



СПЕЦИАЛЬНАЯ  
ОЛИМПИАДА  
ЕВРАЗИИ

# ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ

Программа  
развития  
спортивных  
умений  
и навыков

■  
Официальные  
правила  
соревнований



**СПЕЦИАЛЬНАЯ  
ОЛИМПИАДА  
ЕВРАЗИИ**

# **ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ**

Программа  
развития  
спортивных  
умений  
и навыков

Официальные  
правила  
соревнований



МОСКВА  
«СОВЕТСКИЙ СПОРТ»  
1993

ББК 75.1  
Л88

Федеральная целевая программа книгоиздания России

Л88 Лыжные гонки. Программа развития спортивных умений и навыков. Официальные правила соревнований. — М.: Советский спорт, 1993. — 80 с., ил.

ISBN 5-85009-420-2

Издание предназначено для работы с людьми, имеющими отклонения в умственном развитии.

Тренерам, родителям и участникам Специальной олимпийской программы может оказать большую помощь в подготовке к соревнованиям.

Л  $\frac{420200000-139}{099(02)-93}$  без объявл.

ББК 75.1

Специальная олимпиада Евразии

## ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ

Программа развития спортивных умений и навыков

Официальные правила соревнований

Зав. редакцией *Э. Р. Акопян*

Редактор *Л. В. Деревянко*

Художник *В. В. Гусейнов*

Технический редактор *И. П. Гаврилина*

Корректоры *Л. В. Козлова, Н. Р. Раджабли*

Сдано в набор 11.01.94. Подписано к печати 16.02.94. Формат 60×90 1/16. Бумага офсетная. Гарнитура «Таймс». Печать офсетная. Усл. печ. л. 5,0. Усл. кр.-отг. 5,25. Уч.-изд. л. 3,91. Тираж 5000 экз. Изд. № 139. Заказ 15. С—075.

Издательство «Советский спорт». 103064, Москва, ул. Казакова, 18.

Набор и оригинал-макет подготовлены ТОО «Лион».  
125047, Москва, 1-я Тверская-Ямская ул., д. 25, стр. 2.

Отпечатано в ВИМИ. 123584, Москва.

ISBN 5-85009-420-2

© Специальная олимпиада Евразии, 1993

© Издательство «Советский спорт», 1993,  
оформление, иллюстрации

*В Специальной олимпийской программе тренерам принадлежит исключительно важная и особая роль. Именно они должны дать участникам программы необходимые спортивные умения и дух соревновательности, которые определяют настоящего спортсмена.*

*В то же время тренеры — это гораздо больше, чем просто учителя. Они должны служить примером в формировании характера спортсмена, способствовать всестороннему развитию личности. Их задача — помочь своим подопечным осознать собственные возможности, выработать у них мужество и способность к развитию и совершенствованию.*

*От тренера Специальной олимпийской программы требуются особые интеллектуальные и духовные качества, а не просто достаточно высокая квалификация в том или ином виде спорта или спортивных игр. В то же время в основе успешной работы тренера по-прежнему находится его высокая профессиональная компетентность и богатый опыт работы в своей области. Поэтому хорошая подготовка как тренеров, так и спортсменов является основой всей Специальной олимпийской программы.*

*Программа развития спортивных умений и навыков в рамках Специальной олимпийской программы была разработана и испытана тренерами, преподавателями и родителями; она составлена и проиллюстрирована таким образом, чтобы тренеры с любым опытом работы могли повысить свой профессиональный уровень при работе по Специальной олимпийской программе.*

*При условии ее четкого и последовательного выполнения программа развития спортивных умений и навыков обеспечит повышение профессионального мастерства всех тренеров Специальной олимпийской программы и позволит участникам программы и их родителям гордиться своими достижениями.*

*Юнис Кеннеди Шрайвер*

## Содержание

Введение в программу . . . . .	6
Организация учебного процесса . . . . .	8
Лыжные гонки . . . . .	11
Цель/задачи/польза . . . . .	12
Программа тренировки в спортивном зале . . . . .	17
Исходное положение . . . . .	17
Перенос веса тела . . . . .	19
Изменение направления . . . . .	19
Диагональный шаг . . . . .	20
Общеразвивающие упражнения . . . . .	22
Оценка спортивного мастерства — уровень I и уровень II . . . . .	28
Разминка . . . . .	32
Подготовительные упражнения . . . . .	35
Исходное положение (стойка) . . . . .	35
Возвращение в исходное положение после падения . . . . .	36
Передний ход . . . . .	37
Поворот звездочкой . . . . .	38
Подъем по склону . . . . .	40
Прямой спуск . . . . .	42
Спуск по склону углом вперед . . . . .	43
Повороты . . . . .	45
Диагональный шаг . . . . .	45
Отталкивание двумя палками одновременно . . . . .	49
Лыжные гонки . . . . .	51
Меры безопасности и правила . . . . .	54
Изменения и поправки . . . . .	59
Аспекты развития . . . . .	61
Терминология и литература . . . . .	62
Контрольные таблицы . . . . .	64
Таблица регистрации оценки спортивных навыков . . . . .	73
Официальные правила соревнований . . . . .	74
Раздел А. Официальные виды состязаний . . . . .	74
Раздел Б. Создание благоприятных условий . . . . .	75
Раздел В. Оборудование . . . . .	75
Раздел Г. Персонал . . . . .	77
Раздел Д. Правила соревнований . . . . .	77
Раздел Е. План соревнований . . . . .	80

## ВВЕДЕНИЕ В ПРОГРАММУ

Программа развития спортивных умений и навыков предназначена для лиц с задержками умственного развития, которые могут вызывать различные сложности в процессе обучения. Программа может выполняться обычным учителем физвоспитания, приглашенным специалистом по физвоспитанию, преподавателем специальной подготовки, воспитателем или врачом-воспитателем. Кроме того, тренерам, родителям и участникам Специальной олимпийской программы настоящая программа развития спортивных умений и навыков может оказать большую помощь в подготовке к соревнованиям. Программа развития спортивных умений и навыков исходит из предпосылки, что обучаемые освоили первичные (моторные) и перцептивные моторные навыки. Их физическое состояние должно позволять им овладевать умениями и навыками, необходимыми для изучения той или иной спортивной дисциплины.

В ноябре 1975 г. был принят основополагающий правовой акт — Закон об обязательном образовании всех аномальных детей (Публичный закон 94—142). Этот Закон гарантирует всем детям право на бесплатное общее образование. По статье 121.24 Закона, термин «специальное образование» означает специально разработанную программу, не оплачиваемую родителями, для удовлетворения индивидуальных потребностей аномального ребенка, включая обучение в классе, физическое воспитание, обучение дома, а также обучение в больницах и специальных учреждениях. Физическое воспитание занимает важное место в общей программе обучения аномального ребенка в том смысле, что это — единственная область образования, особо упоминаемая в определении специального образования. Программа развития спортивных умений и навыков была разработана с учетом требований Публичного закона 94—142.

В программе развития спортивных умений и навыков используются цели, краткосрочные задачи, анализ заданий, оценки и методические рекомендации для обеспечения индивидуального подхода и связи физического воспитания с другими учебными дисциплинами. По каждому виду спорта предусматривается анализ заданий, который выполняется преподавателями физвоспитания и воспитателями, имеющими опыт обучения умственно отсталых лиц по данному виду спорта.

### Практические испытания

В период с 1979 г. по 1981 г. программа развития спортивных умений и навыков прошла практические испытания в ряде госу-

дарственных и частных школ, жилых районов, спортивных центров и центров организации досуга. Эти испытания, в которых участвовало свыше 100 преподавателей и 2000 учащихся, проводились в штатах Аризона, Калифорния, Нью-Йорк, Нью-Джерси, Северная Каролина и Висконсин. Программа была поддержана специалистами в области организации досуга, физического воспитания и специального образования по всей стране. Анализ собранных в ходе испытаний данных показал, что программа развития спортивных умений и навыков представляет собой систематизированный учебный процесс, обеспечивающий развитие и совершенствование спортивных умений и навыков у лиц с задержками умственного развития.

Все разделы программы развития спортивных умений и навыков отвечают требованиям Публичного закона 94—142 и могут быть включены в индивидуальные учебные планы учащихся.

### **Построение программы развития спортивных умений и навыков в рамках Специальной олимпийской программы**

Программа развития спортивных умений и навыков по различным видам спорта имеет следующую структуру:

- \* **Общие характеристики** — определение деятельности, учебного процесса/правил, оборудования/ресурсов, уместности/приемлемости для учащегося, доступности и необходимого уровня умений/навыков.
- \* **Перспективная цель** — определение ожидаемого поведения учащегося после прохождения обучения.
- \* **Краткосрочные цели** — определение конкретных видов поведения учащегося в отношении поставленной цели. Обычно критерии удовлетворительности результатов умышленно не включаются в формулировку целевого поведения. Для обеспечения индивидуального подхода к отдельным учащимся преподаватель/тренер должен реалистически оценить следующие факторы:
  - существующие способности учащегося,
  - потенциальные способности учащегося,
  - границу возможностей учащегося,
  - границу возможностей существующих условий.
- \* **Изменения и поправки** — оборудование, спортивные правила и спортивные площадки, необходимые для успешной работы с учащимися.
- \* **Оценка спортивных умений и навыков** — испытания по определенным критериям с целью определения уровня умений и навыков учащегося в данном виде спорта. Вводная и заключительная проверка овладения отдельными умениями и навыками, последовательностью таких умений и навыков и отдельными заданиями.
- \* **Умение/навык** — определение умений/навыков, подлежащих овладению.

- \* **Последовательность умений/навыков** — последовательность поведения, которая должна быть у учащегося для демонстрации овладения им умениями/навыками, определенными в целевой установке. Преподаватель/воспитатель должен определить критерии удовлетворительных показателей.
- \* **Анализ заданий** — дальнейший анализ умения/навыка по отдельным этапам, которыми должен овладеть учащийся для демонстрации овладения данным умением/навыком.
- \* **Методические пособия** — наличие методов и материалов, обеспечивающих успешное овладение учащимся необходимыми умениями/навыками.
- \* **Интеграция аспектов развития** — соотношение спортивных умений/навыков с такими общеобразовательными дисциплинами, как обществоведение, чтение/литература, основы экономики, изобразительное искусство, физическое воспитание, математика, охрана здоровья и трудовое воспитание.
- \* **Контрольная таблица** — таблица, в которой регистрируются показатели овладения учащимся спортивными умениями/навыками в течение всего срока осуществления программы.
- \* **Терминология и литература** — глоссарий терминов, литературных и прочих источников информации (печатные и аудиовизуальные материалы).

## ОРГАНИЗАЦИЯ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА

Для осуществления любой Специальной олимпийской программы требуется наличие профессионального руководства и наблюдения, несмотря на то, что большей частью тренировки и контроль могут осуществляться и действительно осуществляются добровольцами — преподавателями, родителями, студентами, старшеклассниками, религиозными организациями, общественными организациями, военными организациями и т.д. Например, тренеры-общественники должны пройти обучение методике преподавания физического воспитания у специалистов в этой области.

Успех работы преподавателя/тренера в большой мере зависит от методического построения и конкретных способов осуществления учебной программы. Необходимо относиться к преподаванию с энтузиазмом и делать так, чтобы тренировки доставляли учащимся удовольствие. Потенциальные участники Специальных олимпийских игр должны проникнуться вашей увлеченностью и энтузиазмом. Существует множество способов создать в группе на тренировках обстановку доброжелательности, столь необходимую для успешного обучения.

### Перед началом

Итак, вы прошли подготовку в школе тренеров по Специальной олимпийской программе и готовы приступить к занятиям со

своими подопечными. В вашей группе шесть человек — два ученика прошли курс обучения лыжным гонкам в прошлом году, а остальные новички. Для определения конкретных способностей членов вашей группы необходимо прежде всего произвести оценку умений и навыков на уровне I. Такая проверка позволит вам как тренеру определить потенциальные возможности ваших подопечных. Учащиеся, обладающие большими способностями, должны оцениваться по уровню II.



Рис. 1.

После проведения такой оценки следует выработать индивидуальный подход таким образом, чтобы каждый из ваших подопечных смог сосредоточиться на развитии именно тех умений, которых ему недостает. Если, например, у кого-то трудности с передвижением по снегу, необходимо отработать с ним броски в последовательности, приведенной в настоящем руководстве.

С другой стороны, если спортсмен хорошо усвоил технику ходьбы на лыжах, обеспечьте его инструкциями по освоению техники усовершенствованного шага, например, диагонального шага, или по освоению такого навыка, в котором он недостаточно силен. Ученик, который достаточно хорошо владеет всеми навыками, может быть использован в качестве помощника тренера.

В начале каждой тренировки следует выделить 5–10 мин на разминку. Разминка и выполнение упражнений на координацию движений позволят спортсменам хорошо разогреться и подготовиться к основной тренировке. На каждом занятии 25–30 мин должно отводиться на овладение новыми спортивными умениями/навыками или их совершенствованию. Результаты каждого спортсмена должны отмечаться в его контрольной таблице. К каждой тренировке нужно

тщательно готовиться и отчетливо представлять себе, что и как вы намереваетесь делать. В случае необходимости нужно всегда быть готовым к изменению заготовленного плана тренировки. Рекомендуется заканчивать тренировку какой-либо общей веселой игрой. После тренировки следует просмотреть контрольные таблицы для анализа прогресса отдельных спортсменов. Тренировку следует заканчивать на мажорной ноте, похвалив всех спортсменов и пожелав им новых успехов.

### **Советы тренеру**

- \* Не напрягайтесь. Постарайтесь понять ритм и особенности вашей группы.
- \* Проявляйте гибкость. Учитывайте особенности каждого спортсмена и группы в целом.
- \* Ставьте перед каждым спортсменом посильные задачи.
- \* Не рассчитывайте на немедленное появление у спортсменов новых умений и навыков — терпение, терпение и еще раз терпение.
- \* Всегда тщательно продумывайте план занятий.
- ✓ \* Во время тренировки следует стоять лицом к спортсменам.
- ✓ \* Активно участвуйте в тренировке вместе со своими подопечными.
- \* Учитывайте роль личных действий. Дети — великие имитаторы.
- \* Дайте каждому спортсмену достаточно времени для овладения каким-либо одним умением/навыком и лишь затем переходите к обучению следующему.
- \* Проявляйте разумную строгость для безукоснительного поддержания дисциплины.
- \* Не скупитесь на похвалу.
- \* Отдавайте команды сжато и отчетливо.
- ✓ \* Перед тем, как указать на ошибки, задайте мажорную ноту, например: «Мэри, ты шагаешь плавно, но постарайся начинать толчок несколько раньше».
- ✓ \* Укрепляйте в спортсменах веру в себя. Не допускайте повторения одних и тех же неудач.

