**

Эволюция лыжного инвентаря. Классификация лыж. Выбор лыж. Конструкция креплений и способы их установки для гоночных, слаломных, прыжковых, туристских, детских и охотничьих лыж. Способы пропитки лыж.

Лыжные палки, их разновидности и выбор. Хранение и ремонт лыжного инвентаря, уход за ним. Применение современных материалов при изготовлении лыжного инвентаря. Лыжные мази и лаки. Свойства и назначение лыжных мазей. Выбор лыжных мазей в зависимости от погоды, состояния снега и лыжни, рельефа местности и индивидуальных особенностей лыжника. Способы смазки лыж.

Характеристика отечественных и основных зарубежных мазей.

Обувь, одежда и снаряжение для лыжных гонок и горнолыжного спорта; их хранение и уход за ними.



## **ПРАКТИЧЕСКИЕ И СЕМИНАРСКИЕ ЗАНЯТИЯ**

### **1. Основы техники способов передвижения на лыжах**

Общеразвивающие и специальные упражнения. Строевые приемы с лыжами и на лыжах. Специальные упражнения лыжника-гонщика. Имитационные упражнения на месте: стойка лыжника. Движение рук и туловища в одновременном двухшажном ходе. Движение рук и туловища в попеременном двухшажном ходе. Согласованное движение рук и ног в попеременном двухшажном ходе. Имитационные упражнения в движении: скользящий шаг, переходы, элементы техники спусков, поворотов и торможений. Построение и перестроение в колонну по одному и в одну шеренгу, перестроения из шеренги в колонну. Строевые приемы. Выполнение команд: «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «По порядку рассчитайсь!». Повороты на месте.

### **2. Методика обучения способам передвижения на лыжах.**

Способы передвижения на лыжах (обучение, совершенствование техники, тактики, подготовка к сдаче контрольных нормативов). Повороты на месте: переступанием, махом, прыжком (с опорой и без опоры на палки). Способы ходов: попеременный двухшажный. Одновременный – бесшажный, одношажный, двухшажный. Коньковый ход. Подъемы: ступающим шагом, «елочкой», «полуелочкой», «лесенкой», попеременным двухшажным ходом, коньковым ходом. Спуски: в основной, высокой, низкой стойках. Торможение: плугом, упором, боковым соскальзыванием, падением. Повороты в движении: плугом, упором, переступанием, на параллельных лыжах. Преодоление неровностей (бугор, впадина). Способы переходов с хода на ход: с попеременного на одновременный и с одновременного на попеременный.

### **3. Обучение и совершенствование техники лыжных ходов**

Овладение и совершенствование техники различных способов передвижения на лыжах при прохождении трасс лыжных гонок.

Тренировка на дистанции с целью подготовки к сдаче контрольных нормативов.

### **4. Обучение технике конькового хода**

Коньковый ход, как подводящее упражнение к изучению поворотов переступанием или совершенствованию отталкивания в скользящем шаге. Способ передвижения на лыжах, инвентарь, смазка лыж, подготовка учебной лыжни, варианты передвижения коньковыми ходами: полуконьковый одновременный ход, коньковый ход без отталкивания руками (с махами и без махов руками), одновременный двухшажный коньковый ход, одновременный одношажный коньковый ход, попеременный коньковый ход.

## **5. Обучение способам переходов с хода на ход**

Переходе с попеременного двухшажного хода на одновременный, переход без шага, переход от попеременно двухшажного хода к одновременному через ход, переход от одновременного хода к попеременно двухшажному.

## **6. Классификация способов передвижения на лыжах**

Строевые упражнения с лыжами и на лыжах, лыжные ходы, переходы с хода на ход, стойки спусков, способы подъемов, повороты на месте и в движении, способы торможений, попеременный двухшажный, попеременный четырехшажный, одновременный бесшажный, одновременный двухшажный, одновременный трехшажный. Варианты одновременного одношажного хода (основной и скоростной). Коньковый ход. Строевые упражнения. Прикладные упражнения включающие преодоление искусственных препятствии ( изгородей, стенок, траншей, а также боевые приемы, метание гранат, изготовка для стрельбы с лыжами и на лыжах, переползания, перебежки и буксировка лыжников)

## **7. Совершенствование техники и тактики, подготовки к сдаче практических норматив**

Совершенствование техники. Способы ходов: попеременный четырехшажный. Способы перехода с хода на ход: с попеременного на одновременный и с одновременного на попеременный. Повороты в движении махом: из упора, на параллельных лыжах с их разновидностями. Овладение и совершенствование техники способов передвижения на лыжах при прохождении трасс лыжных гонок. Дальнейшее совершенствование техники способов передвижения на лыжах в различных условиях скольжения, состояния лыжни, рельефа и микрорельефа местности. Тренировка на дистанции к сдаче контрольных нормативов по спортивной подготовленности.

## **8. Учебная работа по лыжной подготовке в школе**

Приобретение навыков в подаче команд для управления группой. Обучение отдельным способам передвижения на лыжах. Определение и исправление ошибок в способах передвижения на лыжах. Проведение отдельных частей или урока в целом по лыжной подготовке для различных классов школы. Формы работы по лыжной подготовке со школьниками (учебная, внеклассная и внешкольная; урочные (уроки лыжной под-

готовки и учебно-тренировочные уроки в школьной секции и ДЮСШ) и внеурочные (организованные групповые, самодеятельные групповые и самостоятельные индивидуальные занятия).

## **9. Организация и проведение соревнований по лыжному спорту**

Значение соревнований при занятиях лыжной подготовкой и лыжным спортом. Классификация соревнований в зависимости от масштаба, цели, формы организации, условий зачета, возрастных особенностей и подготовленности участников. Планирование соревнований. Календарный план соревнований и требования, предъявляемые к его составлению. Положение о соревнованиях. Системы зачета в соревнованиях по лыжному спорту. Выбор места соревнований, расположение, прокладка, подготовка и разметка дистанции для лыжных гонок. Подготовка и оборудование старта и финиша. Организационная работа. Судейская коллегия: подбор, состав, обязанности отдельных судей. Работа судейской коллегии. Документация соревнований. Подведение итогов соревнований. Правила соревнований по лыжным гонкам.

### **10. Лыжный инвентарь, его хранение и уход за ним.**

Выбор лыж, лыжных палок, ботинок. Владение навыками оборудования лыжного инвентаря: постановка креплений. Мелкий ремонт лыж и лыжных палок. Оборудование лыжехранилищ. Способы смазки лыж. Подготовка лыж к учебным занятиям и соревнованиям.

### **11. Сдача контрольных нормативов**

#### **Зачет**

1. Зачет по теории в объеме пройденного материала.
2. Владение техникой специальных упражнений, лыжных ходов, подъемов, спусков, торможений, поворотов в движении в объеме пройденного материала.
3. Выполнение требований учебной практики.
4. Обнаружение и исправление ошибок в изученных способах передвижения на лыжах.
5. Выполнение нормативов в гонках на лыжах.

#### **Экзамен**

1. Зачет по теории и методике преподавания лыжного спорта в объеме пройденного материала.
2. Владение техникой специальных упражнений, лыжных ходов, способов переходов с хода на ход, поворотов в движении в объеме пройденного материала..
3. Судейство соревнований по лыжным гонкам.
4. Выполнение зачетных нормативов в лыжных гонках.
5. Экзамен по теории и методике преподавания лыжного спорта в объеме настоящей программы.

### Нормативы лыжных гонок для студентов

Оценка	Женщины (5 км)	Мужчины (10 км)
10	28 мин.	48 мин.
9	28 мин.30 сек.	48 мин.30 сек.
8	29 мин.15 сек.	49 мин.15 сек.
7	30 мин.	50 мин.
6	30 мин.15 сек.	50 мин.15 сек.
5	31 мин.30 сек.	51 мин.30 сек.
4	32 мин.	52 мин.
3	32 мин.30 сек.	52 мин.30 сек.
2	33 мин.15 сек.	53 мин.15 сек.
1	34 мин.	54 мин.

### Основная литература

1. Аграновский М.А. Лыжный спорт.- М.; Физкультура и спорт, 1980.-368 с.
2. Березин Г.В. Лыжный спорт.- М.; Просвещение, 1980
3. Бутин И.М. Лыжный спорт.- М.; «АСАОЕМА», 2000 г
4. Евстратов В.Д, Сергеев Б.И. Лыжный спорт.- М.; Физкультура и спорт, 1989.
5. Жубер Ж. Все о лыжах.- М.; Физкультура и спорт, 1983
6. Лыжный спорт. Учебник для пед. факультетов и ИФК.- М.; Физкультура и спорт, 1989.
7. Лыжный спорт: Учебник для техникумов физической культуры/Под ред. Е. И. Кудрявцева и др. — М.: Физкультура и спорт , 1983.
8. Лыжный спорт: Учебник для инт-ов и техн. физ. культ./Под ред. В.Д. Евстратова, Б.И. Сергеева, Г.Д. Чукардина. – М.: Физкультура и спорт, 1989.
9. Лыжный спорт. Учебник для средних и физкультурных учебных заведений. Под общ. ред. Матвеева Э.М. – М.: Физкультура и спорт, 1975.
10. Лыжный спорт и методика преподавания. Программа для педагогических факультетов институтов физической культуры. Общий курс. — М., 1987

### Дополнительная литература

1. Бутин И.М. Лыжный спорт.- М.; «АСАОЕМА», 2000 г.
2. Раменская Т.И. Специальная подготовка лыжника. Учебная книга. - М.: З. З. Раневский СИ. Интересные лыжи: факты и события.//Физкультура и здоровье, 1998, №. 1 Спорт –Академ .Пресс, 2001
4. Ростовцев В. Л., Манжосов В. Н., Кондрашов А. В., Баталов А. П., Огольцов И. Г. Анализ техники конькового хода и методика обучения: Методические рекомендации. – М.: Спорткомитет СССР, 1986
5. Ростовцев В. Л., Зеновский Е. В, Кряжев В. Д., Артамонов В. А., Костина Л. В. Совершенствование подготовки лыжников-гонщиков .Методические рекомендации. – М: ВНИИФК, 1985
- 6.. Правила соревнований по лыжному спорту – М.: Физкультура и спорт
7. Шестакова Т.Н. Здоровье и лыжи.- Мн.; Полымя, 1987

## 2.ОПОРНЫЕ КОНСПЕКТЫ ЛЕКЦИЙ

### Тема 1: Место и значение лыжного спорта в системе физического воспитания. Лыжный инвентарь.

#### 1. Место и значение лыжного спорта в системе физического воспитания.

Лыжная подготовка является обязательным разделом физического воспитания в общеобразовательных школах и других учебных заведениях. В нее входит: обучение основам техники передвижения на лыжах и выполнение занимающимися контрольных нормативов. Как учебный предмет лыжный спорт состоит из теоретического, практического разделов и учебной практики.

Основными задачами разделов являются:

- обучить технике передвижения на лыжах;
- развить необходимые физические качества;
- овладеть умениями и навыками преподавания различных способов передвижения на лыжах и проведения спортивно-массовых мероприятий;
- привить навыки самостоятельных занятий лыжным спортом.

Лыжный спорт имеет большое оздоровительное, образовательное, воспитательное и прикладное значение.

Систематические занятия лыжным спортом способствует всестороннему физическому развитию, особенно положительно влияя на развитие таких двигательных качеств, как выносливость, сила, ловкость. Значительно повышает общую работоспособность организма, сопротивляемость к различным заболеваниям, активизируя деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной системы, а также является средством активного отдыха.

Занятия на лыжах имеют образовательное значение. В ходе занятий приобретаются новые знания, умения и навыки, связанные с лыжным спортом. (изучают теорию лыжного спорта, закономерности подготовки, гигиену занятий физическими упражнениями).

Велико и воспитательное значение лыжного спорта. Формируются такие моральные качества, как: целеустремленность и настойчивость, смелость, способность преодолевать трудности, что особенно важно в подготовке юношей к службе в рядах Вооруженных Сил.

Лыжный спорт имеет большое прикладное значение в быту, на различных работах в условиях длительной и снежной зимы в северных и восточных районах страны, где используется охотниками, геологами, связистами, лесниками. В сельской местности дети часто используют лыжи, идя в школу.

Доступность лыжного спорта делает его очень популярным среди школьников и молодежи. Особенно привлекают спуски со склонов различной крутизны.

Лыжная подготовка, как раздел школьной программы по физкультуре, обязательна в каждом классе и на нее необходимо отводить не менее 24 уроков в год.

## **2. Виды лыжного спорта и их краткая характеристика.**

В настоящее время в нашей республике культивируются следующие виды спорта:

- лыжные гонки;
- биатлон;
- горнолыжный спорт;
- прыжки с трамплина;
- фристайл;
- двоеборье.

Лыжные гонки – являются наиболее массовым видом спорта. Соревнования проводятся по следующим программам:

В программу О.И. по лыжным гонкам включено 12 видов. 6 среди мужчин и 6 среди женщин.

- Индивидуальная гонка: мужчины -15км; женщины – 10км; Старт производится через 30 сек и победитель определяется по наименьшему времени, затраченному на прохождение дистанции.
- Индивидуальный спринт: начинается с квалификации, когда лыжники стартуют с интервалом 15 сек и бегут круг мужчины – 1,4-1,6 км; женщины – 1,2-1,3 км; Первые 30 лучших проходят в следующий круг и распределяются по четверть финальным забегам по 6 чел в каждом забеге. В следующий раунд проходят первые 2 лучших спортсмена и 2 лыжника показавшие лучшее время среди занявших 3-4 места. По такой же схеме отбираются в полуфинал, а в финале участвуют 6 гонщиков, которые ведут борьбу за золотую медаль.
- Командный спринт: участвуют 2 спортсмена в каждой команде, которые поочередно преодолевают дистанцию 1,5 км по 3 раза каждый, т. е всего 6 этапов. Соревнования начинаются с полуфинального раунда, где в каждом забеге стартуют 10-15 команд, и первые 5 из каждого полуфинала выходят в финал. Атлеты передают эстафету в специально обозначенной зоне между кругами (на стадионе), не создавая помех участникам других команд. Победитель – команда, которая пересечет линию финиша первой после 6 этапов.
- Гонка преследования: (дуатлон) с массового старта. Первую половину дистанции преодолевают классическим стилем, а потом на стадионе меняют лыжи на

коньковые и вторую половину дистанции проходят свободным стилем. Секундомер во время смены лыж на стадионе не останавливается. Мужчины – 15 км + 15 км; женщины – 7.5км + 7.5 км.

- Марафон: мужчины – 50 км; женщины 30 км; Может проводится как классическим стилем так и свободным. Если на О.И. бежали классическим стилем, соответственно на Ч.М. свободным.
- Эстафета: 1-2 этапы классическим стилем, 2-3 – свободным стилем. Мужчины - 4х 10 км; женщины – 4х 5 км.

Биатлон – сочетает в себе гонку на лыжах и стрельбу из мелкокалиберного оружия.

Соревнования проводятся по следующим программам:

Виды которые входят в программу О.И. всего 12 видов.

Мужчины:

- 10 км – спринт: отдельный старт через 30 сек, спортсмены проходят 2 огневых рубежа, за промах дополнительно спортсмен преодолевает штрафной круг 150 метров.
- 12,5 км - гонка преследования: 4 огневых рубежа и за каждый промах штрафной круг 150 метров. Гонка преследования проводится по итогам спринтерской гонки, первым стартует победитель спринта, а затем последующие участники по времени проигрыша в спринтерской гонке.
- 20 км – индивидуальная гонка: 4 огневых рубежа, за промах 1 штрафная минута к текущему времени.
- 15 км – гонка с массового старта: 4 огневых рубежа, за промах штрафной круг 150 метров.
- 4 х 7,5 км – эстафета: На каждом этапе спортсмен преодолевает 2 огневых рубежа и на каждом рубеже имеет 3 дополнительных патрона, которые он может использовать если не закроет 5 мишеней, если из 8 мишеней он все не закрывает, тогда преодолевает штрафной круг.
- Смешанная эстафета: 2 первых этапа бегут женщины затем последующие 2 мужчины.

Женщины:

7,5 км - спринт;

- 10 км - гонка преследования (за каждый промах спортсмен преодолевает дополнительно 150 метров);
- 15 км – индивидуальная гонка;
- 12,5 км – гонка с массового старта;
- 4 х 6 км – эстафета.
- Смешанная эстафета.

Горные лыжи. В программу О.И. по горным лыжам включено 10 видов.( 5 у мужчин и 5 у женщин).



- слалом; необходимо пройти трассу размеченную флажками и воротами, которые расположены ближе чем в других видах.
- слалом-гигант;
- скоростной спуск; используются самые длинные трассы из всех видов сор-й по горным лыжам.
- супер-гигант;
- супер-комбинация; (включает в себя скоростной спуск и слалом).

Фристайл – это акробатика на лыжах с выполнением различных акробатических упражнений.

Включает в себя следующие виды программы:

- Могул – спуск по бугристому склону и выполнение двух прыжков с трамплина.
- Лыжная акробатика – включает квалификационные и финальные этапы. Спортсмены выполняют по 2 прыжка со специального трамплина. В финал проходит 12 сп-нов, набравших наибольшее кол-во баллов после двух прыжков.
- Ски-кросс – состоит из квалификационных и финальных этапов. В квалификации спортсмены по одному на скорость проходят трассу длиной около 1000м с поворотами и препятствиями. В финал проходят 2 сп-на, они разбиваются на четверки и соревнуются между собой. Двое участников, прошедших первыми, продолжают соревнования, проигравшие выбывают.

Лыжное двоеборье включает в себя прыжки с трамплина и лыжную гонку. В Олимпийскую программу по лыжному двоеборью среди мужчин входит 3 вида сор-й;

- Индивидуальная гонка – прыжок со среднего трамплина высотой 105м и гонка на 10км.
- Индивидуальная гонка – прыжок с большого трамплина (140м) и гонка на 10км.
- Командная гонка – (по 2 прыжка с большого трамплина 140 м и эстафета 4x5 км).

### **3. Лыжный инвентарь и уход за ним.**

Для занятий лыжным спортом необходим следующий спортивный инвентарь:

- лыжи;
- лыжные палки;
- крепления;
- специальная обувь;
- одежда;
- лыжные мази и парафины.

Лыжи состоят из следующих основных частей:

- носок- передняя заостренная загнутая вверх часть лыжи;

-грузовая площадка – утолщенная средняя часть лыжи, на которой ставится крепление;

-пятка – задняя часть лыжи слегка закругленная и загнутая в верх;

-скользящая поверхность с направляющим желобком, внутренними и наружными ребрами (кантами).

Существуют: деревянные, полу пластиковые, пластиковые лыжи.

Деревянные изготавливают из дерева: внутри ель, а верх и низ из березы.

Пластиковые – верхняя и боковая поверхности покрыты пластиком, скользящая – тефлоном с графитом.

При выборе лыж надо учитывать 2 основных фактора: рост и массу тела лыжника. Для выбора лыж по росту существует несколько способов:

I способ – лыжи ставят у носка ноги и поднимают вверх выпрямленную руку – согнутые пальцы должны быть наложены на верхний конец лыжи (носок). Для коньковых ходов лыжа должна быть короче на 10 – 20 см, но не менее 180 см.

II способ – оптимальную длину определяют по формуле (рост + 30-35 см)

III способ – существуют специальные таблицы, где учитывают длину и массу лыжника.

В зависимости от массы спортсмена лыжи подбираются следующим образом:

1 – лыжи, поставленные скользящими поверхностями друг к другу, сжимают одной рукой в самом широком месте их весового прогиба. Лыжи нормальной жесткости те, у которых просвет исчезает при сильном сжатии. Если просвет исчезает при легком сжатии, то лыжи слишком мягкие, если их не удастся сжать, чтобы они соприкасались по всей поверхности, значит – слишком жесткие.

2 – положить лыжи на ровную поверхность, встать на них, стараясь загрузить равномерно. Помощник должен просунуть лист бумаги в зазор. Если лист свободно проходит только в части грузовой площадки, значит жесткость соответствует массе. Если проходит под всей лыжей – жесткие, если вообще не проходит – мягкие.

Лыжные палки – представляют собой конусообразную трубку и состоят из:

- ручка с петлей;
- древко;
- лапка со штырем.

Изготавливают из алюминия, стали, пластика, графита. Лыжные палки подбираются по росту. Для классики должны доходить до подмышечных впадин (если лыжник стоит на снегу). Для конька – выше на 10-20 см (до мочки уха).

Лыжные ботинки – существуют следующих разновидностей:

- высокие (коньковые);

-средние (универсальные);

-низкие (классические).

Лыжные крепления – подбирают к имеющимся ботинкам. Для установки крепления необходимо определить центр тяжести лыжи. Для этого лыжи кладут на узкий предмет (карандаш). Место, в котором лыжа займет положение равновесия, и есть центр тяжести, проводят поперечную линию и находят ее середину. Эта точка и будет являться отверстием для верхнего шурупа. После этого в крепление вставляют ботинок и выравнивают положение каблука на середине продольной оси лыжи. Ботинок достают, не изменяя положения скобы крепления. Помечают боковые отверстия, сверлят и прикручивают крепление. Под каблук прикручивают подпятник.

#### 4. Лыжные мази и смазка лыж.

Для обеспечения сцепления лыж со снегом при отталивании используют лыжные мази.

Лыжные мази бывают:

- твердые – для морозной погоды;
- полутвердые – переходной погоды от мороза к оттепели;
- жидкие – для мокрого снега и гололеда.

Для обеспечения хорошего скольжения используют:

- парафины;
- порошки;
- ускорители.

Парафины бывают:

- твердые;
- эмульсии;
- в виде порошков.

Все лыжные мази и парафины имеют этикетку, где обозначен температурный диапазон и состояние снега, при котором они могут использоваться.

Пластиковые лыжи смазывают мазью и парафинами:

- мазь наносят на грузовую площадку (40-70 см), тонким слоем и тщательно ее растирают;
- парафины наносят на носовую и пяточную часть лыжи толстым слоем и расплавляют утюгом, нагретым до 120° - 150° С. Затем лыже дают остыть и снимают парафин пластмассовым скребком. Оставшийся в порах парафин обеспечивает хорошее скольжение.

При передвижении коньковыми ходами смазку лыж производят только парафинами.

## 5. Травмы при занятиях лыжным спортом, первая помощь профилактика.

На занятиях по лыжной подготовке могут случаться различного рода травмы:

- ушибы;
- вывихи;
- растяжения;
- переломы;
- потертости;
- обморожения.

Причины травматизма:

- неправильная методика проведения занятий (например, несоблюдение принципа постепенности);
- допуск к соревнованиям недостаточно подготовленных лыжников;
- недостаточный разогрев мышц при разминке;
- неправильный показ или объяснение элементов техники;
- ошибки в организации занятий;
- плохо подобранный и подготовленный инвентарь;
- недисциплинированность занимающихся;
- переутомление, болезнь, переохлаждение;
- неблагоприятные погодные условия (мороз, высокая влажность, сильный ветер, плохая видимость).

Учитель физкультуры обязан знать приемы первой помощи при травмах:

- при ушибах – приложить снег, лед, холодный металлический предмет или подставить травмированное место под холодную воду. Затем наложить давящую повязку. Холод прикладывать 2-3 часа. Через сутки применяют различные тепловые процедуры;
- при вывихах – обеспечить полную неподвижность пострадавшей конечности. Для этого накладывают фиксирующую повязку или шину и отправляют пострадавшего в лечебное учреждение;
- при растяжениях мышц – необходимо наложить фиксирующую повязку и холодный предмет;
- при переломах – пострадавшего необходимо срочно госпитализировать;
- при потертости - очистить кожу стерильным ватным тампоном, пропитанный 3 % раствором перекиси водорода, а затем наложить повязку с мазью (синтомициновой).
- при обморожении – пострадавшее место нужно растереть чистой рукой до полного покраснения кожи и восстановления чувствительности. Затем в теплом помещении смазать пострадавшее место вазелином, кремом.

Профилактика травматизма:

- тщательно продумывать составление рабочих и учебно-тренировочных планов.
- предусматривать организацию учащихся: размещение при обучении, переходы от учебных площадок на склоны, порядок выполнения. Рациональное распределение учащихся при выполнении задания, дисциплинированность и внимательность учащихся, не допускать поспешности, азартности, переоценки своих технических и физических возможностей. Необходима повышенная требовательность к дисциплине и внимательность на занятии.
- занятия должны проходить только под руководством учителя или тренера.
- учитель или тренер должен уходить с лыжни последним, не оставлять учеников одних на склоне, лыжне или в лесу.
- следить за качеством спортивного инвентаря, обуви и одежды лыжника, для предупреждения простуды и обморожения.
- одежда должна быть легкой, достаточно теплой, не мешать движениям, легко впитывать потоотделения, быть не продуваемой.
- лыжные ботинки должны соответствовать размеру, для предупреждения потертостей и обморожения.
- освещенность мест занятий. При прохождении в сумерках, тумане, сильный снегопад необходимо принять меры предосторожности: снизить скорость, увеличить интервалы между учащимися, запретить спуски потоком и без команды учителя.
- соблюдение температурных норм.
- проведение инструктажа по технике безопасности.

## **Тема2: Основы обучения в лыжном спорте.**

### **1. Последовательность обучения школьников.**

В процессе обучения на уроках у учащихся формируются навыки в технике передвижения на лыжах. Но это процесс довольно длительный.

Обучение любому способу передвижения на лыжах осуществляется по определенной схеме. На начальном этапе обучения необходимо создать у школьника двигательное представление об изучаемом способе передвижения, путем показа, рассказа и объяснения. Затем ученики на основе представления пытаются выполнить данное движение. Путем многократных повторений приобретается

умение (неавтоматизированный способ управления движением), которое в дальнейшем переходит в двигательный навык. Этот процесс обучения довольно длительный, он зависит от сложности изучаемого способа, двигательной одаренности учеников и от педагогического мастерства учителя.

Обучение способам передвижения на лыжах предполагает участия сознания, активной умственной деятельности учащихся. Характерные черты двигательного навыка – осознанность, прочность и автоматизм.

Автоматизм движений – это главная характерная черта двигательного навыка. Он происходит по следующей схеме. Вначале после многократных повторений движения постепенно становятся привычными для школьников. При передвижении на лыжах учащиеся все меньше думают над тем, как выполнить отдельное движение. Так постепенно умения заменяются навыком, автоматизируются отдельные элементы хода и в итоге весь ход в целом.

С образованием двигательного навыка сознание освобождается от контроля, за каждым отдельным элементом хода, происходит автоматизация управления движением. Прочность двигательного навыка является важной чертой, характеризующей спортивное мастерство лыжника. При передвижении по лыжне на спортсмена постоянно действует множество сбивающих факторов (изменяющиеся погодные условия, качество снежного покрова и другие), и на стадии прочного навыка лыжник автоматически противодействует их влиянию.

Таким образом прочно сформированный двигательный навык позволяет спортсмену демонстрировать стабильную технику независимо от условий и места применения данного навыка.

При построении процесса обучения в лыжном спорте необходимо учитывать не только взаимодействие навыков, но и последовательность в обучении, уровень физической и координационной подготовленности учащихся, уровень сложности упражнения, принцип постепенности от простого к сложному.

Учитывая весь комплекс факторов, влияющих на последовательность изучения способов передвижения на лыжах, наиболее целесообразно изучать их в следующем порядке: попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный ход, одновременный двухшажный, одновременный одношажный, попеременный четырехшажный ход и способы перехода с хода на ход.

Хотя попеременный двухшажный ход довольно сложен по координации, его независимо от этого начинают изучать первым, учитывая его большое значение в лыжном спорте и постоянное применение. Кроме этого, основной элемент попеременного двухшажного хода – скользящий шаг является основой всех ходов в лыжном спорте (исключая одновременный бесшажный).

Спуски на лыжах изучаются в такой последовательности: спуск в основной стойке, в высокой, в низкой.

Изучение подъемов на лыжах начинается с подъемов попеременными способами – ступающим, затем скользящим шагом, затем в дальнейшем для лыжников-гонщиков беговым шагом, так же обучают подъему «лесенкой», «полуелочкой»(по склону наискось и прямо) и «елочкой».

Торможения изучают в таком порядке: упором, «плугом», соскальзыванием, падением, торможение палками(одной сбоку, двумя сбоку, между лыж).

Изучение способов поворотов в движении осуществляется в следующем порядке: переступанием, упором, «плугом», из упора, на параллельных лыжах.

Такая последовательность изучения способов передвижения на лыжах отвечает требованиям основного дидактического правила – от простого к сложному.

## **2. Принципы обучения.**

В процессе обучения на уроках лыжной подготовки в школе учителя должны руководствоваться основными дидактическими принципами педагогики. Особенностям обучения способам передвижения на лыжах отвечают следующие принципы:

а) Сознательность и активность – воспитание у учеников сознательного отношения к занятиям – это одна из важнейших задач учителя. А сознательное отношение в первую очередь основывается на целеустремленности, т.е. направлена на достижение поставленной цели, несмотря на возникающие трудности и временные трудности.

В реализации этого принципа основную роль играет учитель. Очень важно постоянно поддерживать у учеников интерес к занятиям лыжным спортом. Это в свою очередь во многом зависит от разнообразия применяемых средств и методов, особенно игр и игровых заданий, от эмоциональности урока. Если не выполнять все эти требования у учащихся пропадет интерес и желание к занятиям лыжным спортом. Так же длительное монотонное передвижение по лыжне, специфические трудности такие как( мороз, отдаленность мест занятий и т.д) могут в значительной степени повлиять на этот процесс.

б) Доступность – при планировании учебного процесса на уроке лыжной подготовки необходимо учитывать анатомо-физиологические особенности и психические закономерности развивающегося организма школьника. Требования, предъявляемые к освоению каждого элемента или хода в целом, должны быть такими, чтобы ученики при полной концентрации внимания, высокой активности могли освоить учебный материал, соответствующий их возрастным возможностям и уровню подготовленности. Сложность и объем учебного материала должны всегда соответствовать полу, возрасту, уровню физической и технической подготовленности учащихся, их индивидуальным особенностям.

в) Систематичность и последовательность - основой реализации этого принципа является определенная последовательность в изучении способов передвижения на лыжах в целом и отдельных упражнений в частности. Распределение материала по урокам основывается на известных правилах: от известного – к неизвестному; от простого – к сложному; от изученного – к неизученному; от главного – к второстепенному, к деталям упражнения.

г) Прочность – в процессе обучения важно не только научить умения и навыки, дать теоретические знания, но и добиться прочного освоения всего этого материала. А прочность в свою очередь достигается путем многократного повторения и позволяет учащимся реализовывать в дальнейшем на практике все умения и навыки, полученные на уроках по лыжной подготовке. Вся эта система многократного повторения обеспечивает прочное усвоение теоретических знаний и практических умений и навыков, приобретенных в процессе уроков лыжной подготовки.

д) Наглядность – реализация этого принципа при обучении особенно важна в работе с детьми в начальных классах. Постоянный показ упражнений, элементов техники в значительной степени ускоряют процесс обучения и повышают прочность. С этой целью применяются различные подготовительные и подводящие упражнения, которые дополняют полученные при показе зрительные представления.

е) Индивидуализация – учащиеся проходят в школу с разным уровнем физической и двигательной подготовленности. И в процессе обучения учитель должен всегда это учитывать.

Таким образом в процессе обучения все принципы взаимосвязаны между собой, и показателем их реализации является доступность учебного материала, качество и прочность усвоения учащимися способов передвижения на лыжах на каждом этапе обучения.

### **3. Методы обучения.**

В учебной работе по лыжному спорту и лыжной подготовке в школе для решения задач обучения используется целый ряд методов и методических приемов, которые объединены в три большие группы: словесные методы, наглядные и практические.

Способы передачи ученикам знаний и умений, способы воздействия учителя на учеников, способы работы самих учеников – все это относится к методам и методическим приемам.

Метод обучения – это система действий учителя в процессе преподавания, а ученика при освоении учебного материала.

В соответствии с задачей и условиями обучения каждый метод реализуется с помощью методических приемов, входящих в состав данного метода.

Методический прием – способ реализации метода в соответствии с конкретной задачей обучения.

Специальную систему методов и методических приемов обучения, иногда и форм организации занятий, созданную для изучения конкретного двигательного действия принято называть методикой обучения.



Словесный метод – при сообщении теоретических знаний и в обучении способам передвижения на лыжах используются различные методы слова: рассказ, описание, объяснение, беседа, задание, указание, подсчет и команда. Все эти методы применяются с целью создания у школьников ясного представления во время непосредственного выполнения какого-либо хода в целом или в отдельных деталях. Учитывая специфические условия, в которых происходит обучение в лыжном спорте (ветер, низкие температуры, мокрый снег и др.), учитель должен до минимума сократить время объяснения упражнения или хода в целом. Затем кратко объяснить ход и приступить к его практическому применению. Если рассказ и показ не обеспечили полного и правильного понимания движения, то объяснение продолжается в процессе движения на лыжне.

Метод наглядного воздействия - на уроках лыжной подготовки в основном используется метод показа всего способа передвижения в целом или отдельных его деталей. Показ всегда должен быть образцовым, показательным, с необходимой скоростью, силой, амплитудой. Недопустим неточный, небрежный показ, так ученики могут принять его за образец и в дальнейшем разучивать движение не правильно.

Перед уроком или на вводных уроках по лыжной подготовке возможно применение и других методов наглядного воздействия – демонстрации рисунков, кинограмм движения в целом, кинофильмов по технике лыжных ходов.

Практические методы – словесные и наглядные методы дают учащимся только представления об изучаемом способе, а практические методы позволяют полученные представления перенести на практическое освоение движений. Основная цель этих методов воспитать и закрепить умения и навыки, необходимые для передвижения на лыжах. При обучении применяются две основные разновидности практического метода: целостного разучивания и расчлененного (по частям). Эти методы тесно связаны между собой и взаимодополняют друг друга.

Метод целостного разучивания наиболее распространен в лыжном спорте. Этот метод используется для изучения любых способов передвижения на лыжах (от простых до самых сложных) – ходов, спусков, поворотов в движении и др. При использовании этого метода целесообразно проводить обучение в облегченных условиях для лучшего усвоения какого-либо хода.

Метод разучивания по частям – следует применять при изучении более сложных по координации способов передвижения на лыжах. Изучив детали техники, необходимо вернуться к целостному методу и совершенствовать весь ход.

При изучении техники передвижения на лыжах все перечисленные методы и методические приемы имеют большое значение в построении процесса обучения. Ни один из методов не является универсальным, и их сочетание во многом влияет на качество учебного процесса по лыжной подготовке. Применение всех методов и приемов обучения с учетом возрастных, половых и индивидуальных особенностей обеспечивает прочное освоение техники лыжного спорта.

#### **4. Структура процесса обучения.**

В процессе обучения для каждого отдельного способа передвижения на лыжах можно выделить три этапа. Это начальное разучивание, углубленное разучивание, закрепление и дальнейшее совершенствование.

Начальное разучивание главной целью которого является обучить занимающихся основам техники. Для достижения этой цели необходимо решить частные задачи: создать целостное представление о способе передвижения; освоить отдельные детали техники, научить выполнять способ передвижения в целом – с полной координацией.

На этапе начального разучивания у школьников возникают различные ошибки в виде лишних движений (значительное колебание туловища, отсутствие точности, изменение амплитуды и др). В таких случаях важно объяснить причины появления ошибок, которые могут зависеть от нарушения последовательности в обучении, несоблюдения принципа постепенности, неблагоприятных внешних условий и т.д.

Углубленное разучивание – основная цель данного этапа довести первоначальное владение техникой на лыжах до относительного совершенства. В процессе достижения этой цели решаются следующие частные задачи: освоить и уточнить отдельные детали техники изучаемого способа передвижения на лыжах; овладеть свободным и точным выполнением движения в целом. Основой обучения на этом этапе являются методы целостного упражнения. При углубленном разучивании большое значение имеет, с одной стороны, педагогический контроль, а с другой, самоконтроль учащихся за техникой исполнения изучаемого способа передвижения.

Закрепление и дальнейшее совершенствование – это совершенное владение техникой изучаемого способа передвижения на лыжах в разнообразных условиях его применения. Для достижения этой цели необходимо решить следующие частные задачи: закрепить сформированный навык в способе передвижения на лыжах; завершить индивидуализацию техники в соответствии с особенностями и уровнем физической подготовленности; добиться совершенного владения техникой на высоких скоростях при максимальных напряжениях. На последнем этапе обучения очень важно постоянно осуществлять контроль за эффективностью техники. Контроль должен осуществляться за степенью автоматизации движений, за устойчивостью техники в момент высоких эмоциональных сдвигов, при нарастающем утомлении. Все это проверяется путем сравнения техники, демонстрируемой лыжником на тренировках и соревнованиях.

#### **5. Подготовка мест занятий и организация обучения.**

Эффективность учебной работы по лыжной подготовке в школ во многом зависит от правильного выбора и своевременной и тщательной подготовки мест занятий. Основное требование к местам проведения уроков лыжной подготовки – это близость их расположения. При планировании урока необходимо выбрать место, где будет проводиться занятие это может быть близлежащий парк, сквер, зона отдыха и т.д. А качество учебной работы во многом зависит от тщательной подготовки лыжни. Лыжня всегда прокладывается ровная и тщательно накатывается.

При проведении занятия необходима учебная площадка – это место, где проводится первоначальное обучение передвижению на лыжах, осуществляется контроль за техникой и правильным выполнением задания. Для подготовки учебной площадки

целесообразно выбрать такое место, чтобы не было открытой площадки, лучше всего в лесу или сквере, где будет защита от ветра. Защищенность от ветра – важное требование, так как учащимся приходится, стоя на месте, слушать объяснения или следить за показом. В зависимости от количества учащихся выбираются размеры площадки (для группы 12-15 чел. 100х 40м). Меньшие площадки снижают эффективность обучения: частые повороты нарушают темп и ритм. Слишком большие площадки делать нецелесообразно, так как не позволяют учителю заметить отдельные ошибки и сделать вовремя замечание. При передвижении друг за другом расстояние между учащимися не должно быть меньше 8-10 метров, отсюда о зависимости от общего кол-ва учеников и рассчитывают размеры площадки.

Учебная лыжня – служит для закрепления совершенствования техники. Для совершенствования техники лыжня должна иметь ровные участки и пологие уклоны. Длительность учебной лыжни может быть от 400 до 1000м.

Тренировочные лыжни – прокладываются для дальнейшего совершенствования навыков, приобретенных на учебных площадках. Кроме этого они используются для развития физических качеств, скорости, общей выносливости. Местность подбирается так, чтобы можно было включить участки ровной лыжни, подъемы и спуски. Для школьников длина тренировочной лыжни обычно составляет от 500 м до 3 км, а иногда и более. Главное, чтобы учитель так же, как и на учебной лыжне мог контролировать занимающихся.

Учебные склоны – служат для изучения спусков, торможений и поворотов в движении, а также способов преодоления подъемов. На склонах не должно быть ни выступающих из-под снега, ни скрытых посторонних предметов (камней, пней, поваленных деревьев), которые могут послужить причиной травм. Склон должен быть хорошо укатан, чтобы при падениях не оставалось глубоких вмятин. Длина склона в зависимости от задач, возраста и подготовленности учащихся должна быть от 50 до 150 м, крутизна от 5 до 15 градусов.

### **Тема 3: Основы техники передвижения на лыжах.**

#### **1. Понятие о технике передвижения на лыжах.**

Передвижение на лыжах во время занятий, тренировок и соревнований проходит в различных условиях рельефа местности, при непрерывно изменяющихся условиях скольжения и сцепления лыж со снегом. Все это требует от лыжника владения совершенной техникой лыжных ходов, спусков и поворотов в движении. В процессе развития лыжного спорта техника изменялась и совершенствовалась. Так например, с первых чемпионатов страны, основные элементы попеременного двухшажного хода и одновременных ходов значительно изменились. В попеременном двухшажном ходе повысилась посадка, уменьшились время отталкивания и длина проката, увеличилась частота шагов, в результате этого заметно увеличилась скорость передвижения по дистанции. Но скорость передвижения на лыжах зависит не

только от совершенной техники, а так же немаловажную роль играют общая физическая и функциональная подготовка, качество лыжного инвентаря и смазка лыж.

Техника передвижения на лыжах – это наиболее рациональная для конкретных условий и данного уровня физической подготовленности спортсмена система движений, обеспечивающая при оптимальной экономичности наиболее высокий спортивный результат.

Под техникой передвижения на лыжах подразумевают весь арсенал способов передвижения, применяемых на пересеченной местности:

- ходы;
- переходы;
- спуски;
- подъемы;
- торможения;
- повороты (на месте и в движении),
- способы преодоления неровностей.

При обучении технике передвижения на лыжах следует помнить об основных требованиях, предъявляемых к спортсмену:

- эффективность действий – одно из требований, которое предъявляется к современной технике передвижения на лыжах. Критерием эффективности того или иного хода является скорость передвижения на лыжах.

За последние годы резко возросли скорости в лыжных гонках, и одной из причин роста результатов является овладение спортсменами совершенной техникой передвижения на лыжах. Но в то же время скорость передвижения по дистанции во многом зависит от уровня развития физических качеств, функциональной подготовки. Таким образом степень овладения совершенной техникой является показателем спортивного мастерства лыжника-гонщика.

- экономичность действий – выполнение движения экономично, т.е. использование самых рациональных режимов работы, развитие наибольшей скорости при оптимальной затрате сил.

Так как соревнования по лыжным гонкам продолжаются от нескольких десятков минут до нескольких часов, поэтому спортсмену необходимо правильно распределить силы на дистанции, чтобы движения были экономичными, но в тоже время

поддерживалась высокая скорость передвижения. Все это приходит с опытом, от старта к старту.

- устойчивость техники – способность сохранять основную систему движений в самых различных условиях скольжения, состояния лыжни и рельефа местности. Так же является важнейшим показателем технического мастерства лыжника. Посторонние, постоянно сбивающие факторы (новая обстановка, зрители, погодные условия, соперник на лыжне) все это оказывает определенное воздействие на структуру движений. Чтобы добиться устойчивости необходима согласованная работа нервных процессов.

- вариативность техники – существенный показатель мастерства лыжника. При передвижении на лыжах на пересеченных трассах постоянно меняются рельеф местности, качество лыжни, структура снега. Все это требует видоизменять технику, причем, мгновенно на уровне управления движением. Необходимо создавать условия, способствующие постоянному приспособлению системы движения к меняющимся факторам внешней среды.

## **2. Классификация способов передвижения на лыжах.**

Все способы передвижения на лыжах делятся на группы, к ним относятся:

- строевые упражнения с лыжами и на лыжах;
- ходы;
- переходы с хода на ход;
- спуски в различных стойках;
- подъемы;
- торможение;
- повороты на месте и в движении;
- преодоление неровностей и препятствий.

Каждый из этих способов имеет свои разновидности:

Лыжные ходы:

- *классические*: попеременный двухшажный, попеременный четырехшажный, одновременный бесшажный, одновременный одношажный (основной и скоростной), одновременный двухшажный.

- *коньковые*: полуконьковый, одновременный одношажный коньковый, одновременный двухшажный коньковый, попеременный коньковый.

Переходы с хода на ход делятся на две группы:

1. С попеременного двухшажного на одновременные (без шага, через шаг)
2. С одновременных на попеременные (прямой переход, переход с прокатом).

В зависимости от рельефа трасс, условий скольжения и других факторов

лыжникам-гонщикам приходится часто переходить с хода на ход. Очень важно не нарушать слитность и не снижать темп движений. Поэтому необходимо в совершенстве владеть наиболее рациональными способами переходов с хода на ход.

Для преодоления спусков на высокой скорости применяются различные стойки. Выбор их зависит от цели, условий скольжения, рельефа местности, длины и крутизны склонов. Стойки спусков классифицируются в зависимости от высоты расположения общего центра тяжести (ОЦТ) тела, что внешне проявляется в степени сгибания туловища и ног в тазобедренных, коленных и голеностопных суставах. Применяются следующие стойки:

- Высокая;
- Средняя;
- Низкая;

Основная(средняя) стойка наиболее универсальна, поэтому она получила наибольшее распространение. Эта стойка устойчива, неусттомительна и удобна для выполнения поворотов и преодоления неровностей.

Способы преодоления подъемов:

- скользящим шагом;
- ступающим шагом;
- беговым шагом;
- «елочкой»;
- «полу елочкой»;
- «лесенкой».

При использовании конькового хода:

- одновременным двухшажным коньковым;
- попеременным коньковым.

Выбор способов передвижения в подъемы зависит от крутизны склона, условий скольжения и сцепления лыж со снегом, технической и физической подготовленности лыжника, а также о качества подготовки лыжни и глубины снежного покрова. В лыжных гонках для преодоления подъемов чаще всего применяется попеременный двухшажный ход (при хорошем скольжении и на подъемах малой крутизны). При увеличении крутизны лыжники преодолевают подъем скользящим бегом, а затем переходят на ступающий шаг. На выбор способа преодоления подъемов оказывает влияние не только крутизна, но и в значительной мере сцепление лыж со снегом.

Способы торможений:

- «плугом»;
- «упором»;
- боковым соскальзыванием;
- падением.

Торможение при спусках – это вынужденная мера для снижения скорости. Обычно спортсмены проходят трассу без торможений. К торможениям приходится прибегать в случае появления неожиданного препятствия, падения впереди идущего участника, из-за плохой подготовки трассы или при недостаточном уровне подготовленности спортсмена.

Торможение «плугом» применяется на спусках различной крутизны, в туристических походах. Это наиболее действенный способ для снижения скорости, но в лыжных гонках применяется редко.

Торможение «упором» чаще применяется при спуске наискось.

Торможение «Боковым соскальзыванием» применяется, когда спортсмену необходимо остановиться и спуститься дальше по склону.

Торможение падением – при движении по склону на большой скорости при неожиданно появившихся препятствиях возникает необходимость резко затормозить или остановиться. Если расстояние до препятствия слишком мало, единственный способ предотвратить столкновение это падение.

Повороты:

- на месте (переступанием вокруг пяток и носков лыж; махом; прыжком с опорой и без опоры). В основном применяются на равнине для подготовки к передвижению в новом направлении.
- в движении (переступанием с наружной и внутренней лыжи, плугом, упором, на параллельных лыжах). Служат для изменения направления при спусках и на ровном участке после спуска.

## **2. Анализ техники попеременного двухшажного хода, скользящий шаг.**

Попеременный двухшажный ход является основным способом передвижения на лыжах.

Основой всех элементов лыжных ходов (кроме бесшажного) является скользящий шаг.

Имеет 2 периода:

- скольжение;

- отталкивание.

Цикл движений в попеременном двухшажном ходе состоит из двух скользящих шагов и попеременных отталкиваний палками на каждый шаг. Он состоит из 5 фаз.

1 фаза - свободное скольжение (с момента отрыва лыжи от снега до момента постановки палки на снег). Закончен толчок ногой, Лыжник скользит на другой лыже. Обе палки и нога, окончившая толчок, находятся в воздухе, не касаясь опоры. Momentами фазы свободного скольжения являются отрыв толчковой лыжи от снега и постановка палки на снег. В момент отрыва лыжи наблюдается полное выпрямление толчковой ноги, которая составляет вместе с туловищем прямую линию. Рука, закончив толчок, образует вместе с палкой прямую линию.

2 фаза - скольжение с выпрямлением опорной ноги (с момента постановки палки на снег под углом 70-80 градусов. Рука чуть согнута в локтевом суставе, локоть слегка отведен в сторону. Во время этой фазы происходит постепенное выпрямление опорной ноги, усиливается давление на палку, за счет чего увеличивается скорость скольжения. Выпрямляется опорная нога, что создает условия для выполнения маха.

3 фаза - скольжение с подседанием (с момента подседания (сгибания ноги в коленном суставе). Опорная нога почти выпрямлена, носок маховой ноги почти на уровне пятки опорной ноги; Туловище наклоняется вперед на 5-7 градусов больше по сравнению со 2-ой фазой. За время этой фазы происходит подседание со сгибанием опорной ноги в коленном и тазобедренном суставах.

4 фаза - выпад с подседанием. Главное в этой фазе обеспечить максимальную скорость выпад и завершить подседание для эффективного окончания отталкивания ногой. Фаза начинается с момента остановки лыжи. В этой фазе начинается активное отталкивание за счет разгибания в тазобедренном суставе и одновременно происходит подседание в коленном суставе.

5. фаза - отталкивания с выпрямлением толчковой ноги (с момента выпрямления толчковой ноги в коленном суставе и заканчивается полным выпрямлением). Главная задача завершить отталкивание палкой и лыжей. В этой фазе происходит отталкивание за счет энергичного выпрямления ноги в коленном суставе. Фаза заканчивается в момент отрыва лыжи от снега.

Попеременный двухшажный ход включает в себя два скользящих шага и попеременное отталкивание палками. Выполняется следующим образом.

После отталкивания ногой и рукой – свободное скольжение на одной из лыж (например, левой), правая нога – сзади на вису, правая рука с палкой вытянута вперед,



левая находится в крайне - заднем положении. Продолжая скользить на левой лыже, поставить правую палку на снег около носка ботинка под углом 70-80° и нажать на нее через петлю. Одновременно начать выпрямлять опорную ногу, вынести левую руку и правую ногу вперед. Как только носок правой ноги подошел к пятке опорной, начинается подседание. К этому времени руки с палками встречаются впереди колен, а опорная нога максимально согнута. Подседание продолжается до момента выравнивания носков ботинок. Правая рука продолжает отталкивание и находится на уровне колена опорной ноги, а левая – впереди. Начинается отталкивание ногой с выпрямлением ее в тазобедренном суставе, затем в коленном и сгибания в голеностопном, и выпаде левой. Заканчивается отталкивание правой палкой, левой ногой, масса тела переносится на правую ногу. Закончена половина цикла. Во второй половине все повторяется, но при опорной ноге – правой.

После отталкивания рука с палкой составляет прямую линию.

### **3. Анализ техники одновременных ходов.**

Основным элементом одновременных ходов является одновременное отталкивание палками. Важно, как и при переменном двухшажном ходе, создать жесткую систему «руки-туловище-ноги».

Одновременный бесшажный ход – применяется на пологих спусках и равнине при хорошем скольжении. Цикла состоит из одновременного отталкивания палками и скольжения на двух лыжах.

И. п. – свободное скольжение на двух лыжах, туловище наклонено вперед (и. п. для всех одновременных ходов). Продолжая скользить, выпрямиться и одновременно вынести руки с палками вперед-вверх до уровня глаз. Затем одновременно с наклоном туловища поставить палки на снег под острым углом у носков ботинок и начать ими отталкиваться.

Отталкивание заканчивается, когда туловище займет горизонтальное положение, а руки с палками составят прямую линию. В этом положении свободно скользить до ощущения начала падения скорости.

Одновременный одношажный ход – применяется на равнине и пологих подъемах при хорошем скольжении.

Из и.п. – выпрямиться, одновременно вынести палки вперед до уровня глаз и сделать шаг одной ногой с толчком другой. Продолжая скользить, поставить палки на снег, оттолкнуться ими с одновременным встречным движением толковой ноги к опорной. В этом положении скользить до начала падения скорости.

Одновременный двухшажный ход – применяется на равнине и пологих подъемах при хорошем скольжении.

Из и. п. – выпрямиться, вынести палки вперед и сделать первый скользящий шаг. Затем сделать второй шаг, одновременно вынести палки кольцами вперед и поставить их на снег у носков лыж. Когда палки за счет скорости займут положение под острым углом, начинается отталкивание при одновременном встречном движении толчковой ноги к опорной.

#### **4. Анализ техники переходов с хода на ход.**

Постоянно меняющийся рельеф местности, нарастающее утомление из-за однообразной работы требует от лыжника постоянной смены ходов. Смена ходов позволяет более равномерно распределить нагрузку на основные группы мышц.

В настоящее время в лыжных гонках используются переходы с одновременных ходов на попеременные:

- переход с прокатом;
- прямой переход;

А так же переходы с попеременного двухшажного на одновременные:

- без шага;
- через шаг;

При переходе с одновременного хода к попеременному двухшажному наиболее рационально применять прямой переход.

1. После окончания одновременного толчка руками лыжник выпрямляется и выносит палки вперед.
2. Продолжая скользить на двух лыжах, лыжник, перенося вес тела на правую ногу, готовится к толчку.
3. С шагом левой и толчком правой ногой правая палка подготовлена к постановке на снег, а левая продолжает выноситься вперед.
4. После окончания толчка правой ногой лыжник скользит на левой лыже, правая палка ставится на снег, продолжается вынос левой палки вперед.
5. Продолжение скольжения на левой лыже, начало отталкивания правой рукой, махового выноса правой ногой вперед.
6. Правая рука заканчивает толчок, левая нога в положении подседа перед заключительной фазой отталкивания.
7. Правая рука закончила толчок, левая нога заканчивает отталкивание. С толчком левой руки лыжник переходит на попеременный двухшажный ход.

Переход с попеременного двухшажного на одновременный:

Без шага:

1. Одноопорное скольжение на правой лыже, левая палка на снег не ставится.
2. Скольжение продолжается, но лыжник быстрым движением выносит вперед правую руку с палкой.
3. Начинается маховый вынос левой ноги вперед и заканчивается вынос правой руки.
4. Палки одновременно ставятся на снег и начинается отталкивание руками.
5. Продолжается толчок палками, маховая нога приближается к опорной.
6. Одновременно заканчивается толчок руками и происходит приставление ноги. Таким образом лыжник перешел на одновременный ход.

## **Тема 4. Основы техники передвижения на лыжах.**

### **1. Анализ техники конькового хода.**

Различают следующие варианты передвижения коньковыми ходами:

- Полуконьковый одновременный ход;
- одновременный одношажный коньковый;
- одновременный двухшажный коньковый;
- попеременный коньковый ход без отталкивания руками;

Полуконьковый ход применяется на равнине, пологих подъемах, спусках и при движении по дуге. Цикл хода состоит из одновременного отталкивания палками, отталкивания лыжей вперед- в сторону и свободного одноопорного скольжения.

И.п. - скольжение на левой лыже, туловище наклонено вперед, палки сзади составляют с руками прямую линию, правая нога находится сзади на вису. Продолжая скользить, одновременно выпрямиться, вынести палки вперед и подвести правую ногу к левой (по воздуху) с разворотом в право. Затем поставить палки на снег около носков ботинок, оттолкнуться ими с отталкиванием правой лыжей вперед в сторону с опорой на внутреннее ребро. В этом положении свободно скользить до момента падения скорости.

Одновременный одношажный коньковый – применяется на пологих подъемах, равнине и пологих спусках. Цикл хода состоит из одного скользящего шага и одновременного отталкивания палками.

И.п. – свободное скольжение на правой лыже, туловище наклонено вперед, палки сзади составляют с руками прямую линию. Левая нога находится сзади в стороне на вису. Выпрячься, вынести палки вперед и подвести левую ногу к правой (по воздуху). Поставить палки на снег, сделать шаг левой ногой вперед- в сторону с одновременным отталкиванием правой ногой, перенести массу тела на левую ногу.

Одновременный двухшажный коньковый – применяется при передвижении в

подъемы, крутизной до 12° и равнинных участках при плохом скольжении. Цикл состоит из двух скользящих шагов и одновременного отталкивания палками.

И.п. – свободное скольжение на левой лыже. Туловище наклонено вперед, палки сзади, правая нога подведена к левой и находится на вису, развернута вправо. Выпрямиться, вынести палки вперед и сделать шаг правой ногой вперед -в сторону с толчком левой. Оторвать ее от снега и подвести к правой. Поставить палки на снег, начать ими отталкиваться, сделать шаг левой ногой с толчком правой, оторвать ее от снега и подвести к левой. Палками продолжать отталкиваться.

Попеременный коньковый – применяется при передвижении в подъемы крутизной более 6 °. Цикл хода состоит из двух скользящих шагов и попеременного отталкивания палками.

И.п. – скольжение на левой лыже правая рука впереди, правая нога сзади в стороне на вису, палка на снегу, левая рука сзади закончила толчок. Продолжая скользить, сделать шаг правой ногой с одновременным толчком левой. Одновременно оттолкнуться правой палкой, а левую вынести вперед. В результате этих действий масса тела переносится на правую ногу и осуществляется скольжение на ней. Вторая половина движения выполняется при опоре на правую ногу.

## **2. Анализ техники спусков и подъемов.**

Техника спусков зависит от крутизны склона и рельефа. В зависимости от этих факторов спуски преодолеваются в различных стойках:

- высокой;
- средней;
- низкой.

Каждая из стоек отличается степенью сгибания ног в коленных суставах и наклоном туловища.

Высокая стойка – сгибание ног в коленных суставах от 160-140°.

- а) раскрытая стойка;
- б) закрытая стойка.

Положение туловища зависит от решаемых задач при спуске. Средняя стойка (основная) – сгибание ног в коленных суставах от 140-120°, руки согнуты в локтевых суставах, опущены вниз, кисти находятся на 20-30 см впереди колен.

Низкая стойка – сгибание ног в коленных суставах менее 120°. Туловище параллельно склону, руки вытянуты вперед и предплечьями касаются коленных суставов, кисти вместе. Низкая стойка применяется на длинных, пологих, ровных спусках, когда надо дольше сохранить скорость.

Подъемы преодолеваются различными способами в зависимости от их крутизны.

- скользящим шагом;
  - ступающим шагом;
  - беговым шагом;
- «елочкой»;
- «полуелочкой»;
- «лесенкой».

При преодолении подъема скользящим шагом увеличивается наклон туловища, уменьшается длина шага, толчок рукой заканчивается одновременно с отталкиванием ногой. Палки ставятся на снег под углом 65-75 градусов. Преодолеваются подъемы крутизной 5-6 градусов.

Ступающим шагом преодолевают подъемы круче 10°.

Применяется в условиях, когда скольжение невозможно или нецелесообразно. Большое значение здесь имеют скорость выпада, энергичное отталкивание стопой и палкой.

Беговым шагом применяется на склонах средней крутизны. При использовании бегового шага наблюдается значительное сокращение времени скольжения, длина выпада в 3-4 раза больше длины скольжения.

«Елочкой» преодолевают подъемы круче 12°. Носки лыж разводятся в стороны и ставят их на внутренние ребра. Перемещение осуществляется путем поочередного переступания. Пятка одной лыжи переносится над пяткой другой. Руки работают попеременно и перекрестно с ногами.

«Полуелочкой» преодолевают косые подъемы. Одна лыжа работает как в ступающем шаге, а другая - «елочкой».

«Лесенкой» преодолевают подъемы круче 35°. Необходимо стать боком к склону, поставить лыжи на ребра и перемещаться приставными шагами. Масса тела переносится на нижнюю лыжу, верхняя лыжа и палка переставляются вверх. Затем масса тела переносится на верхнюю лыжу, а нижняя приставляется.

### **3. Анализ техники торможений.**

Торможение применяется для снижения скорости или полной остановки.

- «плугом»;
- упором;
- боковым соскальзыванием;
- падением.

«Плугом» - применяется для снижения скорости на прямых спусках. Развести пятки лыж в стороны, поставить на внутренние ребра, колени свести. Туловище

отклонить назад.

«Упором» – применяется при спуске наискось. Перенести массу тела на верхнюю лыжу, а нижнюю поставить в положение «плуга». Для увеличения силы трения необходимо пятку нижней лыжи отвести в сторону и загрузить ее массой тела.

Боковым соскальзыванием – применяется для полной остановки движения. Существует силовой и технический способ выполнения торможения.

Силовой – энергичным рывковым движением развернуть лыжи под углом к направлению движения и поставить их на ребра.

Технический - при спуске немного присесть и развернуть туловище в противоположную повороту сторону (замах). Затем энергично разогнуть ноги в коленных суставах, в результате чего уменьшится давление на опору. В этот момент необходимо повернуть пятки лыж в сторону от склона, поставить лыжи под углом к направлению спуска и закантовать.

Падением – применяется в экстренных случаях, когда возникает опасность наезда на препятствие. Падать необходимо мягко назад на бедро, предварительно присев. Лыжи развернуть поперек склона, руки с палками поднять вверх, штырями назад.

#### **4. Анализ техники поворотов.**

Повороты – бывают на месте и в движении.

Повороты на месте:

- переступанием вокруг пяток и носков лыж;
- махом;
- прыжком (без опоры, с опорой).

Переступанием вокруг пяток лыж – массу тела перенести на левую ногу, а носок правой ноги отвести в сторону. Массу тела перенести на правую ногу, а левую приставить. Палки переставлять одновременно с одноименной ногой. При выполнении этого поворота пятки лыж от снега не отрывать.

Переступанием вокруг носков лыж – выполняется аналогично с предыдущим способом, при этом носки лыж не отрывают от снега.

Поворот махом – применяется для необходимости развернуться на 180°. Для выполнения поворота массу тела перенести на левую лыжу, правую вместе с палкой оторвать от снега и развернуть на 180°. Затем перенести массу тела на правую лыжу, а левую приставить.

Поворот прыжком – нужно присесть, затем оттолкнуться и развернуть лыжи в воздухе на необходимый угол.

Повороты в движении:

- переступанием с внутренней лыжи;
- переступанием с наружной лыжи;
- «плугом»;
- упором.

Поворот переступанием с внутренней лыжи – при спуске перенести массу тела на наружную по отношению к повороту лыжу, а внутреннюю отвести носком в сторону поворота. Затем перенести массу тела на внутреннюю лыжу, наружную приставить с толчком, и скользить в измененном направлении.

Поворот переступанием с наружной лыжи – при повороте массу тела перенести на внутреннюю лыжу, а наружную отставить пяткой в сторону. Массу тела перенести на наружную лыжу, а внутреннюю приставить.

Поворот «плугом» – применяется для изменения направления движения. Перед поворотом принять положение «плугом». Чтобы повернуть вправо, масса тела переносится на левую лыжу. Загружать лыжу надо плавно, надавливая каблучком ботинка и отводя туловище в сторону противоположную повороту. Таким образом происходит поворот в сторону, противоположную загруженной лыже.

Поворот «упором» применяется при спуске наискось. Принять положение упором, носок наружной лыжи выдвинуть вперед на 10-15 см вперед и загрузить ее массой тела.

## **5.Преодоление неровностей.**

Для преодоления бугров или впадин лыжник должен уметь сохранять равновесие и скорость. Это достигается за счет сохранения прямолинейной траектории ОЦМ путем сгибания и разгибания ног в коленных суставах.

Преодолевая бугор необходимо согнуть ноги и наклонить туловище так, чтобы вершину бугра проехать в низкой стойке. При съезде с бугра вновь разогнуть ноги и туловище. Эти действия позволяют сохранить прямолинейную траекторию ОЦМ и контакт лыж со снегом.

Преодолевая впадину перед спадом согнуть ноги и наклонить туловище. Ближе к середине постепенно выпрямить ноги и туловище, чтобы на дне впадины принять более высокую стойку. Выезжая из впадины вновь согнуть ноги, наклонить туловище. Эти действия позволяют предупредить полет.

## **Тема 5. Методика обучения способам передвижения на лыжах.**

### **1. Методика обучения одновременным ходам.**

При обучении одновременным ходам необходимо решить 2 задачи:

1. Научить согласованию работы рук и ног.

2. Совершенствовать ход в целом.

Методические приемы:

- имитация хода под счет учителя в шеренге;
- выполнение нескольких циклов хода под счет с небольшим продвижением вперед;
- выполнение хода по учебному кругу под счет;
- выполнение без счета с постепенным увеличением скорости.

Одновременный бесшажный ход разучивают на 2 счета:

1- выпрямление туловища и вынос палок вперед;

2- отталкивание палками.

Одновременный одношажный ход разучивают на 2 счета:

1 – выпрямление туловища с одновременным выносом палок и шагом одной ноги с толчком другой;

2– отталкивание палками, приставление маховой ноги к опорной.

Одновременный двухшажный ход разучивают на 3 счета:

1– выпрямление, вынос палок вперед кольцами назад и выполнение шага одной ногой;

2– шаг второй ногой, палки кольцами вперед;

3– отталкивание палками и приставление маховой ноги к опорной.

### **2. Методика обучения попеременному двухшажному ходу.**

При разучивании техники попеременного двухшажного хода необходимо последовательно решить 6 частных задач.

1. Научить стойке лыжника:

- многократное выполнение стойки лыжника;
- размахивание руками в стойке лыжника;
- потеря равновесия в положении стойки лыжника вперед, при этом делается выпад одной из ног;
- тоже в сочетании с подседанием.



2. Научить равновесию на одной лыже:
  - перенос массы тела с одной ноги на другую (5-10 сек.);
  - удерживание равновесия в положении фазы свободного скольжения на одной лыже;
  - тоже с размахиванием руками;
  - тоже с размахиванием руками и свободной ногой (ноги менять);
  - спуск со склона с переносом массы тела с одной лыжи на другую;
- после разбега ступающим шагом проскользить на одной лыже в произвольной стойке;
  - после разбега ступающим шагом проскользить на одной лыже в фазе свободного скольжения;
3. Научить отталкиванию лыжей:
  - показ скользящего шага с акцентом на отталкивание ногой;
  - выполнение заключительного движения толчковой ногой;
  - научить подседанию;
  - упражнение «самокат»;
  - в положении фазы выпада с подседанием выполнение заключительного движения толчковой ногой.
4. Работа над удлинением скользящего шага:
  - «самокат» с длительным прокатом;
  - поочередное отталкивание в сочетании с длительным скольжением под уклон;
5. Научить отталкиванию палками:
  - передвижение скользящим шагом, держа палки за середину;
  - передвижение попеременным бесшажным ходом;
  - передвижение скользящим шагом, держа палки за ручки, но без активного отталкивания;
  - выполнение хода в целом, с акцентом на отталкивание палками.
6. Совершенствование хода в целом:
  - необходимо усложнить рельеф местности, включить подъемы.

### **3.Методика обучения коньковым ходам.**

Для разучивания коньковых ходов необходимо четко представлять исходное положение для каждого хода. Все коньковые ходы разучиваются на 2 счета:

Полуконьковый ход:

И.п. – скольжение на левой лыже, правая отведена вперед – в сторону,

1 – выпрямление, вынос палок и подведение правой ноги к левой;

2 - отталкивание палками и отталкивание ногой.

Коньковый одновременный одношажный:

И.п. –скольжение на левой лыже, правая отведена назад, находится на вису, туловище наклонено, палки сзади;

1 – выпрямление, вынос палок, подведение правой ноги к левой;

2– шаг правой ногой с толчком левой, постановка палок на снег и отталкивание ими.

Коньковый одновременный двухшажный:

И.п. – скользить на левой лыже, правая нога подведена к левой и развернута вправо, туловище наклонено, палки сзади.

1– выпрямляем туловище, выносим палки вперед, шаг правой ногой с толчком левой и подводим левую ногу к правой;

3- правую ногу к левой, отталкивание палками.

Переход со свободным движением рук:

И.п. – свободное скольжение на двух лыжах. Выпрямиться, сделать шаг левой ногой, вынести вперед правую руку, а другой рукой сделать движение назад.

Переход через шаг:

И.п. – свободное скольжение на левой лыже:

1 – шаг правой ногой и вынос вперед левой палки;

2 - отталкивание палками и приставление толчковой ноги к опорной.

Ошибки могут возникать как по вине учителя, так и ученика:

Основные ошибки при передвижении:

Попеременного двухшажного хода:

- двух опорное скольжение;
- передвижение на очень согнутых или прямых ногах;
- отталкивание палками не по полной амплитуде.

Ошибки при передвижении одновременными ходами:

- отсутствие жесткой системы: руки – туловище - ноги;
- недостаточное включение туловища при отталкивании палками;
- отталкивание палками не по полной амплитуде;

- нарушение ритма хода;

Исправление ошибок:

1. Необходимо указать ученику на ошибку.
2. Вновь показать правильно выполненный способ передвижения.
3. Провести попытки повторно овладеть ходом.

Если все равно есть ошибки, следует вернуться ко всей последовательности обучения.

## **Тема 6. Планирование и учет учебной работы по лыжному спорту.**

### **1. Значение планирования и учета для организации учебного процесса по лыжной подготовке.**

1. Эффективность обучения отдельным способам передвижения на лыжах и качество проведения уроков во многом зависит от рационального планирования всей учебной работы по лыжной подготовке.

Наличие хорошо разработанного тематического плана позволяет избежать стихийности в деятельности учителя физической культуры в школе, излишних затрат времени и сил, низкого качества и плохих конечных результатов работы. Контроль и учет помогают лучше планировать работу, своевременно вносить в нее необходимые коррективы и правильно оценивать ее результаты.

Задачи планирования учебного материала по лыжной подготовке состоят в том, чтобы целесообразно распределить материал школьной программы по всем классам, принимая во внимание учебно-материальную базу школы и местные климатические условия. Необходимо четко определить последовательность изучения способов передвижения на лыжах и распределить учебный материал по урокам.

### **2. Основными документами планирования.**

- учебный план;
- учебная программа;
- план-график распределения учебного материала;
- план-конспект занятия.

Все документы планирования в логическом и содержательном отношении связаны между собой. Каждый последующий, более частного характера документ разрабатывается в соответствии с предшествующим. Вместе с тем каждый документ имеет свое назначение в системе планирования, выполняет определенную функцию.

Учебный план – представляет собой основной (исходный) документ, который регламентирует количество учебных часов на каждую дисциплину. В соответствии с учебным планом на физическую культуру в школе отводят 3 часа в неделю (108 часов в год). В средних и высших учебных заведениях 4 часа в неделю.

Учебная программа – государственный документ, в котором представлен перечень учебного материала и контрольные нормативы для каждого года обучения.

План-график распределения учебного материала – это документ составляемый учителем физкультуры на основании учебного плана и учебной программы. Он составляется на четверть и на каждый класс. Представляет собой таблицу, в левой стороне которой содержится учебный материал, в правой – распределение его по урокам.

План-конспект занятия – разрабатывается на каждое конкретное занятие на основе рабочего плана, этот документ регламентирует учебные занятия по содержанию, дозировке, методике обучения. Эта таблица в шапке которой указан класс, номер урока и задача. В левой стороне – части урока, затем содержание учебного материала, дозировка, организационно-методические указания.

### **3. Основные виды учета.**

Учет успеваемости позволяет оценивать степень овладения техникой способов передвижения на лыжах и корректировать ход учебного процесса.

Существуют три вида учета:

- предварительный;
- текущий;
- итоговый.

Предварительный учет проводится в начале занятий лыжной подготовкой с целью определения уровня владения техникой передвижения на лыжах. Результаты предварительного учета используются для выставления итоговой оценки. Сравнение исходного уровня с конечным результатом позволяет оценить сдвиги в овладении учениками техникой и квалифицировать их оценкой. При положительных сдвигах, даже при невыполнении установленных программой нормативов, можно выставить удовлетворительную оценку, учитывая исходный уровень подготовки ученика и его прилежание.

Текущий учет стимулирует учеников к совершенствованию техники. Регулярная оценка деятельности ученика поддерживает у него интерес к урокам. Каждый ученик в течение четверти должен получить 3-5 оценок. В текущем отчете оценивается степень усвоения техники и прилежание учеников. В первую очередь выставляются хорошие и отличные оценки. Неудовлетворительные оценки ставятся только в крайних случаях, когда ученик недобросовестно относится к занятиям и нет положительных сдвигов. Каждая текущая оценка должна комментироваться учителем.

Итоговый учет проводится или при окончании изучения технического элемента или в конце четверти. Итоговая оценка в четверти складывается из оценок за технику изученных способов передвижения и выполнения учебных нормативов по дистанции. Прием нормативов проводится на последних уроках лыжной подготовки при хороших погодных условиях.

#### 4. Оценка технической подготовки учащихся.

В начале занятий лыжной подготовкой учитель обязан сообщить требования к ученикам по технике изучаемых элементов и временные нормативы по дистанции.

При оценке технических действий учителю необходимо знать классификацию ошибок. Ошибки, возникающие при передвижении на лыжах подразделяются на:

- мелкие;
- значительные;
- грубые.

Мелкие ошибки не вызывают искажения основного механизма хода и практически не влияют на скорость передвижения ( попеременные ходы - слишком согнутые или абсолютно прямые руки при их постановке; одновременные ходы- недоотталкивание палками, широкая или слишком узкая постановка палок, недостаточное выпрямление туловища при выносе палок)

Значительные ошибки существенного искажения основного механизма не вызывают, но скорость передвижения уже могут снизить ( попеременные ходы - незаконченный толчок рукой и ногой, прогибание туловища при отталкивании ногой, слишком согнутые ноги в коленных суставах; одновременные ходы - резкое выпрямление туловища при выносе палок, незаконченный толчок палок)

Грубые ошибки нарушают основной механизм хода и существенно снижают скорость передвижения ( попеременные ходы – передвижение на прямых ногах, «подпрыгивающий ход, двухопорное скольжение, иноходь; одновременные ходы – недостаточное включение туловища в работу, нарушение жесткой системы: руки-туловище-ноги)

При выставлении оценки за технику хода следует исходить из следующих требований:

Оценка «10, 9, 8» ставится, если ход выполнен без ошибок;

Оценка «7, 6, 5» – допущено несколько мелких и одна значительная ошибка;

Оценка «4, 3, 2» – допущено не более 3 значительных ошибок;

Оценка «1, 0» – допущены грубые ошибки в технике хода.

Документом учета учебной работы в школе является классный журнал, куда заносятся все оценки за пройденный материал.

## **Тема 7,8 Общие основы системы подготовки в лыжном спорте.**

### **1. Цель и задачи спортивной подготовки лыжника-гонщика.**

Спортивная подготовка лыжника - это педагогический процесс, направленный на достижение высоких результатов.

Достижение наивысших результатов-процесс длительный, путь от новичка до мастера спорта в лыжных гонках занимает от 6 до 8 лет целенаправленной и систематической работы.

Высокие результаты спортсмены в лыжных гонках начинают показывать с 21-22 лет, наивысшие достижения приходят, как правило позднее, обычно в 25-27 лет.

Цель системы подготовки в лыжном спорте – это достижение высоких результатов в соответствии с динамикой возрастного развития и становления спортивного мастерства.

В процессе многолетней подготовки вся деятельность спортсмена подчинена достижению наивысших результатов в лыжном спорте. В этом и заключается основное отличие подготовки в лыжном спорте от других форм занятий на лыжах, где перед преподавателем стоят другие цели и задачи.

В ходе многолетней, систематической подготовки решаются как общие так и частные задачи.

Общие задачи:

1. воспитание высоких моральных и волевых качеств, воспитание патриотизма;
2. обеспечение высокого уровня здоровья и физического совершенства;
3. овладение техникой всех основных способов передвижения на лыжах;
4. изучение и овладение тактикой лыжных гонок, достижение высокого уровня развития физических качеств;
5. изучение теории и методики лыжного спорта, приобретение знаний в области теории, гигиены, самоконтроля и психологии спортивной деятельности.

Все эти задачи делятся на целый ряд частных задач. Общие и частные задачи могут решаться параллельно и последовательно в зависимости от возраста, уровня подготовленности, индивидуальных особенностей лыжников-гонщиков и ряда других факторов.

### **2. Закономерности и принципы подготовки в лыжном спорте.**

Воспитание, обучение и тренировка представляют собой единый педагогический процесс, который осуществляется на основе целого ряда закономерностей и принципов.

В системе многолетней подготовки лыжника-гонщика основными являются следующие закономерности и принципы: всесторонность, систематичность и последовательность, постепенность, сознательность и активность, наглядность, повторность и непрерывность, цикличность, волнообразность, специализация, единство общей и специальной подготовки, индивидуализация.

*Принцип всесторонности*- единство методов средств обучения, воспитания и тренировки обеспечивает разностороннее развитие спортсмена, вооружение его знаниями, умениями и навыками. Реализация принципа всесторонности предполагает воспитание высоких морально-волевых качеств, повышение культурного уровня, а также достижение физического совершенства путем развития основных физических качеств и повышения уровня общей работоспособности.

Обеспечить всестороннее развитие личности возможно только при систематической и целенаправленной подготовке в течении ряда лет, начиная с детского возраста.

*Принцип систематичности и последовательности* - оказывает большое влияние на эффективность процесса обучения в целом. Реализация этого принципа позволяет создать систему подводящих и специально подготовительных упражнений при изучении отдельных способов передвижения на лыжах.

*Принцип постепенности* - играет важную роль прежде всего при планировании тренировочных нагрузок, особенно с детьми подростками и юношами. С первых занятий необходимо обеспечить постепенный и непрерывный рост тренировочных нагрузок, чтобы в дальнейшем юные лыжники начали показывать свои наивысшие достижения.

*Принцип сознательности и активности*- сознательное отношение к тренировочному процессу предполагает понимание школьниками целей, задач, смысла теоретических знаний и их практического использования. Все это значительно повышает активность учащихся и способствует эффективности учебно-тренировочного процесса. В свою очередь активность на тренировках приводит к желанию продолжить занятие самостоятельно(или по заданию преподавателя). Привитие навыков самостоятельной работы имеет большое значение для достижения высоких результатов в лыжных гонках.

*Принцип наглядности* – чаще всего используется при организации обучения передвижению на лыжах, т.е. показ элементов движения или хода в целом. Это

единственный способ создания зрительного представления об изучаемом способе передвижения непосредственно в момент обучения.

*Принцип повторности и непрерывности* – при обучении различными способами передвижения на лыжах в начале формируются умения. При повторении изучаемых движений умения постепенно переходят в навыки. Для закрепления существующих навыков необходимо осуществить непрерывность подготовки.

*Принцип цикличности* – один из основных, реализация которого в процессе многолетней тренировки обеспечивает рост результатов в лыжных гонках. Циклы различаются в первую очередь по продолжительности: малые (микроциклы) – в пределах одной недели; средние (мезоциклы) – от трех недель до трех месяцев; большие (макроциклы) – от года до двух лет.

*Принцип волнообразного изменения тренировочных нагрузок* – тесно связан с цикличностью занятий. Волнообразное изменение нагрузок происходит в рамках определенных циклов. В лыжных гонках в процессе подготовки различают малые, средние и большие волны нагрузок. Волнообразное изменение нагрузки происходит во всех компонентах как в объеме так и в интенсивности.

*Принцип специализации* – специализация осуществляется на базе общего физического развития в течении всей многолетней подготовки. В лыжных гонках специализированная подготовка обычно начинается с 15-16 летнего возраста. Специализация предполагает целенаправленное воздействие на организм спортсмена. Это достигается путем специального подбора средств и методов тренировки.

*Принцип единства общей и специальной подготовки* – это процесс тренировки от новичка до высококвалифицированного спортсмена. Достижение высоких результатов возможно при узкой специализированной подготовке, но специализация строится на базе общей подготовки.

*Принцип индивидуализации* – должен быть реализован на всех этапах многолетней подготовки лыжников-гонщиков. Тип нервной деятельности, сила отдельных групп мышц, рост, вес и другие индивидуальные особенности существенно влияют на эффективность техники передвижения на лыжах, а так же на подготовленность. При построении многолетней подготовки в лыжных гонках нельзя не учитывать влияние всех этих факторов. Предварительное изучение индивидуальных особенностей спортсмена путем проведения контрольных испытаний, педагогические наблюдения и данные врачебного обследования позволяют осуществить планирование подготовки каждого лыжника с учетом его



слабых и сильных сторон. В зависимости от выявленных данных устанавливаются конкретные задачи для каждого лыжника и подбираются соответствующие средства и методы подготовки.

### **3. Стартовые состояния лыжника-гонщика.**

Стартовое состояние лыжника иногда оказывает решающее влияние на конечный результат соревнований. Даже при высокой степени готовности эмоциональное напряжение перед стартом может свести на нет весь длительный процесс подготовки. Известно, что перед началом соревнований лыжники находятся в различном эмоциональном состоянии. Можно выделить 3 вида такого состояния:

*Состояние боевой готовности.* Оно характеризуется активным стремлением лыжника к борьбе на трассе, уверенность в своих силах, сосредоточенность, четкое понимание целей и задач предстоящего соревнования.

*Состояние стартовой лихорадки.* Излишнее волнение перед стартом, рассеянность внимания, чрезмерная суетливость и возбудимость, неустойчивое настроение, нарушение контроля за своими действиями и поступками.

*Состояние стартовой апатии.* В этом состоянии лыжник пассивен, вял и безразличен к соревнованиям и к конечному результату. Отсутствует настроение и желание стартовать и бороться на дистанции.

Окружающая обстановка непосредственно в день соревнований и на месте старта оказывает определенное влияние на стартовое состояние. Состояние стартовой лихорадки и стартовой апатии отрицательно влияют на функциональное состояние организма, работоспособность, а также на конечный результат соревнований.

Предупредить или снизить отрицательное влияние предстартового состояния можно правильным построением воспитательного процесса в ходе многолетней подготовки лыжника, а также большое значение имеет личное поведение тренера. Спокойное и уверенное поведение тренера перед стартом, его убежденность в достижении высоких результатов могут положительно влиять на эмоциональное состояние учеников.

### **4. Физическая подготовка лыжника-гонщика.**

Физическая подготовка лыжника направлена на развитие основных двигательных качеств: выносливости, силы, быстроты, ловкости и гибкости. Так же физическая подготовка неразрывно связана с укреплением органов и систем, с повышением уровня функциональной подготовки и укреплением здоровья.

Физическая подготовка подразделяется на общую и специальную.

Общая физическая подготовка(ОФП):

Ее основные задачи – достижение высокой работоспособности, всестороннее развитие и укрепление здоровья лыжника.

В процессе ОФП развиваются и совершенствуются физические качества. Для достижения высокого уровня развития физических качеств и решения других задач ОФП применяется широкий круг разнообразных физических упражнений. С этой целью используются упражнения из различных видов спорта(велосипед, гребля, плавание, бег, спортивные и подвижные игры). Кроме этого, широко применяются разнообразные упражнения на основные группы мышц с предметами и без отягощений для развития силы, гибкости, равновесия и способности к расслаблению.

Дозировка средств ОФП зависит от возраста, этапа подготовки в годичном цикле. Уже на ранних ступенях тренированности очень важно правильно подбирать средства ОФП и методику их применения, для положительного переноса развиваемых физических качеств на основное упражнение – передвижение на лыжах. ОФП служит основой(базой) для дальнейшего совершенствования физических качеств и функциональных возможностей лыжника.

Специальная физическая подготовка(СФП) – направлена на развитие специфических двигательных качеств и навыков, повышение функциональных возможностей организма, укрепление органов и систем применительно для лыжного спорта.

Основными средствами СФП являются – передвижение на лыжах и специально подготовленные упражнения. К ним относятся имитационные упражнения и упражнения на тренажерах (передвижение на лыжероллерах).

При выполнении этих упражнений в бесснежное время года укрепляются группы мышц, непосредственно участвующие в передвижении на лыжах, и совершенствуются элементы техники лыжных ходов. Так как эти упражнения схожи с передвижением на лыжах наблюдается положительной перенос физических качеств и двигательных навыков.

В начале годичного тренировочного цикла большая часть времени отводится на ОФП. С приближением зимнего периода соотношение средств меняется в пользу СФП. На соотношение средств ОФП и СФП и динамику их изменения в годичном цикле тренировки оказывают влияние квалификация лыжника, его возраст, индивидуальные особенности развития, физические качества,

функциональные возможности органов и систем. С возрастом и ростом квалификации объем средств ОФП постепенно уменьшается и соответственно увеличивается объем СФП. В целом соотношение средств ОФП и СФП для каждого лыжника индивидуально. Все зависит от уровня развития отдельных групп мышц, органов и систем организма юных лыжников-гонщиков.

### **5. Техническая подготовка лыжника-гонщика.**

Техническая подготовка – это процесс целенаправленного изучения и совершенствования техники способов передвижения на лыжах.

Овладение современной техникой позволяет достигнуть высоких результатов в избранном виде лыжного спорта.