### **Советы по организации тренировки**

- \* Полностью используйте возможности участка для занятий лыжами.
- \* Организуйте занятия с учетом подготовленности спортсменов. На тренировке должны быть заняты все — не допускайте «простоев» кого-либо из группы.
- \* Сообщайте спортсменам обо всех изменениях в графике или характере тренировки.
- \* Познакомьте спортсменов друг с другом и сообщайте им о задачах данной тренировки.
- \* Насколько можно чаще демонстрируйте собственные умения.
- \* Стройте занятия в форме игры, развлечения.
- \* Обязательно отводите часть учебного времени на общегрупповые действия.



Рис. 2.

\* Когда занятия проходят непринужденно и весело, имеет смысл завершить их, сохранив мажорную ноту.

### **Программа развития спортивных умений и навыков для лиц с множественными аномалиями и пожилых лиц**

Программа развития спортивных умений и навыков в рамках Специальной олимпийской программы распространяется на всех участников Специальных олимпийских игр, в том числе и на лиц, страдающих многочисленными аномалиями. Цель Специальных олимпийских игр заключается в том, чтобы предоставить возможность участия в спортивных состязаниях всем лицам с множественными аномалиями, независимо от степени тяжести этих аномалий. В зависимости от индивидуальных особенностей таких лиц в программы развития спортивных умений и навыков необходимо вносить соответствующие изменения и доработки. См. раздел «Изменения и поправки» настоящего руководства.

## **ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ**

Методическое пособие по лыжному кроссу является руководством для обучения лыжному кроссу начинающих спортсменов и спортсменов со средним уровнем подготовки. Пособие содержит в себе технику лыжного спорта/спортивных навыков, меры безопасности, способы подгонки спортивного снаряжения и упражнения для спортивного зала/предварительная подготовка.

Очень важно, чтобы преподаватель исходил из конкретных способностей ученика. Категорически запрещается требовать от ученика делать что-либо выше его возможностей и доводить его до

изнеможения. Предлагать новые идеи ученику следует в самом начале занятия, когда он еще свеж и бодр. Никогда не следует предлагать материала больше, чем ученик может постигнуть за один раз. При планировании программы лыжного кросса следует учитывать условия окружающей обстановки. Если местность обладает хорошим снежным покровом, следует по возможности больше проводить занятия на снегу. Если же снега очень мало, более эффективно тренировки должны проводиться в спортивном зале, т.к. они помогают ученикам приобрести уверенность и необходимые навыки перед соревнованиями по лыжам. Основные навыки по подъему в гору, диагональному шагу, отталкиванию двумя палками, движению углом вперед и возвращению в исходное положение после падения могут быть усвоены учеником раньше, чем он первый раз пойдет по снегу.

Лыжный спорт быстро развивается и становится очень популярным видом зимнего отдыха и спорта среди людей разных возрастов и разных способностей.

## **ЦЕЛЬ/ЗАДАЧИ/ПОЛЬЗА**

### **1. ПЕРСПЕКТИВНАЯ ЦЕЛЬ**

Приобретение участниками основных умений и навыков, выработка правильных норм общественного поведения и овладение правилами и мер безопасности с целью участия в соревнованиях по лыжным гонкам.

### **2. КРАТКОСРОЧНЫЕ ЗАДАЧИ**

После демонстрации упражнений и тренировки ученики выполняют упражнения в спортивном зале в ходе подготовки к лыжному кроссу.

После демонстрации упражнений и тренировки ученики успешно выполняют спортивные приемы, необходимые для участия в лыжных гонках.

После демонстрации упражнений и тренировки ученики всегда проводят разминку перед лыжным кроссом.

При проведении лыжного кросса ученики всегда демонстрируют вежливость, тактичность и соблюдают меры безопасности.

### **3. ПОЛЬЗА**

- \* Лыжные гонки позволяют личной свободе расти в социальном плане и развивают коммуникабельность.
- \* Лыжные гонки развивают способности следовать групповым действиям или индивидуальным указаниям.
- \* Лыжные гонки предоставляют возможность наслаждаться независимостью движения.
- \* Лыжные гонки улучшают общее физическое состояние и координацию движений.
- \* Лыжные гонки повышают выносливость организма.

- \* Лыжные гонки предоставляют возможность заниматься этим видом спорта в составе команды членам одной семьи или друзьям.

## СПОРТИВНАЯ ОДЕЖДА

Спортивная форма и спортивные принадлежности должны обеспечивать тепло и защиту от сырости, ветра и солнца. Несколько слоев спортивной формы лучше, чем один. При необходимости вы можете снять один или несколько слоев защиты или изоляции, но никогда нельзя снимать все. Концепция вентиляции особенно важна в лыжном спорте. Сняв часть спортивной одежды или расстегнув куртку, вы можете осуществлять вентиляцию или регулировать температуру тела и скорость потения. Надевание или снятие головного убора является наиболее эффективным инструментом вентиляции, так называемой «обогревающей системы» вашего тела. Помните, что правильно подогнанная форма не стесняет движений и не мешает циркуляции тепла и влаги (рис. 3).



Рис. 3.

### Нижнее белье

Внутренний слой спортивной одежды должен быть изготовлен из натурального волокна. Натуральное волокно абсорбирует пот. Для лыж прекрасно подходит длинное нижнее белье.

## **Носки**

Следует надевать две пары носков: вначале нейлоновые, а сверху шерстяные. Большое количество пар носков может помешать правильной подгонке ваших лыжных ботинок. Лучше применять гладкие носки, без рубчиков.

## **Свитер с воротником «хомут»**

Наиболее удобен для лыжников свитер с воротником «хомут», так как плотно облегает шею и руки спортсмена и хорошо сохраняет тепло тела.

## **Свитера**

Тепло тела можно удерживать или, наоборот, позволять ему выходить путем подбора соответствующего типа свитера. Тепло меньше теряется, если носить свитер плотной вязки.

## **Спортивные рейтузы/спортивные штаны**

Наиболее популярны шерстяные спортивные рейтузы и спортивные штаны. Хлопковые и вельветовые штаны быстро намокают и охлаждаются. Рейтузы теплее штанов, но они могут стеснять движения спортсмена. На соревнования участники обычно надевают лыжные костюмы из нейлона или комбинированной ткани: нейлон/хлопок. Эти костюмы удобны для скоростной лыжной гонки, но не могут сохранить тепло во время лыжной прогулки или медленного бега на лыжах.

## **Куртки**

Куртки должны иметь карманы, рукава с регулируемыми застежками и обеспечивать защиту от ветра. Изолирующая куртка требуется только для лыжных прогулок. Лучше всего надевать свитер с ветронепроницаемой курткой.

## **Фуфайки**

Фуфайки хорошо удерживают тепло и не сковывают движения рук спортсмена. Фуфайки удобны для любых спортивных занятий на свежем воздухе.

## **Перчатки**

Из всех частей человеческого тела наиболее быстро замерзают руки. Поэтому для занятий лыжным спортом необходимы перчатки, специально предназначенные для этого. Варежки теплее перчаток, однако перчатки более удобны. Следует обратить внимание на то, чтобы перчатки не слишком плотно облегли ваши пальцы.

## **Шапки**

Потеря большей части тепла тела происходит через голову, поэтому шапка должна закрывать голову и уши. (Шапка не допускает также намочания головы во время снегопада.) Варианты лыж-

ных шапочек могут быть различными. Не рекомендуется надевать длинные, свисающие шапочки.

### **Защитные очки и солнечные очки**

Хорошая видимость играет важную роль при занятии лыжным спортом. Солнечные и защитные очки предохранят ваши глаза от ветра и ярких солнечных лучей, они необходимы для тех, кто носит очки или контактные линзы. При покупке защитных очков проверьте: не искажают ли они зрение, наличие верхних и нижних вентиляционных отверстий, прочность крепежной резинки. Очень удобны незапотевающие защитные очки.

### **Крем для лица**

Крем наносится на лицо для предохранения от обморожения или солнечного ожога.

### **Лицо**

В морозные и ветреные дни может произойти обморожение подбородка, щек и носа. Чтобы избежать этого, нижнюю часть лица лучше закрыть чем-нибудь: шарфом, поднятым воротником куртки или воротом свитера.

### **Льжные ботинки**

Ваша обувь должна сохранять ваши ноги в тепле и сухими в течение всего периода спортивных занятий. Не рекомендуется надевать теннисную обувь или ботинки на высоком каблуке.

### **Методические советы**

- \* Покажите ученикам рисунки со спортивной формой, используемой для лыжного спорта.
- \* Оборудуйте стенд с макетами спортивной одежды и инвентаря.
- \* Следите за тем, чтобы ученик не надевал слишком много одежды. Это может вызвать образование слишком большого количества тепла тела во время лыжного кросса.
- \* Обратите внимание учеников на достоинства и недостатки различных видов спортивной одежды. Подчеркните преимущества водоотталкивающей спортивной формы.
- \* Объясните важность правильно подогнанной спортивной формы, которая регулирует тепло тела и обеспечивает правильную вентиляцию.
- \* Объясните принцип многослойности спортивной формы и расскажите о различных видах спортивной одежды для лыжного спорта.
- \* Избегайте слишком низких температур, которые могут привести к обморожению учеников. Следите за появлением белых пятен на щеках, носах и пальцах рук учеников. Если подобные пятна появились, немедленно отправьте ученика в помещение для лечения. Если ученику во время занятий стало очень жарко, посоветуйте ему снять куртку, шапку и варежки.

## СПОРТИВНЫЙ ИНВЕНТАРЬ

### Типы лыж

Для хождения по лыжне и вне лыжни используются различные виды легких туристических лыж. Они несколько шире, чем гоночные лыжи; дополнительная ширина обеспечивает большую стабильность (устойчивость) и хорошее скольжение при хождении по чистому снегу. Конструкция этих лыж обеспечивает их длительную эксплуатацию и хорошие ходовые качества. Эти лыжи удобны для начинающих спортсменов и могут использоваться людьми разного возраста.

### Размер лыж

Как правило, длина лыж для взрослых людей определяется расстоянием от пола до ладони или пальцев вытянутой над головой руки; для детей длина лыж определяется их ростом. Более короткая длина лыж для детей обеспечивает более простое управление и мобильность и меньшее напряжение на мускулы.

Вообще говоря, длина лыж для всех начинающих спортсменов, молодых и пожилых, должна определяться их ростом. Более короткая длина лыж предпочтительна по нескольким причинам: 1) подобно детям, многие пожилые люди обладают недостаточной координацией движений и недостаточным контролем своих мышц; 2) повышаются контроль и мобильность; 3) необходимость в устойчивости при больших скоростях (длинные лыжи обычно более устойчивы в данном случае, нежели короткие) не является определяющим фактором для начинающих спортсменов. Когда уровень техники хождения на лыжах вырастет до среднего или выше, эффективность, скорость и более сложная местность могут потребовать более длинных лыж.

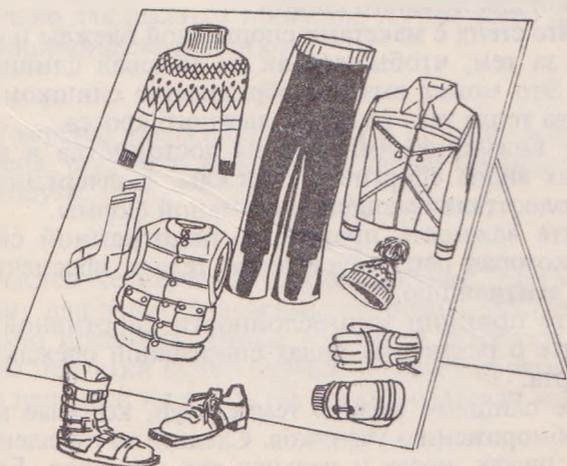


Рис. 4.

## Лыжные палки

Правильная длина лыжной палки определяется расстоянием от подмышки до пола. В идеальном случае, ремешки лыжных палок должны быть регулируемы, однако большинство детских моделей лишены данного качества.

## Методические советы

- \* Расположите предметы экипировки на стенде и попросите учеников назвать каждый предмет (рис. 4).
- \* Расположите на стенде различный спортивный инвентарь и попросите учеников назвать те предметы, которые используются в лыжном спорте.
- \* Объясните ученикам преимущества коротких лыж. Если спортсмен слаб или обладает слабыми двигательными навыками, предложите ему более короткие лыжи.
- \* Расскажите о мерах безопасности при использовании лыжных палок.

## ПРОГРАММА ТРЕНИРОВКИ В СПОРТИВНОМ ЗАЛЕ

### Программа предварительного обучения навыкам лыжного спорта и общеразвивающих упражнений

Почему мы проводим программу предварительного обучения в спортивном зале? Первая причина — *безопасность* ученика. Лыжный спорт — это спорт, требующий от спортсмена значительных усилий, поэтому возникает необходимость в дополнительных общеразвивающих упражнениях. Вторая причина — радость ученика, осваивающего новые приемы и принимающего участие в новых упражнениях. И наконец, ученику будет значительно легче осваивать лыжи на снегу, если он уже будет знать движения и термины.

### Исходное положение

1. *Выработать способность принимать расслабленную стойку лыжника (рис. 5).*

### АНАЛИЗ ЗАДАЧИ

- а. Установите ноги на ширине бедер.
- б. Руки положите на колени.
- в. Согните ноги в коленях так, чтобы колени находились над носками.
- г. Выпрямитесь и снова присядьте, направляя колени вперед.
- д. Колени и голеностопные суставы должны быть расслабленными.
- е. Подбородок должен быть приподнят, глаза устремлены вперед.

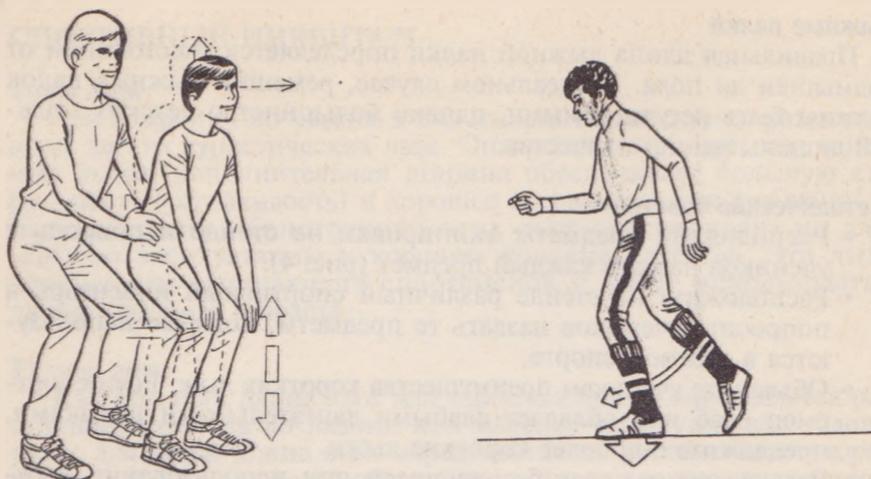


Рис. 5, 6.