Различают *общую и специальную техническую подготовку*.

В ходе общей технической подготовки – лыжник осваивает умения и навыки, необходимые в жизни и спортивной деятельности, получает теоретические знания в области основ техники физических упражнений. Чем больше у лыжника запас двигательных навыков, тем быстрее он овладеет современной техникой передвижения на лыжах. Это достигается применением широкого круга разнообразных общеразвивающих и специальных упражнений, направленных на изучение элементов техники. Так же особое внимание следует обратить на упражнения, воспитывающие чувство равновесия, а также упражнения воздействующие на вестибулярный аппарат.

В процессе специальной тактической подготовки – спортсмен овладевает техникой избранного вида лыжного спорта: изучает биомеханические закономерности способов передвижения на лыжах и осваивает необходимые двигательные навыки доводя их до высокой степени совершенства.

### **6. Теоретическая подготовка.**

Теоретическая подготовка является составной частью всей системы подготовки лыжника и осуществляется в ходе учебно-тренировочного процесса. Она проводится в виде лекций, бесед и теоретических занятий. Кроме того, часть знаний может сообщаться лыжникам в ходе тренировочных занятий.

Теоретическая подготовка включает в себя такие темы вопросов: патриотическое воспитание спортсменов, воспитание морально-волевых качеств, методика обучения и тренировки, техника и тактика избранного вида лыжного спорта, гигиена занятий лыжным спортом, врачебный контроль и самоконтроль, режим спортсмена, массаж, предупреждение травматизма и т.д.

Особое значение придается изучению теории избранного вида спорта. Необходимо, чтобы лыжники хорошо знали правила соревнований, умели вести дневник тренировок и проводить анализ занятий. Для получения теоретических знаний очень важно приучить школьников к самостоятельному изучению литературы.

Все знания полученные из теории пригодятся в дальнейшем юным лыжникам для достижения наивысших результатов.

### **7.Тактическая подготовка.**

*Тактика спортсмена* – это искусство ведения соревнования с противником.

Победа в соревнованиях или достижение максимально высокого результата во многом зависит от уровня тактического мастерства лыжника. Овладев тактикой ведения соревнования, спортсмен может лучше использовать свои технические возможности, физическую подготовленность, волевые качества, все свои знания и опыт для победы над противником.

Тактическая подготовка лыжника состоит из двух взаимосвязанных частей – общей и специальной.

Общая тактическая подготовка – приобретение теоретических сведений по тактике в различных видах лыжного спорта. Знания по тактике лыжник получает во время специальных занятий, лекций и бесед, при наблюдении за соревнованиями с участием сильнейших лыжников, просмотре кинограмм, а так же самостоятельное изучение литературы. Кроме этого, в процессе учебно-тренировочных занятий, в соревнованиях накапливаются опыт и знания.

Специальная тактическая подготовка – это практическое овладение тактикой в лыжных гонках путем применения лыжных ходов в зависимости от рельефа и условий скольжения, распределения сил по дистанции, выбора вариантов смазки лыж в зависимости от погодных условий.

### **8.Методы подготовки в лыжном спорте.**

В процессе многолетней подготовки в лыжном спорте применяются разнообразные методы обучения. При обучении техники на лыжах применяются наглядные, словесные и практические методы.

Основные методы тренировки:

1. *Равномерный метод* характеризуется длительным и непрерывным выполнением тренировочной нагрузки в циклических упражнениях(бег,

передвижение на лыжах и лыжероллерах) без изменения заданной интенсивности от начала до окончания работы.

2. *Переменный метод* заключается в постепенном изменении интенсивности при прохождении дистанции на лыжах в течении какого-либо времени. Отличительной чертой этого метода является плавное изменение интенсивности – от средней до околопредельной. Планируя применение этого метода, тренер дает задание, указывая только километраж или время тренировки, кол-во ускорений и их длину. Начало каждого ускорения и распределение по дистанции лыжник определяет самостоятельно (в зависимости от самочувствия, рельефа местности).
3. *Повторный метод* заключается в многократном прохождении заданных отрезков с установленной интенсивностью. Все эти параметры заранее планируются тренером, но интервал отдыха между ускорениями жестко не регламентируется, все зависит от самочувствия спортсмена. Повторный метод применяется для развития быстроты(скорости).
4. *Интервальный метод* характеризуется многократным прохождением отрезков дистанции со строго установленными интервалами отдыха. При тренировке интервальным методом лыжник передвигается непрерывно по лыжне(кругу), чередуя участки со сниженной и повышенной интенсивностью. Интенсивность контролируется по ЧСС. Сразу после окончания работы частота пульса должна быть в пределах 160-170 уд. мин, а в конце отдыха 120-140 уд. Мин. Интервальный метод применяется для развития специальной выносливости.
5. *Соревновательный метод* – это проведение контрольного соревнования в условиях, максимально приближенных к обстановке важнейших соревнований. Он характеризуется соревновательной интенсивностью. На определенных этапах подготовки этот метод может играть роль основной формы занятий, например в период вхождения в спортивную форму незадолго до основных стартов сезона. Соревнования при достижении определенного уровня тренированности играют важную роль в развитии специальной подготовленности лыжников, дальнейшего совершенствования техники и тактики, а также в достижении наивысшей спортивной формы.
6. *Контрольный метод* применяется для проверки подготовленности лыжника на различных этапах подготовки. Контроль за ростом подготовленности и уровнем развития физических качеств проводится регулярно, в течении всего года. В летнее и осеннее время такие испытания проводятся с помощью комплекса упражнений для определения сдвигов в уровне общей и специальной физической подготовки.
7. *Круговой метод* основное его назначение развитие физических качеств и повышение уровня общей физической подготовленности и общей работоспособности. При планировании подготовки лыжников следует помнить, что ни один их методов не считается универсальным, поэтому для максимального достижения результатов необходимо использовать все методы в подготовке юных лыжников.

## 9. Этапы многолетней подготовки в лыжном спорте.

Достижение высоких результатов в лыжных гонках возможно только при многолетней и круглогодичной подготовке в течении ряда лет, начиная с юношеского возраста. Особенности лыжных гонок, биологические законы развития органов и систем организма требуют от лыжников определенного числа лет систематических занятий спортом, чтобы пройти путь от новичка до мастера спорта. В лыжных гонках такой период занимает в среднем около 10 лет.

Процесс многолетней подготовки лыжника можно разделить на 6 этапов.

*Предварительная подготовка* (возраст 9-12 лет). Важнейшими задачами на этом этапе являются всестороннее физическое развитие, укрепление здоровья, привитие интереса к занятиям. Для решения поставленных задач применяются различные средства подготовки – освоение элементов горнолыжной техники, различные способы передвижения на лыжах, так же большое внимание уделяется развитию общей координации движений, равновесия и других физических качеств. Все занятия проводятся в плане общей физической подготовки.

*Всесторонняя физическая подготовка* (возраст 12-16 лет).

Основными задачами как и на первом этапе считаются всестороннее физическое развитие, укрепление здоровья и закаливание, изучение техники. Большое внимание на этом этапе подготовки уделяется воспитанию волевых качеств (дисциплинированность, трудолюбие и т.д.).

*Специальная подготовка* (возраст 16-18 лет). Главными задачами на этом этапе подготовки являются: углубленное изучение и совершенствование техники, повышение уровня ОФП. На базе ОФП, созданной на предыдущих этапах, начинается специальная подготовка, где большое внимание уделяется развитию выносливости.

*Этап углубленной специализации* (возраст 19-21 год). Продолжается совершенствование техники передвижения на лыжах, повышение уровня физических качеств, укрепление здоровья. Но самой основной задачей этого этапа является достижение высокого уровня специальной подготовки.

*Этап спортивного совершенствования* (с возраста 22 года). Основная задача – специализированная подготовка по лыжным гонкам с применением высоких тренировочных нагрузок и достижение наивысших спортивных результатов. Период высоких спортивных результатов в лыжных гонках продолжается до 33-36 летнего возраста, хотя возможно и позднее до 40-42 лет.

*Прекращение активных занятий спортом* (в возрасте 33-36 лет). Начиная с этого возраста необходимо постепенно отказываться от соревнований крупного масштаба и снижать тренировочную нагрузку. Этот период «выхода» из большого спорта проходит у каждого лыжника индивидуально. Для того чтобы наименее щадяще для организма перейти к обычному образу жизни, необходимо

постепенно снижать физическую нагрузку и перейти к оздоровительным, нерегулярным занятиям на лыжах.

### **10. Периоды подготовки в лыжных гонках.**

В лыжных гонках тренировочный год составляет один большой цикл, который делится на 3 периода: подготовительный, соревновательный и переходный.

Подготовительный период является важнейшим в подготовке лыжника. На протяжении этого периода закладывается основа будущих достижений в соревнованиях. «Фундаментом» является большой объем нагрузки, развитие физических качеств, повышение функциональной подготовки, совершенствование техники.

Делится на 3 этапа: 1-й весенне-летний, 2-й летне –осенний, 3-й зимний.

Соревновательный период (с декабря по апрель).

Главная цель этого периода достижение наивысшей спортивной формы. В этот период проходят основные соревнования.

В этот период перед лыжником ставятся следующие задачи: дальнейшее развитие специальных физических качеств, сохранение ОФП на достигнутом уровне, овладение тактикой и приобретение соревновательного опыта.

Переходный период продолжительностью до 1 месяца.

Цель данного периода вывести спортсмена из состояния спортивной формы и подвести к новому сезону подготовки хорошо отдохнувшим и сохранившим достигнутый уровень развития физических качеств. В этом периоде важно обеспечить активный отдых и восстановление после зимнего сезона.

## **Тема 9. Организация соревнований по лыжному спорту.**

### **1. Классификация соревнований**

Все соревнования по видам лыжного спорта классифицируются по различным признакам. В школе соревнования, прежде всего, разделяются на внутришкольные и внешкольные. Основная задача внутришкольных соревнований - привлечение к ним наибольшего количества участников с целью популяризации лыжного спорта. Внешкольные соревнования для учащихся в зависимости от масштаба делятся на районные, городские, областные, всероссийские и международные.

### *Соревнования классифицируются:*

1. Первенства, в которых определяется чемпион (победитель класса, школы, района, города, области, республики, страны).

2. Отборочные соревнования, где выделяются сильнейшие лыжники в классе, школе и т.д. для участия в составе команд в различных соревнованиях, проводимых вышестоящими организациями.

3. Контрольные соревнования проводятся в ходе учебно-тренировочного процесса в виде «прикидок» для наблюдения за ростом тренированности и спортивных результатов. Кроме того, такие соревнования проводятся на уроках лыжной подготовки в школе при подведении итогов и учете успеваемости учащихся.

4. Массовые соревнования проводятся с целью популяризации лыжного спорта среди населения.

5. Показательные соревнования чаще всего проводятся по наиболее зрелищным видам лыжного спорта - прыжкам с трамплина и слалому с целью популяризации лыжного спорта. При соответствующей организации они с не меньшим эффектом могут быть проведены и по другим видам - биатлону, эстафетам и гонкам.

6. На кубковых соревнованиях спортсмены оспаривают установленный приз (кубок) различных спортивных или общественных организаций или территорий.

7. Целевые соревнования проводятся по специальной программе («Праздник Севера» и др.).

8. Классификационные соревнования - для выполнения лыжниками разрядных норм спортивной классификации.

9. Зачетные соревнования - для выполнения учащимися нормативов учебных программ (в школе, вузе и т.д.).

По *форме организации* различают следующие виды соревнований:

1. Закрытые соревнования - в них могут принять участие только лыжники данного коллектива: класса, школы, спортклуба и т.п.

2. Открытые соревнования - с участием команд лыжников других коллективов, которые могут полноправно оспаривать медали победителей и призовые места и т.д. К этим соревнованиям допускаются все желающие (открытый старт) с разрешения врача или сильнейшие лыжники других школ, коллективов по специальному приглашению.

3. Товарищеские (матчевые) встречи двух или более команд - это соревнования по предварительной договоренности между командами классов, школ, спортклубов, коллективов и т.д.

4. Заочные массовые соревнования проводятся между школами, спортклубами, коллективами в городе, области и т.д.

По *условиям зачета* могут быть следующие соревнования:

1. Личные, где определяются места каждому участнику, а командные итоги не подводятся.

2. Лично-командные, когда определяются и личные результаты лыжников и места для всех участвующих команд.



3. Командные - в них результаты каждого участника засчитываются команде для определения ее места в соревнованиях (например, в эстафетах). Победители и места всех участников в личном первенстве в этом случае не выводятся.

## 2. Положение о соревнованиях.

Положение о соревнованиях составляется на основании календарного плана и правил соревнований по лыжному спорту. Оно является основным документом, регламентирующим порядок и условия их проведения. Все основные разделы положения должны быть тщательно продуманы, четко и ясно изложены.

Положение должно быть разослано участникам заранее - для соревнований не выше областного масштаба не позднее чем за 2 месяца, а республиканского и всесоюзного - за 3 месяца до начала соревнований.

Положение о любых соревнованиях всегда состоит из следующих разделов:

1. Цели и задачи соревнований;
2. Место и время проведения;
3. Руководство подготовкой и проведением;
4. Участники;
5. Программа и условия проведения;
6. Порядок определения победителей личного и командного первенства;
7. Награждение победителей личного и командного первенства;
8. Условия приема участников;
9. Сроки и порядок подачи заявок на участие в соревнованиях.

В зависимости от масштаба и вида соревнований содержание разделов положения может несколько меняться.

*Победитель в командном первенстве* определяется несколькими способами. Выбор способа зависит от цели и масштаба соревнований, количества участников и их квалификации:

1. По наименьшей сумме мест, занятых всеми зачетными участниками на всех дистанциях. Эта система подведения итогов чаще всего применяется в массовых соревнованиях с большим количеством зачетных участников.

2. По наименьшей сумме времени всех зачетных участников данной команды на отдельных дистанциях. Победитель в командном первенстве по всей программе соревнований определяется по сумме мест (очков), занятых командой на отдельных дистанциях или в видах соревнований.

При этой системе первое место оценивается количеством очков, равным числу зачетных мест; за последнее зачетное место дается одно очко. Общее количество

зачетных мест на каждой дистанции приводится в положении. Например, в положении указывается, что число зачетных мест на данной дистанции равно 30. В этом случае за 1-е место лыжник получает 30 очков; за 2-е - 29, за 3-е - 28 и т.д., за 30-е место - 1 очко. Все участники, занявшие последующие места, зачетных очков команде не приносят. Иногда с целью еще большего стимулирования высоких результатов победители и призеры получают премиальные очки: при этой системе (так же при 30 зачетных местах) за 1-е место победитель получает 36 очков, за 2-е - 32, за 3-е - 29, за 4-е - 27, за 5-е - 26 и т.д., за каждое последующее место на 1 очко меньше. За 30-е, как и в первом варианте, 1 очко.

3. По таблицам оценки, результатов лыжных гонок. В таких таблицах все результаты по всем применяемым в настоящее время дистанциям переведены в очки. Соответствующие результаты по различным дистанциям у мужчин и женщин в таблице оцениваются примерно равным числом очков. Победитель командного первенства выявляется по наибольшей сумме очков всех зачетных участников.

### **3. Подготовка мест соревнований**

Работа по подготовке мест соревнований состоит из двух этапов: прокладка и подготовка трасс лыжных гонок, биатлона, слалом; оборудование мест старта и финиша - стартового городка. Все это требует много усилий и времени.

Площадка *стартового городка* должна быть шириной не менее 50 м и не короче 300 м. Ее ширина зависит от количества стартующих на первом этапе эстафеты (примерно 2 м на каждую команду). Городок ограждается штакетником или канатами и оформляется флагами и плакатам. Рядом со стартом и финишем за ограждением оборудуются места для зрителей. На месте старта и финиша вывешиваются двусторонние транспаранты с соответствующими надписями, а коридоры, ведущие к стартовым и финишным воротам, ограждаются гирляндами флажков или флагами.

Трудность трассы должна соответствовать уровню мастерства участников. Высота перепадов на всей трассе должны отвечать правилам соревнований в соответствии с длиной гонки, возрастом и полом участников. Наиболее трудные подъемы не должны находиться на первых 2-3 км, а наиболее продолжительные спуски - на последних километрах дистанции. Недопустимы слишком резкие или внезапные изменения направления. Спуски на трассе должны быть безопасными даже на обледенелой лыжне и при высокой скорости.

. Запрещается прокладывать дистанцию, пересекающую железные дороги и шоссе, а также дороги с интенсивным движением, через плохо замерзшие реки, озера и болота. Не

рекомендуется включать участки, неудобные для движения, трасса должна быть безопасна для участников.

Удобнее всего для участников, тренеров и зрителей подготовка дистанции в виде одной или нескольких петель с приближением к стартовому городку, это является наиболее удобным для наблюдения за ходом борьбы для зрителей и работы тренеров, облегчает обслуживание трассы. Место финиша должно быть расположено так, чтобы приближающийся к нему участник был виден не менее чем за 50 м.

Начальник дистанции на местах возможного ухода участников с трассы намечает контрольные пункты. Они устанавливаются в местах резкого изменения направления движения, на развилках лыжней, возможного скопления катающихся лыжников и зрителей, на сложных участках лыжни и т.д. Кроме того, уточняются места для пунктов медицинской помощи, питания участников и связи.

Окончательная подготовка трасс начинается за несколько дней до начала соревнований, чтобы проложенная лыжня плотно слежалась. Ширина лыжни должна быть 15-18 см, глубина колеи для каждой лыжни не менее 2 см. Заранее и хорошо подготовленная лыжня сохраняет прочность в течение всех соревнований и при большом количестве стартующих. Лыжня, проложенная непосредственно в день соревнований или даже накануне, довольно быстро разбивается.

В настоящее время для прокладки лыжных трасс широко используются снегоходы типа «Буран», которые позволяют быстро утрамбовывать даже глубокий снег, одновременно накатывая лыжню при помощи специального прицепа. Сменив прицеп, можно быстро разрыхлить слишком плотный и леденистый снег и вновь проложить лыжню.

Дистанция соревнований размечается специальными флажками яркого цвета (красного, оранжевого, синего) размером не менее 16x20 см. На всесоюзных и республиканских соревнованиях цвет флажков для разметки трасс должен соответствовать правилам соревнований (по возрасту, полу участников и длине дистанции). *Разметка* на трассе лыжных гонок частично устанавливается заранее, что позволяет участникам накануне гонок просмотреть дистанцию. Окончательная разметка проводится рано утром, так как ночной снегопад или метель могут закрыть предварительную разметку. Флажки устанавливаются в 1-1,5 м от лыжни с внутренней стороны дистанции, особенно на поворотах, чтобы не допустить возможное сокращение длины дистанции. При необходимости разметка устанавливается и по обе стороны от лыжни в виде коридора. Так делают в сложных местах дистанции, где участники могут выбрать неверное направление. В среднем на километр трассы должно быть поставлено не менее 100 флажков.

По ходу дистанции у участников не должно возникать ни малейшего сомнения в выборе правильного направления движения. Вдоль лыжни через каждый километр устанавливаются указатели километража. Ширина трассы должна быть достаточной для прокладки двух пар лыжней и прохождения снегоутрамбовывающей машины.

Утром в день соревнований начальник дистанции выводит контролеров на пункты, одновременно с ними окончательно размечает трассу. *Судьи-контролеры* должны иметь красные нарукавные повязки и нагрудные номера, соответствующие номеру контрольного пункта. Перед контрольным пунктом должен быть прямой, хорошо просматриваемый участок лыжни (25-30 м), чтобы контролер мог записать номер проходящего участника. Нецелесообразно ставить контролера на извилистой лыжне или участке, где лыжники идут с высокой скоростью, например на спуске, иначе контролер не сможет записать номера, особенно если спортсмены пойдут на спуск один за другим. В обязанности судей-контролеров помимо записи номеров и наблюдения за выполнением участниками правил прохождения дистанции входит обеспечение порядка на порученном участке лыжни, что бы зрители и болельщики не создавали спортсменам помех. Контролеры обязаны также следить за сохранностью лыжни и разметки на своем участке и в случае необходимости подсыпать снег в выбоины и поправлять разметку.

Главный судья начинает соревнования только после того, как получит от начальника дистанции сообщение о готовности трассы и судей на дистанции к прохождению участников.

## **Тема 10. Проведение соревнований по лыжным гонкам.**

### **1. Судейство соревнований.**

В соответствии с правилами соревнований по лыжному спорту организация, проводящая соревнования, комплектует судейскую коллегию. Ее количественный состав зависит от масштаба соревнований, количества участников и видов программы. Коллегия судей представляет соответствующему комитету кандидатуры для утверждения в должности главного судьи соревнований и его заместителей. Все вопросы, связанные с проведением соревнований, решаются судейской коллегией в соответствии с положением и правилами соревнований.

Мандатная комиссия объявляет свое решение о допуске участников к соревнованиям на первом заседании судейской коллегии. Здесь же главным судьей сообщается порядок открытия соревнований и расписание стартов по различным видам программы и дистанциям, которые определяются совместно с начальником дистанции. При

составлении этого расписания необходимо учитывать количество подготовленных трасс и число заявленных участников на каждую дистанцию, ориентировочное время прохождения каждой из них и возможность их загрузки при переходе с трассы на трассу в соревнованиях на длинные дистанции по различным кругам.

При таком расписании стартов и количестве трасс соревнования могут быть проведены одной стартовой и двумя финишными бригадами судей. Подобным образом можно рассчитать время старта, количество судейских бригад и соответственно количество трасс для проведения всей программы соревнований. В любом случае соревнования необходимо закончить не позднее чем за 1,5-2 ч до наступления темноты. Это позволит начальнику дистанции своевременно снять контролеров с трасс, сверить контрольные листы, а в заключительный день соревнований снять указатели, разметку и т.д.

## **2. Жеребьевка и стартовые протоколы.**

На первом заседании судейской коллегии проводится жеребьевка обычно на один день предстоящих соревнований. Проводить ее сразу на все дни нецелесообразно, так как по разным причинам состав участников на другие дистанции может измениться. Дополнительные заявки подаются главному судье не позднее чем за час до проведения жеребьевки. Заявления об изменении заявок при выбывании участника подаются главному судье не позднее чем за час до старта на данную дистанцию, вновь заявленный участник стартует под номером выбывшего, в эстафетах изменения в составе команд разрешаются не позднее чем за 30 мин до старта. *Жеребьевка проводится* при помощи карточек, которые заранее заполняются секретариатом судейской коллегии на всех участников на все дистанции на основании заявок. В личные карточки участников записывают: фамилию и имя, год рождения, разряд.

В лыжных гонках применяются две формы жеребьевки - общая и групповая.

*Общая жеребьевка* обычно проводится на соревнованиях небольшого масштаба, и порядок старта при этом определяется без выделения отдельных групп. Наиболее целесообразна *групповая жеребьевка*, при ней все участники распределяются по группам, в зависимости от спортивной квалификации (подготовленности), по результатам, указанным в заявках, или по принципу равного представительства всех команд в каждой группе. Первый вариант применяется при личных, второй - при лично-командных соревнованиях. На крупных соревнованиях все участники распределяются на четыре группы; четвертая группа считается сильнейшей. Внутри каждой группы порядок старта участников определяется жеребьевкой, а

очередность старта групп заранее, до начала жеребьевки, устанавливается главным судьей в зависимости от числа участников и состояния погоды. Может быть принята следующая схема старта групп: 1-2-3-4. В случае необходимости (при изменении условий) порядок старта групп может быть изменен, но не позднее чем за час до начала соревнований на данную дистанцию; расписание стартов должно быть изменено так, чтобы ни одному лыжнику старт не был установлен ранее назначенного в начале жеребьевки времени.

На основании результатов жеребьевки секретариат

судейской коллегии составляет стартовые протоколы. В протокол в порядке, определенном жеребьевкой, заносятся фамилии и имена участников, их стартовый номер и время старта. В лыжных гонках и биатлоне чаще всего старт дается одиночный через 30сек, но также бывает и массовый (марафон, массовый старт, эстафета). Не позднее чем за 1 ч до начала соревнований стартовые протоколы вывешиваются для всеобщего обозрения.

Соревнования обычно открываются с парада участников и подъема флага. Необходимо тщательно разработать программу торжественного открытия, чтобы создать у участников праздничное настроение, вместе с тем процедура открытия должна быть короткой. Старт первым участникам необходимо дать точно в установленное время. В этом случае участники могут своевременно начать разминку и без опоздания прийти на старт.

### **3. Судьи и их обязанности.**

До старта главный судья, судьи-хронометристы на старте и финише и судья-информатор сверяют часы-хронометры и устанавливают их для *первого старта* всегда на 0 ч 00 мин 00 с. При одиночном старте первый участник уходит со старта в 0 ч 00 мин 30 с.

Судья-информатор за 15 мин до старта объявляет точное судейское время и приглашает участников к месту старта. После финиша каждого участника судья-информатор сразу объявляет полученный результат по радио. От четкой, своевременной и подробной информации во многом зависит интерес зрителей к соревнованиям по лыжному спорту. *Информация* должна быть ясной, точной и максимально краткой. По ходу старта необходимо рассказать зрителям об участниках, уходящих на дистанцию, их лучших результатах, разрядах и спортивных званиях, победах на крупных соревнованиях и о тренерах, воспитавших спортсменов. При наличии радио или телефонной связи с контрольными пунктами необходимо информировать зрителей, тренеров и участников о времени прохождения дистанции.

При появлении первых участников следует переключиться на объявление результатов по возможности сразу после их прихода на финиш. Желательно объявлять результаты всех финишировавших лыжников, в то же время сообщая о пяти или десяти лучших результатах по ходу соревнований из числа участников, закончивших каждую дистанцию. После окончания соревнований по отдельным дистанциям или всего первого дня личные (10 лучших участников) и командные результаты объявляются по радио и вывешиваются на доске объявлений. Следует напомнить участникам, что все результаты, сообщенные до сверки контрольных листов и утверждения их судейской коллегией, являются предварительными. Если в течение часа не поступят протесты или они будут отклонены судейской коллегией, можно объявить официальные результаты.

На соревнованиях, начиная с областного масштаба, проводится маркировка лыж каждого участника, начиная с дистанции 5 км у женщин и 10 км у мужчин. Обе лыжи маркируются единым для всех участников на данной дистанции цветом и в определенном месте, удобном для просмотра судей и контролеров на дистанции. Маркировка проводится при входе в стартовый коридор, после чего участники сразу выходят на старт. Протокол маркировки со старта передается на финиш судье по проверке маркировки. Судья по проверке маркировки находится за линией финиша и о каждой

проверке делает отметку в протоколе, а после окончания соревнований передает протокол главному секретарю.

Обязанности помощника-стартера: за 3-5 мин. он выстраивает первых стартующих и проверяет их явку по протоколу. По окончании стартов помощник стартера делает в протоколе отметку о количестве ушедших на дистанцию участников и сообщает об этом старшему судье на финише и в секретариат.

Участники стартуют во время, указанное для них в протоколе. *Старт* дается следующим образом: *при одиночном старте*, находясь на линии старта справа от участника, судья-стартер дает команду: «Осталось 10 секунд!» За 5 с до старта он кладет руку на плечо участника или поднимает флаг до уровня его груди и начинает отсчет времени: 5-4-3-2-1. Когда наступает время старта, дает команду: «Марш!» - и одновременно убирает руку с плеча или поднимает флаг вперед-вверх. Стартовые часы должны быть установлены так, чтобы их мог хорошо видеть стартующий гонщик.

При общем старте участники выстраиваются за 3 м за линией старта. По команде стартера: «Снять верхнюю одежду!», «На старт!» - участники, сняв верхнюю одежду, выходят к линии старта. Дается команда: «Осталось 10 секунд!», затем стартер дает команду: «Осталось 5 секунд!» - и поднимает вверх флаг или пистолет. Во время старта

дает старт выстрелом или командой «Марш!» и опускает флаг. Если старт взят неправильно, стартер возвращает участников командой «Назад!» или повторным выстрелом. Стартер не должен допускать к старту участников, не замаркировавших лыжи, или тех, у кого номер и костюм не соответствуют требованиям, предъявляемым правилами соревнований. В протоколе делаются отметки о стартовавших лыжниках и не явившихся на старт участниках. С разрешения стартера опоздавший участник может принять старт, но не позднее ухода на дистанцию последнего участника, о чем делается соответствующая отметка в стартовом протоколе. Несмотря на опоздание, при подсчете результат участника определяется от времени старта, записанного в протоколе. Должно быть зафиксировано и действительное время старта участника на тот случай, если главная судейская коллегия решит, что опоздание было вызвано чрезвычайными обстоятельствами.

На соревнованиях с небольшим количеством участников бригада судей на финише состоит из двух человек.

Хронометрист – который объявляет время пересечения лыжником линии финиша.

Секретарь – записывает время финиша и номер финишировавшего.

На соревнованиях крупного масштаба эту работу выполняет целая бригада судей в составе 4-6 человек. На крупных соревнованиях должна быть организована автоматическая электронная система регистрации результатов участников с точностью до 0,01 с. Судьи-секретари, работающие по подсчету результатов, переносят время финиша в карточку участника, определяют чистое время прохождения. В настоящее время на крупных соревнованиях результаты участников фиксируются автоматически при помощи электронной системы с точностью до 0,01 с.

Старшие судьи на финише после прихода последнего участника на каждой дистанции сверяют количество стартовавших, финишировавших и сошедших с дистанции спортсменов и сообщают об этом главному судье. Представители команд не имеют права покидать соревнования до прихода на финиш своего последнего участника, а в случае схода кого-нибудь с трассы должны немедленно сообщить на финиш и в секретариат. Начальник трассы или его заместитель должны просмотреть трассу за последним участником, снять контролеров, собрать контрольные листы и доложить главному судье о закрытии трассы. Убедившись, что на дистанции не осталось ни одного лыжника, главный судья отдает распоряжение об окончании соревнований на данную дистанцию. Начальник дистанции, сверив контрольные листы, сдает их в секретариат судейской коллегии и, в свою очередь, сообщает главному судье о правильности прохождения спортсменами дистанции.



Секретариат соревнований в соответствии с системой зачета, изложенной в положении о соревнованиях, подводит итоговые командные результаты, которые затем утверждаются на заседании судейской коллегии. По окончании соревнований представители команд получают папку со всеми результатами (протоколы по дистанциям, командные результаты по дням соревнований, дистанциям и общий сводный командный протокол). Все рабочие материалы соревнований сдаются в организацию, проводящую соревнования.

Победителей соревнований по отдельным дистанциям лучше награждать сразу по окончании гонки или перед стартами на дистанции другого дня. *Подведение общих итогов соревнований* можно проводить на заключительном торжественном вечере, где главный судья кратко сообщает о личных и командных результатах. Здесь же победителям вручаются награды. Участники, не явившиеся без уважительных причин на церемонию вручения наград, теряют право на их получение.

### 3. ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ

#### Занятие №1

#### Задачи:

- 1) Совершенствовать технику работы ног в попеременно двухшажном ходе
- 2) Повторить технику одновременного бесшажного хода
- 3) Закрепить технику подъема «полуелочкой»
- 4) Развитие выносливости

Части урока	Содержание уч. материала	Дозировка	ОМУ
Подготовительная часть	1. Получение лыж, выход на улицу, ходьба до учебного круга	10 мин.	Посмотреть на крепление, где обозначено левая, правая.
	2. Построение.	5 мин.	Подготовить организм функционально к работе
	3. Сообщение задач занятия	15 мин	Студенты строятся в одну шеренгу, интервал
	4. ОРУ на лыжах:	2 м.	
	а) И.п. – на лыжах. Ходьба на месте 1 – поднять левую ногу, согнув в колени, на высоту 10 – 15 см;	8-10 раз	Начинать медленно на четыре счета, постепенно



	<p>локтями за спиной.</p> <p>д) Наклоны.</p> <p>И.п. – о. с. на лыжах, палки под локтями за спиной. Наклоны корпуса вперед, выпрямиться, прогнуться в спине.</p> <p>е) Приседания.</p> <p>И. п. – о.с. на лыжах, палки на снегу.</p> <p>ж) Прыжки.</p> <p>И.п. – о.с. на лыжах, руки в упоре на палки. Прыжки на месте на двух ногах.</p> <p><b><u>1.Совершенствовать технику работы ног в попеременно двухшажном ходе:</u></b></p> <p>В цикл движений попеременного двухшажного хода входят два скользящих шага и сопровождающие их толчки разноименными палками. Основой является скользящий шаг.</p>	<p>10 мин.</p> <p>8-10 раз</p> <p>8-10 раз</p> <p>8-10 раз</p>	<p>Прыжки не высокие, Носки лыж на снегу.</p> <p>с момента отрыва лыжи от снега до момента постановки палки на снег</p> <p>с момента постановки палки на снег до полного выпрямления ноги в коленном суставе</p> <p>с момента сгибания ноги в коленном суставе и заканчивается моментом отрыва каблука ботинка от лыжи</p>
--	---	--	--



	<p>1. без палок,</p> <p>2. с палками, держа их за середину,</p> <p>3. заложив руки за спину</p> <p>Упражнения:</p> <p>1. Маховые движения ногой с лыжей. каждой ногой, амплитуда маха постепенно усиливается за счет небольшого поворота таза. Руки с палками свободно опущены, помогают сохранять равновесие.</p> <p>2. Передвижение вперед короткими скользящими шагами, акцентируя внимание на махе ногой, а не на силе отталкивания другой.</p> <p>3. Скольжение на одной лыже,). При очередном шаге на скольжении коротким быстрым движением сгибают ногу в колене, выполнив подседание с акцентом</p>	<p>15 мин</p>	<p>движения (ученик держит палки за середину).</p> <p>обращая внимание на отталкивание другой (приставной скользящий шаг)</p> <p>Повторяя этот ход, надо следить, чтобы дети не только отталкивались, но и энергично наклонялись вперед туловищем. Обратить внимание на ошибки:</p> <p>Приседание при отталкивании, нет сгибания туловища.</p>
--	---	---------------	--

	<p>давления на носок ботинка. Расстояние между ногами примерно в полстопы. Из этого положения,</p>		
<p>Заключительная часть</p>	<p>усилив давление вниз, сильно отталкиваются ногой.</p> <p><b><u>2. Повторение техники одновременного бесшажного хода.</u></b></p> <p><u>Напоминание:</u></p> <p>Этот ход состоит из одновременного толчка руками двумя лыжными палками.</p> <p>Два цикла скольжения с отталкиванием и без отталкивания палками.</p> <p>Палки ставятся под острым углом на снег, отталкивание происходит при активном сгибании туловища.</p> <p>В конце отталкивания ноги создают жесткую систему для передачи от толчка до лыжи.</p> <p>Толчки производятся одновременно обеими руками сильно назад до отказа, кисти рук проходят ниже колен.</p>	<p>8-10 раз</p> <p>8-10 раз</p> <p>8-10 раз</p> <p>10 мин</p>	<p>Обратить внимание на жесткое движение при отталкивании.</p> <p>Направление лыжных палок к пятке.</p> <p>Лыжные палки выносятся вперед и ставятся на снег.</p> <p>Ходьба поточно.</p> <p>Подъем «полуелочкой» применяется при преодолении склонов наискось</p> <p>с перекрестной координацией</p>

	<p>Во время толчка туловище наклоняется вперед, ноги сгибаются в коленях.</p> <p>После отталкивания ребенок скользит на обеих лыжах, отводя руки назад и вверх, а затем выпрямляясь выносит их вперед и опускает на снег под острым углом у грузовых площадок лыж для очередного толчка.</p> <p>а) Имитация движения рук на месте.</p> <p>б) Ходьба полным шагом в движении по группам.</p> <p>в) Самостоятельное прохождение.</p> <p><b><u>3. Закрепить технику подъема «полуелочкой»</u></b></p> <p>В этом способе нет фазы свободного скольжения и фазы скольжения с выпрямлением ноги.</p>	<p>5 мин.</p> <p>5 мин.</p> <p>5 мин.</p>	<p>Важно добиться у школьников хорошей опоры на палки. Это позволит преодолеть подъемы даже средней крутизны. Длина шагов при подъеме «полуелочкой» неодинакова: шаг лыжи, скользящей прямо, всегда длиннее, чем лыжи, отведенной носком в сторону. Этот способ может применять и при прямом подъеме.</p> <p>Обратить внимание на ошибки. Их исправление.</p> <p>Построение в одну шеренгу, расчет на 1,2,3,4. Последний участник берет флажок и финиширует.</p> <p>Соблюдать правила</p>
--	--	---	---



	<p><u>Напоминание</u></p> <p>Выполняется:</p> <p>Верхняя лыжа скользит прямо по направлению движения, а нижняя отводится носком в сторону и ставится на внутреннее ребро. Палки работают так же, как и при попеременном двухшажном ходе, и выносятся вперед прямолинейно.</p> <p>4. Эстафета “Кто быстрее”</p> <p>а) Студенты делятся на четыре команды, самостоятельно распределяют этапы.</p> <p>б) Передвижение на</p>		<p>переноса лыж.</p> <p>Выставление оценок, снятие лыж, сдача лыжного инвентаря.</p>
--	---	--	--

	<p>отрезке 50 м. Одновременным бесшажным ходом, обратно попеременным двухшажным ходом.</p> <p>Возвращение на лыжехранилище, сдача инвентаря.</p> <p>Подведение итогов занятия.</p>		
--	--	--	--

#### Занятие №2

- Задачи: 1. совершенствование техники ступающего шага;
2. закрепление техники поворотов переступанием на месте;
3. Повторение техники преодоления подъемов «лесенкой»
4. Развитие координационных способностей

Части урока	Содержание урока	Дозировка	ОМУ
Подготов и- тельная	<p>1. Получение лыж, выход на улицу, ходьба до учебного круга</p> <p>2. Построение.</p> <p>3. Сообщение задач занятия.</p>	<p>10 мин.</p> <p>5 мин.</p>	<p>Посмотреть на крепление, где обозначено левая, правая.</p> <p>Подготовить организм функционально к работе</p> <p>Студенты строятся в одну</p>

<p>часть</p>	<p>О.Р.У. на лыжах.</p> <p>1)Ходьба на лыжах на месте.</p> <p>Поднять ноги на 10-15 см, носок лыжи на снегу.</p> <p>2)Маршировка для рук.</p> <p>И.п.-о.с. на лыжах, палки у ног. Полуприсед, туловище чуть вперед, руки согнуты в локтях.</p> <p>1-, левая рука назад, правая вперед.</p> <p>2- сменить положение рук. повторить 32 раза.</p> <p>3)Маршировка для ног.</p> <p>И.п.-о.с. на лыжах, палки в руках.</p> <p>1- левое колено вперед, стопа на носок.</p> <p>2- левое колено в и.п., правое колено вперед, стопа на носок.</p> <p>4)Упражнение для позвоночника.</p> <p>И.п.-о.с. на лыжах, палки вместе под локтями за спиной.</p> <p>Повороты корпуса влево и вправо. Начать медленно, постепенно ускорить.</p> <p>5)Наклоны.</p> <p>И.п.- о.с. на лыжах, палки под</p>	<p>15 мин.</p> <p>8-10 раз</p> <p>8-10 раз</p> <p>8-10 раз</p> <p>8-10 раз</p> <p>8-10 раз</p>	<p>шеренгу, интервал</p> <p>2 м.</p> <p>Начинать медленно на 4 счета, постепенно увеличить темп и перейти на два счета.</p> <p>Начать медленно, затем ускорить</p> <p>Темп постепенно увеличить.</p> <p>Палки в руках.</p> <p>Начать медленно, постепенно ускорить.</p> <p>Повороты корпуса влево-вправо.</p>
--------------	--	--	---

	<p>локтями за спиной. Наклоны корпуса вперед, выпрямиться, прогнуться в спине.</p> <p>б)Прыжки.</p> <p>И.п.- о.с. на лыжах, руки в упоре на палки. Прыжки на месте на обеих ногах.</p>	<p>8-10 раз</p> <p>10-12 раз</p>	<p>Медленно повторить 8 раз.</p> <p>Носки лыж на снегу.</p> <p>Прыжки не высокие</p>
<p>Основная часть</p>	<p>Ходьба по учебной лыжне ступающим шагом.</p> <p><b><u>Повороты переступанием на месте.</u></b></p> <p>И.п.- о.с. на лыжах, свободная опора на палки.</p> <p>1)Перенести тяжесть тела на правую лыжу, поднять</p> <p>поднять над снегом носок левой лыжи, сделать несколько размахиваний носком лыжи</p>	<p>5 мин.</p> <p>5 мин.</p> <p>10 мин</p>	<p>По команде преподавателя студенты уходят на учебную лыжню.</p> <p>В колонну по одному, дистанция 3-4 м. преподаватель следит за исполнением студентами техники ступающего шага.</p> <p>Переставить лыжу вправо вместе с палкой. Перенеся вес тела на правую лыжу, приставить к правой левую лыжу и палку, и т.д. до полного</p>

	<p>влево-вправо</p> <p>Передвижение приставными шагами.</p> <p>2) Правую опорную ногу слегка согнуть, пятку левой лыжи прижать к снегу. Размахивать левой лыжей вначале медленно, затем быстрее.</p> <p>Добиваться неподвижного положения пятки на снегу и давления стопы на лыжу.</p> <p>То же правой лыжей.</p> <p>И.п.- о.с. на лыжах, свободно опираясь на палки.</p> <p>Перенеся тяжесть тела на левую ногу, поднять носок правой лыжи. Опираясь пяткой о снег,</p>	<p>поворота на 360 градусов.</p> <p>Продолжать аналогичное упражнение влево.</p> <p>Можно выполнить повороты вокруг носков лыж. Постепенно скорость переступания надо увеличить. Шаги делать равномерные, так чтобы след на снегу оставался похожим на лучи солнца.</p> <p>И.п.- о.с. на лыжах, свободно опираясь на палки.</p> <p>Перенести тяжесть тела на левую лыжу, поднять горизонтально вверх правую лыжу до щиколотки левой ноги. Сгибая правую ногу в колене, опустить ее чуть вправо не</p>
--	--	---



### Занятие №3

#### Задачи:

1. Повторение техники работы рук в попеременном двухшажном ходе.
2. Закрепление техники одновременного бесшажного хода
3. Совершенствование техники спусков в основной и высокой стойках.
4. Развитие скоростных качеств

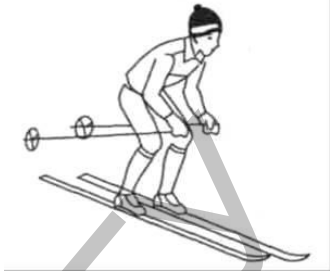

Части урока	Содержание материала	Дозировка	ОМУ
Подготовительная часть	1. Получение лыж, выход на улицу, ходьба до учебного круга	10 мин.	Посмотреть на крепление, где обозначено левая, правая.
	2. Построение. 3. Сообщение задач занятия	5 мин.	Подготовить организм функционально к работе Студенты строятся в одну шеренгу, интервал
	4. ОРУ на лыжах: а) И.п. – на лыжах. Ходьба на месте	15 мин	2 м.
	1 – поднять левую ногу, согнув в колени, на высоту 10 – 15 см; носок лыжи на снегу. 2 – и.п. 3 – поднять правую ногу,	8-10 раз	Начинать медленно на четыре счета, постепенно увеличить темп .