### Методические советы

- \* Ученик должен повторять вслух слова команд: «Расставить ноги», «Руки на колени», «Смотреть вперед». Заставляйте ученика делать это до тех пор, пока и слова, и движения не будут доведены до автоматизма.
- \* Движения головы оказывают влияние на все тело спортсмена, поэтому постоянно напоминайте: «Смотреть вперед» и/или «Подбородок поднять».
- \* Следить за ногами при выполнении наклонов очень трудно. Встаньте перед учеником и заставьте его смотреть на вас. Хорошим учебным подспорьем могут стать зеркала. Вы можете также предложить ученику выбрать на стене определенную точку и смотреть на нее при выполнении движений.
- \* Сделайте наклоны вперед, назад и из стороны в сторону для определения наиболее устойчивого положения. Вес тела должен быть равномерно распределен на обе ноги.
- \* Встаньте за спиной ученика и положите свои руки ему на бедра. Физически помогайте ученику выпрямляться и приседать. Коленные чашечки должны быть расположены над носками ступней, а бедра — над ступнями. Неоднократно повторите движения вниз-вверх-вниз коленей и голеностопных суставов.
- \* Следите за положением ступней и за их направлением. Представьте себе, что носки ступней — это передние концы лыж, а ваши пятки — задние концы лыж.

### Упражнения

- \* «Вы теряете равновесие». Оказавшись в таком положении, переведите тело как можно в более низкое положение, согнув

колени вперед. Руки при этом лежат на коленях. При выполнении других упражнений внезапно подавайте эту команду, заставляя ученика как можно быстрее принять нужное положение и доводя ответную реакцию до автоматизма.

## **Перенос веса тела**

*1. Выработать способность правильно переносить вес тела 100% времени (рис. 6).*

### **АНАЛИЗ ЗАДАЧИ**

- а. Принять исходное положение.
- б. Перенести вес тела на левую ногу, согнув при этом левую ногу в колене больше, чем правую.
- в. Сделать правой ногой шаг вперед.
- г. Перенести вес тела на правую ногу, согнув при этом правую ногу в колене больше, чем левую.
- д. Поставить левую ногу рядом с правой и принять исходное положение.

### **Методические советы**

- \* Перенос веса тела с одной ноги на другую, оставаясь при этом в устойчивом исходном положении, играет роль, потому что позволяет отталкиваться и скользить на лыжах, делать повороты.
- \* Вы всегда должны чувствовать положение и направление ног. Глаза устремлены вперед.

### **Упражнения**

- \* Перенеся вес тела на одну ногу, убедитесь сначала в том, что ваше положение устойчиво, прежде чем переносить вес тела на другую ногу.
- \* Поставьте ученика внизу лестничного пролета лицом к лестнице. Предложите ему подняться по лестнице, делая при этом по одному шагу за раз и удерживая исходное положение.
- \* Прыжки вперед вдоль каната (отталкиваясь одной ногой и приземляясь на другую).
- \* Прыжки через гимнастические обручи, которые расположены на полу как огромные отпечатки ног.

### **Изменение направления**

*1. Выработать способность изменять направление 100% времени.*

### **АНАЛИЗ ЗАДАЧИ**

- а. Принять исходное положение.
- б. Перенести вес тела на левую ногу, согнув ее при этом в колене больше, чем правую.

- в. Сделать правой ногой обычный или скользящий шаг вправо.
- г. Направить правую ногу в направлении желаемого движения.
- д. Перенести вес тела на правую ногу, согнув ее при этом в колене больше, чем левую.
- е. Поставить левую ногу параллельно правой ноге.
- ж. Принять исходное положение.

### **Методические советы**

- \* Перед тем, как сделать шаг, необходимо поднять голову и устремить взгляд в новом направлении движения.

### **Упражнения**

- \* Поворот звездочкой — переступая по кругу, замкните его, глядя при этом во внутрь круга.
- \* Переступая по кругу, замкните его, глядя при этом из круга.

### **Диагональный шаг**

1. *Выработать способность использовать диагональный шаг 100% времени (рис. 7).*

### **АНАЛИЗ ЗАДАЧИ**

- а. Займите исходное положение.
- б. Сделайте шаг вперед левой ногой, вынеся при этом вперед правую руку.
- в. Стоя на левой ноге, вынесите вперед правую ногу и левую руку, в то время как правая рука возвращается назад для поддержания устойчивости.
- г. Повторите пункты «б» и «в».

### **Методические советы**

- \* Выполняя шаг, постарайтесь отталкиваться подъемом свода стопы, приземляясь при этом на пятку другой стопы.
  - \* Каждый шаг делайте как можно шире, чтобы замыкающая нога вытягивалась полностью.
  - \* Полностью вытянутая рука должна описывать широкое свободное маятниковое движение.
2. *Выработать способность выполнять диагональный шаг с лыжными палками 100% времени.*

### **АНАЛИЗ ЗАДАЧИ**

- а. Правильно возьмите в руки лыжные палки, пропустив руку через петлю ремешка и сжав одновременно ремешок и рукоятку лыжной палки. (Ремешок лыжной палки должен быть отрегулирован так, чтобы верхний конец палки во время отталкивания оставался между большим и указательным пальцем) (рис. 8).



Рис. 7, 8.

- б. Установите наконечник левой палки на земле вровень с правой ступней.
- в. Сделайте шаг левой ногой, вынеся вперед правую руку.
- г. Установите наконечник правой лыжной палки на земле вровень с левой ступней.
- д. Сделайте шаг правой ногой, вынеся вперед левую руку.

#### Методические советы

- \* Устанавливать наконечник лыжной палки следует так, чтобы палка была слегка наклонена вперед, а рукоятка палки находилась несколько впереди относительно наконечника.
- \* Чтобы совершить более длинный и более мощный шаг, нужно сильно оттолкнуться лыжной палкой.
- \* При выполнении данного упражнения следите за тем, чтобы наконечник лыжной палки располагался рядом с противоположной ногой, а лыжная палка — под наклоном вперед. Неправильное положение лыжных палок затрудняет лыжные гонки.
- \* Голова должна быть поднята, глаза устремлены вперед.

#### Упражнения

- \* Выполните короткую прогулку, используя лыжные палки и диагональный шаг, вместо простой прогулки.
- \* Постепенно увеличивайте дистанцию прогулок с использованием лыжных палок. Такие прогулки необходимы для укрепления общего самочувствия и освоения навыков лыжного спорта.
- \* Еще одним хорошим упражнением является движение с лыжными палками по пересеченной местности, так как оно вводит элемент подъема по склону. Найдите средний склон

длиною 15–20 м. Шаг при подъеме по склону отличается от ходового шага тем, что он делается короче, более решительно, более мощно, а рука отталкивается палкой сильнее. Поднимайтесь по склону быстрыми, решительными шагами.

- \* Включите в ваши прогулки с лыжными палками элемент подъема по склону. Чем больше крутизна склона, тем короче должны быть ваши шаги.

## ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ

### Программа общеразвивающих упражнений для лыжного спорта

Так как лыжный спорт требует от спортсменов приложения значительных усилий, в общеукрепляющую программу тренировок могут быть включены специальные упражнения, развивающие мышцы, необходимые для данного вида спорта. Нашей задачей является разработка такой программы, которую спортсмены могли бы выполнять сами, без посторонней помощи.

Ваша задача, как преподавателя, заключается в демонстрации данной программы, в обучении каждого ученика и в дальнейшем наблюдении за ее правильным выполнением. Начинать следует с небольшого количества повторений, а затем требовать повторения всей программы несколько раз. Последовательность упражнений должна быть каждый день одной и той же. Помните, что правильное выполнение упражнения важнее количественного показателя. Каждый ученик должен выполнять эту программу три раза в неделю. Если тренировка занимает менее 15 мин, добавьте количество упражнений или их повторов.

Так как лыжные гонки продолжительны по времени, то в программу общеразвивающих упражнений полезно включить занятия бегом. Это поможет ускорить обучение навыкам лыжного спорта при проведении занятий на снегу.

### Методические советы

- \* При выполнении любого упражнения постоянно требуйте от ученика правильного осуществления движений (смотреть вперед, удерживать устойчивое положение, руки расслабить, ступни ног поставить в нужном направлении).

1. *Выполнять упражнение на икры ног 100% времени (рис. 9).*

### АНАЛИЗ ЗАДАЧИ

- Принять и удерживать исходное положение.
- Оторвать пятки от пола и подняться на пальцах ног как можно выше, устремляя при этом колени вверх и вперед.
- Остаться в таком положении до счета «4».
- Опустить пятки вниз, но не коснуться земли.
- Повторить упражнение.

2. Выполнять Z-образные наклоны 100% времени (рис. 10).

### АНАЛИЗ ЗАДАЧИ

- а. Стать на колени на пол, тело при этом следует держать перпендикулярно полу.
- б. Спину держать прямо, руки — параллельно полу.
- в. Отклониться назад, спина и бедра прямые, руки вытянуты вперед.
- г. Продолжать наклон назад до тех пор, пока не почувствуете сопротивление мышц.
- д. Остаться в этом положении до счета «4».
- е. Вернуться в прямое положение.
- ж. Повторять упражнение и каждый раз стремиться сделать наклон назад как можно больше, но так, чтобы не растянуть мышцы.

3. Выполнять приседания 100% времени (рис. 11).

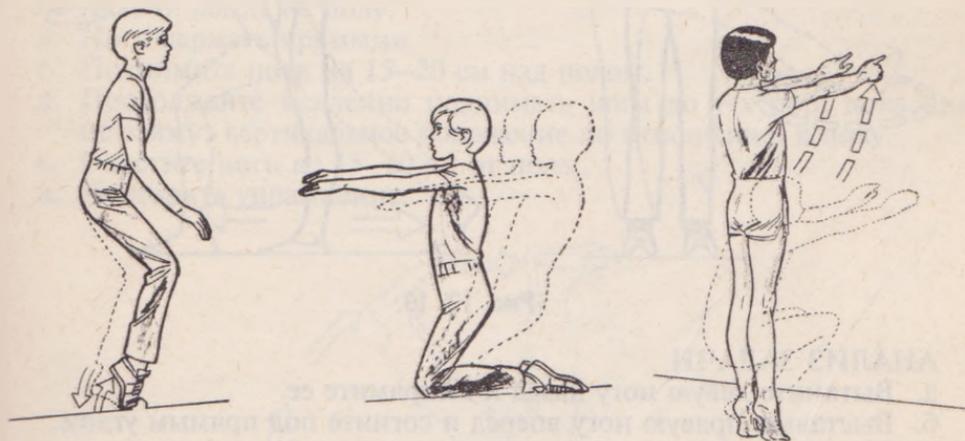


Рис. 9, 10, 11.

### АНАЛИЗ ЗАДАЧИ

- а. Из исходного положения поднимитесь на носках как можно выше.
- б. Для устойчивости положите обе руки на стену (со временем придерживайтесь за стену только указательными пальцами).
- в. Сделайте приседание так, чтобы бедра были параллельны полу (но не надо приседать ниже).
- г. Вернитесь в исходное положение.
- д. Повторите столько раз, сколько сможете (спина должна быть прямой).

4. *Правильное выполнение вращений ногой стоя 100% времени (рис. 12).*

#### АНАЛИЗ ЗАДАЧИ

- Поставьте ноги на ширине бедер.
- Положите руки на бедра.
- Отведите одну ногу в сторону как можно выше.
- Сделайте ногой пять вращений по небольшому кругу.
- Повторите это же упражнение другой ногой.

5. *Выполнение упора присев 100% времени (рис. 13).*

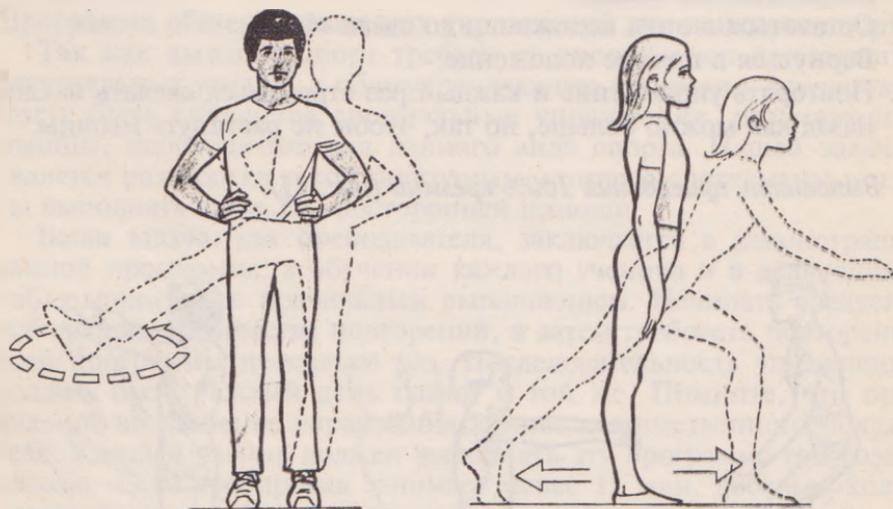


Рис. 12, 13.

#### АНАЛИЗ ЗАДАЧИ

- Вытяните левую ногу назад и выпрямите ее.
- Выставьте правую ногу вперед и согните под прямым углом.
- Вернитесь в исходное положение.
- Выполните упражнение с другой ноги.

6. *Правильное выполнение прыжков согнув ноги 100% времени (рис. 14).*

#### АНАЛИЗ ЗАДАЧИ

- Из исходного положения встаньте на носки как можно выше.
- Согните колени так, чтобы бедра были параллельны полу.
- Подпрыгните как можно выше, сохраняя исходное положение.
- Спину старайтесь держать прямой.

7. *Правильное выполнение подъема ног 100% времени (рис. 15).*

#### АНАЛИЗ ЗАДАЧИ

- Лягте на пол на спину, руки под бедрами.



Рис. 14.

- б. Ладони лежат на полу.
- в. Ноги держать прямыми.
- г. Поднимите ноги на 15–20 см над полом.
- д. Продолжайте медленно поднимать ноги до тех пор, пока они не займут вертикальное положение по отношению к полу.
- е. Опустите ноги до 15–20 см от пола.
- ж. Повторите упражнение.

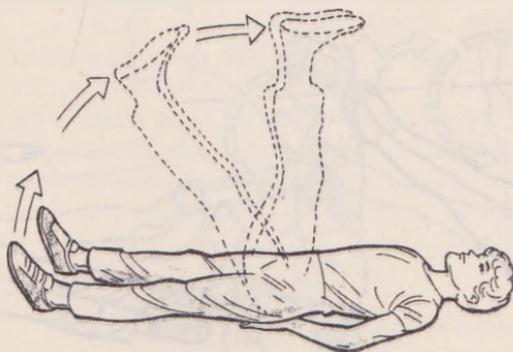


Рис. 15.

8. *Правильное выполнение ногами упражнения «ножницы» 100% времени (рис. 16).*

#### АНАЛИЗ ЗАДАЧИ

- а. Лягте на пол на спину, спрятав руки под бедра.
- б. Ладони лежат на полу.

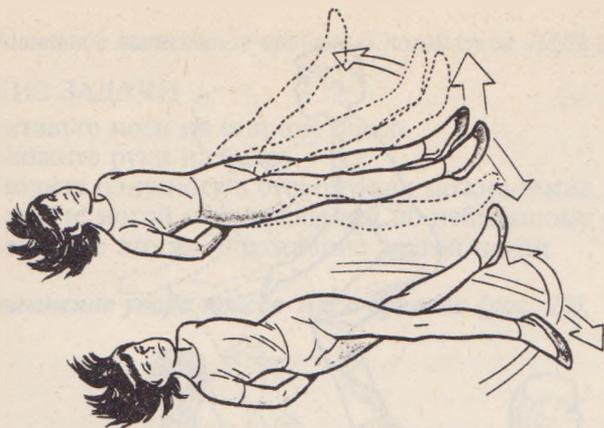


Рис. 16.

- в. Ноги держать прямыми.
- г. Поднимите ноги на 15–20 см от пола.
- д. Разведите ноги как можно шире.
- е. Сведите ноги вместе и перекрестите их.
- ж. Повторите упражнение.

9. *Правильное выполнение круговых вращательных движений ногами 100% времени (рис. 17).*

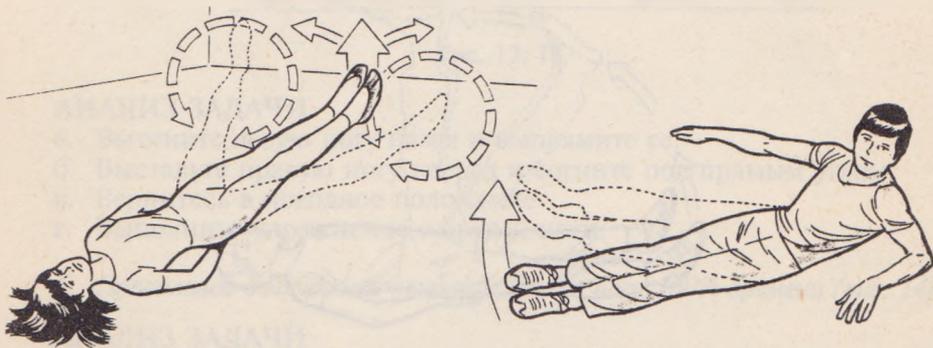


Рис. 17, 18.

### АНАЛИЗ ЗАДАЧИ

- а. Лягте на пол на спину, спрятав руки под бедра.
- б. Ладони лежат на полу.
- в. Ноги держать прямыми.
- г. Поднимите ноги на 15–20 см над полом.

- д. Разведите ноги и проделайте широкие круговые вращательные движения ногами в разных направлениях.
- е. Повторите упражнение, поменяв направление вращения.

10. *Правильное выполнение подъема сомкнутых ног в сторону 100% времени (рис. 18).*

### АНАЛИЗ ЗАДАЧИ

- а. Лягте на пол на бок, расположив нижнюю руку на полу для устойчивости.
- б. Поднимите одновременно обе ноги на 60 см над полом.
- в. Опустите ноги в исходное положение.
- г. Повторите упражнение.

11. *Правильное выполнение упражнения «подъем по лестнице» 100% времени (рис. 19).*

### АНАЛИЗ ЗАДАЧИ

- а. Станьте лицом к стулу или скамье в свободной стойке лыжника.
- б. Поставьте на скамью левую ногу.
- в. Оставаясь в свободной стойке лыжника, поднимите и поставьте на скамью правую ногу.
- г. Опустите со скамьи левую ногу.
- д. Опустите со скамьи правую ногу.
- е. Поменяйте ногу, делающую первый шаг.
- ж. Повторите упражнение, стоя боком к скамье.

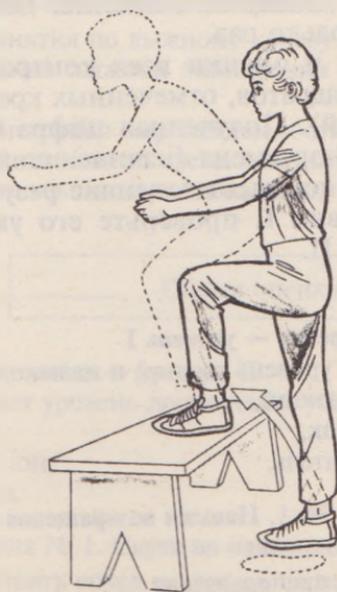


Рис. 19.

### Пример программы упражнений

В тех случаях, когда это возможно, оставайтесь в исходном положении.

Бег на месте — 1 мин.

Прыжки в сторону — 1 мин.

Упражнение на икры ног — 5 повторов.

Приседания — 5 повторов.

Вращение ног в положении стоя — 5 повторов.

Упор присев — 5 повторов.

Прыжки согнув ноги — 5 повторов.

Z-образные наклоны — 5 повторов.

Поднимание ног — 5 и более повторов.

Бег на месте — 1 мин.

## ОЦЕНКА СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА — УРОВЕНЬ I И УРОВЕНЬ II

### Методика

Оценка спортивных умений и навыков проводится для определения уровня владения спортсменом на данном этапе определенными спортивными умениями или навыками и его спортивных успехов.

Для проведения оценки следует внимательно проследить за выполнением каждым спортсменом всех контрольных упражнений. По каждому упражнению поставьте ему оценку в квадрат слева от названия упражнения. В случае сомнения попросите его выполнить упражнение несколько раз.

После выполнения и оценки всех контрольных упражнений сложите количество квадратов, отмеченных крестиком (то есть выполненных упражнений). Полученная цифра будет оценкой данного уровня умений спортсмена (начинающий, новичок, победитель). Если спортсмен показывает лучшие результаты, чем предусмотрено оценкой уровня I, проверьте его умения по методике оценки умений уровня II.

### Оценка спортивного мастерства — уровень I

Уровень оценки отражает уровень умений и навыков спортсмена:

0–10 баллов — начинающий,

11–20 баллов — новичок,

21–30 баллов — победитель.

Проверочный элемент № 1. Навыки возвращения в исходное положение после падения

- Подняться с помощью преподавателя
- Поднимается самостоятельно, но нуждается в контроле
- Поднимается самостоятельно под контролем

- Поднимается и занимает исходное положение (если на склоне, то перпендикулярно линии падения)
- Демонстрирует контролируемое падение

#### Проверочный элемент № 2. Ходьба

- Принять исходное положение под контролем
- Ходьба вперед с помощью преподавателя
- Ходьба вперед самостоятельно
- Демонстрация ровного скольжения

#### Проверочный элемент № 3. Повороты

- Сделать попытку изменить направление, стоя на лыжах
- Выполнить внешний поворот звездочкой с помощью
- Выполнить внешний поворот звездочкой влево и вправо самостоятельно
- Выполнить внутренний поворот звездочкой с помощью
- Выполнить внутренний поворот звездочкой влево и вправо самостоятельно

#### Проверочный элемент № 4. Подъем по склону

- Передвижение «лесенкой» по ровному участку
- Подъем «лесенкой» по склону
- Подъем по склону «елочкой» с помощью
- Подъем по склону «елочкой» самостоятельно
- Подъем по склону «лесенкой» так, чтобы лыжи не разъезжались в стороны

#### Проверочный элемент № 5. Участие в лыжном спорте

- Понимание задач занятия по лыжному кроссу
- Понимание назначения лыжной экипировки и лыжного спортивного инвентаря
- Понимание и демонстрация мер безопасности и вежливости по отношению к другим участникам во время лыжных соревнований
- Способность определять склон или лыжню, соответствующую своим способностям

\_\_\_\_\_ Общая оценка

### Оценка спортивного мастерства — уровень II

Уровень оценки отражает уровень достижений ученика:

- 31–40 — чемпион,
- 41–50 — суперчемпион,
- 51–60 — суперзвезда.

#### Проверочный элемент № 1. Спуск по наклонной плоскости

- Попытаться осуществить спуск на лыжах по наклонной плоскости
- Осуществить спуск на лыжах по прямой линии под контролем
- Осуществить спуск клином по прямой линии

- Осуществить остановку клином

#### Проверочный элемент № 2. Повороты

- Осуществить поворот клином самостоятельно
- Осуществить поворот клином для остановки
- Выполнить поворот коньковым способом
- Выполнить поворот коньковым способом для остановки

#### Проверочный элемент № 3. Движение маховым шагом

- Выполнение диагонального шага
- Выполнение диагонального шага с толчком и скольжением
- Выполнение шага, отталкиваясь двумя лыжными палками

#### Проверочный элемент № 4. Гонка на лыжах

- Способность определить старт и финиш дистанции лыжной гонки
- Участие в 100-метровом лыжном кроссе
- Участие в 1-километровом лыжном кроссе
- Умение обогнать соперника на лыже или уступить лыжню сопернику во время кросса

#### Проверочный элемент № 5. Участие в лыжных соревнованиях

- Понимание универсальных знаков, устанавливаемых на лыжне, и умение выбрать лыжню, соответствующую своим способностям
- Умение идти на лыжах в группе, не требует индивидуального наблюдения
- Умение пройти простейшую дистанцию (зеленое кольцо) безопасно
- Умение пройти безопасно «более трудную» дистанцию (голубой квадрат)
- Умение пройти безопасно «специальную» дистанцию (черный ромб)

_____ Общая оценка
--------------------

### Подготовка лыжни

Район для занятий лыжным спортом должен подбираться исходя из способностей группы. Необходимо также назначить помощника или опытного лыжника, который бы следил за тем, чтобы никто не отставал слишком далеко. Следует всегда следить за погодными условиями и состоянием снежного покрова. В ветреную погоду занятия лучше проводить на более закрытом от ветра участке, а обледеневшая лыжня может свести на нет все усилия учеников. Будьте более гибким при необходимости принятия решений относительно перемещений в районе проведения занятий.

Для начинающих лыжников рекомендуется оборудовать на невысоком холме длинные пологие накатанные спуски с минимальным количеством препятствий. Для более развитой группы требуется и более разнообразная местность. Если местность позво-

ляет, можно оборудовать большой участок (половину футбольного поля) для различных игр и лыжных гонок. На ровных участках местности необходимо оборудовать лыжню. Лыжня прокладывается опытными лыжниками или специальными машинами.

Для учебных занятий рекомендуются три схемы прокладывания лыжни.

### Перпендикулярные дорожки

Наиболее часто для отработки диагонального шага и бега с одновременным отталкиванием двумя лыжными палками рекомендуется серия параллельных дорожек длиной 20–30 м на ровном или слегка пересеченном участке местности. Эти дорожки, предназначенные для учеников, ближе к своему концу должны пересекаться под прямым углом демонстрационной лыжней преподавателя. Дорожки могут быть также использованы для эстафетного бега (рис. 20).

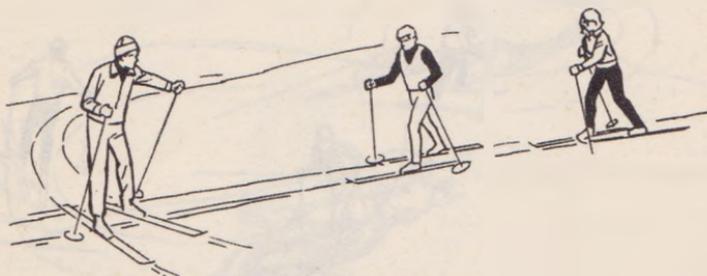


Рис. 20.

### Петли

Другое расположение лыжни включает в себя все возможности местности и представляет собой петлю, участки которой проходят как по ровным, так и по пересеченным участкам местности. Если проложить две лыжни рядом, то преподаватель может идти сбоку от учеников и больше уделять внимания индивидуальным действиям каждого ученика. Такая лыжня в виде петли с ее подъемами и спусками наиболее приятна для специальных олимпийцев (рис. 21).

### Восьмерка

Последняя схема расположения учебной лыжни, которая предназначена для отработки многочисленных навыков, представляет собой восьмерку. Для того, чтобы сделать восьмерку, ученики должны выполнить диагональный шаг и ряд маховых поворотов на месте в каждом ее углу. Обратите внимание на то волнение, которое возникает у специальных олимпийцев при пересечении второй лыжни. Старайтесь поддерживать постоянный ритм для всех членов группы, чтобы избежать возможного столкновения в точке пересечения восьмерки (рис. 22).

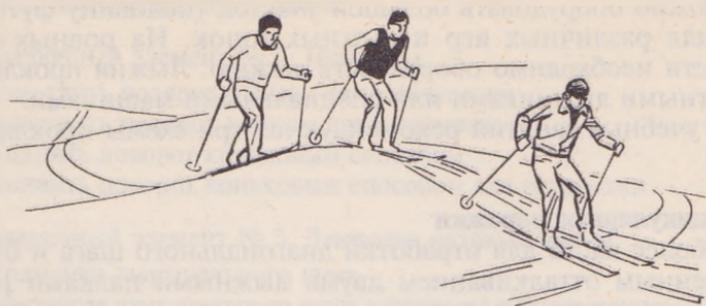


Рис. 21.