	<p>носок лыжи на снегу.</p> <p>4 – и.п.</p> <p>б) Маршировка для рук.</p> <p>И.п. – о.с. на лыжах, палки у ног полуприсед, туловище чуть вперед, руки согнуты в локтях.</p> <p>1 - левая рука назад, правая вперед.</p> <p>2 - сменить положение рук.</p> <p>в) Маршировка для ног .</p> <p>И.п. – о.с. на лыжах , палки в руках.</p> <p>1 – левое колено вперед, стопа на носок.</p> <p>2 – левое колено в и.п., правое колено вперед , стопа на носок</p> <p>г) Упражнение для позвоночника.</p> <p>И.п. – о.с. на лыжах , палки вместе под локтями за спиной.</p> <p>д) Наклоны.</p> <p>И.п. – о. с. на лыжах, палки под локтями за спиной.</p> <p>Наклоны корпуса вперед, выпрямиться, прогнуться в спине.</p> <p>е) Приседания.</p> <p>И. п. – о.с. на лыжах, палки на</p>	<p>8-10 раз</p> <p>8-10 раз</p> <p>8-10 раз</p> <p>8-10 раз</p> <p>8-10 раз</p>	<p>Начать медленно, затем ускорить.</p> <p>Темп постепенно увеличить.</p> <p>Палки в руках.</p> <p>Начать медленно, постепенно ускорить.</p> <p>Повороты корпуса влево-вправо.</p> <p>Медленно повторить 8 раз</p> <p>Приседания на полной стопе, руки вперед, колени не сводить.</p> <p>Прыжки не</p>
--	---	---	--



	<p>снегу.</p> <p>ж) Прыжки.</p> <p>И.п. – о.с. на лыжах, руки в упоре на палки. Прыжки на месте на двух ногах.</p>	<p>8-10 раз</p>	<p>высокие,</p> <p>Носки лыж на снегу.</p>
<p>Основная часть</p>	<p><b><u>1. Повторение техники работы рук в попеременном двухшажном ходе.</u></b></p> <p>демонстрируя полный цикл, технику постановки, подседания и отталкивания в сочетании с руками, давая при этом краткие пояснения о возможных допускаемых ошибках при передвижении этим способом.</p> <p>Преподаватель вновь, стоя на месте, объясняет и показывает вынос и постановку палки, а также движение отталкивания. Затем ученики имитируют работу рук на месте без палок и с палками, держа их за середину.</p> <p>Изучив работу рук на месте, следует перейти к упражнениям на лыжне. Все упражнения выполняются на хорошо накатанной лыжне, под уклон, с твердой опорой для палок.</p>	<p>10 мин</p>	<p>Демонстрация техники лыжных ходов по центральной лыжне в доступном и видимом месте для всех студентов.</p> <p>Характерные ошибки:-</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>недостаточное подседание или полное отсутствие после остановки лыжи;</li> <li>неправильное положение ноги в начале и в период непосредственного отталкивания</li> <li>Незавершенный попеременный толчок палками.</li> <li>Руки разведены слишком широко.</li> <li>Очень вялая постановка палок на снег.</li> </ul>

	<p>1. Скользя на двух лыжах, ученик поочередно выносит палку рукой вперед, ставит ее на снег под углом кольцом назад и, нажимая на нее движением туловища и руки, заканчивает отталкивание. После выполнения этого движения одной рукой выполняется то же самое другой.</p> <p>2. То же самое, но упражнение выполняется непрерывно без остановок, вынос и отталкивание палками происходят попеременно - одна рука выносит палку, другая в это время выполняет отталкивание.</p> <p><u>2. Закрепление техники одновременно бесшажного хода</u></p> <p><u>Напоминание о технике выполнения данного хода</u></p> <p>Студенты начинают движение по учебному кругу, - под небольшой уклон они отрабатывают технику передвижения одновременных ходов.</p> <p><u>3. Совершенствование техники спусков в основной и высокой</u></p>	<p>8-10 раз</p> <p>8-10 раз</p> <p>10 мин</p> <p>8-10 раз</p>	<p>Учитель показывает, какую ошибку выполняют учащиеся и поясняет, демонстрируя, как ее устранить. Все эти умения способствуют непрерывному передвижению в пологий подъем, с ярко выраженным согласованием рук и ног.</p> <p>Каждым студент проходит по накатанной лыжне до 30м</p> <p>Наиболее часто применяется при спусках основная (средняя) стойка. Она наименее утомительна и позволяет выполнить при спуске любые другие приемы</p>
--	--	---	--

	<p><u>стойках.</u></p> <p><u>Основная стойка</u></p> <p>При прямом спуске в основной стойке лыжи расставлены на 10-15 см одна от другой, ноги слегка согнуты в коленных суставах, туловище немного наклонено вперед, руки опущены и несколько выведены вперед, палки (обязательно кольцами назад) не касаются склона. Для увеличения устойчивости одну ногу выдвигают вперед на 10-20 см. Основная стойка обеспечивает наибольшую устойчивость при спуске.</p> <p>Выполнение различных упражнений на спуске:</p> <p>1. проезжая под воротами из лыжных палок</p> <p><u>Высокая стойка</u> Для большего торможения следует еще выпрямиться и развести руки в стороны. Иногда эту стойку применяют для отдыха или лучшего просмотра незнакомого склона в начале спуска. Длительно спускаться в высокой стойке нецелесообразно: слишком велика потеря скорости, да и преодоление неровностей склона тоже затруднено.</p> <p>Выполнение различных</p>	<p>10 мин</p> <p>6-8 раз</p>	<p>(торможения, повороты).</p>  <p>Смотреть за правильным прохождением</p> <p>применяется для временного уменьшения скорости спуска за счет увеличения сопротивления встречного потока воздуха.</p>  <p>студенты делятся на</p>
--	---	--------------------------------------	---

	<p>упражнений на спуске:</p> <p>1. проезжая под воротами из лыжных палок</p> <p>2. спуск без палок</p> <p>3. спуск с палками держа их за середину</p> <p>Эстафета: «Гонка с гандикапом»</p> <p>Расстояние – 25м.</p> <p>Студенты делятся на 3 команды, которые стартуют друг за другом через определенное время. Первыми стартуют слабые, через несколько секунд стартуют лыжники посильнее, и последними, спустя несколько секунд, стартуют сильные лыжники. Они передвигаются под углом одновременным одношажным ходом. Побеждает команда, пришедшая первая на финиш, независимо от времени старта. То же, но стартуют в пологий подъем и передвигаются переменным двухшажным ходом.</p>	<p>6-8 раз</p> <p>6-8 раз</p> <p>6-8 раз</p> <p>10 мин</p>	<p>три уровня подготовленности: сильные, средние, слабые.</p> <p>В зависимости от уровня подготовленности, слабые стартуют первыми, затем средние, и последними - сильные с преимуществом в несколько секунд каждая команда. Одни стараются убежать, другие догнать впереди бегущих лыжников.</p>
<p>Заключительн</p>	<p>Возвращение на лыжехранилище, сдача</p>	<p>7 мин</p>	<p>Соблюдать правила</p>

ая часть.	инвентаря. Подведение итогов занятия.		переноса лыж. Выставление оценок, снятие лыж, сдача лыжного инвентаря.
-----------	--	--	---

#### Занятие №4

Задачи: 1. Повторение переходов через шаг

2. Закрепление переходов через два шага

3. Совершенствование поворотов переступанием на месте;

4. Развитие ловкости

Части урока	Содержание материала	дозировка	ОМУ
Подготовительная часть	1. Получение лыж, выход на улицу, ходьба до учебного круга	10 мин.	Посмотреть на крепление, где обозначено левая, правая.
	2. Построение. 3. Сообщение задач занятия	5 мин.	Подготовить организм функционально к работе
	О.Р.У. на лыжах. 1) Ходьба на лыжах на месте. Поднять ноги на 10-15 см, носок лыжи на снегу.	15 мин. 8-10 раз	Студенты строятся в одну шеренгу, интервал 2 м.
	2) Маршировка для рук. И.п.-о.с. на лыжах, палки у ног. Полуприсед, туловище чуть	8-10 раз	Начинать медленно на 4 счета, постепенно

	<p>вперед, руки согнуты в локтях.</p> <p>1-, левая рука назад, правая вперед.</p> <p>2- сменить положение рук. повторить 32 раза.</p> <p>3)Маршировка для ног.</p> <p>И.п.-о.с. на лыжах, палки в руках.</p> <p>1- левое колено вперед, стопа на носок.</p> <p>2- левое колено в и.п., правое колено вперед, стопа на носок.</p> <p>4)Упражнение для позвоночника.</p> <p>И.п.-о.с. на лыжах, палки вместе под локтями за спиной.</p> <p>Повороты корпуса влево и вправо. Начать медленно, постепенно ускорить.</p> <p>5)Наклоны.</p> <p>И.п.- о.с. на лыжах, палки под локтями за спиной. Наклоны корпуса вперед, выпрямиться, прогнуться в спине.</p> <p>6)Прыжки.</p> <p>И.п.- о.с. на лыжах, руки в упоре на палки. Прыжки на месте на обеих ногах.</p>	<p>8-10 раз</p> <p>8-10 раз</p> <p>8-10 раз</p> <p>10-12 раз</p>	<p>увеличить</p> <p>Темп и перейти на два счета.</p> <p>Начать медленно, затем ускорить</p> <p>Темп постепенно увеличить.</p> <p>Палки в руках.</p> <p>Начать медленно, постепенно ускорить.</p> <p>Повороты корпуса влево-вправо.</p> <p>Медленно повторить</p> <p>Носки лыж на снегу.</p> <p>Прыжки не</p>
--	---	--	--

			высокие
Основная часть	<p><b><u>1. Повторение переходов через шаг</u></b></p> <p>Закончив толчок одной ногой, студент переходит к скольжению на другой. Рука с палкой, обращенной нижним концом от себя, находится впереди. На протяжении пассивного скольжения на одной ноге другую руку также выносят вперед. Пассивное скольжение кончается — начинается толчок ногой. В это время и при переходе к скольжению на одной ноге обе палки должны быть подготовлены для постановки на снег, чтобы выполнить толчок обеими руками одновременно.</p> <p><b><u>2. Закрепление переходов через два шага</u></b></p> <p>Переход через два шага требует большего времени для выполнения движения по сравнению с предыдущим. Закончив толчок ногой, ребенок переходит к скольжению на одной ноге; рука вынесена вперед. Во время скольжения другую руку также выносят вперед, но палка все еще обращена кольцом назад. В процессе толчка ногой и пассивного скольжения ребенок готовит обе палки для постановки в снег. С началом второго толчка ногой их ставят в снег кольцами от себя, переходя в положение, удобное для начала толчка руками.</p> <p><b><u>3. Совершенствование техники</u></b></p>	<p>10 мин</p> <p>10 мин</p>	<p>переход заключается в том, чтобы, не нарушив ритма движения, темпа и не снизив общей скорости, создать полную преемственность в структуре движений.</p> <p>Принятое положение позволит сразу же после завершения толчка ногой выполнить толчок двумя руками, создав тем самым условия для выполнения любого одновременного хода</p>

	<p><b><u>торможение «плугом»</u></b>          При спуске в основной стойке лыжник пружинисто распрямляет ноги в коленях и, слегка «подкинув» тело вверх (облегчив давление на пятки лыж), сильным нажимом, скользящим движением разводит лыжи пятками в сторону. Лыжи становятся на внутренние ребра (канты лыж), а носки их остаются вместе; коленки сводятся вместе, вес тела распределен равномерно на обе лыжи, а туловище слегка отклоняется назад, и руки принимают положение, как при спуске в основной стойке.</p> <p><b><u>4.Игра, “Самокат”.</u></b>          Отрезок лыжни в 10 - 20 метров каждый участник игры должен преодолеть без палок, отталкиваясь только одной ногой, как на самокате. Выигрывают те, кто на установленном отрезке сделает меньше отталкиваний.</p>	<p>10 мин</p> <p>10 мин</p>	<p>обратить внимание на жесткие удержания лыж в положении «плуга», особенно носков, с тем, чтобы избежать наезда их друг на друга.</p> <p>Следить за правильным выполнением упражнения</p>
<p>Заключительная часть</p>	<p>Возвращение на лыжехранилище, сдача инвентаря.</p> <p>Подведение итогов занятия</p>	<p>7 мин</p>	<p>Выставление оценок, снятие лыж, уборка лыжного инвентаря.</p>



## Занятие № 5


- Задачи:** 1) Закрепление техники работы ног в попеременно двухшажном ходе  
 2) Повторение техники скользящего шага во всех его вариантах :  
 3) Совершенствование техники торможения «плугом» и «полуплугом»

Части урока	Содержание уч.материала	Дозировка	ОМУ
Подготовительная часть	1. Получение лыж, выход на улицу, ходьба до учебного круга	10 мин.	Посмотреть на крепление, где обозначено левая, правая.
	2. Построение.	5 мин.	Подготовить организм функционально к работе
	3. Сообщение задач урока.	15 мин	Дети строятся в одну шеренгу, интервал
	4. ОРУ на лыжах:	2 м.	
	а) И.п. – на лыжах. Ходьба на месте 1 – поднять левую ногу, согнув в колени, на высоту 10 – 15 см; носок лыжи на снегу. 2 – и.п.	8-10 раз	Начинать медленно на четыре счета, постепенно увеличить темп .  Начать медленно,



<p>Основная часть</p>	<p>спиной. Наклоны корпуса вперед, выпрямиться, прогнуться в спине.</p> <p>е) Приседания.</p> <p>И. п. – о.с. на лыжах, палки на снегу.</p> <p>ж) Прыжки.</p> <p>И.п. – о.с. на лыжах, руки в упоре на палки. Прыжки на месте на обеих ногах.</p> <p><b><u>1.Закрепление техники работы ног в попеременно двухшажном ходе:</u></b></p> <p>В цикл движений попеременного двухшажного хода входят два скользящих шага и сопровождающие их толчки разноименными палками. Основой является скользящий шаг.</p> <p>Имеет 2 периода:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-скольжение;</li> <li>-отталкивание.</li> </ul> <p>5 фаз:</p> <p>1. Свободное</p>	<p>10 мин.</p> <p>8-10 раз</p> <p>8-10 раз</p> <p>8-10 раз</p>	<p>Носки лыж на снегу.</p> <p>с момента отрыва лыжи от снега до момента постановки палки на снег</p> <p>с момента постановки палки на снег до полного выпрямления ноги в коленном суставе</p> <p>с момента сгибания ноги в коленном суставе и заканчивается моментом отрыва каблука ботинка от лыжи</p>
-----------------------	---	--	---

	<p>скольжение</p> <p>2. Скольжение с выпрямлением опорной ноги</p> <p>3. Скольжение с подседанием</p> <p>4. Фаза выпада с подседанием</p> <p>5. Фаза отталкивания с выпрямлением толчковой ноги</p> <p><b><u>2.Повторение техники скользящего шага во всех его вариантах :</u></b></p> <p>1.без палок,</p>	<p>8-10 раз</p> <p>8-10 раз</p> <p>10 мин</p>	<p>с момента отрыва каблука от лыжи и началом выпрямления ноги в коленном суставе</p> <p>с момента выпрямления толчковой ноги в коленном суставе и заканчивается полным выпрямлением</p> <p>На равнине и под уклон. Важно обратить внимание на восстановление и дальнейшее развитие равновесия</p> <p>Начинаются спокойным отведением одной ноги назад и маятникообразным движением вперед и назад.</p> <p>Увеличение скольжения происходит за счет маха. Руки с палками совершают небольшие</p>
--	--	---	--

	<p>2. с палками, держа их за середину,</p> <p>3. заложив руки за спину</p> <p>Упражнения:</p> <p>1. Маховые движения ногой с лыжей. каждой ногой, амплитуда маха постепенно усиливается за счет небольшого поворота таза. Руки с палками свободно опущены, помогают сохранять равновесие.</p> <p>2. Передвижение вперед короткими скользящими шагами, акцентируя внимание на махе ногой, а не на силе отталкивания другой.</p> <p>3. Скольжение на одной лыже. При очередном шаге на скольжении коротким быстрым движением сгибают ногу в колене, выполнив подседание с акцентом давления на носок ботинка.</p> <p>Расстояние между</p>	<p>10 мин</p>	<p>маятникообразные движения (ученик держит палки за середину).</p> <p>обращая внимание на отталкивание другой (приставной скользящий шаг)</p>  <p>Постепенно можно перейти к совершенствованию торможений на более крутых склонах и на спусках с меняющимся рельефом. У лыжников при изучении этого способа торможения наиболее часто встречаются следующие ошибки: перекрещивание носков лыж;</p>
--	---	---------------	---

	<p>ногами примерно в полстопы. Из этого положения, усилив давление вниз, сильно отталкиваются ногой.</p> <p><b><u>3. Совершенствование</u></b></p>		<p>ведение лыж плоско, не на ребрах;  неравномерное давление на обе лыжи, что приводит к изменению</p>
<p>Заключительная часть</p>	<p><b><u>торможения «плугом» и «полуплугом»</u></b></p> <p>лыжники выполняют имитацию движений в этом способе торможения. Вначале на ровном месте школьники после показа и рассказа несколько раз принимают рабочую позу (положение "плуга") и выполняют пружинистые полуприседания. Учитель проверяет правильность принятого положения. Затем на склоне средней крутизны лыжники поочередно выполняют торможение, принимая позу сразу после начала движения на вершине горы, и сохраняют это положение до конца спуска или до остановки.</p> <p>Овладев равномерным торможением, можно</p>	<p>6-8 раз</p>	<p>направления движения;  недостаточное разведение пяток лыж; мало согнуты и не сведены колени и др.</p> <p>Для исправления ошибок вновь несколько раз принять положение "плуга" на ровном месте. Далее торможение "плугом" повторяется и совершенствуется на склонах разной крутизны, с меняющимся рельефом и различной глубиной снежного покрова. Следует обратить внимание на жесткие удержания лыж в положении "плуга", особенно носков, с тем, чтобы избежать наезда их</p>



	<p>Торможение упором чаще применяется при спуске наискось. Лыжник переносит вес тела на верхнюю (скользящую прямо) лыжу, а нижнюю ставит в положение упора: пятка в сторону, носки удерживаются вместе, лыжа закантована на внутреннее ребро. Увеличение угла отведения и кантования лыжи усиливает торможение. Масса тела на протяжении всего торможения остается на лыже, скользящей прямо (верхней), хотя частичный перенос массы тела на лыжу, находящуюся в упоре, приведет к изменению направления движения, т.е. к повороту упором.</p> <p>Упражнения:</p> <p>1.преодоление различных препятствий на склоне</p> <p>2. выполнение</p>		<p>Выставление оценок, снятие лыж, сдача лыжного инвентаря.</p>
--	---	--	---



	<p>торможения при объезде флажков на спуске</p> <p>Возвращение на лыжехранилище, сдача инвентаря.</p> <p>Подведение итогов занятия.</p>		
--	---	--	--

#### Занятие № 6

#### Задачи:

1. Совершенствование техники одновременно двухшажного хода
2. Повторение техники преодоления неровностей на склоне
3. Закрепление техники подъема беговым шагом
4. Развитие выносливости

Части урока	Содержание	Дозировка	ОМУ
	<p>1. Получение лыж, выход на улицу, ходьба до учебного круга</p> <p>2. Построение.</p> <p>3. Сообщение задач занятия</p> <p>4. ОРУ на лыжах:</p>	<p>10 мин.</p> <p>5 мин.</p> <p>15</p>	<p>Посмотреть на крепление, где обозначено левая, правая.</p> <p>Подготовить организм функционально к работе</p> <p>Студенты строятся в одну шеренгу, интервал</p>

<p>Подготовительная часть</p>	<p>а) И.п. – на лыжах.</p> <p>Ходьба на месте</p> <p>1 – поднять левую ногу, согнув в колени, на высоту 10 – 15 см; носок лыжи на снегу.</p> <p>2 – и.п.</p> <p>3 – поднять правую ногу, носок лыжи на снегу.</p> <p>4 – и.п.</p> <p>б) Маршировка для рук.</p> <p>И.п. – о.с. на лыжах, палки у ног полуприсед, туловище чуть вперед, руки согнуты в локтях.</p> <p>1 - левая рука назад, правая вперед.</p> <p>2 - сменить положение рук.</p> <p>в) Маршировка для ног .</p> <p>И.п. – о.с. на лыжах , палки в руках.</p> <p>1 – левое колено вперед, стопа на носок.</p> <p>2 – левое колено в и.п., правое колено вперед , стопа на носок</p> <p>г) Упражнение для позвоночника.</p> <p>И.п. – о.с. на лыжах , палки вместе под локтями за спиной.</p> <p>д) Наклоны.</p>	<p>мин</p> <p>8-10 раз</p> <p>8-10 раз</p> <p>8-10 раз</p> <p>8-10 раз</p>	<p>2 м.</p> <p>Начинать медленно на четыре счета, постепенно увеличить темп .</p> <p>Начать медленно, затем ускорить.</p> <p>Темп постепенно увеличить.</p> <p>Палки в руках.</p> <p>Начать медленно, постепенно ускорить.</p> <p>Повороты корпуса</p>
-------------------------------	---	--	--

	<p>И.п. – о. с. на лыжах, палки под локтями за спиной. Наклоны корпуса вперед, выпрямиться, прогнуться в спине.</p> <p>е) Приседания.</p> <p>И. п. – о.с. на лыжах, палки на снегу.</p> <p>ж) Прыжки.</p> <p>И.п. – о.с. на лыжах, руки в упоре на палки. Прыжки на месте на двух ногах.</p>	<p>8-10 раз</p> <p>8-10 раз</p> <p>8-10 раз</p>	<p>влево-вправо.</p> <p>Медленно повторить 8 раз</p> <p>Приседания на полной стопе, руки вперед, колени не сводить.</p> <p>Прыжки не высокие,</p> <p>Носки лыж на снегу.</p>
<p>Основная часть</p>	<p><b><u>1.Совершенствование техники одновременно двухшажного хода</u></b></p> <p>1. После окончания одновременного толчка руками лыжник скользит на двух лыжах в согнутом положении и, медленно выпрямляясь, начинает выносить палки вперед.</p> <p>2-3. Сосредоточив массу тела на левой ноге, после предварительного небольшого подседания лыжник делает шаг правой вперед, продолжая вынос палок. После окончания толчка левой ногой начинается скольжение на правой.</p> <p>4-5. Предварительно перенеся массу тела на правую лыжу и</p>	<p>10 мин</p>	<p>Нельзя допускать значительного падения скорости в момент скольжения на двух лыжах. Это приведет к неравномерности передвижения и к большей затрате сил. Оба шага в цикле хода должны быть длинными, сочетание сильных отталкиваний ногами и руками позволяет поддерживать высокую скорость передвижения.</p>

	<p>выполнив подседание, лыжник отталкивается правой ногой; палки в это время выводятся кольцами вперед-и ставятся на снег.</p> <p>6. В момент окончания толчка ногой палки приходят в рабочее положение (под острым углом вперед) и начинается отталкивание руками.</p> <p>7. Продолжается отталкивание руками и скольжение на левой лыже. В это время правая нога непрерывным маховым движением выносится вперед.</p> <p>8. С окончанием толчка руками правая нога приставляется к опорной и начинается скольжение на двух лыжах. Некоторое время лыжник пассивно скользит на двух лыжах, используя набранную скорость.</p> <p><b><u>2. Повторение техники преодоления неровностей на склоне</u></b></p> <p>Для преодоления выката необходимо заранее принять более высокую стойку и, проходя кривизну выката, опуститься в низкую стойку, тем самым снижая давление инерционных сил, и не допуская значительного увеличения силы трения.</p>	<p>10 мин</p> <p>10 мин</p> <p>7 мин</p>	<p>необходимо выполнить несколько подготовительных упражнений на ровном склоне:</p> <p>1. Многократные пружинистые приседания при спуске в основной стойке.</p> <p>2. Подобрать на склоне 2-3 предмета (варежки, флажки), после каждого наклона и приседания возвращаться в основную стойку.</p> <p>3. Преодоление при</p>
--	--	--	--

	<p><b><u>3 Закрепление техники подъема беговым шагом</u></b></p> <p>Длина выпада в 3-4 раза больше длины скольжения. Маховые движения и подседания выполняются быстро, что позволяет поддерживать достаточно высокий темп движения. В целом способ похож на бег на полусогнутых ногах при сохранении многих деталей подъема скользящим шагом.</p> <p><b><u>4. Эстафета “Кто быстрее”</u></b></p> <p>а) Студенты делятся на четыре команды, самостоятельно распределяют этапы.</p> <p>б) Передвижение на отрезке 50 м. Одновременным бесшажным ходом, обратно попеременным двухшажным ходом</p>		<p>спуске нескольких ворот с приседаниями под ними и выпрямлениями между ними.</p> <p>Применяется на склонах средней крутизны, а при плохом скольжении - и на более пологих подъемах. Переход на этот способ преодоления подъема зависит и от других факторов.</p> <p>расчет на 1,2,3,4. Последний участник берет флажок и финиширует.</p>
Заклучите	Возвращение на	10	Соблюдать правила

льняная часть	лыжехранилище, сдача инвентаря.  Подведение итогов занятия.	мин	переноса лыж.  Выставление оценок, снятие лыж, сдача лыжного инвентаря
---------------	---	-----	--

### Занятие № 7

#### Задачи:


1. Совершенствование техники полуконькового одновременного хода
2. Повторение техники поворотов переступанием с внутренней лыжи
3. Закрепление техники торможения упором
4. Развитие выносливости

Части урока	Содержание	Дозировка	ОМУ
Подготовительная	1. Получение лыж, выход на улицу, ходьба до учебного круга	10 мин.	Посмотреть на крепление, где обозначено левая, правая.
	2. Построение. 3. Сообщение задач занятия	5 мин.	Подготовить организм функционально к работе
	4. ОРУ на лыжах:  а) И.п. – на лыжах.  Ходьба на месте	15 мин	Студенты строятся в одну шеренгу, интервал 2 м.
Основная	1 – поднять левую ногу, согнув в колени, на высоту 10 – 15 см; носок лыжи на снегу.	8-10 раз	Начинать медленно

<p>тельная часть</p>	<p>2 – и.п.</p> <p>3 – поднять правую ногу, носок лыжи на снегу.</p> <p>4 – и.п.</p> <p>б) Маршировка для рук.</p> <p>И.п. – о.с. на лыжах, палки у ног полуприсед, туловище чуть вперед, руки согнуты в локтях.</p> <p>1 - левая рука назад, правая вперед.</p> <p>2 - сменить положение рук.</p> <p>в) Маршировка для ног .</p> <p>И.п. – о.с. на лыжах , палки в руках.</p> <p>1 – левое колено вперед, стопа на носок.</p> <p>2 – левое колено в и.п., правое колено вперед , стопа на носок</p> <p>г) Упражнение для позвоночника.</p> <p>И.п. – о.с. на лыжах , палки вместе под локтями за спиной.</p> <p>д) Наклоны.</p> <p>И.п. – о. с. на лыжах, палки под локтями за спиной. Наклоны корпуса вперед, выпрямиться, прогнуться в спине.</p> <p>е) Приседания.</p> <p>И. п. – о.с. на лыжах, палки на</p>	<p>8-10 раз</p> <p>8-10 раз</p> <p>8-10 раз</p> <p>8-10 раз</p>	<p>на четыре счета, постепенно увеличить темп .</p> <p>Начать медленно, затем ускорить.</p> <p>Темп постепенно увеличить.</p> <p>Палки в руках.</p> <p>Начать медленно, постепенно ускорить.</p> <p>Повороты корпуса влево-вправо.</p> <p>Медленно повторить 8 раз</p> <p>Приседания на полной стопе, руки вперед, колени не</p>
----------------------	---	---	--

	<p>снегу.</p> <p>ж) Прыжки.</p> <p>И.п. – о.с. на лыжах, руки в упоре на палки. Прыжки на месте на двух ногах.</p>	<p>8-10 раз</p> <p>8-10 раз</p>	<p>сводить.</p> <p>Прыжки не высокие,</p> <p>Носки лыж на снегу.</p>
<p>Основная часть</p>	<p><b><u>1. Совершенствование техники полуконькового одновременного хода</u></b></p> <p>Отталкивание многократно одной из ног, другая скользит прямолинейно, применяется чаще при прохождении поворота по пологой дуге ,толчок выполняется наружной лыжей.</p> <p><b><u>2. Повторение техники поворотов переступанием с внутренней лыжи</u></b></p> <p>Следует начинать на выкате на ровной площадке после спуска. Предварительно можно выполнить еще одно подготовительное упражнение - односторонний коньковый ход сначала в одну, затем в другую сторону (несколько раз отталкиваясь одной лыжей). Это упражнение способствует овладению отталкиванием при выполнении поворота в целом.</p>	<p>10 мин</p> <p>10 мин</p>	<p>Следить за одновременным отталкиванием лыжи в сторону и постановкой ее на кант</p> <p>Следить за переносом тела на наружную лыжу и своевременным переносом его на внутреннюю, за активным отталкиванием ногой, и наклоном туловища в сторону поворота.</p>



	<p><b><u>3 Закрепление техники торможения упором</u></b></p> <p>Лыжник переносит вес тела на верхнюю (скользящую прямо) лыжу, а нижнюю ставит в положение упора: пятка в сторону, носки удерживаются вместе, лыжа закантована на внутреннее ребро. Увеличение угла отведения и кантования лыжи усиливает торможение</p> <p><b><u>4. Эстафета “Кто быстрее”</u></b></p> <p>а) Студенты делятся на четыре команды, самостоятельно распределяют этапы.</p> <p>б) Передвижение на отрезке 50 м. Одновременным бесшажным ходом, обратно попеременным двухшажным ходом</p>	<p>10 мин</p> <p>10 мин</p>	 <p>необходимо предварительно проимитировать движения стоя на месте, приняв несколько раз описанные положения</p> <p>расчет на 1,2,3,4. Последний участник берет флажок и финиширует.</p>
<p>Заключительная</p>	<p>Возвращение на лыжехранилище, сдача</p>	<p>10 мин</p>	<p>Соблюдать правила переноса лыж.</p>

часть	инвентаря. Подведение итогов занятия.		Выставление оценок, снятие лыж, сдача лыжного инвентаря
-------	--	--	---

### Занятие № 8

Задачи:

1. Повторение техники одновременно двухшажного конькового хода
2. Закрепление техники торможение боковым соскальзыванием (разворотом лыж)
3. Совершенствование техники преодоления подъемов «лесенкой»
4. Развитие координационных способностей

Части урока	Содержание урока	Дозировка	ОМУ
Подготовительная часть	1. Получение лыж, выход на улицу, ходьба до учебного круга	10 мин.	Посмотреть на крепление, где обозначено левая, правая.
	2. Построение.	5 мин.	Подготовить организм функционально к работе
	3. Сообщение задач занятия.		Студенты строятся в одну шеренгу, интервал
	О.Р.У. на лыжах.		2 м.
	1) Ходьба на лыжах на месте. Поднять ноги на 10-15 см, носок лыжи на снегу.	15 мин. 8-10 раз	Начинать медленно на 4 счета, постепенно

	<p>2)Маршировка для рук.</p> <p>И.п.-о.с. на лыжах, палки у ног. Полуприсед, туловище чуть вперед, руки согнуты в локтях.</p> <p>1-, левая рука назад, правая вперед.</p> <p>2- сменить положение рук. вторить 32 раза.</p> <p>3)Маршировка для ног.</p> <p>И.п.-о.с. на лыжах, палки в руках.</p> <p>1- левое колено вперед, стопа на носок.</p> <p>2- левое колено в и.п., правое колено вперед, стопа на носок.</p> <p>4)Упражнение для позвоночника.</p> <p>И.п.-о.с. на лыжах, палки вместе под локтями за спиной.</p> <p>Повороты корпуса влево и вправо. Начать медленно, постепенно ускорить.</p> <p>5)Наклоны.</p> <p>И.п.- о.с. на лыжах, палки под локтями за спиной. Наклоны корпуса вперед, выпрямиться, прогнуться в спине.</p> <p>6)Прыжки.</p> <p>И.п.- о.с. на лыжах, руки в упоре на палки. Прыжки на месте на</p>	<p>8-10 раз</p> <p>8-10 раз</p> <p>8-10 раз</p> <p>8-10 раз</p> <p>8-10 раз</p> <p>10-12 раз</p>	<p>увеличить темп и перейти на два счета.</p> <p>Начать медленно, затем ускорить</p> <p>Темп постепенно увеличить.</p> <p>Палки в руках.</p> <p>Начать медленно, постепенно ускорить.</p> <p>Повороты корпуса влево-вправо.</p> <p>Медленно повторить 8 раз.</p> <p>Носки лыж на снегу.</p> <p>Прыжки не</p>
--	--	--	--

	обеих ногах.		высокие
Основная часть	<p><b><u>1. Повторение техники одновременно двухшажного конькового хода</u></b></p> <p>Отталкиваясь внутренним ребром одной из лыж назад в сторону (скользящий упор), лыжник переносит вес тела на другую скользящую лыжу, и движения повторяются с другой ноги, отталкивание выполняется со скользящей лыжи.</p>	10 мин	активно работают и руки, отталкивание происходит одновременно в согласовании с ритмом работы ног. Возможны варианты и без отталкивания руками (с махами рук и без них).
	<p><b><u>2. Закрепление техники торможение боковым соскальзыванием (разворотом лыж)</u></b></p> <p>При спуске наискось лыжник слегка приседает, затем довольно резким толчком вперед выпрямляется, снимая нагрузку с лыж, ставит их более плоско и боковым движением голеностопных суставов выводит пятки лыж в сторону. Помогают этому встречное вращательное движение туловища и плеч, а также дополнительная опора на палку. После выведения задников лыж в сторону величина тормозящего усилия зависит от угла кантования лыж: для резкого торможения или даже полной остановки необходимо</p>	10 мин.	Для изучения торможения боковым соскальзыванием используются подводящие упражнения, применяемые для поворота на параллельных лыжах из упора. При обучении девушек этому способу торможения необходимо избегать очень крутых склонов

	<p>поставить лыжи поперек склона и круто на ребро.</p> <p><b><u>3.Совершенствование техники преодоления подъемов «лесенкой»</u></b></p> <p>Выполняют несколько приставных шагов внизу у подножия горы и сразу продолжают подъем по склону с хорошей опорой на палки. Поперечное расположение лыж по склону и постановка их на ребра (канты), опора на палки позволяют преодолевать подъемы большой крутизны</p> <p><b><u>4. Развитие координационных способностей</u></b></p> <p>Подвижная игра.</p> <p>1. Кто красивее нарисует лыжами (поворот переступанием) «солнышко».</p>	<p>10 мин</p> <p>10 мин</p>	<p>Следить за правильным кантованием лыж и опорой на палки</p> <p>Следить за правильным выполнением упражнения</p>
<p>Заключительная часть</p>	<p>Возвращение на лыжехранилище, сдача инвентаря.</p> <p>Подведение итогов занятия.</p>	<p>10 мин.</p>	<p>Соблюдать правила переноса лыж.</p> <p>Выставление оценок, снятие лыж, сдача лыжного инвентаря.</p>

## Занятие № 9

Задачи:

1. Повторение переходов без шага
2. Закрепление техники одновременно бесшажного хода
3. Совершенствование поворотов переступанием на месте;
4. Развитие ловкости

Части урока	Содержание материала	дозировка	ОМУ
Подготовительная часть	1. Получение лыж, выход на улицу, ходьба до учебного круга	10 мин.	Посмотреть на крепление, где обозначено левая, правая.
	2. Построение.	5 мин.	Подготовить организм функционально к работе
	3. Сообщение задач занятия	15 мин.	Студенты строятся в одну шеренгу, интервал
	О.Р.У. на лыжах. 1) Ходьба на лыжах на месте. Поднять ноги на 10-15 см, носок лыжи на снегу.	8-10 раз	2 м.
	2) Маршировка для рук. И.п.-о.с. на лыжах, палки у ног. Полуприсед, туловище чуть вперед, руки согнуты в локтях. 1-, левая рука назад, правая вперед.	8-10 раз	Начинать медленно на 4 счета, постепенно увеличить  Темп и перейти на два счета.  Начать медленно, затем ускорить

	<p>2- сменить положение рук. повторить 32 раза.</p> <p>3)Маршировка для ног.</p> <p>И.п.-о.с. на лыжах, палки в руках.</p> <p>1- левое колено вперед, стопа на носок.</p> <p>2- левое колено в и.п., правое колено вперед, стопа на носок.</p> <p>4)Упражнение для позвоночника.</p> <p>И.п.-о.с. на лыжах, палки вместе под локтями за спиной.</p> <p>Повороты корпуса влево и вправо. Начать медленно, постепенно ускорить.</p> <p>5)Наклоны.</p> <p>И.п.- о.с. на лыжах, палки под локтями за спиной. Наклоны корпуса вперед, выпрямиться, прогнуться в спине.</p> <p>6)Прыжки.</p> <p>И.п.- о.с. на лыжах, руки в упоре на палки. Прыжки на месте на обеих ногах.</p>	<p>8-10 раз</p> <p>8-10 раз</p> <p>8-10 раз</p> <p>10-12 раз</p>	<p>Темп постепенно увеличить.</p> <p>Палки в руках.</p> <p>Начать медленно, постепенно ускорить.</p> <p>Повороты корпуса влево-вправо.</p> <p>Медленно повторить</p> <p>Носки лыж на снегу.</p> <p>Прыжки не высокие</p>
	<p><b><u>1. Повторение переходов без шага</u></b></p> <p>1. Одноопорное скольжение на</p>	<p>10 мин</p>	<p>переход заключается в том, чтобы, не нарушив</p>

<p>Основная часть</p>	<p>правой лыже, но левая палка в отличие от попеременного двухшажного на снег не ставится. Задерживается в крайне заднем положении и левая нога.</p> <p>2. Скольжение продолжается, но лыжник быстрым движением выносит вперед правую руку с палкой.</p> <p>3. Начинается маховый вынос левой ноги вперед и заканчивается вынос правой руки.</p> <p>4. Палки одновременно ставят на снег и начинают отталкивание с «навалом» туловища.</p> <p>5. Продолжается толчок палками, маховая нога приближается к опорной.</p> <p>6. Одновременно заканчивается толчок руками и происходит приставление ноги. Лыжник таким образом перешел на одновременный ход. Чаще всего такой переход выполняется при хорошем скольжении..</p> <p><b><u>2.Закрепление техники одновременно бесшажного хода</u></b></p> <p>1. После окончания толчка руками лыжник скользит, согнувшись на двух лыжах, голова чуть приподнята.</p> <p>2-3. Продолжается скольжение, лыжник медленно выпрямляется и легким маятникообразным движением выносит палки вперед.</p> <p>4. Лыжник почти полностью выпрямляется, начинается подготовка к отталкиванию -</p>	<p>10 мин</p>	<p>ритма движения, темпа и не снизив общей скорости, создать полную преемственность в структуре движений.</p> <p>следует обратить особое внимание студентов на медленное выпрямление туловища при прокате, расслабленный, маятникообразный вынос рук вперед и постановку палок на снег под</p>
-----------------------	---	---------------	--



	<p>масса тела перемещается на носки, ноги слегка сгибаются, палки выведены вперед перед постановкой на снег.</p> <p>5. Палки ставятся на снег чуть впереди креплений, начинается толчок руками.</p> <p>6. Основное усилие на палки развивается за счет сгибания туловища. Угол сгибания рук в локтевых суставах несколько уменьшается.</p> <p>7-8. Толчок заканчивается полным разгибанием рук. Кисти рук находятся на уровне не выше колен, угол наклона палок наибольший.</p> <p>9. После окончания толчка лыжник по инерции скользит, согнувшись, на двух лыжах.</p> <p><b><u>3.Совершенствование техники торможение «ПЛУГОМ»</u></b></p> <p>При спуске в основной стойке лыжник пружинисто распрямляет ноги в коленях и, слегка «подкинув» тело вверх (облегчив давление на пятки лыж), сильным нажимом, скользящим движением разводит лыжи пятками в сторону. Лыжи становятся на внутренние ребра (канты лыж), а носки их остаются вместе; коленки сводятся вместе, вес тела распределен равномерно на обе лыжи, а туловище слегка отклоняется назад, и руки принимают положение, как при спуске в основной стойке.</p> <p><b><u>4.Игра, “Самокат”.</u></b></p> <p>Отрезок лыжни в 10 - 20 метров каждый участник игры должен преодолеть без палок,</p>	<p>10 мин</p>	<p>углом около креплений.</p> <p>обратить внимание на жесткие удержания лыж в положении «плуга», особенно носков, с тем, чтобы избежать наезда их друг на друга.</p>
--	--	---------------	--

	<p>отталкиваясь только одной ногой, как на самокате. Выигрывают те, кто на установленном отрезке сделает меньше отталкиваний.</p>	10 мин	<p>Следить за правильным выполнением упражнения</p>
<p>Заключительная часть</p>	<p>Возвращение на лыжехранилище, сдача инвентаря.</p> <p>Подведение итогов занятия</p>	7 мин	<p>Выставление оценок, снятие лыж, уборка лыжного инвентаря.</p>

#### 4. МЕТОДИКА ПРИЕМА ПРАКТИЧЕСКОГО ЭКЗАМЕНА ПО ЛЫЖНОМУ СПОРТУ

Студент берет билет, в котором определены два задания по выполнению технических приемов по видам лыжного спорта. Каждый технический прием оценивается по десятибалльной шкале (представлена ниже). Оценка по практическому экзамену определяется, как среднее арифметическое оценок за каждое задание, при получении 0,5 балла в конце оценки, она округляется в пользу студента.