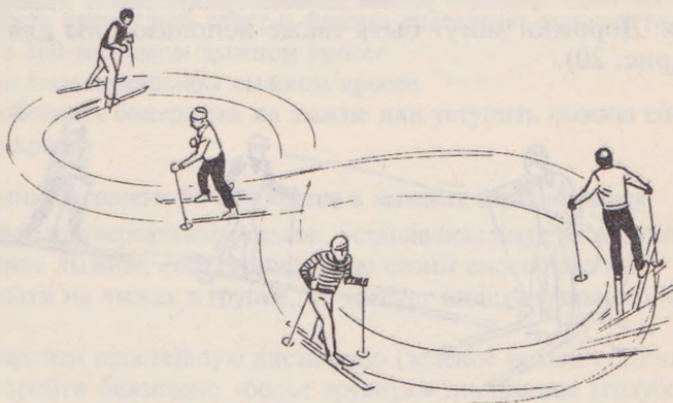


Рис. 22.

### Методические советы

- \* Объясните ученикам границы лыжной дистанции.
- \* Покажите ученикам, как устанавливаются границы дистанции.
- \* Помогите ученикам разметить дистанцию.
- \* Объясните и покажите ученикам, какие предметы и почему должны быть убраны с дистанции.

### РАЗМИНКА

**Показ и обучение спортсмена упражнению, которые он должен выполнить в ходе разминки перед каждым занятием по лыжному спорту**

#### Упражнения на растяжку

1. Выполнить упражнение на растяжку, стоя на лыжах (рис. 23).

## АНАЛИЗ ЗАДАЧИ

- а. Сделайте шаг вперед и согните колено под углом в  $90^\circ$ .
- б. Вытяните другую ногу назад как можно дальше.
- в. Оторвите пятку от лыжи.
- г. Повторите упражнение, поменяв ноги.

## 2. Махи ногой, стоя на лыжах (рис. 24).

### АНАЛИЗ ЗАДАЧИ

- а. Займите положение стоя.
- б. Лыжи расположите параллельно друг другу.
- в. Поднимите одну ногу.
- г. Сделайте свободный мах ногой с лыжей назад и вперед.
- д. Поставьте ногу с лыжей на место.
- е. Повторите упражнение, поменяв ноги.

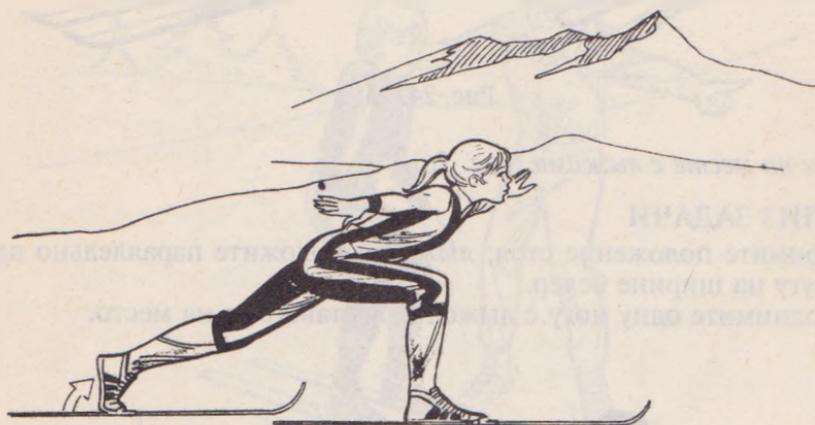


Рис. 23.

## 3. Касание носков лыжных ботинок, стоя на лыжах (рис. 25).

### АНАЛИЗ ЗАДАЧИ

- а. Примите положение стоя.
- б. Лыжи расположите параллельно друг другу на ширине бедер.
- в. Ноги должны быть прямыми.
- г. Сделайте наклон от пояса и постарайтесь достать кончиками пальцев как можно дальше.
- д. Если это возможно, постарайтесь дотронуться кончиками пальцев до носков ботинок или до лыж.
- е. Оставайтесь в этом положении в течение 5 с.
- ж. Повторите упражнение 5 раз.

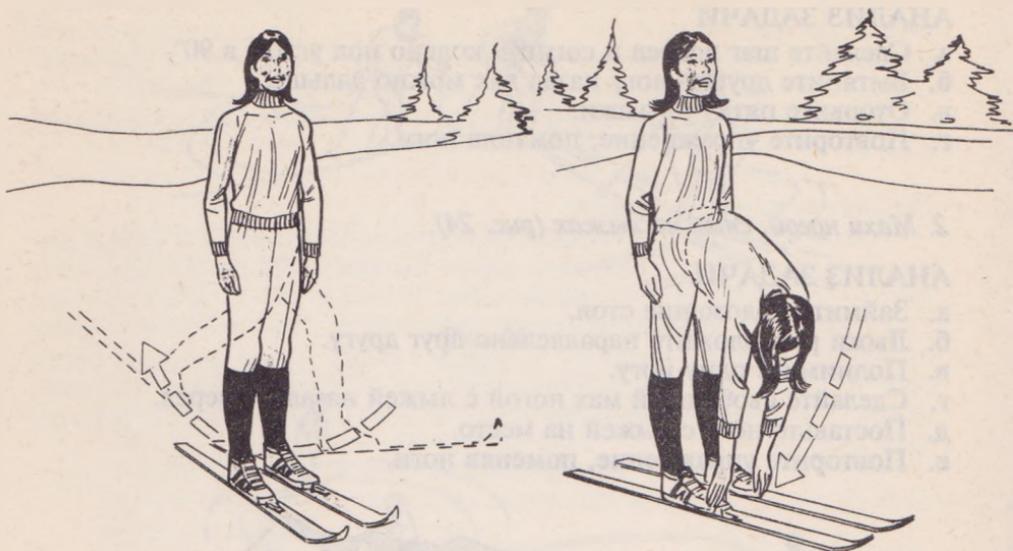


Рис. 24, 25.

4. Бег на месте с лыжами (рис. 26).

АНАЛИЗ ЗАДАЧИ

- а. Примите положение стоя; лыжи расположите параллельно друг другу на ширине бедер.
- б. Поднимите одну ногу с лыжей и оставьте ее на месте.

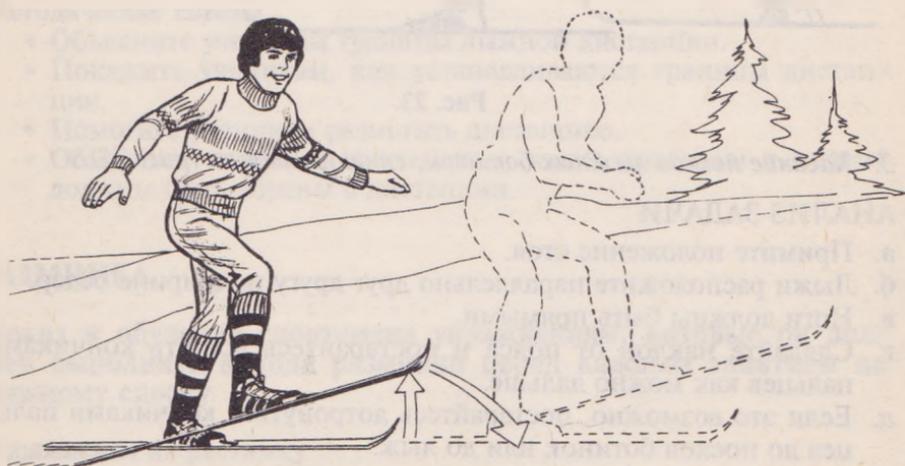


Рис. 26.

- в. Поднимите другую ногу с лыжей и поставьте ее на место.
- г. Бег на месте.
- д. Выполняйте упражнение в течение 30 с, постепенно увеличивая его продолжительность.

## ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

Демонстрация и обучение спортсменов упражнениям, которые помогут им успешно овладеть навыками лыжного спорта

Исходное положение (стойка)

1. Ученик должен приобрести способность принимать исходное положение (стойку) 100% времени (рис. 27).

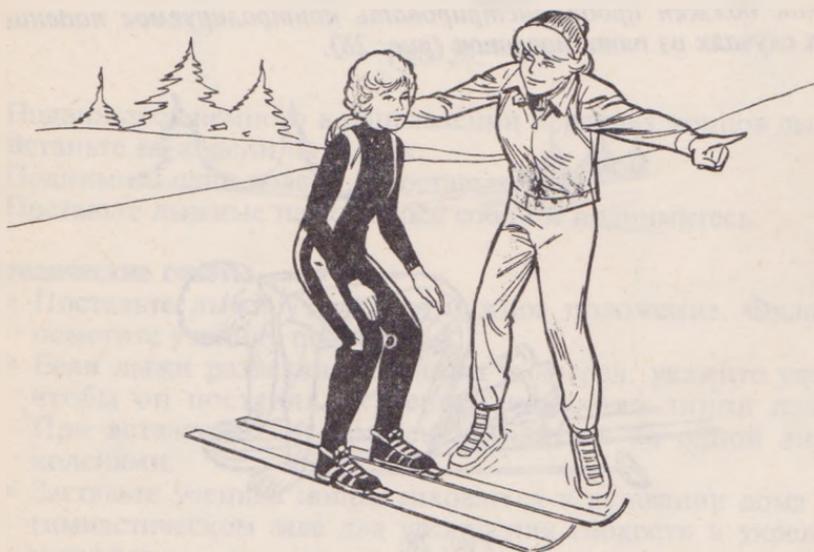


Рис. 27.

## АНАЛИЗ ЗАДАЧИ

- а. Поставьте лыжи параллельно друг другу на ширине бедер.
- б. Немного расслабьте колени и голеностопные суставы.
- в. Наклонитесь немного вперед от пояса.
- г. Поднимите подбородок.
- д. Смотрите вперед в направлении движения.

## Методические советы

- \* Заставьте ученика сначала отработать исходное положение (стойку) в спортивном зале.

- \* Покажите ученикам правильное исходное положение (стойку), обращая при этом внимание на то, что глаза должны быть устремлены вперед, а подбородок поднят.
- \* Для того, чтобы ученики лучше понимали подаваемую команду, используйте так называемую «систему прикосновений». Например, дотроньтесь до подбородка, колена или голеностопа, или до какого-либо другого участка тела, который должен быть согнут или расслаблен. Такая система очень эффективна в оказании помощи ученику для более четкого понимания того положения, которое он должен принять. Подобная «система прикосновений» может быть использована преподавателем в качестве учебного инструмента на протяжении всей программы обучения.

### Возвращение в исходное положение после падения

1. Ученик должен продемонстрировать контролируемое падение в трех случаях из пяти попыток (рис. 28).

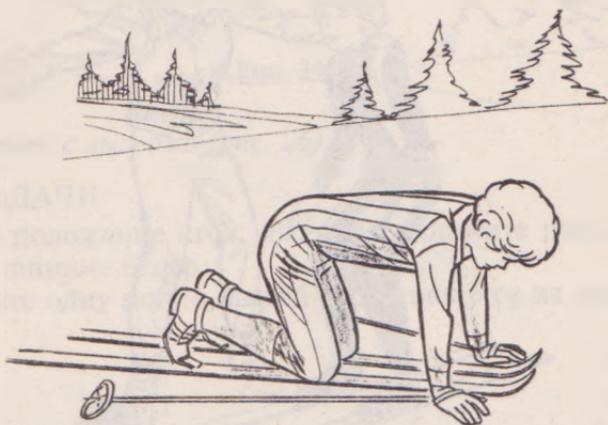


Рис. 28.

### АНАЛИЗ ЗАДАЧИ

- а. Опустите тело и упритесь руками в снег по обе стороны от лыж-ни.
  - б. Во время падения руки, ладони и лыжные палки не должны находиться на пути падения.
  - в. Расслабьтесь.
2. Демонстрация способности встать после падения в трех случаях из пяти попыток (рис. 29).

### АНАЛИЗ ЗАДАЧИ

- а. Поставьте лыжи параллельно друг другу.
- б. Поставьте лыжи перпендикулярно линии падения.

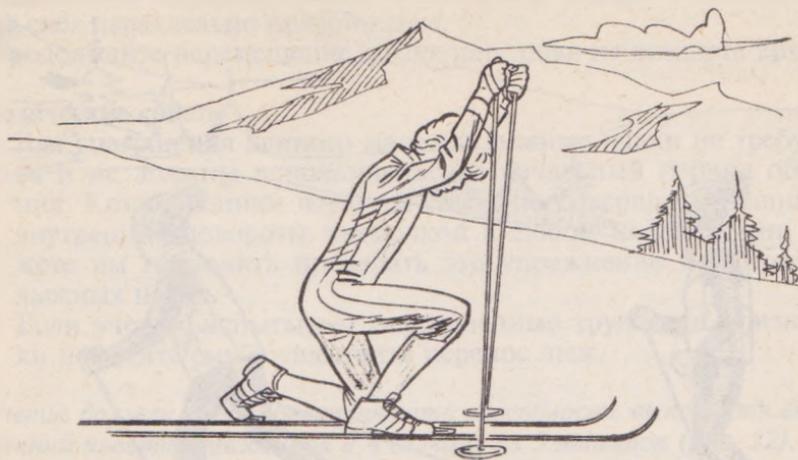


Рис. 29.

- в. Подвиньтесь немного в направлении передних концов лыж.
- г. Встаньте на колени на лыжах.
- д. Поднимите одно колено и поставьте ногу.
- е. Поставьте лыжные палки перед собой и поднитесь.

### Методические советы

- \* Поставьте лыжи ученика в нужное положение. Физически помогите ученику подняться.
- \* Если лыжи разъезжаются назад и вперед, укажите ученику, чтобы он поставил их перпендикулярно линии падения. При вставании нос должен находиться на одной линии с коленями.
- \* Заставьте ученика попрактиковаться в вставании дома или в гимнастическом зале для увеличения гибкости и укрепления мышц.

### Передний ход

1. Ученик должен продемонстрировать способность пройти вперед на лыжах дистанцию в 25 м (рис. 30).

### АНАЛИЗ ЗАДАЧИ

- а. Примите исходное положение (стойку).
- б. Поставьте лыжи параллельно друг другу.
- в. Перенесите вес тела на левую ногу.
- г. Продвиньте скользящим движением свободную (правую) лыжу вперед.
- д. Перенесите вес тела на правую ногу и продвиньте скользящим движением свободную лыжу (левую) вперед.

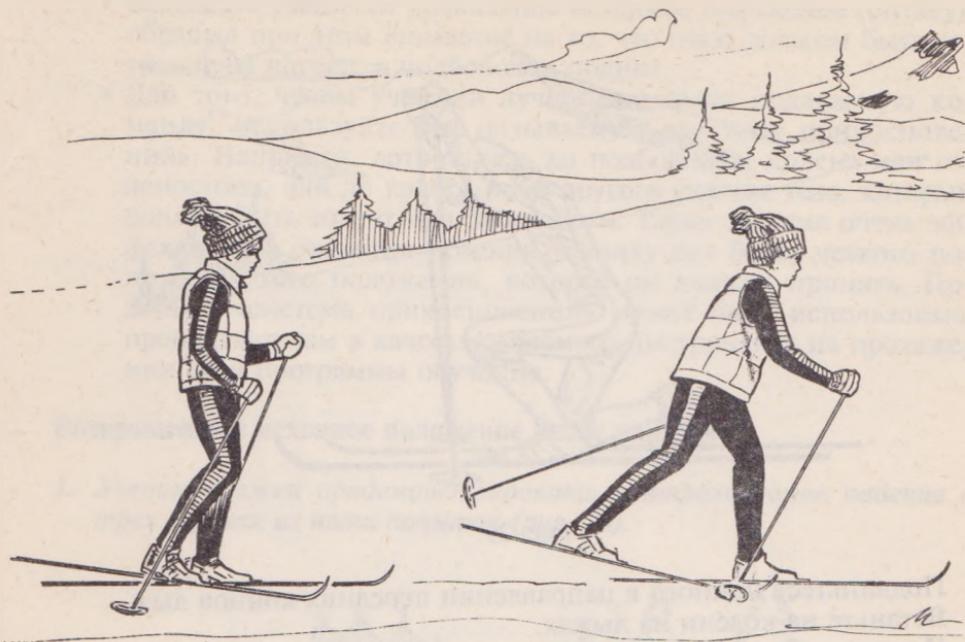


Рис. 30.

### Методические советы

- \* Обратите внимание на правильный перенос веса тела. Встаньте на лыжи ученика за его спиной и положите руки ему на бедра. Нажимая рукой вниз на левое бедро, одновременно подталкивайте правую ногу ученика для осуществления скольжения вперед правой лыжей. Постепенно уменьшайте физическую помощь.
- \* Научите вашего ученика удерживать равновесие при переносе веса тела на одну лыжу с помощью подъема над землей другой лыжи.

### Поворот звездочкой

1. Ученик должен продемонстрировать способность выполнить внешний поворот звездочкой в 4 случаях из 5 попыток (рис. 31).

### АНАЛИЗ ЗАДАЧИ

- а. Примите исходное положение (стойку).
- б. Поднимите передний конец правой лыжи, оставив задний конец на снегу.
- в. Перенесите передний конец правой лыжи вправо и опустите на снег, образовав тем самым на снегу букву «V».

- г. Перенесите передний конец левой лыжи вправо и опустите ее на снег параллельно правой лыже.
- д. Продолжайте перемещение до тех пор, пока не опишете круг.

### Методические советы

- \* Для совершения данного маневра лыжные палки не требуются и не должны использоваться в начальный период обучения. Когда ученики научатся свободно совершать внешние и внутренние повороты звездочкой в любом направлении, можете им позволить проделать это упражнение при помощи лыжных палок.
  - \* Если ученик испытывает определенные трудности, физически помогите ему осуществить перенос лыж.
2. Ученик должен продемонстрировать способность выполнить внутренний поворот звездочкой в 4 случаях из 5 попыток (рис. 32).

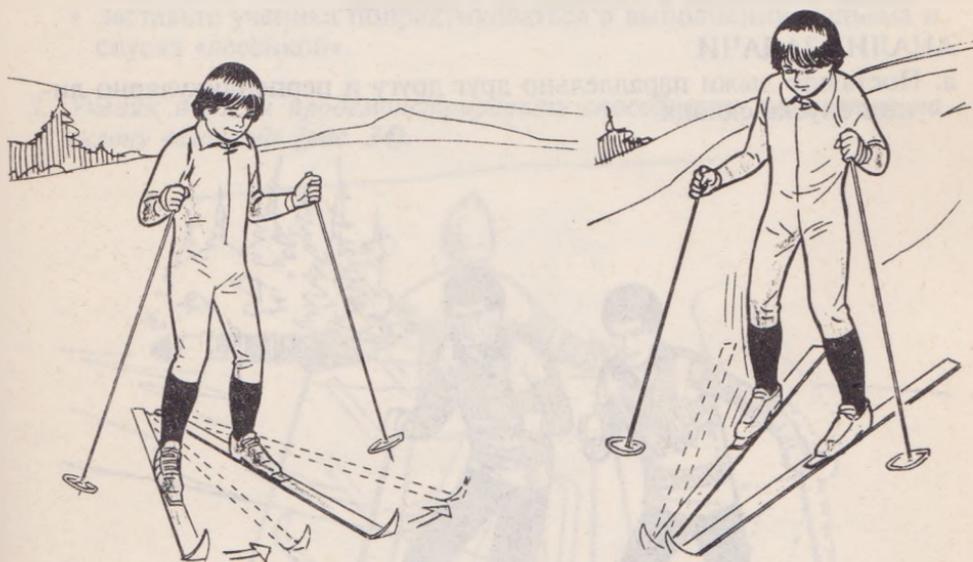


Рис. 31, 32.

### АНАЛИЗ ЗАДАЧИ

- а. Примите исходное положение (стойку).
- б. Перенесите правую лыжу вправо и снова поставьте ее на снег так, чтобы передние концы лыж соприкасались, а задние концы лыж были разъединены, образуя при этом букву «V».
- в. Поднимите левую лыжу и снова поставьте ее на снег так, чтобы она была параллельна правой лыже.
- г. Продолжайте перемещение до тех пор, пока не опишете круг.

## Подъем по склону

1. Ученик должен продемонстрировать способность выполнить движение «лесенкой» на ровном участке местности в 4 случаях из 5 попыток (рис. 33).

### АНАЛИЗ ЗАДАЧИ

- а. Поставьте лыжи параллельно друг другу.
- б. Поднимите одну лыжу, перенесите ее несколько в сторону и снова поставьте на снег.
- в. Поднимите вторую лыжу и поставьте ее рядом с первой лыжей.
- г. Для поддержания устойчивости пользуйтесь лыжными палками. Палки следует ставить так, чтобы не мешать передвижению.

### Методические советы

- \* Заставьте учеников пройти «лесенкой» по ровному участку местности 10 м по прямой линии.
2. Ученик должен продемонстрировать способность подняться по склону «лесенкой» в 3 случаях из 5 попыток.

### АНАЛИЗ ЗАДАЧИ

- а. Поставьте лыжи параллельно друг другу и перпендикулярно линии спуска склона.



Рис. 33.

- б. Наклоните колени и голеностопы в сторону склона холма, стараясь, чтобы кромки лыж врезались в снег.
- в. Перенесите вес тела в сторону склона на обе ноги.
- г. Сделайте небольшой шаг по склону лыжей, расположенной выше по склону.
- д. Переставьте вторую ногу, займите устойчивое положение и снова повторите передвижение, переставляя одну ногу за другой.
- е. Лыжи всегда должны быть параллельны друг другу.

### Методические советы

- \* Если лыжи ученика соскальзывают вниз по склону, заставьте ученика наклонить колени и голеностопы в сторону склона так, чтобы кромки лыж врезались в снег. Помогите ученику подняться по склону, отталкиваясь кромками лыж.
  - \* Продемонстрируйте подъем «лесенкой» по склону со средней крутизной.
  - \* Следите за тем, чтобы лыжи всегда были направлены перпендикулярно линии спуска склона.
  - \* Заставьте ученика попрактиковаться в выполнении подъема и спуска «лесенкой».
3. Ученик должен продемонстрировать способность подняться по склону «елочкой» (рис. 34).



Рис. 34.

### АНАЛИЗ ЗАДАЧИ

- а. Встаньте лицом к склону с пологим подъемом.
- б. Разведите в стороны передние концы лыж, образовав букву «V».

- в. Наклоните колени и голеностопы внутрь так, чтобы внутренние кромки лыж врезались в снег.
- г. Поднимитесь по склону переставляя попеременно ноги, стараясь при каждом шаге врезаться внутренней кромкой лыжи в снег.

### Методические советы

- \* Если лыжи соскальзывают обратно вниз по склону, образуйте более широкую букву «V».
- \* Физически помогите ученику подняться по склону, стоя у него за спиной, причем ваши лыжи должны быть параллельны лыжам ученика.
- \* Колени должны быть направлены друг к другу, чтобы получить наиболее острое врезание кромок лыж в снег.

### Прямой спуск

1. Ученик должен продемонстрировать способность спуститься по отлогому склону на лыжах без падения в 3 случаях из 5 попыток (рис. 35).



Рис. 35.

### АНАЛИЗ ЗАДАЧИ

- а. Примите исходное положение (стойку), ноги на ширине бедер, руки на коленях, голова поднята.
- б. Встаньте лыжами на спуск с холма.

- в. Глаза устремите в направлении движения.
- г. Позвольте лыжам свободно скользить вниз по склону.
- д. Скольжение осуществляется до остановки на ровном участке местности.

### Методические советы

- \* Выбор местности для прямого спуска очень важен. Начинать нужно с невысоких склонов в 5–15 м высотой с пологим длинным склоном, позволяющим осуществлять скольжение вплоть до самопроизвольной остановки. Избегайте того, чтобы ученик испытывал страх при спуске. Сделайте его приятным.
- \* Лыжные палки в данном случае не нужны, и на начальном этапе обучения их использовать не надо.
- \* Сначала продемонстрируйте спуск сами, затем вернитесь к ученикам и предложите им выполнить это упражнение.
- \* Обращайте внимание на удержание исходного положения (стойки) в течение всего спуска.
- \* Если ученику трудно удержать равновесие, попробуйте более широкую стойку.
- \* Постоянные падения могут породить чувство **страха**. В данном случае следует перевести ученика на более пологий склон.

### Спуск по склону углом вперед

1. Ученик должен продемонстрировать способность спуститься по отлогому склону углом вперед без падения в 3 случаях из 5 попыток (рис. 36).

### АНАЛИЗ ЗАДАЧИ

- а. Примите исходное положение (стойку).
- б. Встаньте лыжами на спуск с холма.
- в. Разведите ноги и задние концы лыж так, чтобы образовалась буква «V».
- г. Приложите одинаковое усилие на обе ноги.
- д. Наклоните колени и голеностопы внутрь, приложив усилие на внутренние кромки лыж.
- е. Глаза устремите в направлении движения.
- ж. Контролируйте скорость с помощью количества усилий, прикладываемых к лыжам, и с помощью величины угла.

### Методические советы

- \* Отработайте положение углом вперед сначала на ровном участке местности, до тех пор пока ученик не будет себя чувствовать во время движения уверенно и свободно.

- \* Придержите передние концы лыж ученика и помогите ему встать на спуск с холма. Научите ученика ставить лыжи углом вперед с помощью пяток. Внешние кромки лыж не должны касаться снега, передние концы лыж должны отстоять друг от друга на 5–8 см, тело расположено ровно.

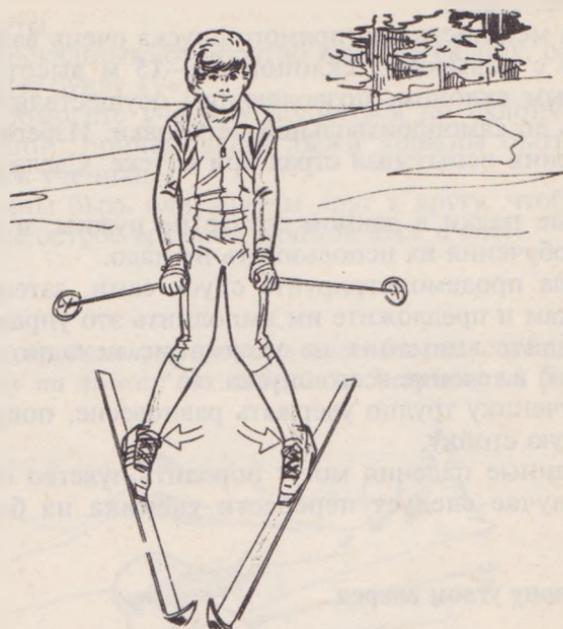


Рис. 36.

2. Ученик должен продемонстрировать способность останавливаться углом вперед без падения в 3 случаях из 5 попыток.

### АНАЛИЗ ЗАДАЧИ

- а. Примите положение углом вперед (1а–1ж).
- б. Начните спуск с холма, контролируя положение «углом вперед».
- в. Отведите пятки дальше в сторону, увеличив угол.
- г. Опустите бедра, увеличив изгиб коленей и голеностопов.
- д. Приложите одинаковое усилие на обе лыжи до полной остановки.

### Методические советы

- \* Сделайте отметку на снегу, где ученик должен остановиться.
- \* Если передние концы лыж перекрещиваются, согните колени и голеностопы и разведите лыжи, прикладывая одинаковое усилие, до образования нормального угла.

## Повороты

1. Ученик должен продемонстрировать способность выполнить поворот углом вперед для остановки без падения в 3 случаях из 5 попыток (рис. 37).

### АНАЛИЗ ЗАДАЧИ

- а. Примите положение «углом вперед».
- б. Начните спуск с холма, контролируя положение «углом вперед».
- в. Перенесите вес тела на правую лыжу, согнув правую ногу немного больше, чем левую.
- г. С помощью обеих ног и коленей направьте лыжи влево, в сторону от спуска.
- д. Остановитесь.

### Методические советы

- \* Предложите ученику скатываться прямо на вас. Вы можете двигаться рядом, чтобы изменить радиус поворота.
  - \* Продемонстрируйте правильный поворот углом вперед, а затем заставьте ученика повторить ваши движения, следуя по склону за вами.
  - \* Обращайте внимание на последовательность: смотрите вперед, перенесите вес, направьте лыжи.
2. Ученик должен продемонстрировать способность выполнить маховый поворот для остановки без падения в 3 случаях из 5 попыток (рис. 38).

### АНАЛИЗ ЗАДАЧИ

- а. Примите исходное положение (стойку).
- б. Встаньте на спуск.
- в. Осуществляйте прямое скольжение по отлогому склону.
- г. Поставьте лыжи в положение внешнего поворота звездочкой, полностью сверните с линии спуска до остановки.

### Методические советы

- \* Отработайте повороты звездочкой на ровном участке, прежде чем перейти на склон.
- \* Начинайте с очень отлогого склона, затем перейдите на более крутой.

## Диагональный шаг

1. Ученик должен продемонстрировать способность использовать диагональный шаг при ходьбе на лыжах 80% времени (рис. 39).

### АНАЛИЗ ЗАДАЧИ

- а. Примите исходное положение (стойку).
- б. Сделайте маховый шаг левой ногой, вынеся при этом вперед правую руку.