##### 10-балльная шкала оценки двигательных умений, навыков, способностей деятельности

Уровень освоения	Баллы	Показатели оценки
Очень низкий (предупреждение)	1	Отдаленное сходство выполненного упражнения с эталоном, отличие от него по темпу, амплитуде, с грубыми ошибками, сильно искажающими технику, отражающимися на результате, трудно поддающиеся исправлению.
Низкий (уровень умения)	2	Выполнение упражнения, двигательной деятельности под контролем сознания, с повышенным напряжением, лишними действиями, вынужденными задержками между входящими в него операциями, со значительными отклонениями от заданной программы, неоправданно вариативно, ритм сильно нарушен. Оценивается техника выполнения.
	3	Выполнение упражнения, двигательной деятельности под контролем сознания; с повышенным напряжением, скованно, замедленно, с заметными отклонениями от заданной программы, ритм значительно нарушен. Оценивается техника выполнения.
	4	Выполнение упражнения, двигательной деятельности под контролем сознания напряженно, замедленно, с незначительными отклонениями от заданной программы, с заметным нарушением ритма. Оценивается техника выполнения.
Средний (уровень навыка-репродукции)	5	Выполнение упражнения, двигательной деятельности без контроля сознания, с незначительными отклонениями от заданной программы и ритма. Оценивается техника выполнения или количественные показатели.
	6	Выполнение упражнения, двигательной деятельности автоматизировано, свободно, ненапряженно, с незначительными отклонениями от заданной программы, ритмично. Оценивается техника выполнения или количественные показатели.
	7	Выполнение упражнения, двигательной деятельности автоматизировано, свободно, ненапряженно, на полной амплитуде, в соответствии с заданной программой, ритмично. Оценивается техника выполнения или количественные показатели.
Высокий (уровень результативного навыка)	8	Выполнение упражнения, двигательной деятельности автоматизировано, свободно, ненапряженно, на полной амплитуде, в соответствии с заданной программой, ритмично. Демонстрируется эффективная техника выполнения или оценивается выполнение упражнения из усложненного исходного положения, количественные показатели эффективности.
	9	Выполнение упражнения, двигательной деятельности автоматизировано, свободно, ненапряженно, на полной амплитуде, в соответствии с заданной программой, ритмично. Демонстрируется эффективная техника выполнения, или

	оценивается выполнение упражнения при наличии затрудняющих или сбивающих факторов (противодействие партнера, обводка препятствий, дополнительное отягощение и др.), или количественные показатели.
10	Выполнение упражнения, двигательной деятельности автоматизировано, свободно, ненапряженно, на полной амплитуде, в соответствии с заданной программой, ритмично. Демонстрируется высоко эффективная техника выполнения, или оценивается выполнение упражнения из усложненного положения при наличии сбивающих или затрудняющих факторов, или количественные показатели.

Репозиторий ВГУ

## **5. Перечень двигательных навыков и умений к практическому экзамену по лыжному спорту**

1. Оценка техники выполнения попеременно двухшажного хода (циклы, фазы, применение данного хода)
2. Оценка техники выполнения одновременно бесшажного хода (циклы, фазы, продолжительность, применение данного хода)
3. Оценка техники выполнения одновременно одношажного хода (скоростной вариант; применение данного хода, циклы, фазы, имитационные движения)
4. Оценка техники выполнения одновременно двухшажного хода (основной вариант; циклы и их длительность, применение данного хода, анализ движений)
5. Оценка техники выполнения попеременно четырехшажного хода (цикл и продолжительность, шаги входящие в цикл, фазы, применение данного хода)
6. Оценка техники выполнения полуконькового хода (применение данного хода, цикл, продолжительность цикла, темп хода, фазы, подфазы и фазовый анализ движения)
7. Оценка техники выполнения конькового хода без отталкивания руками (варианты этого хода: с махами и без махов руками, циклы и их длина, фазы, применение данного хода)
8. Оценка техники выполнения двухшажного конькового хода (фазы, циклы, преодоление подъемов в цикле)
9. Оценка техники выполнения одновременно одношажного конькового хода (фазы, циклы, анализ движений цикла хода, применение данного хода)
10. Оценка техники выполнения попеременного конькового хода (применение данного хода на подъемах большой крутизны, цикл и его составляющие, фазы)

Репозиторий ВГУ

## 6. ВОПРОСЫ К ТЕОРИТИЧЕСКОМУ ЭКЗАМЕНУ

1. Предмет и задачи курса лыжного спорта. Лыжная подготовка и лыжный спорт, их краткая характеристика.
2. Место лыжного спорта в государственных программах по физическому воспитанию населения. Значение лыжного спорта.
3. Классификация и краткая характеристика видов лыжного спорта.
4. Краткие сведения по истории развития лыжного спорта. Появление и первоначальное использование лыж.
5. Развитие лыжного спорта в Республике Беларусь. Анализ выступлений белорусских лыжников на чемпионатах мира и Олимпийских играх.
6. Понятие о технике передвижения на лыжах. Основные требования, предъявляемые к современной технике передвижения на лыжах.
7. Классификация и терминология способов передвижения на лыжах.
8. Основные элементы техники (посадка, ОЦТ, цикл движений, длина цикла, темп движений, амплитуда движений, общая согласованность движений) и их краткая характеристика.
10. Анализ техники поворотов на месте: переступанием, махом, прыжком. Мелкие, значительные, грубые ошибки.
11. Анализ техники классических лыжных ходов: попеременного двухшажного (анализ фаз скользящего шага), одновременного бесшажного, одновременного одношажного (основной вариант), одновременного одношажного (скоротной вариант), одновременного двухшажного, Мелкие, значительные, грубые ошибки.
  12. Анализ техники одновременного полуконькового и коньковых лыжных ходов: одновременного двухшажного, одновременного одношажного, попеременного двухшажного. Мелкие, значительные, грубые ошибки.
  13. Анализ техники преодоления подъемов: «полуелочкой», «елочкой», «лесенкой», ступающим шагом, скользящим шагом, скользящим бегом. Мелкие, значительные, грубые ошибки. Тактика применения.
  14. Анализ техники спусков со склонов прямо и наискось в стойках: основной, высокой, низкой. Мелкие, значительные, грубые ошибки.
  15. Анализ техники торможений: лыжами («плугом», «упором», «боковым соскальзыванием»), палками, остановки падением. Мелкие, значительные, грубые ошибки.
  16. Анализ техники поворотов в движении: переступанием (с внутренней и внешней к направлению поворота лыжи), «плугом», «упором», «из плуга», «из упора», на параллельных лыжах. Мелкие, значительные, грубые ошибки.
  17. Анализ техники преодоления неровностей склона (бугров, впадин, спадов, уступов, выката, встречных склонов и т.д.) и препятствий (изгородей, канав, обрывов и т.д.) различными способами. Мелкие, значительные, грубые ошибки.
  18. Анализ техники переходов: «без шага», «через один шаг», «прямой», «с прокатом». Мелкие, значительные, грубые ошибки. Тактика применения.
  19. Методы обучения и их краткая характеристика.
  20. Принципы обучения и их краткая характеристика.
  21. Классификация и конструкция лыж и лыжных палок. Выбор лыж и лыжных палок (для классического и свободного стилей передвижения) и требования, предъявляемые к ним.

21. Обувь и одежда лыжника. Требования, предъявляемые к одежде и обуви с учетом температурных норм проведения учебно-тренировочных занятий и соревнований.
22. Назначение и классификация, выбор лыжных мазей и парафинов. Технология смазки деревянных и пластиковых лыж.
23. Значение и виды соревнований по лыжным гонкам и их характеристика. Деление участников соревнований на группы по возрасту и полу.
24. Планирование соревнований. Календарный план спортивно-массовых мероприятий. Положение о проведении соревнований по лыжным гонкам. Характеристика разделов положения.
25. Системы определения личных и командных результатов.
26. Подготовка и оборудование старта и финиша. Подготовка судейского инвентаря.
27. Состав главной судейской коллегии по лыжным гонкам. Организация работы.  
Обязанности и права главного судьи соревнований. Утверждение результатов соревнований, и подведение итогов.
28. Разновидности и порядок проведения жеребьевки, стартовые протоколы.
29. Состав секретариата. Обязанности главного секретаря. Организация работы.  
Документация. Учет и оформление результатов соревнований.
30. Организация работы бригады судей на старте. Обязанности судей.
31. Организация работы бригады судей на финише. Обязанности судей.
32. Организация работы бригады судей на дистанции. Обязанности судей.
33. Виды старта в лыжных гонках. Команды стартера при выпуске участников со старта и его действия при нарушении правил старта, опоздании участников на старт.
34. Требования к выбору и подготовке трасс, измерение и разметка дистанции для лыжных гонок, прокладка лыжни.
35. Последовательность и структура процесса обучения.
36. Цель и задачи спортивной подготовки лыжника-гонщика.
37. Причины возникновения травматизма и меры его предупреждения.
- Учет метеорологических условий (допустимые температурные нормы). Меры профилактики простудных заболеваний и обморожений.
38. Теоретическая и физическая подготовка лыжника-гонщика и их характеристика.
39. Техническая и тактическая подготовка лыжника – гонщика и их характеристика.
40. Стартовые состояния лыжника-гонщика и их характеристика.
41. Этапы многолетней подготовки в лыжном спорте и их краткая характеристика.
42. Периоды подготовки в лыжном спорте и их краткая характеристика.
43. Урок как основная форма организации учебного процесса. Типы уроков. Структура уроков. Части урока, их задачи, продолжительность и средства проведения.



44. Значение планирования и учета для организации учебного процесса по лыжной подготовке.
45. Основные документы планирования. Виды учета учебной и спортивно-массовой работы.
46. Оценка технической подготовки учащихся на уроках по лыжной подготовке.
47. Учет успеваемости на уроках по лыжной подготовке.

Репозиторий ВГУ

## 7. ТЕСТЫ

1. Назовите страну, где впервые в 1767 году были использованы лыжи в спортивных

целях:

1. Финляндия
2. Италия
3. Норвегия
4. Россия
5. Швеция

2. В результате неправильной смазки, лыжи в момент отталкивания проскальзывают назад («отдача»). Что необходимо сделать?

1. Просмолить лыжи
  2. Увеличить толщину слоя мази под колодкой
  3. Заменить лыжи
  4. Положить на скользящую поверхность лыж мазь, более низкой температуры
  5. Поменять лыжную мазь, выбрав соответствующую данной температуре
3. На сколько групп подразделяются лыжные хода?

1. Две
2. Три
3. Четыре
4. Пять
5. Шесть

4. Назовите основной принцип подразделения лыжных ходов на попеременные и одновременные:

1. По варианту работы рук и ног
2. По способу передвижения
3. По длине проката
4. По скорости передвижения
5. По способу отталкивания

5. Назовите попеременный классический ход:

1. Попеременный пятишажный
2. Коньковый двухшажный
3. Попеременный трехшажный

4. Попеременный двухшажный
  5. Попеременный шестишажный
6. Какой из названных одновременных ходов не существует в классификации?
1. Бесшажный
  2. Одношажный
  3. Четырехшажный
  4. Двухшажный
  5. Все варианты верны
7. Какой из названных коньковых ходов не существует в классификации?
1. Одношажный
  2. Двухшажный
  3. Попеременный
  4. Бесшажный
  5. Все варианты верны
8. На сколько периодов принято делить скользящий шаг?
1. Один
  2. Два
  3. Три
  4. Четыре
  5. Пять
9. На какие два варианта подразделяются одновременный одношажный ход?
1. Свободный, скоростной
  2. Скоростной, основной
  3. Основной, скоростной
  4. Эффективный, скоростной
  5. Универсальный, свободный
10. Какой из коньковых ходов называют «скользящей елочкой»?
1. Полуконьковый
  2. Одновременный одношажный
  3. Одновременный двухшажный
  4. Попеременный четырехшажный
  5. Попеременный двухшажный
11. Какой из коньковых ходов применяется на проложенной лыжне?
1. Полуконьковый

2. Одновременный одношажный
3. Одновременный двухшажный
4. Попеременный двухшажный
5. Бесшажный

12. Для чего необходимо подседание в третьей фазе скользящего шага?

1. Увеличения скорости
2. Разгрузки опорной ноги
3. Остановки лыж
4. Уменьшения давления на лыжу
5. Для отталкивания

13. Для чего существуют способы переходов с одного лыжного хода на другой?

1. Изменение направления движения
2. Смены хода без потери времени
3. Изменения скорости передвижения
4. Изменения темпа передвижения
5. Для отдыха

14. В каком из способов поворотов в движении можно значительно увеличить скорость передвижения?

1. Упоре
2. Плуге
3. На параллельных лыжах
4. Переступании
5. В приседе

15. Какая стойка обеспечивает наибольшую устойчивость при спуске?

1. Высокая
2. Основная(средняя)
3. Низкая
4. Стойка отдыха
5. Стойка в полном приседе

16. Назовите последовательность обучения способам торможений:

1. Падение, плуг, упор, боковое соскальзывание, комбинированное торможение(лыжами и палками)

2. Упор, плуг, боковое соскальзывание
  3. Боковое соскальзывание, плуг, комбинированное торможение
  4. Плуг, упор, падение
  5. Комбинированное торможение(лыжами и палками),плуг, упор
17. С какого элемента начинается обучение попеременному двухшажному ходу?
1. Перенос веса тела с ноги на ногу(динамическое равновесие)
  2. Отталкивание лыжами
  3. Управление лыжами
  4. Отталкивание палками
  5. Согласованность движений рук и ног
18. Какие упражнения относятся к соревновательным?
1. Имитация лыжных ходов на месте и в движении
  2. Кроссовый бег по трассе предстоящих соревнований
  3. Все способы передвижения на лыжах, используемые непосредственно на соревнованиях
  4. Передвижение на лыжах различными способами в условиях разного рельефа трасс, с различной интенсивностью и продолжительностью
  5. Имитационные упражнения на месте
19. На какой дистанции проводятся соревнования у мужчин в программе Олимпийских игр и Чемпионатах мира классическим стилем?
1. 10 км
  2. 7.5 км
  3. 15 км
  4. 30 км
  5. 50 км
20. Какую дистанцию преодолевают мужчины(лыжники) коньковым стилем в программе Олимпийских игр и Чемпионатах мира?
1. 5 км
  2. 15км
  3. 20 км
  4. 30 км
  5. 25 км
21. На какой дистанции проводятся соревнования у женщин в программе Олимпийских игр и Чемпионатах мира классическим стилем?
1. 5 км
  2. 7.5 км

3. 10 км
4. 20 км
5. 30 км

22. На какой дистанции проводятся соревнования у женщин свободным стилем в программе Олимпийских игр и Чемпионатах мира?

1. 7.5 км
2. 10 км
3. 15 км
4. 20 км
5. 12.5 км

23. Какая длина этапа в эстафетных гонках у мужчин(лыжников)?

1. 5 км
2. 7.5 км
3. 10 км
4. 15 км
5. 12.5 км

24. Какая длина этапа в эстафетных гонках у женщин(лыжниц)?

1. 3 км
2. 5 км
3. 6 км
4. 7.5 км
5. 10 км

25. Сколько лыж может заменить спортсмен, выступая на короткой дистанции соревнований?

1. Одну
2. Две
3. Три
4. Ни одной
5. Сколько угодно

26. Сколько лыж может заменить спортсмен, выступая в эстафетной гонке?

1. Ни одной
2. Одну
3. Две
4. Три
5. Сколько угодно

27. За сколько метров до финиша спортсмен может не уступить лыжню сопернику, идущему на обгон?

1. 100 м
2. 150 м
3. 200 м
4. 300 м
5. 50 м

28. Повороты служащие для изменения направления при спусках или на ровном участке после спуска со склона и классифицируются по способу выполнения

1. На месте
2. В движении
3. В беге
4. В прыжке
5. В падении

29. Способ применяющийся с целью снижения скорости или полной остановки лыжника при скольжении по склону или на ровном участке после спуска:

1. Торможения
2. Поворота
3. Падения
4. Перебежки
5. Плугом

30. упражнения на лыжах и с лыжами применяющиеся в начале занятия при передвижении, а также при перестроениях на учебном круге с целью организации учащихся или изменения направления движения

1. Прикладные
2. Строевые
3. Лыжная акробатика
4. Лыжный балет
5. Могул

31. За какое время до начала соревнований проводится заседание главной судейской коллегии совместно с представителями команд?

1. 1 день
2. 2 дня
3. 3 часа
4. 1 час

5. 3 дня

32. Кто из судейской коллегии может отменить или перенести соревнования?

1. врач
2. главный судья
3. главный секретарь
4. начальник трасс
5. технический делегат

33. При подсчете командного первенства по системе наименьшей суммы времени, три команды показали одинаковый результат. Как определить, кто из них займет первое место, если у всех команд одинаковое количество призовых мест?

1. Бросить жребий
2. Провести повторные соревнования между ними
3. Подсчитать лучшее соотношение 4-х, 5-х, и т.д. мест
4. По соглашению сторон
5. По решению главного судьи

34. Участники соревнований по лыжным гонкам на дистанции 5 км при одиночном старте через 30 сек. финишировали со временем: №5 – 18.11 мин; №10- 20.41 мин; №20- 25.41. Кто из них займет 1 место?

1. №5
2. №20
3. №10
4. все
5. никто

35. Какой из этих видов не относится к зимним видам лыжного спорта:

1. Фристайл
2. Лыжные гонки
3. Хоккей
4. Биатлон
5. Горнолыжный спорт

36. Какая из этих дистанций входит в программу олимпийских игр и Ч.М в лыжных гонках у мужчин?

1. 12 км
2. 17 км



3. 30 км
4. 55 км
5. 4 x 11 км

37. Какая дистанция входит в программу Олимпийских игр и Ч.М в лыжных гонках у женщин?

1. 6 км
2. 12 км
3. 31 км
4. 4 x 3 км
5. 5 км + 5 км: гонка с переодеванием

38. Как называется гонка с заменой лыж?

1. Гонка с преодолением
2. Гонка с переодеванием
3. Гонка с препятствием
4. Гонка с переобуванием
5. Гонка патрулей

39. Биатлон- это:

1. Гонка на лыжах и прыжки с трамплина
2. Гонка на лыжах и стрельба из мелкокалиберного оружия
3. Гонка на лыжах и стрельба из лука
4. Гонка на лыжах и стрельба из автомата
5. Гонка на лыжах и стрельба из пистолета

40. Какая дистанция входит в программу Чемпионата Мира по биатлону у женщин:

1. 7 км- спринт;
2. 10,5 км- гонка преследования;
3. 13 км- индивидуальная гонка;
4. 10,5 км- гонка с массового старта;

41. Дистанция штрафного круга у биатлонистов за промах:

1. 150 километров
2. 150 метров
3. 100 метров
4. 105 метров

42. Горнолыжный спорт включает:

1. Слалом
  2. Гигант
  3. Скоростной спуск
  4. Многоборье
  5. Параллельный гигант
43. Фристайл- это:
1. Акробатика на лыжах
  2. Акробатика на лыжах с выполнением различных акробатических упражнений
  3. Прыжки на лыжах
  4. Прыжки на лыжах с выполнением различных акробатических упражнений
  5. Прыжки на лыжах и акробатика
44. Лыжное двоеборье включает в себя:
1. Прыжки с трамплина 120 м и спринт 7.5 км
  2. Прыжки с трамплина 90 м и спринт 7.5 км
  3. Прыжки с трамплина 60 м и спринт 6 км
  4. Прыжки с трамплина 120 м и спринт 10 км
  5. Прыжки с трамплина 100м и спринт 5 км
45. Лыжи состоят из:
1. носок, грузовая площадка, пятка, скользящая поверхность с направляющим желобком
  2. глянцевая площадка, носок, пятка
  3. грузовая площадка, носок, скользящая поверхность с направляющим желобком
  4. пятка, носок, глянцевая площадка
  5. скользящая поверхность с направляющим желобком
46. Лыжи подразделяются на:
1. классические, коньковые,
  2. полуклассические, полуконьковые
  3. полупластиковые, полудеревянные
  4. коньковые, одноконьковые
  5. одноконьковые, классические
47. При выборе лыж необходимо учитывать:
1. рост, вес

2. пол, рост
3. вес
4. возраст, вес
5. рост, пол

48. Какой элемент не входит в составляющее лыжной палки:

1. конусообразная трубка
2. ручка с петлей
3. древко
4. чашечка с пикой
5. лапка со штырем

49. Лыжные палки подбираются по:

1. росту
2. весу
3. возрасту
4. подходят все варианты
5. по возрасту и весу

50. Для обеспечения сцепления лыж со снегом при отталкивании используют:

1. свеча
2. парафин
3. мазь
4. подходят все варианты
5. порошок

51. Способ передвижения на лыжах:

1. строевые шаги с лыжами и на лыжах;
2. ходы;
3. переходы с бега на ход;
4. спуски в различных шагах;
5. подъемы с лыжами;

52. Переходы с хода ход делятся на:

1. с попеременных на одновременные, с одновременных на попеременные
2. с классических на коньковые
3. с одновременных на попеременные
4. с пятишажных на трехшажные
5. с двухшажных на бесшажные

53. Через какой промежуток времени производится старт между спортсменами в индивидуальных гонках?

1. 40 сек.
2. 30 сек.
3. 20 сек.
4. 10 сек
5. 1 мин.

54. С какой периодичностью должны проходить медицинский осмотр спортсмены (лыжники).

1. 2 раза в год
2. 1 раз в год
3. 1 раз в 3 года
4. 1 раз в 3 месяца
5. Ежемесячно

55. Сколько патронов входит в обойму?

1. 3
2. 4
3. 5
4. 6
5. 7

56. Что необходимо учитывать при выборе смазки лыж?

1. Температуру воздуха и состояние снега
2. Влажность воздуха
3. Структуру снега
4. Структуру лыж
5. Рельеф

57. Чем растирается мазь на поверхности лыж?

1. Губкой
2. Пробкой
3. Скребком
4. Бумагой
5. Лезвием

58. Чем снимается парафин с лыж?

1. Пробкой
2. Губкой
3. Утюгом
4. Скребком
5. Салфеткой

59. В какой стране проходила последняя зимняя олимпиада?

1. Норвегия
2. Япония
3. Канада
4. Швеция
5. Финляндия

60. В каком году проходила последняя зимняя олимпиада?

1. 2006
2. 2007
3. 2008
4. 2009
5. 2010

61. С какой периодичностью проводятся Олимпийские игры?

1. 1 раз в 3 года
2. 1 раз в 4 года
3. 1 раз в 5 лет
4. 1 раз в 2 года
5. Каждый год

62. С какой периодичностью проводятся Чемпионаты Мира по лыжным гонкам?

1. 1 раз в 2 года
2. 1 раз в 3 года
3. 1 раз в 4 года
4. 1 раз в 5 лет
5. Каждый год

63. Основные документы планирования учебного материала по лыжной подготовке в школе:

1. План- конспект, рабочий план занятий
2. Учебная программа, план-график, текущий план
3. Учебный план, план-конспект, учебная программа, план- график распределения учебного материала
4. План-график, план- конспект, план мероприятий
5. План-график распределения учебного материала, учебная программа

64 . Какие виды учета успеваемости существуют в лыжной подготовке:

1. Текущий, действующий

2. Предварительный, текущий, итоговый
  3. Текущий, итоговый
  4. Предварительный, итоговый
  5. Текущий
65. Когда проводится предварительный учет по лыжной подготовке?
1. В начале занятия
  2. В середине занятия
  3. В конце занятия
  4. В начале года
  5. В конце года
66. С какой целью используют предварительный учет на занятиях лыжной подготовки?
1. Владение тактическими навыками
  2. Владение техникой передвижения на лыжах
  3. Достижение физического совершенствования
  4. Совершенствование физических качеств
  5. Повышение спортивного мастерства
67. Для чего используются результаты предварительного учета в лыжной подготовке?
1. Для подсчета баллов
  2. Для составления итоговой таблицы
  3. Для выставления итоговой оценки
  4. Для анализа учета успеваемости
  1. Для выставления текущих оценок
68. Что оценивается в текущем отчете?
1. Успеваемость
  2. Посещаемость
  3. Прилежание учеников
  4. Усвоение пройденного материала
  5. Степень усвоения техники и прилежание учеников
69. Когда производится итоговый учет?
1. В конце полугодия
  2. В конце четверти
  3. В конце года
  4. В начале учебного года
  5. В середине года
70. Из чего складывается итоговая оценка в четверти по лыжной подготовке?
1. Посещаемость

2. Добросовестность
  3. Выполнение домашнего задания
  4. Выполнение учебных нормативов
  5. Прохождение тестирования
71. Какие виды ошибок существуют в лыжной подготовке?
1. Мелкие и большие
  2. Мелкие и грубые
  3. Мелкие и значительные
  4. Грубые
  5. Мелкие, значительные, грубые
72. Какие оценки ставятся на уроках лыжной подготовки, при выполнении лыжного хода без ошибок?
1. 7, 6, 5.
  2. 10, 9, 8.
  3. 4, 3, 2.
  4. 1, 0.
  5. Нет правильного варианта
73. Какие оценки ставятся на уроках лыжной подготовки, если допущено несколько мелких ошибок?
1. 10, 9, 8.
  2. 4, 3, 2.
  3. 7, 6, 5.
  4. 1, 0
  5. Нет правильного варианта
74. Какие оценки ставятся на уроках лыжной подготовки, если допущено не более 3-х значительных ошибок?
1. 10, 9, 8.
  2. 7, 6, 5.
  3. 4, 3, 2.
  4. 1, 0
  5. Нет правильного варианта
75. Какие оценки ставятся на уроках лыжной подготовки за грубые ошибки в технике лыжного хода?
1. 10, 9, 8.
  2. 7, 6, 5.
  3. 4, 3, 2.
  4. 1, 0
  5. Нет правильного варианта
76. Что является документом учета учебной работы в школе?

1. Дневник
2. Тетрадь
3. Классный журнал
4. Учебное пособие
5. Книга

77. По результатам какой гонки биатлонисты стартуют в гонке преследования?

1. Массовый старт
2. Гонка патрулей
3. Индивидуальная гонка
4. Спринт
5. Эстафета

78. На какой срок дисквалифицируется спортсмен за употребление допинга?

1. 1 год
2. 2 года
3. 3 года
4. 4 года
5. Пожизненно

79. Сколько человек допускается к участию в гонке с массового старта у биатлонистов?

1. 60 чел.
2. 50 чел.
3. 40 чел.
4. 30 чел.
5. Неограниченное количество

80. Сколько человек допускается к участию в гонке преследования?

1. 60 чел.
2. 50 чел.
3. 40 чел.
4. 30 чел.
5. Неограниченное количество

81. Кто из белорусских фристайлистов завоевал золотую медаль на Олимпийских играх в Ванкувере?

1. Дашинский
2. Мирный
3. Новиков
4. Гришин



5. Иванов

82. Кто является основоположником конькового хода?

1. Гунде- Сван
2. Бьерндален
3. Тихонов
4. Лазутина
5. Домрачева

83. В каком году женщинам впервые было разрешено участвовать в соревнованиях по биатлону на Олимпийских играх?

1. 1984
2. 1988
3. 1992
4. 1996
5. 2002

84. Что является основной задачей для детско- юношеского лыжного спорта?

1. Оздоровление
2. Достижение наивысших достижений
3. Выполнение контрольных нормативов
4. Прививание лыжного интереса, укрепление здоровья
5. Закаливание организма

85. Что является основной задачей для массового лыжного спорта?

1. Выполнение контрольных нормативов
2. Прививание лыжного интереса
3. Оздоровление
4. Воспитание волевых качеств
5. Обучение лыжным ходам

86. Что является основной задачей для спорта высших достижений?

1. Оздоровление
2. Прививание лыжного интереса
3. Обучение лыжным ходам
4. Воспитание волевых качеств
5. Достижение наивысших результатов

87. Когда были изобретены лыжи?

1. 15-20 тыс. лет назад
2. 5-10 тыс. лет назад
3. 100 лет назад
4. 200 лет назад
5. 50 лет назад

88. В каком году впервые в олимпийскую программу вошли лыжные гонки для мужчин?

1. 1920
2. 1924
3. 1960
4. 1992
5. 1998

89. В какой стране проходили первые Олимпийские игры по лыжным гонкам у мужчин?

1. Норвегия
2. Швеция
3. Франция
4. Финляндия
5. Россия

90. В какой стране проходили первые Олимпийские игры по лыжным гонкам у женщин?

1. Франция
2. Финляндия
3. Германия
4. Норвегия
5. Россия

91. В какой стране проходили первые Олимпийские игры по биатлону для мужчин?

1. США
2. Франция
3. Норвегия
4. Италия
5. Германия

92. В каком году впервые были включены в программу Олимпийских игр соревнования по горнолыжному спорту?

1. 1924
2. 1936
3. 1960
4. 1988
5. 1992

93. В какой стране проходили первые Олимпийские игры по горнолыжному спорту?

1. Германия
2. Италия
3. Франция
4. Норвегия

## 5. Финляндия

94. В каком году впервые проходили Олимпийские игры по прыжкам на лыжах с трамплина?

1. 1924
2. 1936
3. 1964
4. 1972
5. 1992

95. В какой стране проходили первые Олимпийские игры по прыжкам на лыжах с трамплина?

1. Швеция
2. Италия
3. Франция
4. Норвегия
5. Россия

96. С какого года на Чемпионатах мира проводятся соревнования среди женщин по прыжкам на лыжах с трамплина?

1. 2000
2. 2002
3. 2005
4. 2007
5. 2009

97. В каком году впервые проходили Олимпийские игры по лыжному двоеборью?

1. 1924
2. 1936
3. 1964

4. 1988

5. 2002

98. В какой стране проходили первые Олимпийские игры по лыжному двоеборью?

1. Германия

2. Норвегия

3. Италия

4. Россия

5. Франция

99. Положение о проведении соревнований рекомендуется направлять командам не позднее?

1. 3 мес.

2. 2 мес.

3. 1 мес.

4. 2 недели

5. 3 дня

100. При какой минусовой температуре отменяются соревнования по лыжным гонкам?

1. -30

2. -25

3. -20

4. -18

5. -15

101. При какой минусовой температуре отменяются соревнования по биатлону?

1. -30

2. -25

3. -20

4. -18

5. -15

102. Какая организация разрабатывает календарный план соревнований по лыжным гонкам?

1.Областной комитет

2. Городской комитет

3. Национальный олимпийский комитет

4. Федерация лыжного спорта

5. Международный олимпийский комитет

103. В каком году были проведены первые Олимпийские игры по биатлону для женщин?

1. 1952

2. 1956.

3. 1960

4. 1992

5. 1996

104. В каком году впервые в Олимпийскую программу вошли лыжные гонки для женщин?

1. 1924

2. 1952

3. 1960.

4. 1964

5. 1972

105. В какой стране впервые проходили Олимпийские игры по биатлону для женщин?

1. Норвегия

2. Германия
3. Россия
4. Италия
5. Франция

106. Расстояние, с которого производится стрельба в биатлоне?

1. 70 м
2. 60 м
3. 50 м
4. 40 м
5. 30 м

107. Сколько запасных патронов может использовать биатлонист в эстафетной гонке на каждом огневом рубеже?

1. 5
2. 4
3. 3
4. 2
5. 1

108. Какое время добавляется за промах в индивидуальной гонке у биатлонистов?

1. 2 штрафные минуты
2. 1 минута
3. 40 сек.
4. 30 сек.
5. 20 сек.

109. Какое время добавляется биатлонисту за не пройденный штрафной круг?

1. 3 мин.
2. 2 мин.
3. 1 мин. 30 сек.
4. 1 мин.
5. 30 сек.

110. В положении о соревнованиях не указывают:

- 1 Программу соревнований
2. Стоимость проживания участников
3. Дату и время проведения
4. Состав команд
5. Место проведения

111. Самая короткая дистанция в программе Олимпийских игр по биатлону(женщины):

1. 5 км
2. 6 км
3. 7.5 км
4. 8.5 км
5. 10 км

112. Самая короткая дистанция в программе Олимпийских игр по биатлону(мужчины):

1. 7.5 км
2. 8 км
3. 10 км
4. 10.5 км
5. 12.5 км



113. Самая длинная дистанция в программе Олимпийских игр по биатлону(женщины):

1. 10 км
2. 12.5 км
3. 15 км
4. 20 км
5. 25 км

114. Самая длинная дистанция в программе Олимпийских игр по биатлону(мужчины):

1. 15 км
2. 17.5 км
3. 20 км
4. 25 км
5. 30 км

115. Самая короткая дистанция в программе Олимпийских игр по лыжным гонкам( женщины):

1. 300- 500 м
2. 500- 800 м
3. 800- 1200 м
4. 1200- 1800 м
5. 1000-1500 м

116. Самая короткая дистанция в программе Олимпийских игр по лыжным гонкам(мужчины):

1. 1200-1800 м
2. 500- 800 м
3. 1000- 1500 м
4. 1250- 1500 м

5. 1500- 2000 м

117. Самая длинная дистанция в программе Олимпийских игр по лыжным гонкам ( женщины):

1. 20 км
2. 25 км
3. 30 км
4. 35 км
5. 50 км

118. Самая длинная дистанция в программе Олимпийских игр по лыжным гонкам ( мужчины):

1. 25 км
2. 30 км
3. 40 км
4. 50 км
5. 70 км

119. Сколько одновременных ходов существует в лыжной подготовке?

1. 5
2. 4
3. 3
4. 2
5. 1

120. Способ торможения(выберите один правильный вариант)

- 1.«плугом»
- 2 «полуплугом»
- 3.боковым соскоком
4. подходят все варианты
5. «полубоком»

121. Вид поворота (выберите один правильный вариант)

1. на месте
2. в беге
3. боком
4. противходом
5. шагом

122. Одновременный бесшажный ход применяется :

1. при поворотах
2. на пологих спусках и равнине
3. при падении
4. при торможении
5. на подъемах

123 Одновременный двухшажный ход применяется:

1. на равнине и пологих подъемах
2. на спусках
3. при торможении
4. при падениях
5. на пологих спусках

124. Вид конькового хода(выберите один правильный вариант)

1. полуелочкой
2. одновременный трехшажный коньковый
3. одновременный двухшажный коньковый
4. попеременный классический
5. одновременный двухшажный

125. Полуконьковый ход применяется:

1. на равнине,на спусках,пологих подъемах
2. при торможении
3. при падении
4. на поворотах по дуге
5. при гололеде

126. На сколько видов подразделяется классический ход:

1. 2
2. 3
3. 4
4. 5
5. 6

127. На сколько видов подразделяется коньковый ход:

1. 2
2. 3
3. 4
4. 5

5. 7
128. От чего зависит высота стоек при преодолении спусков:
1. От проката
  2. От углов сгибания ног в суставах
  3. От углов сгибания рук в суставах
  4. От подседания
  5. Подходят все варианты
129. Одновременный одношажный ход применяется:
1. На поворотах
  2. На равнине и пологих подъемах
  3. На спусках
  4. Не применяется
  5. Применяется везде
130. Какой классический ход применяется при прохождении подъемов (выберите один правильный вариант):
1. полуелочкой
  2. одновременный трехшажный коньковый
  3. одновременный двухшажный коньковый
  4. Одновременный одношажный
  5. Одновременный двухшажный
131. Какую дистанцию преодолевают мужчины-лыжники в гонке с переодеванием:
1. 5+5
  2. 7+7
  3. 10+10
  4. 12+12
  5. 15+15
132. Какую дистанцию преодолевают женщины-лыжницы в гонке с переодеванием:
1. 4+4
  2. 5+5
  3. 6+6
  4. 7+7
  5. 10+10
133. Сколько видов включает в себя программа Чемпионата Мира по лыжным гонкам у мужчин:
1. 5
  2. 6

3. 7
4. 8
5. 9

134. Сколько видов включает в себя программа Чемпионата Мира по лыжным гонкам у женщин:

1. 4
2. 5
3. 6
4. 7
5. 8

135. Сколько километров составляет классическая гонка у мужчин-лыжников в программе Чемпионата Мира:

1. 4 км
2. 5 км
3. 10 км
4. 12,5 км
5. 15 км

136. Сколько километров составляет классическая гонка у женщин-лыжниц в программе Чемпионата Мира:

1. 3 км
2. 4 км
3. 5 км
4. 6 км
5. 7,5 км

137. Сколько километров составляет гонка преследования у мужчин-лыжников в программе Чемпионата Мира:

1. 10 км
2. 15 км
3. 20 км
4. 25 км
5. 30 км

138. Сколько километров составляет гонка преследования у женщин-лыжниц в программе Чемпионата Мира:

1. 5 км
2. 10 км
3. 15 км
4. 20 км
5. 25 км

139. Сколько километров составляет гонка с массового старта у мужчин-лыжников в программе Чемпионата Мира:

1. 15 км
2. 20 км
3. 25 км
4. 30 км
5. 35 км

140. Сколько километров составляет гонка с массового старта у женщин-лыжниц в программе Чемпионата Мира:

1. 10 км
2. 15 км
3. 20 км
4. 25 км
5. 3 км

141. Сколько километров составляет марафонская гонка у мужчин-лыжников в программе Чемпионата Мира:

1. 30 км
2. 35 км
3. 45 км
4. 50 км
5. 25 км

142. Сколько километров составляет марафонская гонка у женщин-лыжниц в программе Чемпионата Мира:

1. 25 км
2. 30 км
3. 35 км
4. 40 км
5. 45 км

143. Сколько километров составляет эстафетная гонка у мужчин-лыжников в программе Чемпионата Мира:

1. 2x5 км
2. 4x10 км
3. 5x12 км
4. 3x15 км
5. 4x7 км

144. Сколько километров составляет эстафетная гонка у женщин-лыжниц в программе Чемпионата Мира:

1. 2x3 км
2. 3x4 км

3. 4x5 км
4. 5x10 км

145. Сколько человек входят в состав эстафетной гонки:

1. 2
2. 3
3. 4
4. 5
5. 2+2

146. Какие из перечисленных этапов эстафетной гонки преодолеваются классическим ходом:

1. 2-3
2. 3-4
3. 1-3
4. 1-2
5. 1-4

147. Какие из перечисленных этапов эстафетной гонки преодолеваются коньковым ходом:

1. 2-3
2. 3-4
3. 1-2
4. 4-5
5. 1-3

148. Сколько километров составляет гонка с передеванием у женщин-лыжниц в программе Чемпионата Мира:

1. 5+5
2. 6+6
3. 7+7
4. 8+8
5. 4+4

149. Сколько километров составляет гонка с передеванием у мужчин-лыжников в программе Чемпионата Мира:

1. 5+5
2. 10+10
3. 15+15
4. 20+20
5. 12,+12,5

150. Сколько видов включает в себя программа Чемпионата Мира по биатлону у мужчин:

1. 2

2. 4
3. 6
4. 8
5. 9

151. Сколько видов включает в себя программа Чемпионата Мира по биатлону у женщин:

1. 5
2. 6
3. 7
4. 8
5. 4

152. Сколько километров составляет спринтерская гонка у женщин-биатлонисток в программе Чемпионата Мира:

1. 5,5 км
2. 6,5 км
3. 7,5 км
4. 8,5 км
5. 10,5 км

153. Сколько километров составляет спринтерская гонка у мужчин-биатлонистов в программе Чемпионата Мира:

1. 8 км
2. 10 км
3. 12,5 км
4. 15 км
5. 17 км

154. Сколько километров составляет гонка преследования у женщин-биатлонисток в программе Чемпионата Мира:

1. 10 км
2. 12,5 км
3. 15 км
4. 20 км
5. 25 км

155. Сколько километров составляет гонка преследования у мужчин-биатлонистов в программе Чемпионата Мира:

1. 10 км
2. 12,5 км
3. 15 км
4. 20 км
5. 25 км



156. В каком виде дистанции у биатлонистов за промах добавляют штрафную минуту:

1. Спринтерская гонка
2. Гонка преследования
3. Индивидуальная гонка
4. Гонка с переодеванием
5. Подходят все варианты

157. Сколько километров составляет индивидуальная гонка у мужчин-биатлонистов в программе Чемпионата Мира:

1. 15 км
2. 20 км
3. 25 км
4. 30 км
5. 35 км

158. Сколько километров составляет марафонская гонка у мужчин-лыжников в программе Чемпионата Мира:

1. 25 км
2. 30 км
3. 35 км
4. 50 км
5. 10 км

159. Сколько километров составляет гонка с массового старта у мужчин-биатлонистов в программе Чемпионата Мира:

1. 15 км
2. 20 км
3. 25 км
4. 30 км
5. 12,5 км

160. Сколько километров составляет гонка с массового старта у женщин-биатлонисток в программе Чемпионата Мира:

1. 15 км
2. 12,5 км
3. 25 км
4. 30 км
5. 35 км

161. Сколько километров составляет эстафетная гонка у мужчин-биатлонистов в программе Чемпионата Мира:

1. 4x5 км
2. 4x7,5 км

3. 4x8 км
4. 4x10 км
5. 5x5 км

162. Сколько километров составляет эстафетная гонка у женщин-биатлонисток в программе Чемпионата Мира:

1. 4x5 км
2. 4x7,5 км
3. 4x6 км
4. 4x10 км
5. 3x7 км

163. Сколько спортсменов-биатлонистов входит в состав смешанной эстафеты:

- |    |   |
|----|---|
| 1. | 2 |
| 2. | 3 |
| 3. | 4 |
| 4. | 5 |
| 5. | 6 |

164. Сколько спортсменов-биатлонистов входит в состав эстафеты:

- |    |   |
|----|---|
| 1. | 3 |
| 2. | 4 |
| 3. | 5 |
| 4. | 2 |
| 5. | 6 |

165. Какая высота трамплина в лыжном двоеборье:

- |    |       |
|----|-------|
| 1. | 100 м |
| 2. | 150 м |
| 3. | 120 м |
| 4. | 125 м |
| 5. | 130 м |

166. Какую дистанцию преодолевают двоеборцы после прыжков с трамплина:

- |    |         |
|----|---------|
| 1. | 10 км   |
| 2. | 7,5 км  |
| 3. | 12,5 км |
| 4. | 15 км   |
| 5. | 6 км    |

167. Могул-это...:

1. Обязательным выполнением двух прыжков
2. Элементами балета
3. Элементами акробатики
4. Прыжков
5. Подходят все варианты

168. Сколько способов выбора лыж существует:

1. 2
2. 3
3. 4
4. 5
5. 6

169. Главное качество лыжника:

1. Сила
2. Выносливость
3. Сила и выносливость
4. Гибкость
5. Ловкость

170. На какие виды подразделяется Фристайл:

1. Могул, слалом, параллельный спуск
2. Могул, балет, акробатика
3. Балет, акробатика, слалом
4. Параллельный спуск, балет, слалом
5. Акробатика, параллельный спуск

171. Какой вид лыжной мази используется для морозной погоды:

1. Твердые
2. Полутвердые
3. Жидкие
4. Полужидкие
5. Морозные

172. Какой вид лыжной мази используется для переходной погоды:

1. Твердые
2. Полутвердые
3. Жидкие
4. Полужидкие

5. Мягкие
173. Какой вид лыжной мази используется для мокрого снега и гололеда:
1. Твердые
  2. Полутвердые
  3. Жидкие
  4. Полужидкие
  5. Для мокрого снега
174. Разновидности Лыжных ботинок:
1. Высокие, низкие, полунизкие
  2. Средние, полусредние, низкие
  3. Высокие, средние, низкие
  4. Полунизкие, полусредние, низкие
  5. Высокие, полунизкие, полусредние
175. Виды парафинов:
1. Твердые, эмульсии, в виде порошков
  2. Эмульсии, порошок, мазь
  3. Мази, твердые, свеча
  4. Эмульсия свеча
  5. Мази, эмульсии
176. Как выбрать классические палки:
1. До лба
  2. До мочки уха
  3. До подмышечной впадины
  4. До пояса
  5. До носа
177. Как выбрать коньковые палки:
1. До лба
  2. До мочки уха
  3. До подмышечной впадины
  4. До пояса
  5. Выше своего роста
178. Разновидности лыж:
1. Деревянные, полупластиковые, глянцевые
  2. Деревянные, полупластиковые, пластиковые
  3. Полупластиковые, глянцевые, пластиковые
  4. Полупластик, дерево
  5. Деревянные, глянцевые

179. Сколько медалей завоевали белорусские биатлонисты на Олимпийских Играх (Ванкувер) 2010 году:

1. 1
2. 2
3. 3
4. 4
5. 0

180. Где состоятся Олимпийские Игры 2014 года:

1. Китай
2. Германия
3. Сочи
4. Белоруссия
5. Норвегия

181. Из какого вида оружия производится стрельба у биатлонистов:

1. Автомат Калашникова
2. Мелкокалиберная винтовка
3. Пистолет
4. Лук
5. Пневматическая винтовка

182. Какое количество мишеней должен закрыть спортсмен биатлонист, чтобы пройти огневой рубеж без штрафа:

1. 2
2. 3
3. 4
4. 5
5. 6

183. Где расположен спорткомплекс для подготовки спортсменов по лыжному спорту в республике Беларусь:

1. «Силичи»
2. «Раубичи»
3. «Стайки»
4. «Лучеса»
5. «Лужники»

184. Какие виды включает в себя двоеборье:

1. Прыжки с трамплина и кросс
2. Прыжки с трамплина и спринт
3. Спринт и кросс
4. Прыжки с трамплина
5. Спринт

185. Лыжи, соединенные скользящими поверхностями, у которых весовой прогиб исчезает уже при легком нажатии:

1. достаточно жесткие
2. Мягкие
3. Излишне жесткие
4. Излишне мягкие
5. Универсальные

186. Участник соревнований по лыжным гонкам, догнавшего соперника:

1. Обязан пропустить
2. Обязан пропустить по требованию
3. Может не пропускать
4. Убежать от соперника
5. Может пропустить всех

187. В лыжных гонках при передаче в эстафете касание производится:

1. Лыжей
2. палкой;
3. рукой
4. ногой
5. ботинком

188. В чем заключается работа мандатной комиссии?