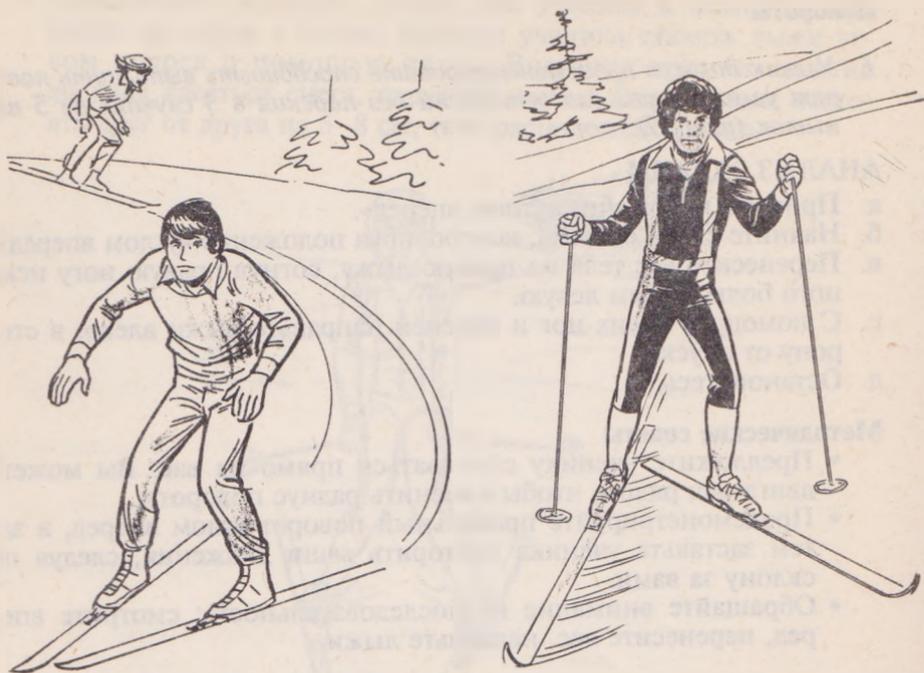


Рис. 37, 38.

- в. Стоя на левой лыже, сделайте маховый шаг вперед правой ногой; левая рука при этом идет вперед, а правая рука возвращается назад для поддержания равновесия.  
 г. Повторите пункты «б» и «в».



Рис. 39.

## Методические советы

- \* Глаза устремите вперед.
- \* Наклонитесь в направлении движения.
- \* Каждый шаг делайте как можно шире, до полного выпрямления замыкающей ноги.
- \* Рука должна совершать полное, свободное маятниковое движение; рука должна быть прямой.

2. Ученик должен продемонстрировать способность использовать диагональный шаг в сочетании с лыжными палками при ходьбе на лыжах 80% времени (рис. 40).

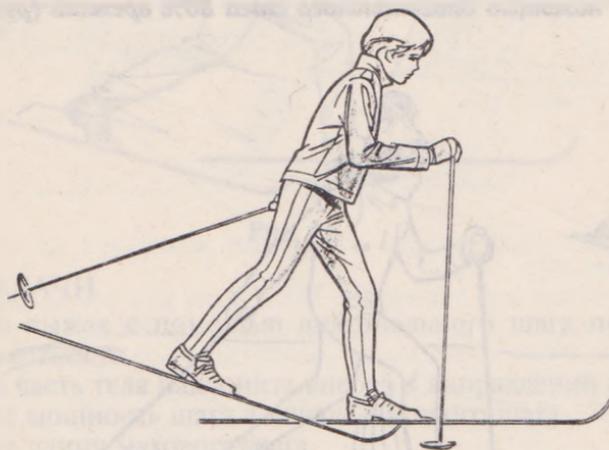


Рис. 40.

## АНАЛИЗ ЗАДАЧИ

- Правильно возьмите в руки лыжные палки, пропустив руку через петлю ремешка и сжав одновременно ремешок и рукоятку лыжной палки. (Отрегулируйте длину ремешка лыжной палки таким образом, чтобы верхний конец палки во время отталкивания всегда оставался между большим и указательным пальцем.)
- Установите наконечник левой лыжной палки на снег на одном уровне с правой ступней.
- Сделайте маховый шаг вперед левой ногой, вынеся при этом вперед правую руку.
- Установите наконечник правой лыжной палки на снегу на одном уровне с левой ступней.
- Сделайте маховый шаг вперед правой ногой, вынеся при этом вперед левую руку.

## Методические советы

- \* Устанавливать лыжную палку на снегу следует под небольшим наклоном вперед, так, чтобы рукоятка палки находилась несколько впереди наконечника палки.

- \* Чтобы совершить более длинный и более мощный маховый шаг, нужно мощно оттолкнуться палкой, направив усилие вниз.
  - \* Следите за тем, чтобы наконечник лыжной палки был расположен на одном уровне с противоположной ногой, а сама палка была наклонена немного вперед. Если палка будет расположена слишком далеко впереди, сзади или сбоку, действие ее будет неэффективно.
3. Ученик должен продемонстрировать способность подняться по склону с помощью диагонального шага 80% времени (рис. 41).



Рис. 41.

## АНАЛИЗ ЗАДАЧИ

- а. Подойдите к склону диагональным шагом.
- б. По мере увеличения угла крутизны склона, укорачивайте длину махового шага.
- в. Увеличьте темп махового шага.

## Методические советы

- \* Голова должна быть приподнята, глаза устремлены вперед.
- \* Вес вашего тела должен непосредственно располагаться над ногами. Соскальзывание назад возникает в результате того, что вес тела был перенесен слишком далеко вперед.
- \* Более короткий шаг и более быстрый темп ходьбы затрудняют полное выпрямление замыкающей ноги. При подъеме по склону ноги нужно сгибать короче.

4. Ученик должен продемонстрировать способность выполнять толчки и скольжение во время лыжного кросса 80% времени (рис. 42).

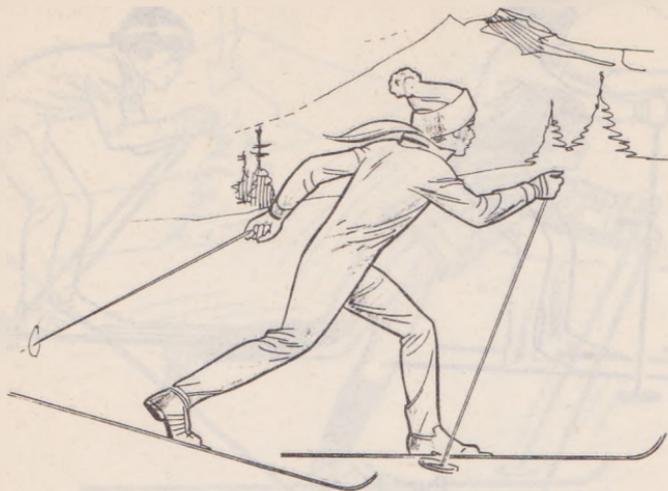


Рис. 42.

### АНАЛИЗ ЗАДАЧИ

- Идите на лыжах с помощью диагонального шага по ровному участку местности.
- Верхнюю часть тела наклоните вперед в направлении движения.
- Увеличьте мощность шага в начале махового шага.
- Увеличьте длину махового шага.
- Скользите на передней лыже в конце махового шага.

### Методические советы

- \* Толчок и скольжение являются основой лыжного кросса, так как они позволяют покрыть с помощью лыж большие расстояния.
- \* Во время скольжения ведущая рука и замыкающая нога должны образовывать одну прямую линию. Это создает устойчивое положение, позволяющее скользить дольше.
- \* Отталкивайтесь подъемом свода стопы, а скользите на пятке.

### Отталкивание двумя палками одновременно

- Ученик должен продемонстрировать способность отталкиваться двумя палками во время движения на лыжах 80% времени (рис. 43).

### АНАЛИЗ ЗАДАЧИ

- Примите исходное положение (стойку).
- Правильно возьмите в руки лыжные палки.
- Выбросьте вперед обе руки вместе.
- Установите лыжные палки немного впереди ног.

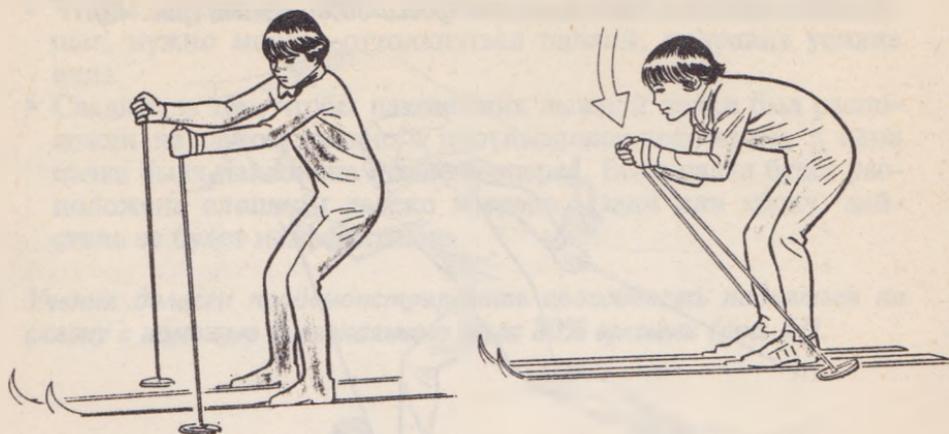


Рис. 43, 44.

- д. Продолжая скольжение, начинайте нажимать на палки сверху вниз (рис. 44).
- е. Продолжайте это движение, используя для этого силу рук и вес тела.
- ж. Опустите руки ниже колен, наклонив при этом от пояса верхнюю часть тела.
- з. Скользяте на обеих лыжах (рис. 45).

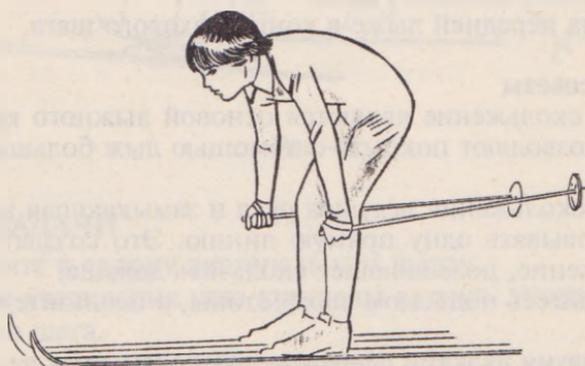


Рис. 45.

- 2. Ученик должен продемонстрировать способность при движении на лыжах использовать отталкивание двумя палками во время толчка 80% времени (рис. 46).

#### АНАЛИЗ ЗАДАЧИ

- а. Примите исходное положение (стойку).
- б. Правильно возьмите в руки лыжные палки.



Рис. 46.

- в. Сделайте маховый шаг вперед одной ногой, вынося при этом вперед обе руки.
- г. Установите лыжные палки немного впереди ног.
- д. Продолжая скольжение, начинайте нажимать на палки сверху вниз.
- е. Продолжайте движение, используя для этого силу рук и вес тела.
- ж. Опустите руки ниже колен, наклонив при этом от пояса верхнюю часть тела.
- з. Скользите на обеих лыжах.

#### Методические советы

- \* Хорошая проводка рук в результате дает более плавное, более мощное отталкивание двумя лыжными палками.
- \* Используя преимущества момента, созданного вами путем мощного отталкивания двумя палками, осуществляйте скольжение до тех пор, пока скорость не упадет значительно.

## ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ

**Показ и обучение спортсмена упражнениям, которые помогут ему овладеть необходимыми навыками для участия в лыжных гонках**

1. Ученик должен продемонстрировать способность принять активное участие в лыжных гонках на 100 м (рис. 47).

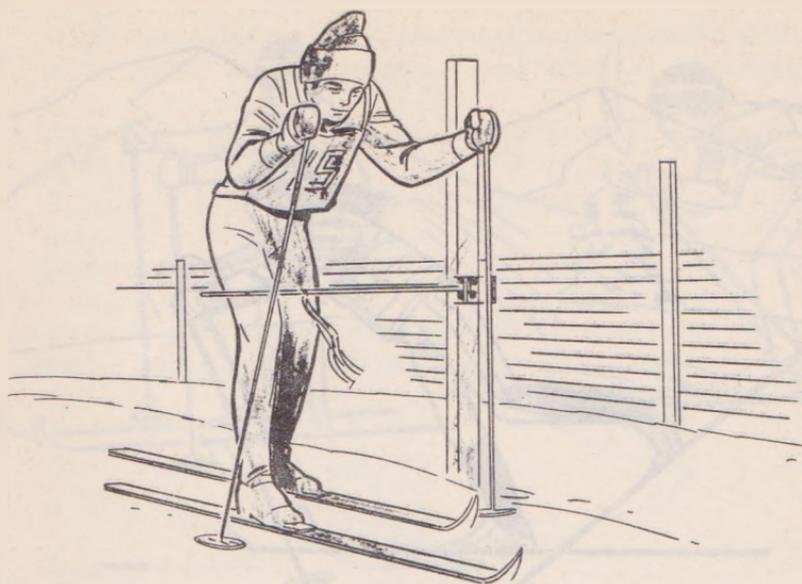


Рис. 47.

### АНАЛИЗ ЗАДАЧИ

- а. Проведите должным образом разминку.
- б. Определите расстановку участников на стартовой линии.
- в. Дождитесь сигнала стартера для начала движения.
- г. Стартуйте по сигналу стартера.
- д. Бегите на лыжах к финишу по прямой линии.
- е. Пересеките финишную линию и остановитесь.
- ж. После окончания гонки покиньте район финиша.

### Методические советы

- \* Лыжников следует научить тому, чтобы они смотрели вперед и придерживались лыжни, отведенной для них.
2. Ученик должен продемонстрировать способность участвовать в лыжной гонке на 1 км (рис. 48).

### АНАЛИЗ ЗАДАЧИ

- а. Проведите должным образом разминку.
- б. Определите расстановку участников на стартовой линии.
- в. Дождитесь сигнала стартера о начале движения.
- г. Стартуйте по сигналу стартера.
- д. Пройдите по трассе всю дистанцию.
- е. Чтобы обогнать более слабого участника следует крикнуть: «Лыжню!»
- ж. Следует уступать лыжню более сильному спортсмену.
- з. Пересеките финишную линию и остановитесь.
- и. После окончания гонки покиньте район финиша.



Рис. 48.

3. Ученик должен продемонстрировать способность участвовать в лыжной гонке на 3 км (рис. 49).