1. Положение о проведении соревнований, проверка заявки участников и команд
2. Положение о проведении соревнований
3. Проверка заявки участников и команд
4. Проверка наличия медицинской справки участников
5. Проверка заявки участников и команд и наличия справки участников

189. Кто утверждает судейскую коллегию?

1. Главный судья
2. Федерация судей
3. Помощник судьи
4. Начальник трассы
5. Судья –контролер

190. Из каких этапов состоит подготовка мест соревнований?

1. Прокладка лыжни, оборудование старта
2. Оборудование мест старта и финиша
3. Прокладка, подготовка трасс и оборудование мест старта и финиша
4. Прокладка, подготовка трасс и оборудование мест старта
5. Прокладка, подготовка трасс и оборудование мест финиша

191. От чего зависит ширина стартового городка?

1. От количества стартующих
2. От количества финиширующих
3. От количества стартующих на первом этапе эстафеты
4. От количества стартующих на втором этапе эстафеты
5. От количества финишируемых на первом этапе эстафеты

192. Чем ограждается стартовый городок?

1. Канатами
2. Флажками
3. Штакетником
4. Штакетником и канатами
5. Штакетником и флажками

193. Где оборудуются места для зрителей?

1. Рядом со стартом
2. Рядом с финишем
3. Рядом со стартом и финишем
4. По всей трассе
5. Подходят все варианты

194. Сколько сантиметров составляет ширина лыжни?

1. 15-18 см
2. 15-18 м
3. 10-15 см
4. 2-3 см
5. 10-12 см

195. Что используют для прокладки трасс в настоящее время?

1. Снегоход «Атлант»
2. Снегоход «Буран»
3. Снегоход «Север»
4. Прокладывается специальными людьми
5. Прокладывается спортсменами

196. Чем размечается дистанция для проведения соревнований?

1. Флагами
2. Специальными флажками яркого цвета
3. Специальными большими флагами
4. Яркими лентами
5. Яркими лентами и флагами

197. Обязанности судьи контролера

1. Запись номеров
2. Правильное прохождение дистанции

3. Запись номеров и правильное прохождение дистанции
4. Направление на правильную дистанцию
5. Подходят все варианты

198. Кто комплекзует судейскую коллегию

1. Организации приезжающие на соревнования
2. Организация проводящая соревнования
3. Главный судья
4. Председатель спорт- комитета
5. Спортсмены

199. Ответственный за проведение соревнований

1. Судья
2. Главный судья
3. Председатель спорт- комитета
4. Представители команд
5. Помощник главного судьи

200. За какое время до начала соревнований проводится жеребьевка

1. 1 час
2. 5 часов
3. 20 часов
4. 1 день
5. 2 дня

- 1.
2. Помощник судьи

Судья информатор 226. Кто является ответственным за снятие контролеров и сбор контрольных листов на соревнованиях по лыжным гонкам

3. Начальник дистанции
4. Начальник трассы

Главный судья 201. За какое время до начала старта разрешаются изменения в эстафетной команде

1. 5 мин
2. 15 мин
3. 30 мин
4. 45 мин
5. 60 мин

202. Какие формы жеребьевки применяются при проведении соревнований по лыжным гонкам

1. Общая и специальная
2. Общая и групповая
3. Групповая и специальная



4. Общая и командная
  5. Личная и общая
203. Какая форма жеребьевки применяется при проведении личных соревнований по лыжным гонкам
1. Общая
  2. Групповая
  3. Специальная
  4. Командная
  5. Личная
204. Какая форма жеребьевки применяется при проведении лично-командных соревнований по лыжным гонкам
1. Общая
  2. Групповая
  3. Специальная
  4. Командная
  5. Личная
205. При проведении Чемпионата Мира по лыжным гонкам на сколько групп подразделяются все участники
1. 2 группы
  2. 3 группы
  3. 4 группы
  4. 5 групп
  5. 6 групп
206. При проведении Чемпионата Мира по лыжным гонкам все участники подразделяются на группы, какая считается сильнейшей
1. 2 группа
  2. 3 группа
  3. 4 группа
  4. 5 группа
  5. 6 группа
207. При проведении Чемпионата Мира по лыжным гонкам все участники подразделяются на группы, как определяется порядок старта в каждой группе
1. Определяет компьютер
  2. Определяет главный судья
  3. Определяет жеребьевка
  4. Определяют спортсмены
  5. Определяют тренера
208. На основании жеребьевки какой документ составляет секретариат судейской коллегии

1. Карточки участников
  2. Стартовый протокол
  3. Финишный протокол
  4. Стартовое время спортсмена
  5. Финишное время спортсмена
209. Какие данные заносятся в стартовый протокол
1. Ф.И.О. участника
  2. Ф.И.. участника, стартовый номер
  3. Ф.И.О. участника, время старта
  4. Ф.И участника, стартовый номер, время старта
  5. Ф.И.. участника, время старта
210. Как проводится открытие соревнований
1. Парад участников
  2. Подъем флага
  3. Парад участников и подъем флага
  4. Парад участников и подъем флага, объявление о стартующих
  5. Парад участников, объявление о стартующих
211. Какие виды стартов существуют в лыжных гонках
1. Парные
  2. Одиночные
  3. Парный и одиночный
  4. Личный
  5. Командный
212. В какой последовательности стартуют участники в личных соревнованиях
1. В любом порядке
  2. По нагрудному номеру
  3. По желанию спортсмена
  4. По желанию тренера
  5. По желанию спортсмена и тренера
213. За сколько минут участники соревнований по лыжным гонкам, биатлону приглашаются к месту старта
1. 1 мин
  2. 5 мин
  3. 7 мин
  4. 10 мин
  5. 15 мин
214. За сколько минут до старта помощник стартера вызывает первых стартующих

1. 1-2 мин
  2. 2-4 мин
  3. 3-5 мин
  4. 4-7 мин
  5. 5 мин
215. При входе в стартовый городок, что маркируют спортсменам лыжникам
1. Палки
  2. Лыжи
  3. Костюм
  4. Ботинки
  5. Все варианты подходят
216. В какое время производится старт каждого участника
1. Через 15 сек
  2. Согласно стартового протокола
  3. 30 сек
  4. Согласно финишного протокола
  5. По желанию
217. За сколько метров до линии старта выстраиваются участники в общем старте
1. 4 метр
  2. 3 метра
  3. 2 метра
  4. 5 метров
  5. 10 метров
218. По какой команде стартера, в общем старте, участники выстраиваются на линии старта
1. По желанию
  2. К линии
  3. На старт
  4. Без команды
  5. Внимание
219. По какой команде стартера, в общем старте, участники имеют право стартовать
1. Внимание
  2. На старт
  3. Марш
  4. По желанию
  5. Пошли
220. Какой судья делает отметку в протоколе о количестве ушедших на дистанцию участников

1. Стартер
  2. Помощник стартера
  3. Главный судья
  4. Начальник трассы
  5. Каждый представитель
221. Сколько человек входит в судейскую бригаду на соревнованиях крупного масштаба
1. 1-2 человека
  2. 2-4 человека
  3. 4-6 человек
  4. 5-7 человек
  5. 10 человек
222. Какой судья ведет подсчет результатов, переносит время в карточку участника и определяет чистое время прохождения
1. Судья- информатор
  2. Главный судья
  3. Помощник главного судьи
  4. Судья- секретарь
  5. Тренер
223. Как в настоящее время на международных соревнованиях фиксируют результаты участников
1. Судья на финише
  2. Автоматическая электронная система
  3. Тренер
  4. Судья на финише и помощник судьи
  5. Главный судья
224. Какой судья объявляет результаты соревнований по радио
1. Главный судья
  2. Судья информатор
  3. Тренер
  4. Не объявляют
  5. Спортсмены
225. Какой судья на финише сверяет количество стартовавших, финишировавших и сошедших с дистанции спортсменов
1. Главный судья
  2. Старший судья
  3. Судья секретарь
  4. Начальник трассы
  5. Судья информатор
  - 5.

227. Какой судья дает распоряжение об окончании соревнований

1. Старший судья
2. Главный судья
3. Помощник судьи
4. Судья информатор
5. Начальник трассы

228. В биатлоне при передачи эстафеты касание производится

1. Ногой
2. Рукой
3. Выстрелом из оружия
4. Коленом
5. Палкой

229. Дистанция стрельбы в биатлоне

1. 25 метром
2. 35 метров
3. 40 метров
4. 45 метров
5. 50 метров

230. Из какого положения производится стрельба у биатлонистов на первом огневом рубеже

1. Сидя
2. Лежа
3. Стоя
4. В беге
5. С колена

231. Сколько фаз в технике прыжка с трамплина

1. 2
2. 3
3. 4
4. 5
5. 6

232. Какие фазы в технике прыжка с трамплина

1. Отталкивание, полет
2. Отталкивание, полет, приземление
3. Разгон, отталкивание, полет
4. Разгон, отталкивание
5. Разгон, отталкивание, приземление

233. Один из видов программы фристайла, балет, выполняется

1. Под музыку

2. Фигуры на склоне
  3. Под музыку фигуры на склоне
  4. Под музыку акробатические упражнения
  5. Акробатические упражнения
234. Один из видов программы фристайла, акробатика- это
1. Прыжки с трамплина
  2. Прыжки с выполнением различных упражнений
  3. Прыжки с выполнением различных акробатических упражнений
  4. Акробатические прыжки
  5. Спуск с трамплина
235. Документы для планирования соревнований по лыжным гонкам
1. Календарный план, положение, программа соревнований
  2. Календарный план, положение, заявка
  3. Положение, заявка команд, медицинская справка
  4. Заявка команд, медицинская справка, программа соревнований
  5. Календарный план, медицинская справка, программа соревнований
236. По форме организации соревнования различают
1. Открытые, закрытые, заочные массовые
  2. Открытые, закрытые, массовые
  3. Закрытые, заочные массовые, товарищеские
  4. Открытые, закрытые, товарищеские, заочные массовые
  5. товарищеские, заочные массовые
237. По условиям зачета соревнования различают
1. Личные, командные
  2. Личные, командные, лично-командные
  3. Командные, лично-командные
  4. командные, лично-командные, межотраслевые
  5. Личные, лично-командные
238. На каком основании составляется положение о соревнованиях
1. На основе годового плана
  2. На основе календарного плана
  3. На основе ежемесячного плана
  4. На основе еженедельного плана
  5. На основе поурочного плана
239. Из каких разделов состоит положение о проведении соревнований
1. Цели, задачи, место, время, руководство подготовки и проведения, участники, программа, условия, порядок определения победителей, условия приема участников, сроки и порядок подачи заявок на участие
  2. Цели, место, время, руководство подготовки и проведения, участники, программа, условия, порядок определения победителей, порядок

- определения личного и командного первенства, условия приема участников, сроки и порядок подачи заявок на участие
3. Цели, задачи, место, время, руководство подготовки и проведения, участники, программа, условия, порядок определения победителей, порядок определения личного и командного первенства, условия приема участников, сроки и порядок подачи заявок на участие
  4. Цели, задачи, место, время, участники, программа, условия, порядок определения победителей, порядок определения личного и командного первенства, условия приема участников, сроки и порядок подачи заявок на участие
  5. Цели, задачи, место, руководство подготовки и проведения, участники, программа, условия, порядок определения победителей, порядок определения личного и командного первенства, условия приема участников, сроки и порядок подачи заявок на участие
240. Сколько способов определения победителей в командном первенстве
1. 2
  2. 3
  3. 4
  4. 5
  5. 6
241. Обязанности врача на соревнованиях
1. Проверка заявок и самочувствия участников
  2. Проверка самочувствия участников
  3. Проверка заявок с визами врача
  4. Осмотр участников
  5. Допуск к дистанции
242. Как называется дистанция на соревнованиях по биатлону у женщин протяженностью 7,5 километров
1. Гонка преследования
  2. Гонка с массового старта
  3. Спринтерская гонка
  4. Индивидуальная гонка
  5. Эстафетная гонка
243. Как называется дистанция на соревнованиях по биатлону у женщин протяженностью 10 километров
1. Гонка преследования
  2. Гонка с массового старта
  3. Спринтерская гонка
  4. Индивидуальная гонка
  5. Эстафетная гонка
244. Как называется дистанция на соревнованиях по биатлону у женщин протяженностью 15 километров
1. Гонка преследования

2. Гонка с массового старта
3. Спринтерская гонка
4. Индивидуальная гонка
5. Эстафетная гонка

245. Как называется дистанция на соревнованиях по биатлону у женщин протяженностью 12,5 километров

1. Гонка преследования
2. Гонка с массового старта
3. Спринтерская гонка
4. Индивидуальная гонка
5. Эстафетная гонка

246. Как называется дистанция на соревнованиях по биатлону у женщин протяженностью 4х6 километров

1. Гонка преследования
2. Гонка с массового старта
3. Спринтерская гонка
4. Индивидуальная гонка
5. Эстафетная гонка

247. Как называется дистанция на соревнованиях по биатлону у мужчин протяженностью 10 километров

1. Гонка преследования
2. Гонка с массового старта
3. Спринтерская гонка
4. Индивидуальная гонка
5. Эстафетная гонка

248. Как называется дистанция на соревнованиях по биатлону у мужчин протяженностью 12,5 километров

1. Гонка преследования
2. Гонка с массового старта
3. Спринтерская гонка
4. Индивидуальная гонка
5. Эстафетная гонка

249. Как называется дистанция на соревнованиях по биатлону у мужчин протяженностью 20 километров

1. Гонка преследования
2. Гонка с массового старта
3. Спринтерская гонка
4. Индивидуальная гонка
5. Эстафетная гонка

250. Как называется дистанция на соревнованиях по биатлону у мужчин протяженностью 15 километров

1. Гонка преследования



2. Гонка с массового старта
3. Спринтерская гонка
4. Индивидуальная гонка
5. Эстафетная гонка
1. Попеременный коньковый

276. Какой вид торможения применяется для снижения скорости на прямых спусках

- «плугом»;
- упором;

251. Как называется дистанция на соревнованиях по биатлону у мужчин протяженностью 4x7,5 километров

1. Гонка преследования
2. Гонка с массового старта
3. Спринтерская гонка
4. Индивидуальная гонка
5. Эстафетная гонка

252. Как называется дистанция на соревнованиях по лыжным гонкам у мужчин протяженностью 10 километров

1. Классическая гонка
2. Гонка с массового старта
3. Гонка с переодеванием
4. Марафонская гонка
5. Эстафетная гонка

253. Как называется дистанция на соревнованиях по лыжным гонкам у мужчин протяженностью 15 километров

1. Классическая гонка
2. Гонка преследования
3. Гонка с переодеванием
4. Марафонская гонка
5. Эстафетная гонка

254. Как называется дистанция на соревнованиях по лыжным гонкам у мужчин протяженностью 30 километров

1. Классическая гонка
2. Гонка с массового старта
3. Гонка с переодеванием
4. Марафонская гонка
5. Эстафетная гонка

255. Как называется дистанция на соревнованиях по лыжным гонкам у мужчин протяженностью 50 километров

1. Классическая гонка
2. Гонка с массового старта
3. Гонка с переодеванием
4. Марафонская гонка

5. Эстафетная гонка
256. Как называется дистанция на соревнованиях по лыжным гонкам у мужчин протяженностью 4x10 километров
1. Классическая гонка
  2. Гонка с массового старта
  3. Гонка с переодеванием
  4. Марафонская гонка
  5. Эстафетная гонка
257. Как называется дистанция на соревнованиях по лыжным гонкам у мужчин протяженностью 10+10 километров
1. Классическая гонка
  2. Гонка с массового старта
  3. Гонка с переодеванием
  4. Марафонская гонка
  5. Эстафетная гонка
258. Как называется дистанция на соревнованиях по лыжным гонкам у женщин протяженностью 10 километров
1. Классическая гонка
  2. Гонка с массового старта
  3. Гонка с переодеванием
  4. Марафонская гонка
  5. Гонка преследования
259. Как называется дистанция на соревнованиях по лыжным гонкам у женщин протяженностью 5 километров
1. Классическая гонка
  2. Гонка с массового старта
  3. Гонка с переодеванием
  4. Марафонская гонка
  5. Эстафетная гонка
260. Как называется дистанция на соревнованиях по лыжным гонкам у женщин протяженностью 15 километров
1. Классическая гонка
  2. Гонка с массового старта
  3. Гонка с переодеванием
  4. Марафонская гонка
  5. Эстафетная гонка
261. Как называется дистанция на соревнованиях по лыжным гонкам у женщин протяженностью 30 километров
1. Классическая гонка
  2. Гонка с массового старта
  3. Гонка с переодеванием
  4. Марафонская гонка
  5. Эстафетная гонка

262. Как называется дистанция на соревнованиях по лыжным гонкам у женщин протяженностью 4х5 километров

1. Классическая гонка
2. Гонка с массового старта
3. Гонка с переодеванием
4. Марафонская гонка
5. Эстафетная гонка

263. Как называется дистанция на соревнованиях по лыжным гонкам у женщин протяженностью 5+5 километров

1. Классическая гонка
2. Гонка с массового старта
3. Гонка с переодеванием
4. Марафонская гонка
5. Эстафетная гонка

264. Акробатика на лыжах с выполнением различных акробатических упражнений - это

1. Биатлон
2. Прыжки с трамплина на лыжах
3. Лыжные гонки
4. Фристайл
5. Хоккей

265. Сочетание гонки на лыжах и стрельбы из мелкокалиберного оружия

1. Биатлон
2. Прыжки с трамплина на лыжах
3. Лыжные гонки
4. Фристайл
5. Хоккей

266. Сочетание прыжков с трамплина и лыжного спринта- это

1. Биатлон
2. Прыжки с трамплина на лыжах
3. Лыжные гонки
4. Фристайл
5. Хоккей

267. Спуск по бугристому склону с обязательным выполнением двух прыжков- это

- Балет
- Акробатика
- Могул
- Биатлон
- Лыжные гонки

268. Ручка с петлей, древко и лапка со штырем- это

1. Ботинок

2. Палка
3. Лыжа
4. Винтовка
5. Крепление

269. Носок, грузовая площадка, пятка, скользящая поверхность с направляющим желобком, внутренним и наружным ребрами- это

1. Ботинок
2. Палка
3. Лыжа
4. Винтовка
5. Крепление

270. Какой лыжный ход включает в себя два скользящих шага и попеременное отталкивание палками

1. Попеременный одношажный
2. Попеременный двухшажный
3. Одновременный двухшажный
4. Одновременный одношажный
5. Одновременный бесшажный

271. Какой лыжный ход применяется на пологих спусках и равнине при хорошем скольжении. Цикл хода состоит из одновременного отталкивания палками и скольжения на двух лыжах

1. Попеременный одношажный
2. Попеременный двухшажный
3. Одновременный двухшажный
4. Одновременный одношажный
5. Одновременный бесшажный

272. Какой лыжный ход применяется на равнине, пологих подъемах, спусках и при движении по дуге. Цикл хода состоит из одновременного отталкивания палками, отталкивания лыжей вперед- в сторону и свободного одноопорного скольжения.

1. Полуконьковый
2. Коньковый одношажный
3. Попеременный одношажный
4. Попеременный двухшажный
5. Одновременный двухшажный

273. Какой лыжный ход применяется на пологих подъемах, равнине и пологих спусках. Цикл хода состоит из одного скользящего шага и одновременного отталкивания палками

1. Одновременный одношажный коньковый

2. Полуконьковый
  3. Коньковый одношажный
  4. Попеременный одношажный
  5. Попеременный двухшажный
274. Какой лыжный ход применяется при передвижении в подъемы, равнинных участках при плохом скольжении. Цикл состоит из двух скользящих шагов и одновременного отталкивания палками.
1. Одновременный одношажный коньковый
  2. Полуконьковый
  3. Коньковый одношажный
  4. Попеременный одношажный
  5. Одновременный двухшажный коньковый
275. Какой лыжный ход применяется при передвижении в подъемы крутизной более  $6^\circ$ . Цикл хода состоит из двух скользящих шагов и попеременного отталкивания палками.
2. Одновременный одношажный коньковый
  3. Полуконьковый
  4. Коньковый одношажный
  5. Попеременный одношажный
- - падением  
- подходят все варианты
277. Какой вид торможения применяется при спуске наискось
1. «плугом»;
  2. упором;
  3. боковым соскальзыванием
  4. падением
  5. подходят все варианты
278. Какой вид торможения применяется для полной остановки движения
1. «плугом»
  2. упором;
  3. боковым соскальзыванием
  4. падением
  5. подходят все варианты
279. Какой вид торможения применяется в экстренных случаях, когда возникает опасность наезда на препятствие
1. «плугом»
  2. упором;
  3. боковым соскальзыванием
  4. падением

5. подходят все варианты  
280. Рабочая поза, при которой происходит выполнение движения в различных способах передвижения(у лыжников)

1. Общий центр массы тела
2. общий центр тяжести
3. посадка лыжника
4. система движения
5. темп движения

281. Места, где производится первоначальное обучение передвижению на лыжах

1. учебная лыжня
2. учебная площадка
3. тренировочная площадка
4. Тренировочная лыжня
5. подходят все варианты

282. Основой всех лыжных ходов (кроме бесшажного) является:

1. скользящий шаг
2. скользящий бег
3. скользящий прыжок
4. падение
5. торможение

283. основным элементом одновременных ходов является:

1. отталкивание ногами
2. одновременное отталкивание палками
3. отталкивание руками
4. скользящий шаг
5. скользящий бег

284. При переходе с попеременного двухшажного хода на одновременный ( в лыжных гонках) наиболее целесообразно применять переход:

1. без шага и через один шаг
2. через один шаг
3. через два шага и без шага
4. через три шага
5. без шага и через три шага

285. При переходе с одновременного хода к попеременному двухшажному на ( в лыжных гонках) наиболее целесообразно применять переход:

1. через шаг
2. через два шага
3. прямой

4. косвенный
  5. без шага
286. выбор способа преодоления подъема зависит от:
1. длины
  2. крутизны
  3. пологости
  4. физической подготовки
  5. моральной подготовки
287. Стойка применяемая на прямых, ровных и открытых склонах, когда требуется развить максимальную скорость на спуске(в лыжных гонках):
1. высокая
  2. средняя
  3. низкая
  4. универсальная
  5. ниже средней
288. Стойка применяемая для временного уменьшения скорости со спуска за счет увеличения сопротивления встречного потока воздуха
1. отдыха
  2. высокая
  3. низкая
  4. средняя
  5. универсальная
289. При оценке результатов в прыжках с трамплина учитывают:
1. длину и технику выполнения прыжка
  2. длину выполнения прыжка
  3. длину выполнения прыжка
  4. длину и приземление в выполнении прыжка
  5. приземление и технику выполнения прыжка
290. Соревнования классифицируются в зависимости от:
1. цели , масштаб, спортивная значимость, принцип организации, вид розыгрыша и определение победителей
  2. цели, задачи, масштаб, спортивная значимость, принцип организации, вид розыгрыша
  3. цели, задачи, масштаб, спортивная значимость, принцип организации, определение победителей
  4. цели, задачи, спортивная значимость, принцип организации, вид розыгрыша и определение победителей
  5. цели, задачи, масштаб, спортивная значимость, принцип организации, вид розыгрыша и определение победителей
291. Соревнования спортсменов основных возрастных групп- это
1. первенства
  2. чемпионаты
  3. целевые соревнования

4. контрольные соревнования
  5. массово-оздоровительные
292. Соревнования спортсменов младших и старших возрастных групп- это
1. первенства
  2. чемпионаты
  3. целевые соревнования
  4. контрольные соревнования
  5. массово-оздоровительные
293. . Соревнования по специальной программе(соревнования на призы открытия или закрытия сезона)- это
1. первенства
  2. чемпионаты
  3. целевые соревнования
  4. контрольные соревнования
  5. массово-оздоровительные
294. Соревнования проводящиеся с целью педагогического контроля спортивных достижений –это
1. первенства
  2. чемпионаты
  3. целевые соревнования
  4. контрольные соревнования
  5. массово-оздоровительные
- 295 . Соревнования проводящиеся с оздоровительной целью
1. первенства
  2. чемпионаты
  3. целевые соревнования
  4. массово-оздоровительные
  5. контрольные соревнования
296. Соревнования проводящиеся с целью ознакомления с данным видом спорта и демонстрации спортивного мастерства
1. первенства
  2. чемпионаты
  3. показательные
  4. массово-оздоровительные
  5. контрольные соревнования
297. При составлении какого плана соревнований необходимо ориентироваться на сроки и программы соревнований
1. годовой
  2. календарный
  3. четвертной
  4. поурочный
  5. ежемесячный



298. Документ составляющийся на основе календарного плана и правил соревнований по лыжному спорту

1. положение о соревнованиях
2. программа соревнований
3. заявка участников
4. заявка команд
5. медицинская справка

299. Судейскую коллегия создает

1. главный судья
2. помощник судьи
3. оргкомитет
4. организация проводящая соревнования
5. судья- информатор

300. В состав главной судейской коллегии входят:

1. главный секретарь, начальники трасс и трамплинов
2. судья, заместители, секретарь, начальники трасс и трамплинов
3. главный судья, заместители, главный секретарь, начальники трасс и трамплинов
4. главный судья, заместители, главный секретарь
5. начальники трасс и трамплинов

## 8. Ключ ответов к тестированию

Н о м е р во пр ос а	О т в е т	Но во пр ос а	О т в е т	Но во пр ос а	О т в е т	Но во пр ос а	О т в е т	Но во пр ос а	О т в е т	Но во пр ос а	О т в е т	Но во пр ос а	О т в е т	Но во пр ос а	О т в е т	Но во пр ос а	О т в е т		
1	1	31	2	61	2	91	1	121	1	151	2	181	2	211	3	241	3	271	5
2	5	32	2	62	1	92	2	122	2	152	3	182	4	212	2	242	3	272	1
3	1	33	3	63	3	93	1	123	1	153	2	183	2	213	5	243	1	273	1
4	1	34	1	64	2	94	1	124	3	154	1	184	2	214	3	244	4	274	5
5	4	35	3	65	1	95	3	125	1	155	3	185	2	215	2	245	2	275	5
6	3	36	3	66	2	96	5	126	4	156	3	186	2	216	2	246	5	276	1
7	4	37	5	67	3	97	1	127	3	157	2	187	3	217	2	247	3	277	2
8	5	38	2	68	5	98	5	128	2	158	4	188	1	218	3	248	1	278	3

## 9. Методические рекомендации по лыжным ходам

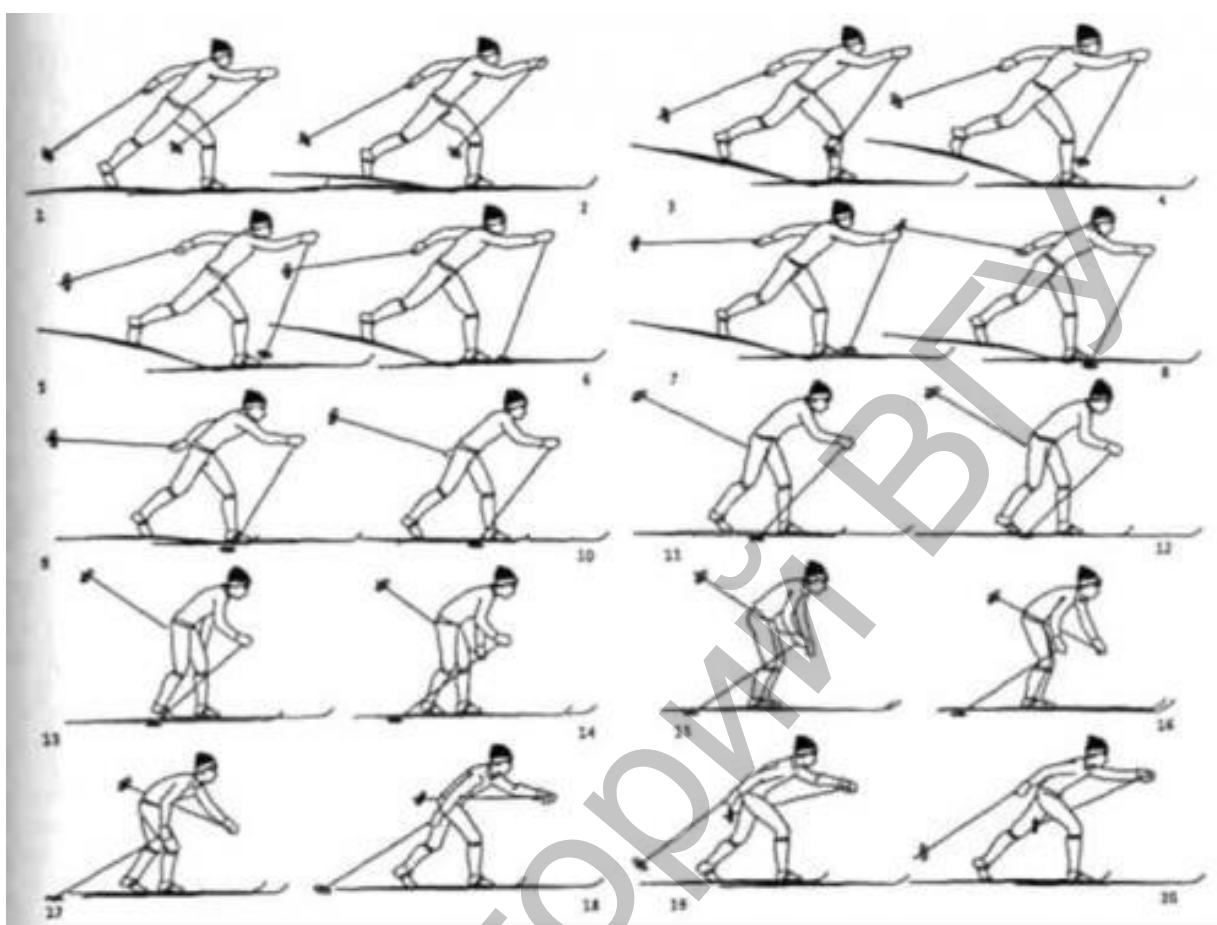


Рис 1. Попеременный двухшажный ход

Выполнение хода	Ошибки	Исправление ошибок
<p>В цикл движений попеременного двухшажного хода входят два скользящих шага и сопровождающие их толчки разноименными палками. Ход выполняется следующим образом: 1. Начало первой фазы свободного скольжения. Закончен толчок правой ногой, лыжа отрывается от снега. Лыжник переходит к одноопорному скольжению на левой лыже, голень левой ноги в момент окончания толчка правой и начала скольжения находится в вертикальном положении. Толчок направлен по прямой линии -</p>	<p>Вынос палок кольцом вперед, вялая постановка палки и слабый нажим на нее в первый момент, отсутствие «навала» туловища (недостаточный его наклон), незаконченный толчок палкой, неверное направление, отталкивания (в сторону - назад) медленное подседание; отклонение бедра назад; слабый мах ногой; медленный выпад;</p>	<p>Исправление этих ошибок происходит при повторении упражнений после объяснения и правильного показа движений учителем. Можно остановить студента, объяснить ему причину ошибки, при необходимости следует вновь показать движение. Вся группа останавливается только при неверном выполнении движений целым рядом студентов</p>

<p>туловище и правая нога. Правая рука выносит палку вперед.</p> <p>2-3. Скольжение на левой лыже, правая нога расслаблена и движется назад-вверх, немного сгибаясь в коленном суставе. Голень опорной ноги по-прежнему вертикальна. Правая рука продолжает вынос палки, левая расслаблена и немного отбрасывается по инерции назад. Угол наклона туловища не меняется.</p> <p>4-6. Продолжается одноопорное скольжение на левой. После отталкивания правой ногой опорная левая слегка выпрямляется, начинается движение туловища «на взлет». Правая нога слегка согнута в коленном суставе, расслаблена и находится в крайнем заднем положении, что создает хорошие условия для последующего махового выноса ее вперед. Правая рука выводит нижний конец палки вперед, а левая, расслабленная, находится в крайнем заднем положении.</p> <p>7. Свободное скольжение закончено, начало махового выноса правой ноги вперед. Правая палка ставится на снег, а левая начинает выноситься вперед.</p> <p>8. Начало толчка почти выпрямленной правой рукой. Палка находится под углом - это позволяет сразу начать эффективное отталкивание. Продолжаются вынос левой палки вперед, выпрямление опорной ноги в коленном суставе и маховый вынос правой ноги вперед.</p> <p>9-13. Скольжение с опорой на</p>	<p>давление на лыжу направлено не вниз, а назад; ранний отрыв каблука ботинка от лыжи; незаконченный толчок стопой</p> <p>1. Передвижение на прямых ногах - короткий скользящий шаг, слабый толчок почти прямой ногой.</p> <p>2. Двухопорное скольжение может быть вызвано двумя причинами - ранней загрузкой маховой ноги в связи с неверно усвоенным движением или плохо развитым чувством равновесия, что приводит к быстрому опусканию лыжи на снег и ее загрузке.</p> <p>3. «Подпрыгивающий» ход - вертикальные колебания, вызванные неверным направлением толчка (больше вверх, чем вперед)..</p> <p>4. Незаконченный толчок палкой.</p>	<p>или при показе и объяснении нового упражнения или движения.</p> <p>1. Исправление этой ошибки начинается с повторения посадки при скользящем шаге, изучения более низкой посадки, скольжения на более согнутой ноге.</p> <p>2. Особое внимание следует обратить на подседание перед толчком и энергичный пережат над стопой.</p> <p>3. Для исправления этой ошибки необходимо более активно выполнять пережат вперед</p> <p>4. Необходимо научить студента более низкому проведению кисти при отталкивании и полному выпрямлению руки в локтевом суставе. При изучении техники необходимо последовательно акцентировать внимание учащихся на важнейших элементах хода. Не следует сразу указывать на ряд мелких ошибок, что затрудняет их исправление, так как внимание учеников в</p>
--	--	---

<p>палку. В первой фазе отталкивания правая рука, сгибаясь в локтевом суставе, усиливает толчок, левая энергично выносится вперед. Несмотря на выпрямление опорной ноги, вследствие сильного нажима правой рукой на палку давление на опорную лыжу не увеличивается, а может даже уменьшаться, что способствует поддержанию скорости. Начинается наклон туловища вперед.</p> <p>14. Момент окончания скольжения с выпрямлением ноги. Опорная нога почти полностью выпрямляется, маховая приближается к ней, а лыжа опускается на снег. Создается жесткая опора: система «рука - туловище - опорная нога». С целью предупреждения раннего переката таз вперед не выводится. Туловище максимально наклонено вперед. Уменьшается угол отталкивания правой рукой, что значительно увеличивает горизонтальную составляющую силу толчка, продолжается вынос вперед левой палки.</p> <p>15-16. Правая нога поравнялась с левой, началось отталкивание с разгибанием в тазобедренном суставе. Уменьшается угол сгибания ноги в колене - момент подседания. Правая рука продолжает отталкивание (в это время усилие на палку максимальное), левая энергичным движением выносится вперед. Так выводится вперед и одновременно начинается постепенная загрузка маховой ноги.</p> <p>17-18. Продолжается отталкивание левой ногой с выпрямлением в</p>		<p>этом случае будет рассеиваться. Для устранения этой ошибки применяются упражнения для развития равновесия и более активного переноса массы тела с одной лыжи на другую. С этой целью можно применить имитационные упражнения на месте и различные упражнения для освоения скользящего шага без палок.</p>
--	--	--

<p>коленном суставе и загрузка маховой ноги. Правая рука заканчивает толчок, а левая вынесена вперед.</p> <p>19. Продолжается толчок левой ногой. Правая рука после окончания толчка, расслабленная по инерции, отбрасывается назад.</p> <p>20. Закончен толчок ногой, его направление по линии голень - бедро - туловище вызывает движение тела вперед-назад и сохранение скорости движения в фазе одноопорного скольжения. Окончена половина цикла. Во второй его части все движения рук и ног повторяются в такой же последовательности, и заканчивается весь цикл хода.</p>		
---	--	--

Репозиторий ВГУ

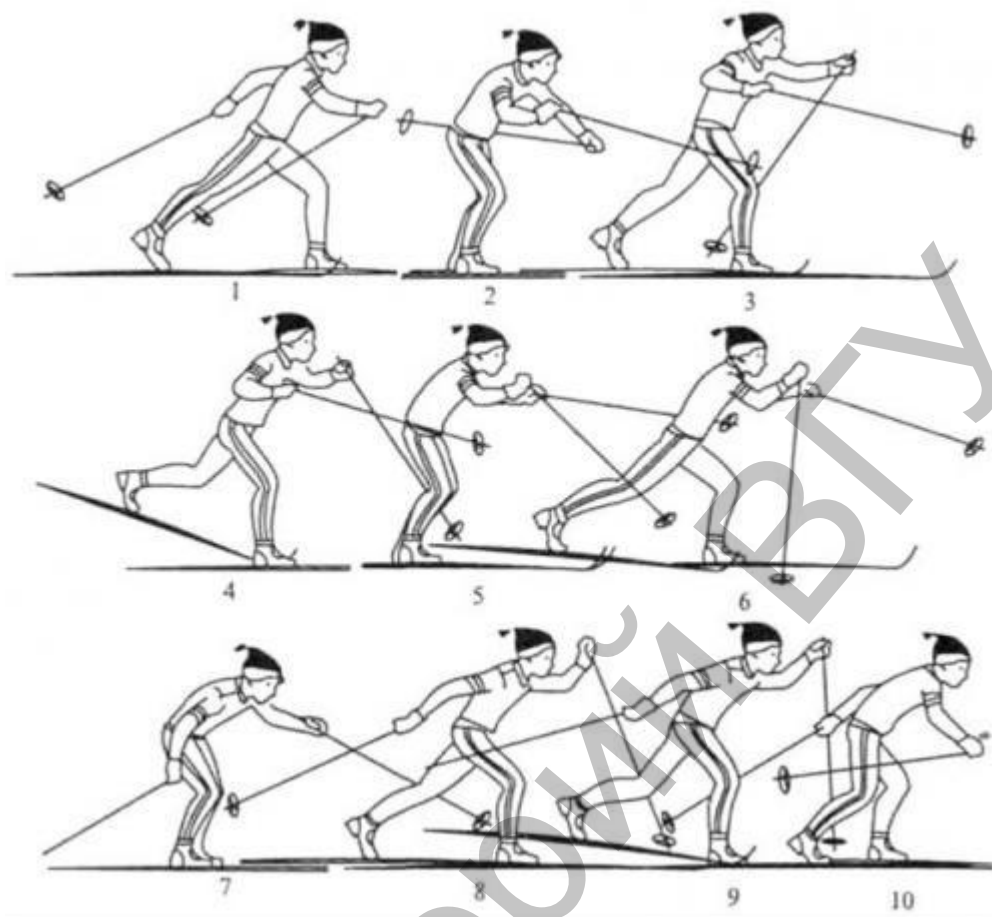


Рис 2 Попеременный четырехшажный ход

<p>Цикл движений в попеременном четырехшажном ходе выполняется следующим образом:</p> <p>1. На первый шаг правой ногой левая закончила отталкивание, вперед выносятся левая рука с палкой (кольцами назад). Лыжник переходит к скольжению на правой лыже.</p> <p>2-3. На второй шаг (левой ногой) вперед выносятся правая рука с палкой кольцом назад, а левая выводится кольцом вперед. Характерным для этого хода является скоростное положение палок в данный момент.</p> <p>4. В момент скольжения на левой лыже правая палка выводится</p>	<p>1. Один шаг выносят палку вперед и удерживают ее в статическом положении отсутствие согласованности в движениях рук со скользящими шагами, передвижение на прямых или недостаточно согнутых ногах,</p> <p>2. Подпрыгивающий ход, общая скованность движений, непрямолинейный вынос палок, короткие «подбегающие» шаги,</p>	<p>1. студент выносить палки маятникообразным движением с большей, чем необходимо, амплитудой: вперед до горизонтального положения и даже чуть вверх</p> <p>2. Преподаватель останавливает студентов, делающих ошибки, объясняет и показывает правильные движения. Иногда целесообразно вновь вернуться к расчлененному методу и к движениям под счет или даже повторить</p>
---	---	--

<p>кольцом вперед.</p> <p>5-6. С третьим шагом цикла (правой ногой) на снег для отталкивания ставится левая палка.</p> <p>7. Начало шага левой ногой и окончание толчка левой рукой.</p> <p>8-9. С последним шагом левой ногой правая палка ставится на снег и правая рука выполняет отталкивание.</p> <p>10. Закончен толчок правой рукой, начинаются шаг правой ногой и вынос левой руки с палкой.</p>	<p>напряженный вынос палок</p>	<p>скользящий шаг с короткими отталкиваниями палками на третий-четвертый шаг в цикле хода.</p>
--	--------------------------------	--

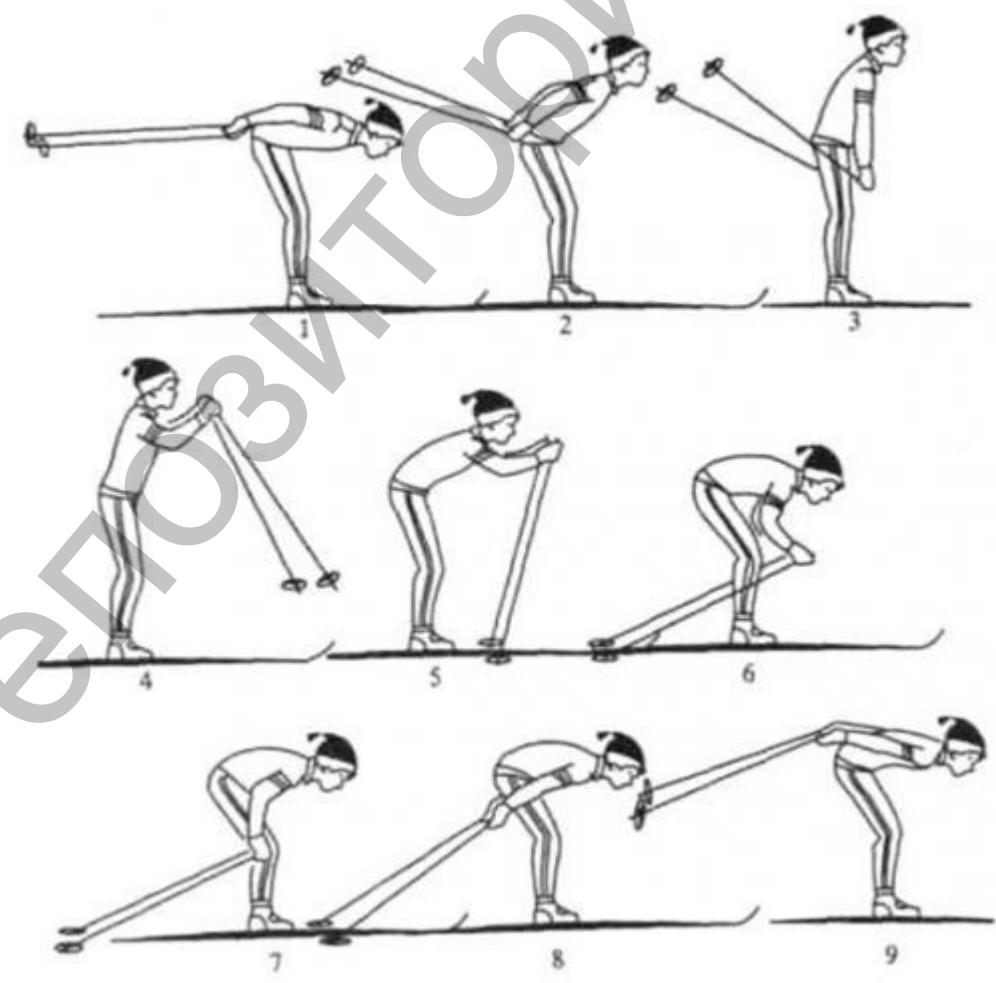


Рис 3 Одновременный бесшажный ход



<p>Одновременный бесшажный ход выполняется следующим образом:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. После окончания толчка руками лыжник скользит, согнувшись на двух лыжах, голова чуть приподнята.</li> <li>2-3. Продолжается скольжение, лыжник медленно выпрямляется и легким маятникообразным движением выносит палки вперед.</li> <li>4. Лыжник почти полностью выпрямляется, начинается подготовка к отталкиванию - масса тела перемещается на носки, ноги слегка сгибаются, палки выведены вперед перед постановкой на снег.</li> <li>5. Палки ставятся на снег чуть впереди креплений, начинается толчок руками.</li> <li>6. Основное усилие на палки развивается за счет сгибания туловища. Угол сгибания рук в локтевых суставах несколько уменьшается.</li> <li>7-8. Толчок заканчивается полным разгибанием рук. Кисти рук находятся на уровне не выше колен, угол наклона палок наибольший.</li> <li>9. После окончания толчка лыжник по инерции скользит, согнувшись, на двух лыжах.</li> </ol>	<p>Быстрое выпрямление туловища при прокате, напряженный, вынос рук вперед и постановку палок на снег вперед лапками</p>	<p>Медленное выпрямление туловища при прокате, расслабленный, маятникообразный вынос рук вперед и постановку палок на снег под углом около креплений Проводить обучение под уклон на хорошо подготовленной лыжне с твердой опорой на палки. Величина уклона зависит от условий скольжения и возраста учащихся</p>
--	--	---

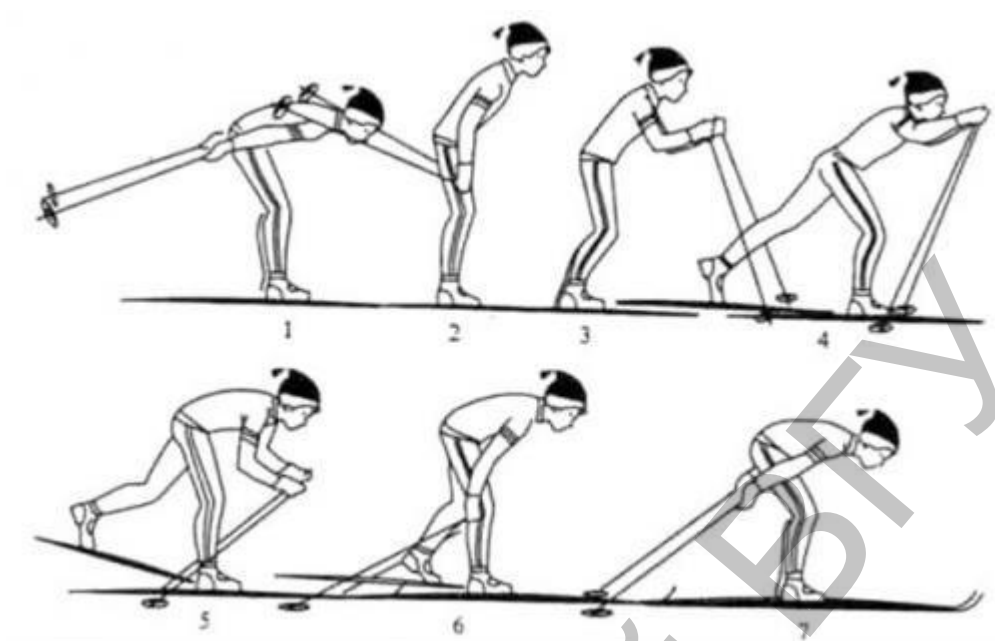


Рис 4 Одновременный одношажный ход(основной вариант)

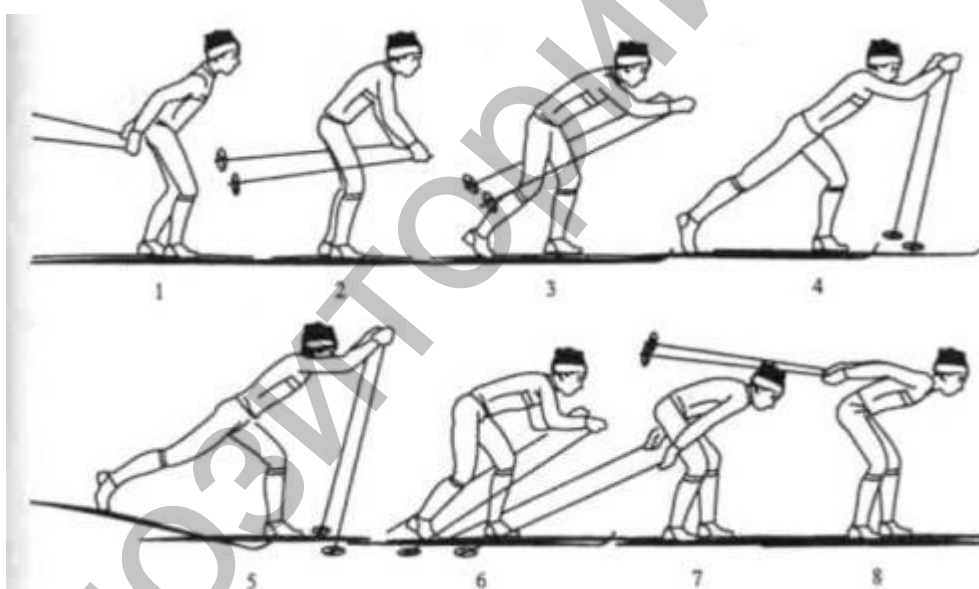


Рис 5 Одновременный одношажный ход(скоростной вариант)

<p><u>Основной вариант</u> выполняется следующим образом:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. После окончания толчка руками лыжник скользит на лыжах.</li> <li>2. Медленно выпрямляясь, выводит палки вперед.</li> <li>3. Предварительно перенеся вес тела на</li> </ol>	<p>Согласованности работы рук и ног Преждевременный толчок руками, начало цикла шагом с одной и той же ноги, а также все ошибки, присущие одновременному отталкиванию палками, аналогичные одновременному</p>	<p>Овладеть согласованностью движений помогает выполнение хода под команды преподавателя «Вынос!» (палок), «Шаг!», «Толчок!» Можно проводить обучение под счет: на «раз» - палки выносятся кольцами вперед; на</p>
--	---	--

<p>левую ногу, лыжник выполняет толчок левой ногой одновременно с постановкой палок на снег.</p> <p>4. В момент окончания толчка ногой начинается отталкивание руками, которое выполняется так же, как и в других одновременных ходах.</p> <p>5-6. Лыжник скользит на правой лыже, продолжая толчок руками. Левая нога активным маховым движением выносится вперед и приставляется к опорной в момент окончания толчка руками.</p> <p>7. Толчок руками закончен, лыжник скользит на двух лыжах.</p> <p><u>Скоростной вариант</u> икл движения начинается с отталкивания ногой и одновременного выноса палок вперед, затем следует прокат на опорной ноге. После небольшой паузы (проката) выполняется толчок руками с одновременным приставлением маховой ноги, далее следует более длительный второй прокат. Этот вариант позволяет быстро набрать</p>	<p>бесшажному ходу.</p> <p>медленное становление палок на снег и не увеличивающее давление на них, что не способствует уменьшению давления лыж на снег и увеличению скорости скольжения</p>	<p>«два» - шаг с толчком другой ногой и с одновременной постановкой палок на снег; на «три» - толчок палками и приставление ноги</p> <p>активно («ударом») поставить палки на снег и сразу резко увеличить давление на них, что способствует уменьшению давления лыж на снег и увеличению скорости скольжения</p> <p>Проимитировать движения, добиваясь согласованности в работе рук и ног (по времени)</p> <p>Энергичный маховый вынос толчковой ноги вперед с быстрым торможением ее около опорной</p>
---	---	--

скорость, он часто применяется при старте, поэтому его иногда называют еще стартовым. Ввиду одновременности в работе рук и ног школьники довольно легко овладевают координацией этого хода

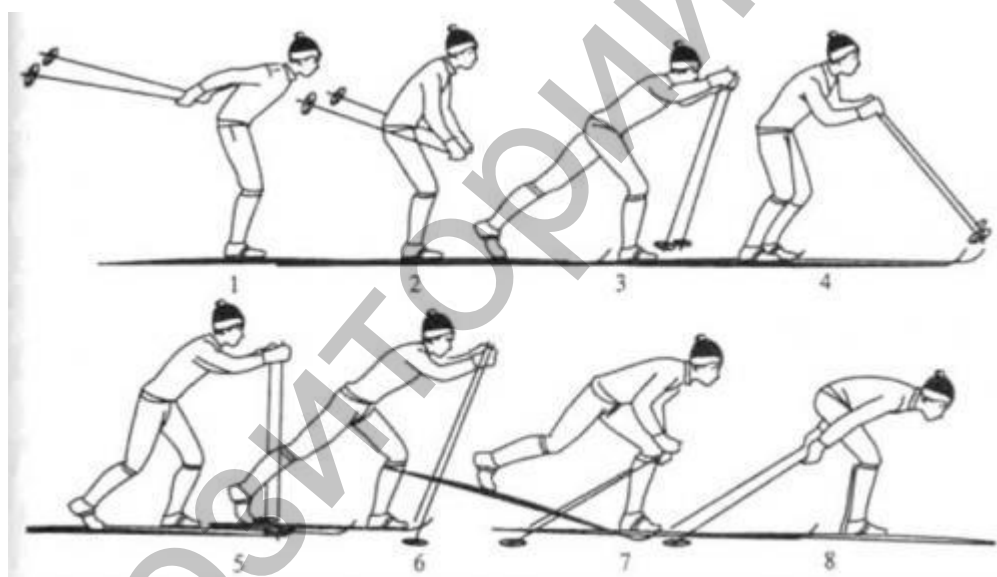


Рис 6 Одновременный двухшажный ход

выполняется следующим образом:

1. После окончания одновременного толчка руками лыжник скользит на двух лыжах в согнутом положении и, медленно выпрямляясь, начинает выносить палки вперед.
- 2-3. Сосредоточив массу тела на левой ноге, после предварительного небольшого подседания лыжник делает шаг

В момент проката недопустимо резкое выпрямление, так как это увеличивает давление лыж на снег и сокращает длину скольжения  
 1. При передвижении этим ходом являются короткие «подбегающие» шаги. Внешне это выглядит

1. передвижение по лыже, размеченной ориентирами для отталкивания ногами (на расстоянии скользящих шагов).

<p>правой вперед, продолжая вынос палок. После окончания толчка левой ногой начинается скольжение на правой.</p> <p>4-5. Предварительно перенеся массу тела на правую лыжу и выполнив подседание, лыжник отталкивается правой ногой; палки в это время выводятся кольцами вперед и ставятся на снег.</p> <p>6. В момент окончания толчка ногой палки приходят в рабочее положение (под острым углом вперед) и начинается отталкивание руками.</p> <p>7. Продолжается отталкивание руками и скольжение на левой лыже. В это время правая нога непрерывным маховым движением выносится вперед.</p> <p>8. С окончанием толчка руками правая нога приставляется к опорной и начинается скольжение на двух лыжах. Некоторое время лыжник пассивно скользит на двух лыжах, используя набранную скорость.</p>	<p>как разбег перед отталкиванием руками. Данная ошибка обычно бывает вызвана недостаточно сильным или неверно (больше вверх, чем вперед) выполненным толчком ногой</p> <p>2. Уменьшение силы отталкивания: незаконченный толчок руками «до бедра». Причиной этому может быть неверно усвоенное движение, а также слишком короткие или слишком длинные петли у палок (ученики боятся потерять контроль за палкой и поэтому сжимают ее в кулаке)</p> <p>3. Чрезмерный наклон туловища (ниже горизонтального) при отталкивании руками, отбрасывание рук с палками вверх после окончания толчка. Последующее выпрямление туловища из низкого положения и перемещение рук с палками вниз вызывают инерционные силы и сокращение длины свободного скольжения. Сгибание (приседание) ног при одновременном толчке руками - это вызывает снижение силы отталкивания, так как не создается жесткая</p>	<p>2. Необходимо требовать от студентов убирать руки за спину, как бы стараясь соединить там кисти рук</p> <p>3. Необходимо объяснить ученикам способы постановки палок на снег под различными углами. При хорошем скольжении (под уклон) палки можно выносить кольцами вперед, что позволит своевременно выполнить «навал» туловищем на палки, усилить и удлинить отталкивание. При ухудшении скольжения или при движении по равнине палки ставятся более вертикально с тем, чтобы быстрее перевести их в острый угол, что сразу увеличит горизонтальную составляющую силу толчка. Следует иметь в виду, что, как только палки пройдут вертикальное положение (даже если они выбрасывались кольцами вперед), необходимо сразу увеличить давление на них (начать отталкивание), так как, создавая жесткую передачу усилий по замкнутой цепи «палки - руки - туловище - ноги - лыжи», лыжники уже частично уменьшают давление лыж на снег, а тем самым увеличивается скорость скольжения. В дальнейшем с</p>
--	--	---

	<p>система (руки - туловище - ноги) для передачи усилий от толчка руками на скольжение лыж.</p> <p><b>Быстрый</b> (преждевременный) вынос палок вперед, в этом случае ученики вынуждены удерживать палки впереди в статическом положении, что нарушает общую согласованность движений</p>	<p>уменьшением угла отталкивания палками скорость увеличивается за счет возрастания горизонтальной составляющей толчка.</p>
--	---	---

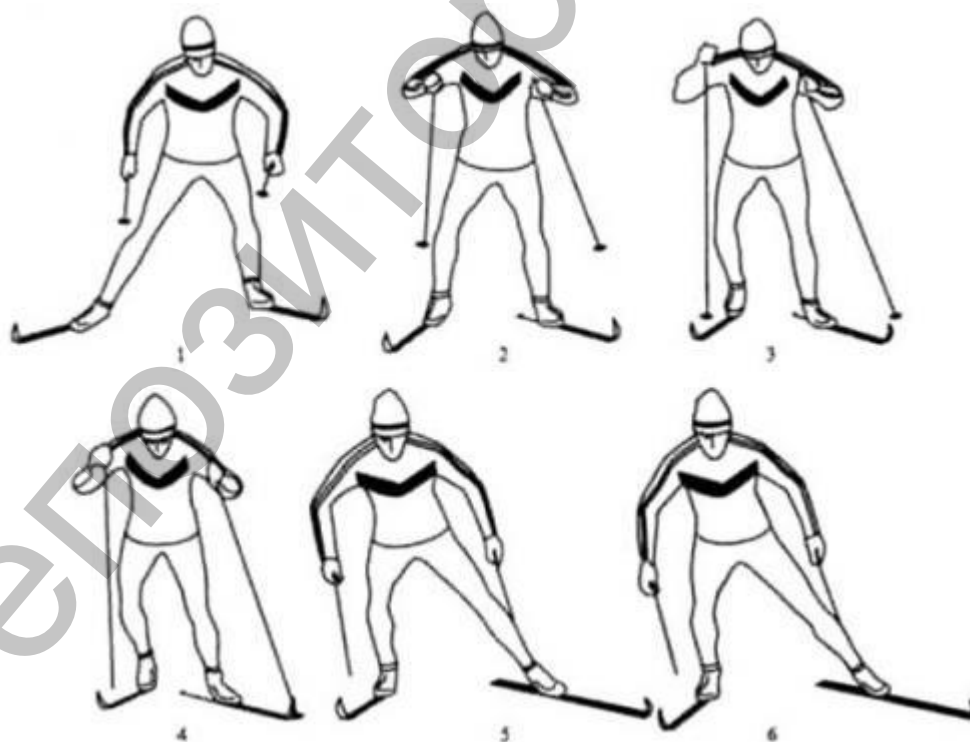


Рис 7 Одновременный одношажный коньковый ход

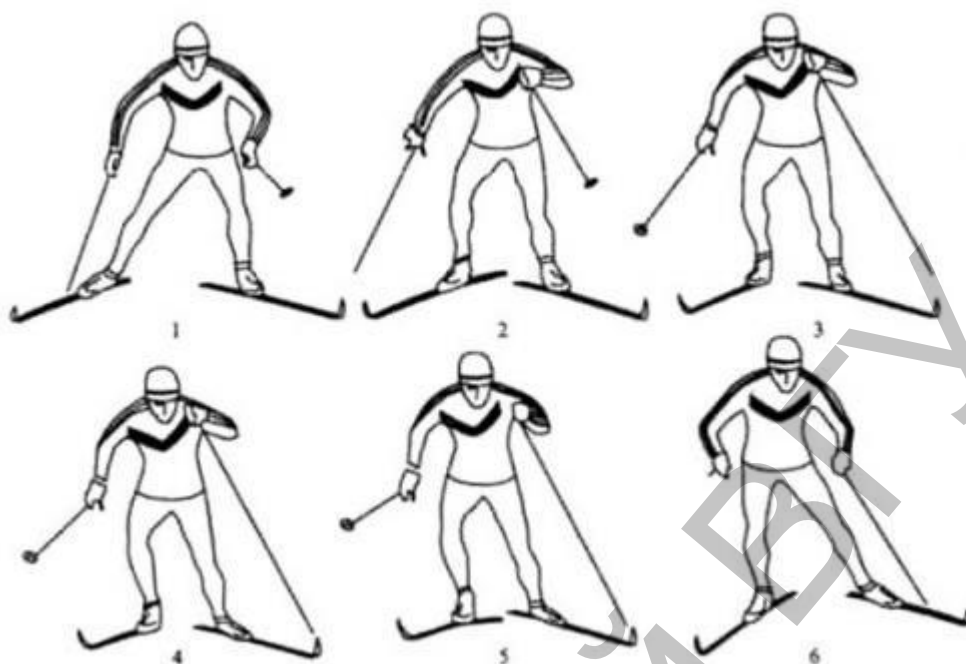


Рис 8 Попеременный коньковый ход со свободным скольжением

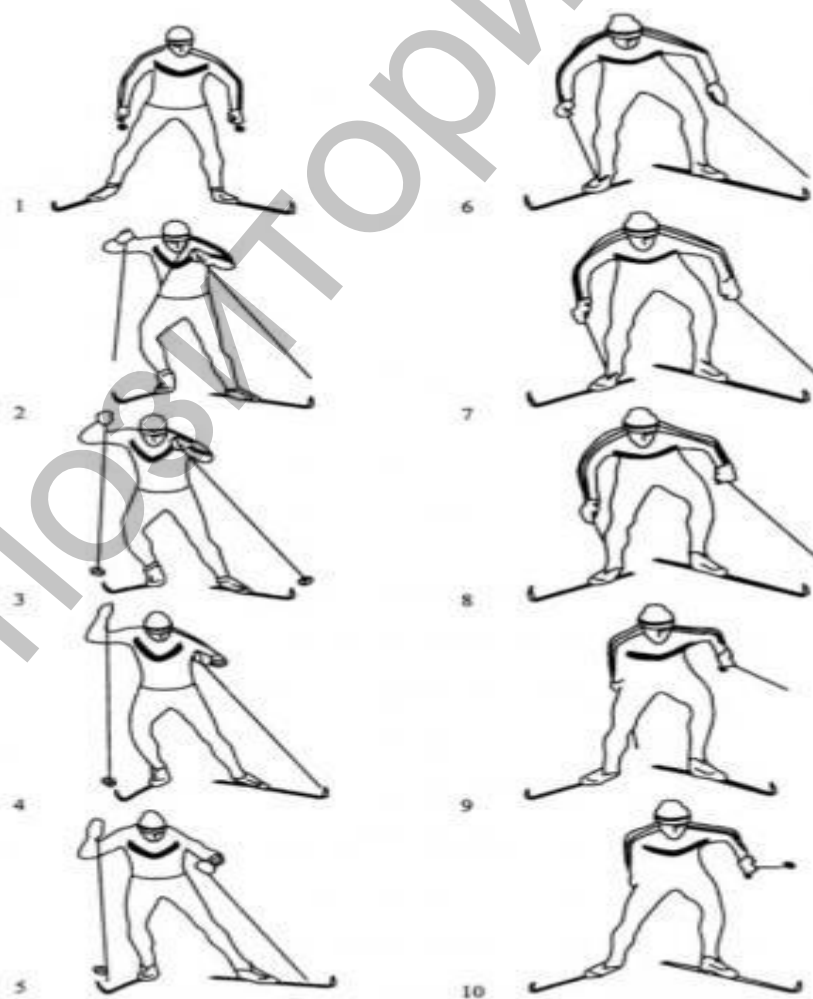


Рис 9 Одновременный двухшажный коньковый ход





подъемах большой крутизны, а также при мягкой лыжне и плохих условиях скольжения на менее крутых подъемах. Цикл хода состоит из двух скользящих шагов, в процессе которых лыжник дважды поочередно (попеременно) отталкивается руками.

Фаза 1 - скольжение на левой лыже с отталкиванием правой рукой - начинается с отрыва правой лыжи от снега и продолжается до выведения маховой (правой) ноги вперед-в сторону. Скольжение в этой фазе поддерживается активным разгибанием правой руки в плечевом и локтевом суставах, а также незначительным наклоном туловища. Маховую (правую) ногу вместе с лыжей гонщик подтягивает к опорной ноге, постепенно сгибая в коленном суставе. При этом угол между лыжей и направлением движения не меняется, пятка стопы подводится к опорной ноге. В этой фазе лыжник продолжает выносить вперед левую руку, постепенно сгибая ее в локтевом суставе, кисть руки он поднимает почти до уровня плеч.

Фаза 2 - скольжение на левой лыже с отталкиванием левой ногой и правой рукой - начинается с выведения маховой (правой) ноги вперед-в сторону и заканчивается отрывом правой палки от опоры. Когда в результате активного движения маховой (правой) ноги вперед-в сторону стопы лыжника максимально сближаются, он начинает отталкиваться левой ногой, разгибая ее вначале в тазобедренном суставе. В это же время лыжник заканчивает отталкиваться правой рукой, а левую руку продолжает выносить вперед.

Фаза 3 - скольжение на левой лыже с отталкиванием левой ногой - начинается с отрыва правой палки от опоры и заканчивается постановкой левой палки.

Большой наклон и разворот туловища в сторону движения. Шаги выполняются в сторону с высокой траекторией движений. отталкивание не стопой, а носком.

Вначале обучение проходит без палок, что позволяет легче освоить координацию движений. Более успешно идет обучение, если площадка имеет очень пологий уклон легче поддерживать скорость движения, даже если толчок еще не освоен должным образом). Затем угол отведения носка толчковой лыжи увеличивается.

Сначала производят

Лыжник продолжает отталкиваться левой ногой, разгибая ее в тазобедренном и коленном суставах. Маховую ногу, согнутую в коленном суставе почти до прямого угла, лыжник двигает вперед-в сторону. В это же время он заканчивает вынос левой руки и ставит палку на опору под острым углом, а правую руку после отталкивания начинает перемещать вниз-вперед. В конце этой фазы лыжник ставит маховую (правую) ногу на снег под углом к направлению движения. Фаза 4 - скольжение на двух лыжах с отталкиванием левой ногой и одноименной рукой - начинается с постановки палки на опору и заканчивается отрывом левой лыжи от снега. Толчковую (левую) ногу лыжник продолжает разгибать в тазобедренном и коленном суставах, а разгибание ее в голеностопном суставе заканчивает отталкивание.

С окончанием отталкивания левой ногой и отрывом ее от снега начинается второй скользящий шаг в цикле хода, движения в котором те же, что и в первом шаге.

#### Одновременный двухшажный коньковый ход

Фаза 1 — свободное одноопорное скольжение на левой лыже — длится с окончания отталкивания правой ногой до выведения ее же вперед в сторону и начала разгибания левой ноги.

В процессе скольжения на плоско поставленной левой лыже под углом к направлению движения осуществляется плавное разгибание опорной ноги в коленном суставе и тазобедренном .

Туловище выпрямляется .Руки выносятся почти прямыми.

Фаза 2 момент продолжения одноопорного скольжения на левой лыже с одновременным отталкиванием этой же

толчки одновременно палками (так легче освоить координацию движений)

Можно варьировать задание - передвижение с одной палкой и с махом другой рукой и наоборот.

Для более успешного овладения коньковым ходом перед его изучением на снегу целесообразно проимитировать все движения без лыж.

Имитация

выполняется как шаговая, так и прыжковая. Шаги (прыжки)

выполняются вперед - в сторону с низкой (стелющейся)

траекторией движений. При этом следует обратить

внимание на отталкивание всей стопой (боковой - внутренней частью), а не носком. Носок маховой ноги обязательно разворачивается чуть вперед - в сторону.

ногой. правая нога, закончив приближение к левой, начинает махом выходить вперед—в сторону.

Фаза 3 начинается с постановки левой палки почти под прямым углом на снег и заканчивается окончательным отрывом левой лыжи от опоры.

Спортсмен активно наклоняет туловище вперед и выпрямляет левую ногу в суставах. Правую лыжу во втором шаге следует стремиться поставить меньше, чем в первом. Этому способствует и положение правой палки.

Фаза 4 сосредоточить вас на моменте подседания на правой (опорной) ноге с последующим мощным выталкиванием ею. Туловище же продолжает увеличивать наклон вперед

Фаза 5— показывает скольжение с отталкиванием правой ногой и завершением отталкивания вначале левой палкой, а затем и правой.

Фаза 6 - заканчивается активное разгибание толчковой (правой) ноги в коленном и голеностопном суставах. Туловище начинает выпрямляться, спортсмен некоторое время скользит на двух лыжах, а затем готовится к переходу в одноопорное скольжение на левой лыже, с постепенным переносом всей массы тела на нее. И цикл вновь повторяется.

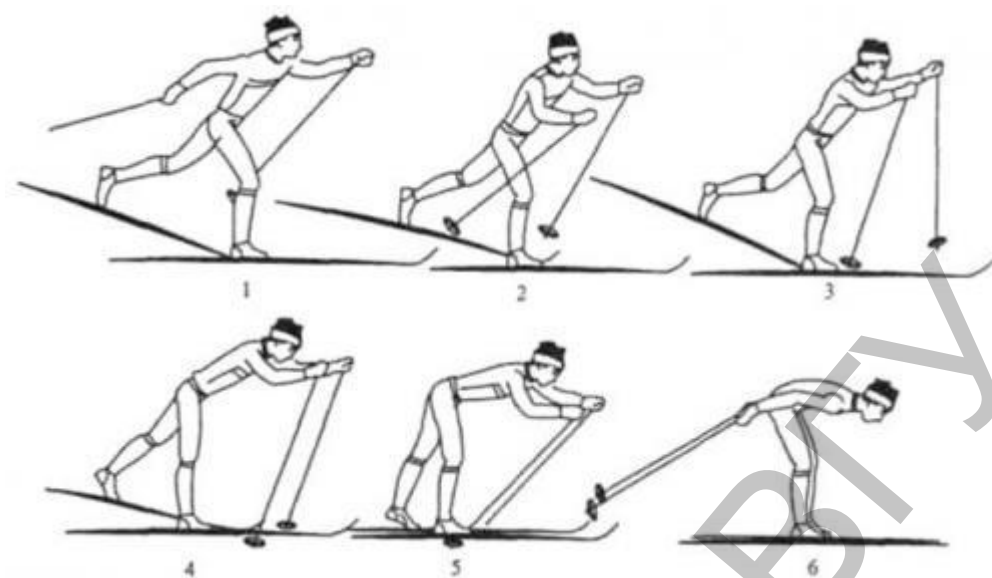


Рис 10 Переход без шага

<p><u>Переход без шага выполняется следующим образом:</u></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Одноопорное скольжение на правой лыже, но левая палка в отличие от попеременного двухшажного на снег не ставится. Задерживается в крайне заднем положении и левая нога.</li> <li>2. Скольжение продолжается, но лыжник быстрым движением выносит вперед правую руку с палкой.</li> <li>3. Начинается маховый вынос левой ноги вперед и заканчивается вынос правой руки.</li> <li>4. Палки одновременно ставят на снег и начинают отталкивание с «навалом» туловища.</li> <li>5. Продолжается толчок палками, маховая нога приближается к опорной.</li> <li>6. Одновременно заканчивается толчок руками и происходит приставление ноги. Лыжник таким образом перешел на одновременный ход. Чаще всего такой переход выполняется при хорошем скольжении.</li> </ol>	<p>Отсутствие согласованности движений в выносе и постановке палок на снег с отталкиванием ногами; отсутствие непрерывности, слитности движений, порой замедление их, что приводит к нарушению ритма; слабый толчок руками в момент перехода с хода на ход.</p>	<p>Для устранения указанных ошибок необходимо повторить способы ходов, выполнить все движения по разделениям под команду преподавателя. В дальнейшем мелкие ошибки устраняются при передвижении по учебной лыжне.</p>
---	---	---

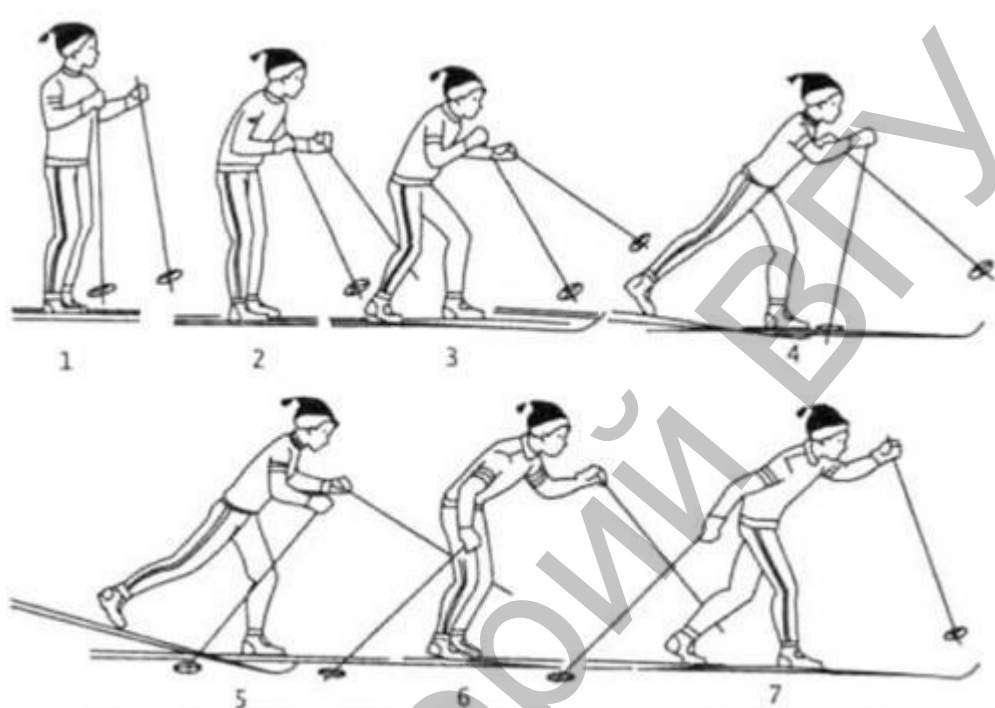


Рис 11 Переход от одновременного хода к попеременному двухшажному (прямой переход)

1. После окончания одновременного толчка руками лыжник медленно выпрямляется и выносит палки вперед.  
 2. Продолжая скользить на двух лыжах, лыжник, перенося вес тела на правую ногу, готовится к толчку.  
 3. С шагом левой и толчком правой ногой правая палка подготовлена к постановке на снег, а левая продолжает выводиться кольцом вперед.  
 4. После окончания толчка правой ногой лыжник скользит на левой лыже, правая палка ставится на снег, продолжается вынос левой палки кольцом вперед.  
 5. Продолжение скольжения на

Отсутствие согласованности движений в выносе и постановке палок на снег с отталкиванием ногами; отсутствие непрерывности, слитности движений, слабый толчок руками в момент перехода с хода на ход.

Исправление происходит при повторении упражнений после объяснения и правильного показа движений преподавателем  
 1. Мягкая и постепенная загрузка мышц в начале свободного скольжения; недопустимы постановка лыжи ударом и слишком длинный выпад.  
 2. Маховые движения выполняются быстро и почти выпрямленными ногой и рукой и начинаются в момент постановки противоположной палки на снег; мах ногой усиливается

<p>левой лыже, начало отталкивания правой рукой, махового выноса правой ноги вперед.</p> <p>6. Правая рука заканчивает толчок, левая палка опускается и подготовлена для постановки на снег, левая нога в положении подседа перед заключительной фазой отталкивания.</p> <p>7. Правая рука закончила толчок (рука и палка составляют прямую линию), левая нога заканчивает отталкивание, левая рука подготовлена к постановке на снег. В следующий момент с толчком левой руки лыжник переходит на попеременный двухшажный ход.</p>		<p>поворотом таза.</p> <p>3. Энергичное выполнение подседания перед отталкиванием ногой с одновременным усилением нажима на палку.</p> <p>4. Постановка палки на снег с наклоном вперед энергичным движением, с немедленным давлением вниз; усиление отталкивания палкой за счет увеличения наклона туловища («навал»): жесткая передача усилия с палки на скользящую лыжу; при окончании отталкивания рукой рука и палка - одна прямая линия.</p>
---	--	--



Рис 12 Преодоление подъема скользящим шагом

<p><u>Подъем скользящим шагом</u> увеличивается наклон туловища, уменьшается длина шага, толчок рукой заканчивается одновременно с отталкиванием ногой. Уменьшается амплитуда в работе рук и ног - они выносятся вперед энергичным маховым движением сразу после окончания толчков, «замах» почти</p>	<p>При выносе ноги вперед «выскальзывание» стопы затрудняет выполнение переката, что, в свою очередь, вызывает другие нарушения техники.</p>	<p>Отталкивание ногой более продолжительно. Свободная нога выполняет маховое движение в период толчка другой ногой.</p>
---	--	---

<p>отсутствует. Период работы (отталкивание) одной рукой наслаивается на толчок другой рукой, поэтому с увеличением крутизны подъема опора палками становится непрерывной. Все это диктуется необходимостью увеличить сцепление лыж со снегом и избежать их проскальзывания. Увеличивается и угол отталкивания ногой, что требует более активной работы рук. Палка ставится на снег под углом .</p>		
---	--	--



Рис 13 Подъем «полуелочкой»

<p>Подъем «полуелочкой» применяется при преодолении склонов наискось и выполняется следующим образом. Верхняя лыжа скользит прямо по направлению движения, а нижняя отводится носком в сторону и ставится на внутреннее ребро. Палки работают так же, как и при попеременном двухшажном ходе (с</p>	<p>Плохая опора на палки.</p>	<p>Важно добиться у студентов хорошей опоры на палки. Это позволит преодолеть подъемы даже средней крутизны. Длина шагов при подъеме «полуелочкой» неодинакова: шаг лыжи, скользящей прямо, всегда длиннее, чем лыжи, отведенной носком в</p>
---	-------------------------------	---

перекрестной координацией), и выносятся вперед прямолинейно.

сторону. Этот способ может применять и при прямом подъеме.

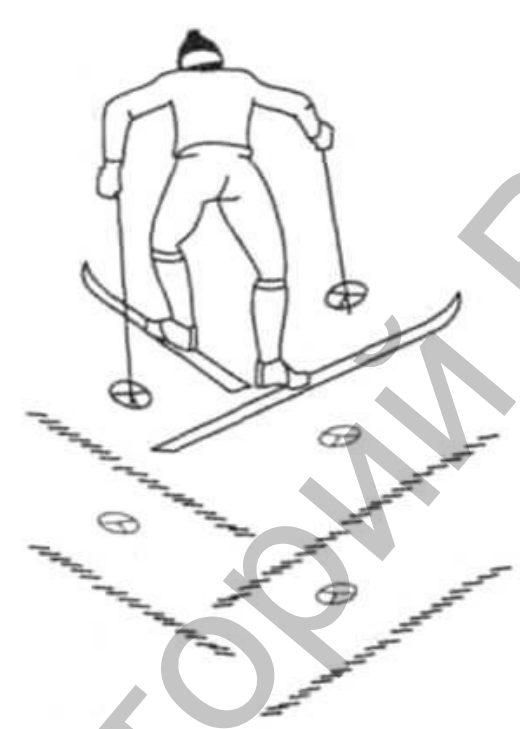


Рис 14 подъем «елочкой»

Применяется на довольно крутых склонах когда студенты не в состоянии преодолеть подъем ступающим шагом. Разведение носков и постановка лыж на внутреннее ребро значительно увеличивают сцепление их со снегом и предотвращают скатывание. Название этого способа происходит от следа на снегу, который оставляет лыжник, и напоминает ветви елочки. Преодолевая подъем этим способом, также передвигается ступающим шагом с разведением носков лыж и постановкой их на ребро. Важное значение при этом способе подъема имеет опора на палки, которые ставятся сзади лыж. С увеличением крутизны склона увеличиваются угол разведения лыж и наклон туловища вперед. При передвижении этим способом могут быть различные варианты работы рук: одновременно с

Недостаточное разведение носков и кантование лыж, слабая опора на палки, чрезмерный наклон туловища вперед.

Все они легко устраняются после нескольких повторений.



лыжей выносятся одноименная или противоположная (разноименная) палка.		
---	--	--



Рис 15 Подъем «лесенкой»

Подъем «лесенкой» применяется на очень крутых склонах и при глубоком снежном покрове во время туристских походов на лыжах и прогулок.

После показа и объяснения студенты выполняют несколько приставных шагов внизу у подножия горы и сразу продолжают подъем по склону с хорошей опорой на палки.

Поперечное расположение лыж по склону и постановка их на ребра (канты), опора на палки позволяют преодолевать подъемы большой крутизны.

Недостаточное кантование лыж, их негоризонтальная постановка, плохая опора на палки.

Можно остановить студента, объяснить ему причину ошибки, при необходимости следует вновь показать движение. Вся группа останавливается только при неверном выполнении движений целым рядом студентов или при показе и объяснении нового упражнения или движения

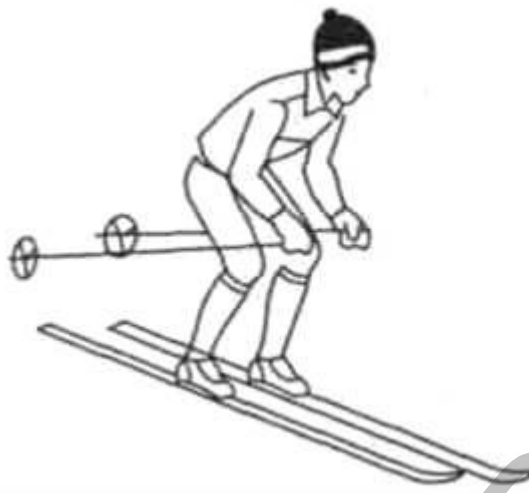


Рис 16 основная (средняя) стойка.

<p>Наиболее часто применяется при спусках основная (средняя) стойка. При прямом спуске в основной стойке лыжи расставлены на 10-15 см одна от другой, ноги слегка согнуты в коленных суставах, туловище немного наклонено вперед, руки опущены и несколько выведены вперед, палки (обязательно кольцами назад) не касаются склона. Для увеличения устойчивости одну ногу выдвигают вперед на 10-20 см. Основная стойка обеспечивает наибольшую устойчивость при спуске.</p>	<p>Ноги сильно согнуты в коленных суставах, туловище наклонено вперед, руки в стороны и, палки (обязательно кольцами назад) касаются склона</p>	<p>Обучение начинается на ровном месте. Затем после показа преподавателем выполняет спуск по ровному некрутому склону небольшой длины. Снежный покров должен быть хорошо укатан, но не леденист. Постепенно крутизна склона.. Постепенность усложнения заданий позволит освоить стойки спусков, избежать падений и травм и уверенно преодолеть чувство страха перед скоростью и крутизной спусков</p>
---	---	---



Рис 17 Низкая стойка

<p>Низкая стойка применяется на прямых, ровных и открытых склонах, когда требуется развить</p>	<p>Колени не согнуты, туловище не подано вперед, руки в стороны.</p>	<p>Обучение к начинается на ровном месте. Затем после показа преподавателем</p>
--	--	---

<p>максимальную скорость спуска. В этом положении колени сильно согнуты, туловище наклонено и подано вперед, руки вытянуты также вперед, локти опущены и прижаты.</p>		<p>выполняет спуск по ровному некрутому. Только после того как студенты уверенно будут спускаться с таких склонов, можно переходить к более крутым и длинным.. Постепенность усложнения заданий позволит освоить стойки спусков, избежать падений и травм и уверенно преодолеть чувство страха перед скоростью и крутизной спусков</p>
---	--	--

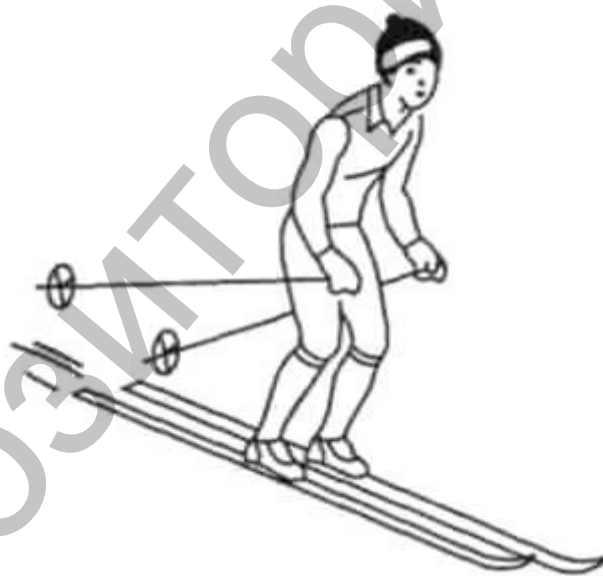


Рис 18 Высокая стойка

<p>Высокая стойка применяется для временного уменьшения скорости спуска за счет увеличения сопротивления встречного потока воздуха. Для большего торможения следует еще выпрямиться и развести руки в стороны. Длительно спускаться в высокой стойке нецелесообразно: слишком велика потеря скорости, да и преодоление неровностей</p>	<p>Пытаются съехать со спуска в низкой стойке</p>	<p>Обучение начинается на ровном месте. После показа преподавателем выполняет спуск по склону. Снежный покров должен быть хорошо укатан, но не леденит. Главная задача - научить уверенному спуску на высокой скорости. Постепенность усложнения заданий позволит освоить</p>
--	---	---

склона тоже затруднено.		стойки спусков, избежать падений и травм и уверенно преодолеть чувство страха перед скоростью и крутизной спусков
-------------------------	--	---



Рис 19 Стойка отдыха

<p>Стойка отдыха применяется на достаточно длинном и ровном склоне. Она позволяет дать некоторый отдых мышцам ног и спины. С этой целью лыжник несколько выпрямляет ноги, наклоняется вперед и опирается предплечьями на бедра. Это обеспечивает меньшее сопротивление воздуха, чем в основной стойке, а условия для отдыха и восстановления дыхания лучше; однако устойчивость в случае наезда на неровности несколько хуже.</p>	<p>Руки в стороны, преодоление спуска в низкой стойке</p>	<p>Обучение начинается на ровном месте. После показа преподавателем выполняет спуск по склону небольшой длины. Снежный покров должен быть хорошо укатан, но не леденит. Постепенно крутизна склона увеличивается. Только после того как студенты уверенно будут спускаться с таких склонов, можно переходить к более крутым и длинным. Постепенность усложнения заданий позволит освоить стойки спусков, избежать падений и</p>
---	---	---

		травм и уверенно преодолеть чувство страха перед скоростью и крутизной спусков
--	--	--

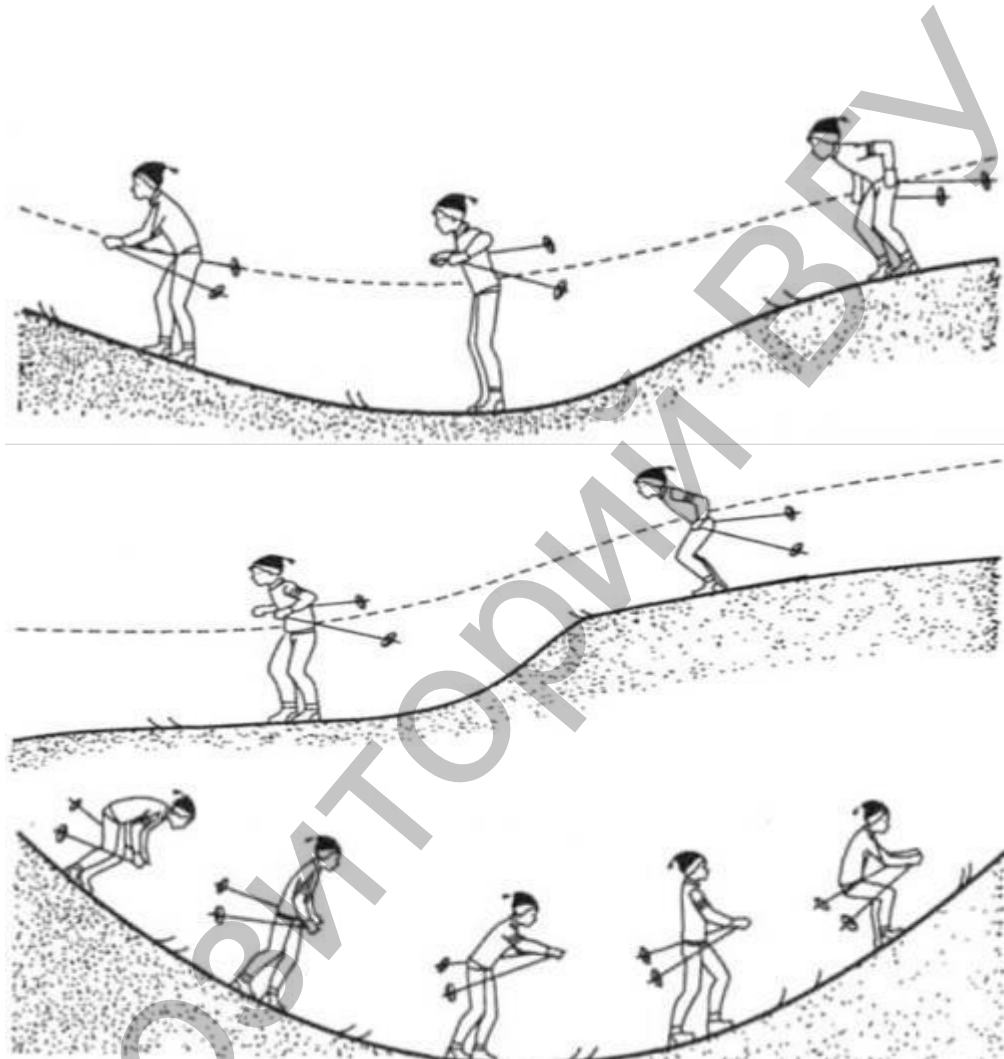


Рис 20 Преодоление неровностей на склоне

При прохождении выката увеличиваются инертные силы, прижимающие лыжника к снегу, что ведет к увеличению силы трения и наклону тела вперед, - все это может привести к падению вперед. Для преодоления выката необходимо заранее принять более высокую стойку и, проходя кривизну выката, опуститься в низкую стойку, тем самым снижая давление инерционных сил, и не

Студент заранее готовится к этому и слишком наклоняется назад, инерционные силы могут опрокинуть его назад, «посадить» на лыжи

Необходимо выполнить несколько подготовительных упражнений на ровном склоне:

1. Многократные пружинистые приседания при спуске в основной стойке.
2. Подобрать на склоне 2-3 предмета (варежки, флажки), после каждого наклона и приседания возвращаться в основную стойку.
3. Преодоление при спуске нескольких ворот с приседаниями

<p>допуская значительного увеличения силы трения. При спаде сила трения уменьшается, лыжник как бы выскользывает вперед и возможно падение назад. Здесь необходимо при подходе к спаду подняться в более высокую стойку, а при переходе через край спада опуститься в более низкую стойку и увеличить наклон тела вперед. И в том и в другом случае после прохождения крутизны склона необходимо принять обычную стойку спуска. Устойчивость лыжника при преодолении мелких неровностей - бугров, впадин - во многом зависит от надежного контакта лыж со снегом..</p> <p>При наезде на бугор лыжник приседает, проходя его вершину в глубокой группировке. При скатывании с бугра, чтобы избежать фазы полета, необходимо быстро выпрямиться. Глубина приседания и быстрота движений зависят от скорости и величины бугра.</p> <p>При преодолении впадины или ямы необходимо выполнить все движения в обратной последовательности. Подъезжая к впадине, следует снизить высоту ОЦМ (принять более низкую стойку), проезжая впадину - выпрямить ноги, выезжая из нее - вновь присесть. С увеличением скорости спуска все движения выполняются быстрее. Сгибание ног, наклон туловища при наезде на бугор и выпрямление при преодолении</p>		<p>под ними и выпрямлениями между ними.</p> <p>После выполнения указанных упражнений можно приступить к преодолению неровностей сначала на небольшой скорости, а затем на склонах. Подъезжая к бугру, лыжник выпрямляется, принимая более высокую стойку.</p> <p>После того как студенты научатся преодолевать отдельные бугры и впадины, необходимо перейти к освоению прохождения группы таких препятствий. Принцип постепенности должен быть сохранен и в увеличении скорости прохождения. Первые попытки выполняются с небольшого разгона, затем скорость можно увеличить, добиваясь прохождения неровного участка на максимально возможной скорости для данных условий. Главное при этом - очень быстро выполнять амортизационные сгибания и разгибания ног. Для этого необходимо добиться, чтобы ученики в значительной мере уменьшили напряжение мышц ног, которое так часто бывает у новичков при спуске на скорости. Если это произойдет, то при наезде на бугор (при увеличении давления на лыжи) ноги сами автоматически сгибаются, а при уменьшении давления вновь выпрямляются. Тем самым снижается влияние внешних сил, лыжи не отрываются от снега, лучше становится устойчивость. С целью снижения напряжения целесообразно перед изучением, прохождения неровностей повторить с учениками спуски со</p>
--	--	--

<p>впадины позволяют «сгладить» неровности склона - общий центр тяжести тела перемещается почти прямолинейно. Для большей устойчивости можно преодолевать неровности в положении небольшой «разножки»: одну лыжу на полступни ступню выдвинуть вперед.</p> <p>Для преодоления выступа все движения выполняются лыжником в обратной последовательности: вначале он выпрямляется, а при наезде на выступ приседает, въезжая на выступ в наиболее сгруппированном положении, добиваясь тем самым аналогичного эффекта</p>		<p>склонов различной крутизны на максимально возможной скорости. Это приучает учеников не бояться скорости и при преодолении неровностей. Но не следует забывать и о безопасности учеников - спуски должны быть прямые, ровные и открытые. В дальнейшем основное внимание уделяется совершенствованию техники преодоления неровностей на склонах различной крутизны и с меняющимся рельефом. При первоначальном обучении следует разъяснить школьникам причины падений при преодолении неровностей, затем показать приемы их преодоления и научить быстрому изменению глубины стойки при прохождении бугров и впадин.</p>
--	--	---

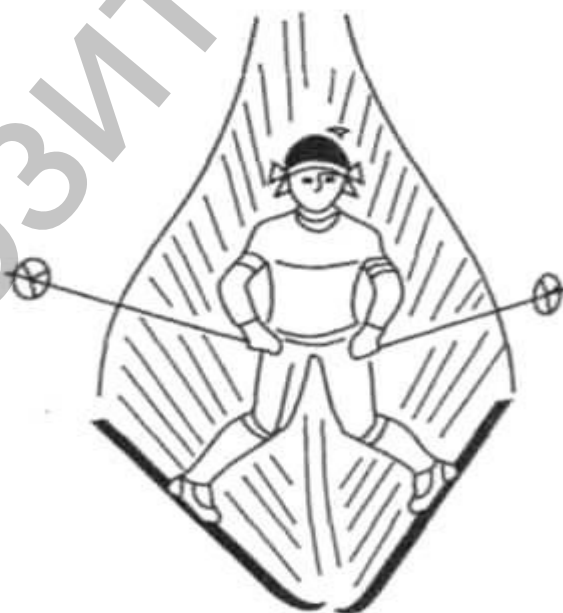


Рис 21 Торможение «плугом»

<p>Торможение «плугом» применяется на спусках различной крутизны, в туристских походах и на прогулках. Торможение «плугом» выполняется следующим образом. При спуске в</p>	<p>Следующие ошибки: перекрещивание носков лыж; ведение лыж плоско, не на ребрах;</p>	<p>Для исправления ошибок вновь несколько раз принять положение «плуга» на ровном месте. Далее</p>
--	---	--

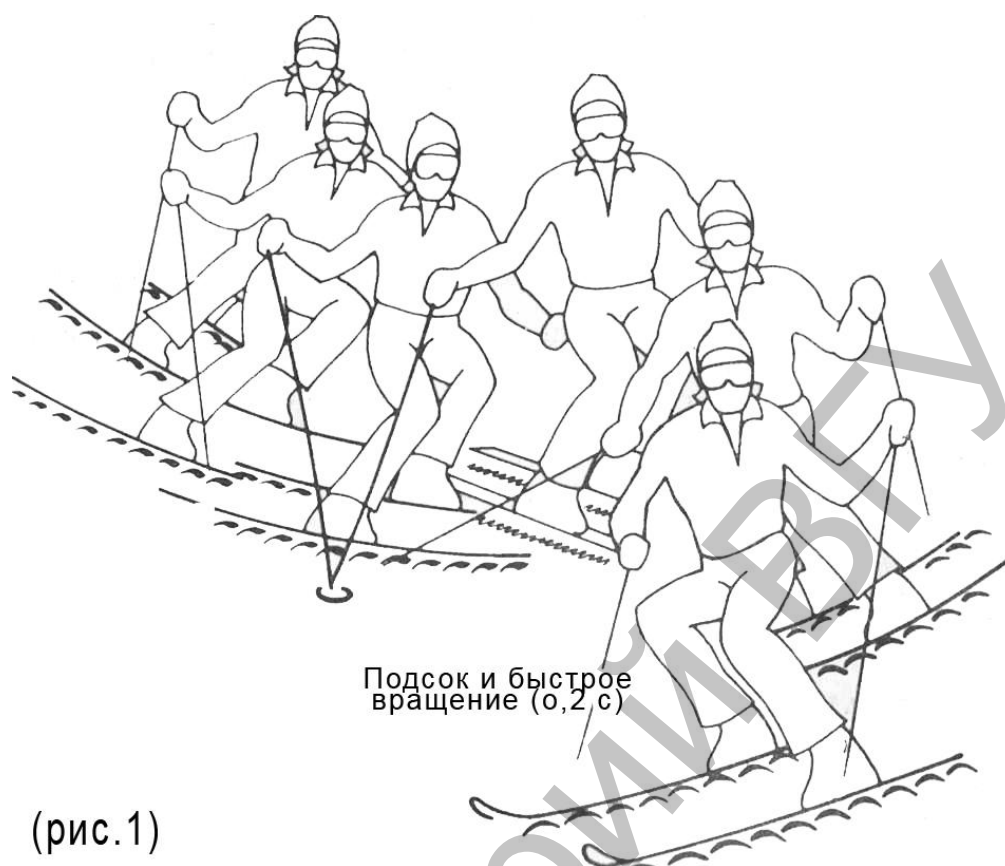
<p>основной стойке лыжник пружинисто распрямляет ноги в коленях и, слегка «подкинув» тело вверх (облегчив давление на пятки лыж), сильным нажимом, скользящим движением разводит лыжи пятками в сторону. Лыжи становятся на внутренние ребра (канты лыж), а носки их остаются вместе; колени сводятся вместе, вес тела распределен равномерно на обе лыжи, а туловище слегка отклоняется назад, и руки принимают положение, как при спуске в основной стойке.</p> <p>Увеличение угла разведения лыж и постановка их больше на ребра значительно усиливают торможение. Обучение торможению проводится по общепринятой схеме (рассказ - показ - объяснение), затем ученики выполняют имитацию движений в этом способе торможения. Вначале на ровном месте школьники после показа и рассказа несколько раз принимают рабочую позу (положение «плуга») и выполняют пружинистые полуприседания. Студенты поочередно выполняют торможение, принимая позу сразу после начала движения на вершине горы, и сохраняют это положение до конца спуска или до остановки.</p> <p>Овладев равномерным торможением, можно перейти к регулированию силы торможения путем разведения или сведения пяток лыж. Далее совершенствуют торможение на горе, размеченной ориентирами, которые обозначают часть склона, проходимого без торможения, место его начала, окончания или полной остановки. Изменяя эти расстояния, можно усложнить или облегчить задание в зависимости от</p>	<p>неравномерное давление на обе лыжи, что приводит к изменению направления движения; недостаточное разведение пяток лыж; мало согнуты и не сведены колени.</p>	<p>торможение «плугом» повторяется и совершенствуется на склонах разной крутизны, с меняющимся рельефом и различной глубиной снежного покрова. Следует обратить внимание на жесткие удержания лыж в положении «плуга», особенно носков, с тем, чтобы избежать наезда их друг на друга.</p>
--	---	--





Рис 22 Торможение упором

<p>Торможение упором чаще применяется при спуске наискось. Студент переносит вес тела на верхнюю (скользящую прямо) лыжу, а нижнюю ставит в положение упора: пятка в сторону, носки удерживаются вместе, лыжа закантована на внутреннее ребро. Увеличение угла отведения и кантования лыжи усиливает торможение. Масса тела на протяжении всего торможения остается на лыже, скользящей прямо (верхней), хотя частичный перенос массы тела на лыжу, находящуюся в упоре, приведет к изменению направления движения, т.е. к повороту упором. Иногда этот способ называют торможением «полуплугом».</p>	<p>Применяют торможение плугом</p>	<p>Объяснение и показ преподавателем, Для исправления ошибок несколько раз принять положение «полуплуга» на ровном месте, имитация движения приняв несколько раз описанные положения.</p>
---	------------------------------------	---



(рис.1)

Рис 23 Торможение боковым соскальзыванием

<p>Торможение боковым соскальзыванием (разворотом лыж) применяется, когда спортсмену необходимо остановиться и спуститься дальше по склону, добываясь бокового скольжения за счет раскантировки лыж.</p> <p>Торможение выполняется следующим образом. При спуске наискось лыжник слегка приседает, затем довольно резким толчком вперед выпрямляется, снимая нагрузку с лыж, ставит их более плоско и боковым движением голеностопных суставов выводит пятки лыж в сторону. Помогают этому встречное вращательное движение туловища и плеч, а также дополнительная опора на палку. После выведения задников лыж в сторону величина тормозящего усилия зависит от угла кантования лыж: для резкого торможения или даже полной остановки необходимо поставить лыжи поперек склона и круто на ребро.</p>	<p>Применяется торможение упором</p>	<p>Изучить торможение боковым соскальзыванием используются подводящие упражнения, применяемые для поворота на параллельных лыжах из упора. При обучении девушек этому способу торможения необходимо избегать очень крутых склонов.</p>
---	--------------------------------------	--

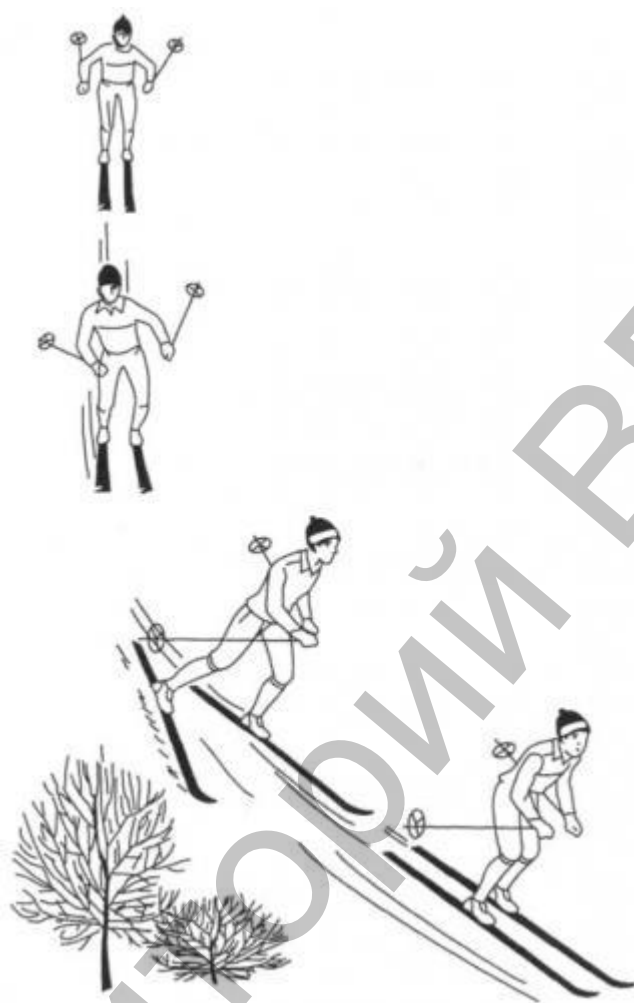


Рис 24 Поворот переступанием с внутренней лыжи

<p>Поворот переступанием - один из самых распространенных в лыжных гонках. Он применяется как на склоне, так и на ровном участке после выката. Школьники, освоившие подготовительные упражнения на склоне, успешно овладевают способами поворотов..</p> <p><u>Поворот переступанием с внутренней лыжи</u> применяется при передвижении на лыжах по пересеченной местности. Этот</p>	<p>Маленький угол поворота ошибки: недостаточный перенос тела на наружную лыжу и несвоевременный перенос его на внутреннюю, слабый толчок ногой, недостаточный наклон туловища в сторону поворота.</p>	<p>Для увеличения угла поворота необходимы подобные переступания выполнить несколько раз При увеличении скорости спуска угол отведения лыжи уменьшается, а частота переступания увеличивается. Для исправления указанных ошибок целесообразно повторить подготовительные упражнения на склоне и коньковый ход. Поворот</p>
---	--	--

<p>поворот позволяет изменить направление движения, не только не теряя скорости, но в некоторых случаях даже увеличивая ее за счет отталкивания наружной лыжей. выполняется следующим образом: спускаясь по склону в основной стойке, лыжник переносит все тело на наружную лыжу, а внутреннюю, разгруженную от веса тела, отводит носком в сторону и, перенося на нее вес тела, энергично отталкивается наружной лыжей, предварительно закантовывая ее на внутреннее ребро. Затем наружная лыжа быстрым движением приставляется к внутренней..</p> <p>Помимо толчка ногой для увеличения скорости применяют одновременное отталкивание палками <u>переступанием с внутренней лыжи</u> следует начинать на выкате на ровной площадке после спуска.</p>		<p>переступанием может быть выполнен и на ровном участке после спуска или даже при движении по совсем ровному месту. В этом случае он обычно выполняется с одновременным отталкиванием палками, что еще больше увеличивает скорость движения лыжника. применяется значительно реже и чаще всего при спуске с невысокой скоростью. При этом повороте тяжесть тела переносится на внутреннюю лыжу, а наружная отставляется пяткой в сторону и, перенося на нее вес тела, лыжник приставляет внутреннюю палку к наружной. Затем все движения повторяются. ба поворота обязательно следует изучать в обе стороны, постепенно крутизна склона и скорость спуска увеличиваются, а радиус поворота уменьшается. Затем необходимо добиваться уверенного овладения поворотом из прямого спуска в спуск наискось и наоборот, а также из спуска наискось в одну сторону в спуск наискось в</p>
--	--	---



Рис 25 поворот упором

<p>Поворот упором выполняется на склонах средней крутизны при неглубоком снежном покрове и достаточно высокой скорости, когда поворот переступанием уже неприменим. Для выполнения поворота необходимо предварительно перенести массу тела на одну из лыж (внутреннюю по отношению к повороту); другую, свободную от массы тела, ставят в положение упора: пятка лыжи отведена в сторону, носок выводится чуть вперед и лыжа кантуется на внутреннее ребро. Для выполнения поворота массу</p>	<p>ошибки: малы углы отведения пятки лыжи и кантования, мало переносится масса тела на наружную лыжу, недостаточно выдвигается вперед носок лыжи.</p>	<p>Вначале положение упора имитируется на ровном месте, учащиеся выполняют и перенос массы тела. Упражнение повторяется несколько раз. Затем они пробуют выполнить поворот на хорошо подготовленном склоне. Поворот необходимо обязательно изучать и в ту и в другую сторону.</p>
---	---	---

тела необходимо перенести на лыжу, находящуюся в упоре. Крутизна поворота зависит от угла отведения пятки лыжи, угла кантования лыжи, состояния снежного покрова и величины переноса массы тела.



Рис 26 Поворот плугом

Поворот «плугом» применяется на склонах средней крутизны с мягким неглубоким снежным покровом на небольшой скорости, и, если есть необходимость, в процессе поворота можно погасить лишнюю скорость. Для начала поворота лыжник принимает положение «плуга»; затем, поставив внешнюю лыжу на

следующие ошибки: при разведении пяток лыж в положение «плуга» разводятся и носки, широкое положение носков в этом случае затрудняет выполнение поворота; наружная лыжа мало закантована на внутреннее ребро, наблюдается

Лыжник движется по дуге поворота, пока сохраняется принятое положение. В зависимости от скорости спуска и величины препятствий изменяется и скорость движения лыжника при изменении глубины стойки. Загружать лыжу необходимо медленным и плавным

<p>внутреннее ребро и немного выводя ее вперед, переносит на нее массу тела (для поворота влево загружается правая лыжа и наоборот).</p> <p>Поворот «плугом» широко применяется в туристских походах, на прогулках и при движении с грузом. В лыжных гонках применяется крайне редко, так как значительно снижает скорость движения. Обучение повороту «плугом» осуществляется в определенной последовательности. Вначале повторяется торможение «плугом». Для этого на склоне средней крутизны учащиеся в движении несколько раз принимают положение «пруса», соединяя затем лыжи и переходя в основную стойку. Вслед за этим выполняется и другое упражнение - торможение «плугом» с изменением ширины разведения лыж. Нелишне здесь будет напомнить школьникам о том, что перед разведением лыж пятками в сторону приемом «разгибание - сгибание» ног следует уменьшить давление лыж на снег. Это облегчит постановку лыж в положение «пруса». Затем после показа и рассказа преподавателем студенты, стоя на ровном месте, принимают положение «пруса» и имитируют перенос тела с лыжи на лыжу.</p>	<p>значительное боковое проскальзывание; колени разведены, что затрудняет удержание лыж в положении «пруса» и кантование лыж; значительный наклон туловища при выпрямленных ногах, это неустойчивое положение может привести к потере равновесия; недостаточный перенос веса тела на наружную лыжу затрудняет выполнение поворота, приводит к торможению.</p>	<p>движением, отводя туловище в сторону, противоположную повороту, и слегка закручивая его в сторону поворота. Большое отведение пятки лыжи в сторону, постановка лыжи круче на ребро и увеличение загрузки весом вызывают уменьшение радиуса поворота.</p> <p>Ученики осваивают этот способ поворота довольно быстро, если хорошо изучили торможение «плугом», которое является основой поворота. Не следует забывать, что в отличие от торможения во время поворота внутренняя лыжа идет по поверхности снега всей плоскостью. Освоив после нескольких попыток однократный поворот в обе стороны, следует перейти к выполнению сопряженных поворотов. Для этого после выполнения поворота в одну сторону необходимо плавно перенести вес тела на другую лыжу, затем обратно, и так несколько раз. Для совершенствования техники целесообразно выполнять повороты, объезжая расставленные на склоне флажки.</p>
---	---	--

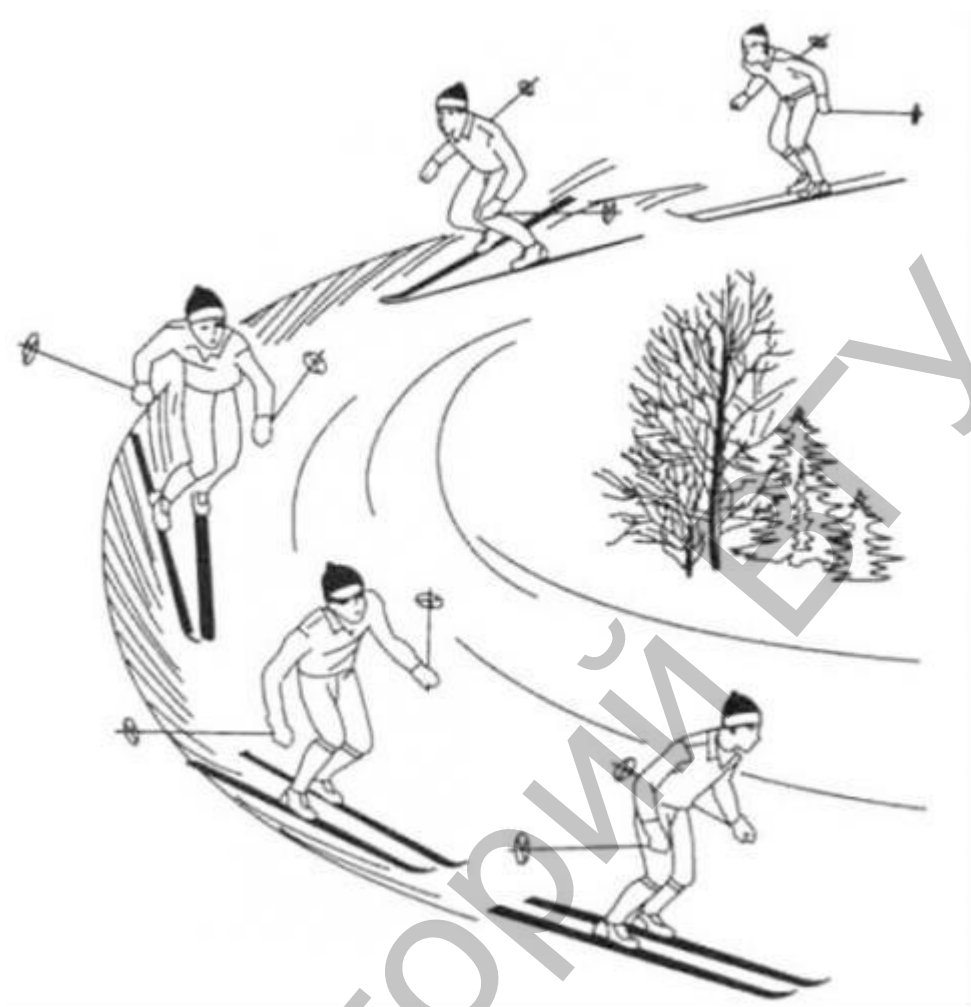


Рис 27 Поворот из упора

Поворот из упора выполняется на высокой скорости и почти ее не снижает. Он может быть выполнен на склонах практически любой крутизны при наличии достаточного разгона для набора скорости. Поворот выполняется следующим образом. Набрав скорость в основной стойке, лыжник слегка приседает и переносит вес тела на внутреннюю (по отношению к повороту) лыжу, одновременно выполняет предварительное закручивание (замах) туловища, выводя вперед внутреннее плечо. Наружную лыжу, освобожденную от массы тела, низким скользящим движением (или даже по воздуху) отводит пяткой в сторону и ставит в кратковременное положение упора.

Производят поворот падением

Первоначальное обучение повороту лучше проводить на хорошо укатанных, но не жестких, леденистых склонах средней крутизны при спуске наискось. предварительно выполнить подготовительные упражнения на месте и в движении. На ровном месте имитируя перенос массы тела, выведение наружной лыжи в положение упора с быстрым приведением к ней внутренней. Затем упражнения выполняются в движении при спуске наискось: нижнюю лыжу отставляют в положение



<p>Затем, слегка выпрямляясь, быстрым упругим движением, оттолкнувшись лишь ребром внутренней лыжи, переносит массу тела на наружную лыжу, одновременно выводя таз вперед - внутрь поворота.</p> <p>Перенос таза должен быть выполнен быстро броском на наружную лыжу. Внутренняя лыжа немедленно приставляется (подбивающим движением) к наружной и чуть выдвигается вперед. Одновременно с броском тела наружная лыжа кантуется на внутреннее ребро. Этими движениями обеспечивается вход в поворот. Далее, при движении по дуге лыжник слегка сгибает колени, продолжает сохранять вес тела большей частью на наружной лыже. При повороте лыжи удерживаются параллельно друг к другу.</p> <p>Скользя по дуге поворота, лыжник принимает характерное положение: внутреннее бедро и таз несколько перемещаются к центру поворота, а внутреннее плечо разворачивается наружу. Для того чтобы закончить поворот, необходимо равномерно распределить массу тела на обе лыжи при движении прямо вниз по склону и принять основную стойку. Если поворот заканчивается в направлении спуска наискось, то лыжи полностью не раскантовываются..</p>		<p>упора, но более плоско и, перенося на нее массу тела, моментально приставляют верхнюю, стремясь добиться бокового соскальзывания. Очень важно овладеть дозированным боковым соскальзыванием в движении. Другие упражнения также способствуют овладению: при спуске наискось лыжи ставятся на ближайшие к склону канты, вес тела предварительно переносится на верхнюю лыжу, а затем резким броском - на нижнюю; при этом обе лыжи ставятся более плоско, заставляя тем самым скользить их боком по склону вниз. Характерным для этого поворота является выполнение движений (сгибание - разгибание - сгибание) ногами для облегчения давления лыжи на снег, что способствует входу в поворот. Кроме этого, очень важно все движения выполнить быстро и слитно, особенно перенос массы тела и приведение внутренней лыжи к наружной; продолжительность упора очень мала</p>
--	--	---



Рис 27 Поворот на параллельных лыжах

<p>Выполняется на склоне или просеке без лыжни (на укатанном снегу) следующим образом. Спускаясь в основной стойке, лыжник при разгоне несколько сгибает ноги и вслед за этим сразу выпрямляется с последующей «блокировкой» в коленных, голеностопных и тазобедренных суставах в момент остановки после выпрямления. Далее, войдя в поворот, лыжник при движении по дуге сразу ставит лыжи на внутренние ребра, а масса тела больше переносится на наружную лыжу, внутренняя лыжа выдвинута несколько вперед.</p>	<p>Выполняется поворот плугом или падением</p>	<p>Перед тем как перейти к изучению поворота на параллельных лыжах, необходимо освоить элементы облегчения давления лыж на снег за счет сгибания-разгибания ног. После этого следует выполнить имитацию входа в поворот на месте. Последующие упражнения выполняются на склоне при движении наискось. Необходимо овладеть боковым соскальзыванием; для этого выполняются упражнения, которые применялись с той же целью при изучении поворота из упора. Освоение поворота в целом и дальнейшее совершенствование техники проходят в облегченных условиях (на месте перегиба склона - увеличения его крутизны).</p>
--	--	--

## 10. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

### УЧЕБНИКИ, УЧЕБНЫЕ ПОСОБИЯ:

1. Раменская Т.И. Специальная подготовка лыжника. 2001 год. 4 экз.
2. Бутин И.М. Лыжный спорт. 2000 год. 11 экз.
3. Антонов М.Ф. Лыжная подготовка в школе. 1999 год. 20 экз.
4. Антонов О.Н. Лыжная подготовка: Методика преподавания. 1999 год. 18 экз.
5. Абрамов Ю.А. Лыжный спорт. 1989 год. 138 экз.
6. Березин Г.В. Лыжный спорт. 1988 год. 1 экз.
7. Капланский В. Е. Лыжный спорт. 1988 год. 5 экз.
8. Бутин И.М. Лыжный спорт. 1983 год. 33 экз.
9. Савицкий Я. И. Биатлон . 1981 год. 1 экз.
10. Аграновский М.А. Лыжный спорт. 1980 год. 4 экз.
11. Манжосов В. Н. Лыжный спорт . 1979 год. 10 экз.
12. Богданов Г.П. Лыжный спорт в школе. 1975 год. 1 экз.
13. Лыжное двоеборье. 1963 год. 1 экз.

### УММ:

14. Учебно-методический комплекс для студентов факультета физической культуры и спорта (ОЗО): Легкая атлетика. Туризм. Спортивные сооружения. Технические средства обучения в ф.к. Плавание. Лыжный спорт. 2003 год. 67 экз.
15. Многолетняя подготовка юных лыжников-гонщиков. 2005 год. 13 экз.
16. Классические способы передвижения на лыжах. 2006 год. 32 экз.
17. Обучение способам передвижения на лыжах в начальной школе. 1988 год. 5 экз.
18. Обучение способам передвижения на лыжах в 5-9 классах. 1986 год. 3 экз.
19. Биатлон. Правила соревнований. 1985 год. 1 экз.
20. Коньковый ход. 1988 год. 10 экз.
21. Горные лыжи. Техника и мастерство. 1983 год. 3 экз.
22. Упражнения и игры лыжника. 1969 год. 2 экз.
23. Анализ техники и методика обучения коньковым лыжным ходам. 2006 год. 1 экз.
24. Техника лыжных ходов. Анализ техники и методика обучения классическим лыжным ходам. 2006 год. 1 экз.
25. Применение лыжных мазей. 1979 год. 2 экз.
26. Многолетняя подготовка юных лыжников-гонщиков 1968 год. 1 экз.
27. Все о лыжах и лыжне. 1985 год. 2 экз.

Репозиторий ВГУ