### АНАЛИЗ ЗАДАЧИ

- а. Проведите должным образом разминку.
- б. Определите расстановку участников на стартовой линии.
- в. Дождитесь сигнала стартера о начале движения.
- г. Стартуйте по сигналу стартера.
- д. Пройдите по трассе всю дистанцию.
- е. При обгоне более слабого спортсмена следует крикнуть: «Лыжню!»
- ж. При обгоне более сильным спортсменом следует уступить лыжню.
- з. Пересеките финишную линию и остановитесь.
- и. После окончания гонки покиньте район финиша.

### Методические советы

- \* Перед каждой гонкой разберите с лыжниками маршрут, чтобы они узнали трассу и могли определять наиболее трудные места.
- \* Во время тренировок отработайте темп и шаг для различных участков местности.



Рис. 49.

- \* Во время тренировок отработайте наиболее быстрый темп, который может быть использован на завершающем этапе дистанции.

## МЕРЫ БЕЗОПАСНОСТИ И ПРАВИЛА

**Правила или модифицированные правила, которые должен знать ученик для того, чтобы заниматься лыжным спортом в полной безопасности**

1. Ученик должен продемонстрировать правильное соблюдение мер безопасности 100% времени (рис. 50).

### АНАЛИЗ ЗАДАЧИ

- а. Носите только небьющиеся защитные или солнечные очки.
- б. Задержитесь у кромки трассы на некоторое время, прежде чем идти дальше.
- в. Выполняйте требования знаков, установленных на лыжной трассе.
- г. Выбирайте лыжную трассу, соответствующую вашим способностям, занимайтесь лыжным спортом только под контролем.



Рис. 50.

- д. Двигайтесь осторожно на тех участках, которые не просматриваются заранее.
  - е. Перед занятиями проведите разминку, чтобы разработать как следует мышцы.
  - ж. Не прилагайте слишком много усилий в первой лыжной гонке.
  - з. Взаимодействуйте с лыжным патрулем.
  - и. Будьте физически крепки.
  - к. Чаще проверяйте спортивный инвентарь.
  - л. Изучите и знайте значение знаков, устанавливаемых на трассе.
  - м. Не будьте агрессивны; всегда помните о безопасности других лыжников.
2. Ученик должен понять и овладеть знаниями того, что нельзя делать во время занятий лыжным спортом.

### АНАЛИЗ ЗАДАЧИ

- а. Нельзя ходить на лыжах по спортивному классу.
- б. Нельзя ходить по трассе без лыж.
- в. Нельзя сходить с намеченной трассы одному.
- г. Нельзя выходить на дистанцию, не одевшись соответствующим образом.

д. Нельзя выходить на лыжную прогулку одному в условиях плохой видимости.

3. *Правила, которые спортсмен должен всегда соблюдать во время лыжных соревнований.*

### АНАЛИЗ ЗАДАЧИ

- а. Заниматься лыжным спортом только под контролем.
  - б. Ознакомиться перед стартом с лыжным маршрутом.
  - в. Соблюдать осторожность при обгоне другого лыжника.
  - г. Следует показывать лыжникам, следующим за вами, с какой стороны (левой/правой) они могут обойти вас.
  - д. Уступайте дорогу при переходе с боковой дорожки.
4. *Ученик должен узнавать и понимать значение знаков, устанавливаемых в районе проведения лыжного кросса, 100% времени.*

### АНАЛИЗ ЗАДАЧИ

- а. Определять все знаки, устанавливаемые на трассе.
- б. Выполнять предписания всех знаков.

### Методические советы

- \* Обсудите с учениками различные знаки, устанавливаемые на лыжной трассе, и попросите их объяснить значение каждого.
- \* Объясните ученикам значение знаков: 1) информирующих, 2) обучающих, 3) регулируемых и 4) предупреждающих.

### 1. Указатели трассы

Национальным стандартным указателем трасс для лыжного кросса и лыжного туризма является голубой ромб. Он принят Ассоциацией лыжного спорта США, Национальной ассоциацией лыжного туризма и многими другими государственными учреждениями (рис. 51).

Некоторые трассы обозначаются также цифрами, символами, буквами и цветными значками.

### 2. Лыжник-спортсмен

Этот знак обозначает трассу, предназначенную для лыжного кросса. Этот знак устанавливается в начале трассы и используется на печатных документах (рис. 52).

### 3. Знаки, обозначающие относительную степень трудности

Эти знаки используются для определения степени трудности трассы в вашей системе обучения (рис. 53, 54, 55).

Эти знаки устанавливаются в начале трассы, наносятся на схему трассы и на карту.

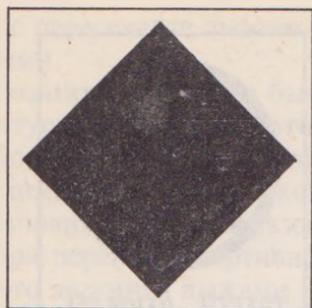


Рис. 51, 52.

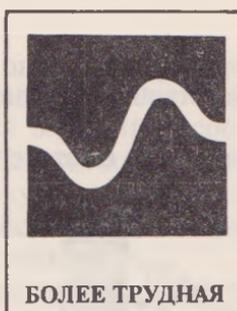


Рис. 53, 54, 55.

#### 4. Предупреждающие знаки

Эти знаки могут использоваться постоянно или временно.

Знак «Внимание!» может означать незамерзающий родник или оживленное пересечение лыжных дорожек. Остальные предупреждающие знаки сами поясняют свое значение (рис. 56).

Эти знаки печатаются на схеме трассы, а при необходимости устанавливаются и на самой трассе.

#### 5. Запрещающие знаки

Эти знаки регулируют использование лыжной трассы. Знак «Трасса закрыта» устанавливается на границе трассы (рис. 57).

Другие регулирующие знаки, действующие, как правило, весь сезон (например, «Выгул собак запрещен»), устанавливаются на границе трассы и печатаются на карте.

### Вежливость и тактичность

1. Ученик должен демонстрировать вежливость на трассе 100% времени (рис. 58).



Рис. 56, 57.

### АНАЛИЗ ЗАДАЧИ

- а. Нельзя рваться на дорожку; спокойно ждите своей очереди.
- б. Будьте внимательны, чтобы не наступить на лыжи другого лыжника.
- в. Если вы упали, постарайтесь быстрее освободить лыжню.



Рис. 58.

2. Ученик должен демонстрировать вежливость при занятии лыжным спортом 100% времени.

### АНАЛИЗ ЗАДАЧИ

- а. Старайтесь не идти «слишком близко» к другим лыжникам.

- б. Не пересекайте лыжню перед другими близко идущими лыжниками.
- в. Помните, что более быстрый лыжник имеет право потребовать уступить лыжню у другого лыжника.
- г. После падения постарайтесь быстрее освободить путь для приближающихся лыжников.
- д. Заполните ямки, образовавшиеся после вашего падения, снегом.
- е. При переносе спортивного инвентаря старайтесь не ударить другого лыжника лыжами или палками.
- ж. Уступайте дорогу начинающим.

*3. Ученик должен демонстрировать вежливость при остановке 100% времени.*

### АНАЛИЗ ЗАДАЧИ

- а. Нельзя останавливаться в узких местах трассы.
- б. Нельзя останавливаться внезапно, особенно в местах, которые недоступны взору приближающихся лыжников.
- в. Остановитесь неподалеку от неподвижного лыжника и обойдите его. Избегайте резких остановок, которые могут вызвать столкновение с другими лыжниками.
- г. Осмотритесь перед стартом; не старайтесь вырваться вперед других лыжников.

### Методические советы

- \* Обсудите с учениками важность соблюдения вежливости на трассе и не забывайте всегда похвалить ученика, если он, участвуя в лыжных соревнованиях, проявил вежливость.
- \* Снимайте ученика с соревнований, если он не соблюдает правил и проявляет грубость.

### ИЗМЕНЕНИЯ И ПОПРАВКИ

Целью Руководства по лыжному спорту является оказание помощи ученикам в максимальном проявлении своих способностей. Облегчить достижение этой цели можно с помощью Программы индивидуального обучения. Должны быть разработаны реальные цели и задачи, которые бы привлекали ученика к занятиям лыжным спортом, а не отталкивали бы его. Обеспечение позитивных занятий означает подготовку таких занятий и упражнений, которые бы отвечали индивидуальным потребностям лиц с различными физическими и умственными недостатками. Ниже приводятся некоторые примеры адаптации спортивных занятий.

## **Изменение правил спортивных состязаний**

Это может быть осуществлено несколькими способами. Специальные олимпийцы зачастую отказываются заниматься тем или иным видом спорта из-за частых остановок, выполняемых согласно существующим правилам. Преподаватель не должен бояться несколько изменить существующие правила (сократить до минимума количество подъемов и спусков), если от этого не страдает основная цель занятий (пройти на лыжах всю дистанцию).

## **Соответствие специальным потребностям учеников**

Для специальных олимпийцев, не обладающих достаточной выносливостью, дистанция лыжной гонки может быть уменьшена. Для лиц со слабым зрением могут быть использованы звуковые сигналы, указательные приборы или голос тренера.

## **Поощрение самостоятельности**

Преподаватель может построить свой урок так, чтобы побудить ученика к творчеству и самостоятельности с помощью простых вопросов: «Сможешь ли ты подойти ко мне на лыжах?», «Сможешь ли ты показать мне два способа подъема по склону?» и т.п. Такой подход позволяет ученикам с различными уровнями способностей самим искать пути к успеху. Естественно, что реакция на поставленную задачу у учеников, в зависимости от уровня их развития и тяжести заболевания, будет различной.

## **Уменьшение лыжной дистанции**

Специальные олимпийцы с большими двигательными недостатками и/или сопутствующими нарушениями получают больше пользы от проводимых занятий, если уменьшить их лыжную дистанцию. Официальная 100-метровая дистанция может быть заменена дистанцией в 25 или 50 м. Подобная адаптация позволит уравновесить способности учеников, основанные на двигательных возможностях.

## **Изменение способа коммуникации**

Иногда для учеников требуются специальные системы общения, соответствующие их индивидуальным потребностям. Например, устное объяснение задачи может не всегда сочетаться с системой обработки информации того или иного ученика. Информацию до сознания ученика можно довести другими, более специфическими способами. Преподаватель, например, может просто показать, как выполняется тот или иной спортивный прием. Тренер может также изобразить с помощью краски на снегу положение лыж при выполнении, например, поворота коньковым способом.

Некоторым ученикам требуется не только услышать или увидеть, но и прочесть самим описание того или иного спортивного приема. Для лиц, не умеющих читать, могут быть использованы

планшеты с наклеенными на них изображениями фигуры спортсмена, отображающими последовательность выполнения определенного спортивного приема.

### **Поправки**

Более специфические поправки для определенных заболеваний приведены ниже.

### **Ортопедическая недостаточность**

Если у ученика одна нога короче другой, для выравнивания таза и коленного сустава на лыже можно установить клинышек.

### **Слабое зрение**

Всегда следует ходить на лыжах с партнером и ходить по двум параллельным дорожкам.

### **Слуховая недостаточность**

При обучении используйте «систему прикосновений». Изучите и используйте в работе язык жестов.

## **АСПЕКТЫ РАЗВИТИЯ**

### **Искусство**

Изготавливает знаки для лыжной трассы. Понимает, почему тело поворачивается при переносе веса тела с одной лыжи на другую и как направить тело в нужном направлении.

### **Наука**

Регулирует центр тяжести тела. Понимает движение тела и распределение веса.

### **Ремесла**

Понимает принцип линии спуска. Ухаживает за спортивным инвентарем. Ремонтирует спортивный инвентарь. Проектирует маршруты и принимает участие в оборудовании трасс.

### **Математика**

Осознает стоимость спортивного инвентаря и спортивной одежды. Измеряет длину лыж и высоту лыжных палок.

### **Домашняя экономика**

Одевается соответствующим образом для занятий лыжным спортом. Для различной погоды подбирает соответствующую одежду.

### **Здоровье**

Изучает меры безопасности, необходимые при занятии лыжным спортом. Знает способы оказания первой помощи при незначительных травмах (царапины, ссадины, обморожение).

<b>Физическое воспитание</b>	Выполняет разминку и упражнения в зале. Понимает и выполняет правила и приемы, свойственные лыжному спорту. Выполняет сложные лыжные приемы. Получает огромное удовлетворение и пользу от занятий лыжным спортом.
<b>Чтение/Язык</b>	Слушает инструкции и следует полученным указаниям. Выражает свои мысли во время занятий спортом. Читает знаки на трассе и слушает инструкции во время обучения ходьбе на лыжах.
<b>Социальные науки</b>	Определяет и устанавливает расположенные по соседству места, пригодные для занятий лыжным спортом (парки, площадки для гольфа и т.п.).

## ТЕРМИНОЛОГИЯ И ЛИТЕРАТУРА

### **Лыжные гонки**

Соревнования по лыжам на оборудованных, подготовленных трассах с проложенными с помощью специальных механизмов дорожками.

### **Диагональный шаг**

Противоположные рука и нога двигаются вместе во время бега на лыжах.

### **Отталкивание двумя палками одновременно**

Установка двух палок одновременно немного впереди ног и осуществление скольжения путем приложения одновременного усилия на обе палки, направленного сверху вниз.

### **Спуск на лыжах со склона**

Спуск по склону на лыжах, стоя поперек линии спуска.

### **Вдавливание лыж кантами в снег**

Создание угла между скользящей поверхностью лыж и снегом.

### **Линия спуска**

Воображаемая линия, идущая вниз по склону холма. Маршрут этой линии может быть получен, если позволить мячу свободно скатиться вниз с холма по этому склону.

### **Внутренняя лыжа**

Лыжа, ближняя к центру поворота.

### **Исходное положение (стойка)**

Хорошо сбалансированная и расслабленная стойка на лыжах.

### **«Лесенка»**

Способ подъема по склону, поставив лыжи поперек линии спуска и используя канты лыж.

### **Внутренний поворот звездочкой**

Маховый поворот на месте, при котором центром вращения являются передние загибы концов лыж.

### **Внешний поворот звездочкой**

Маховый поворот на месте, при котором центром вращения являются задние концы лыж.

### **Катиться по колее**

Способность лыжи идти прямо.

### **Лыжня**

Две колеи в снегу, по которым скользят лыжи.

### **Лыжная трасса**

Оборудование больших по протяженности и одинаковой формы беговых дорожек.

### **Подъем по склону**

Подъем на вершину холма, поставив лыжи поперек линии спуска.

### **Перенос веса**

Перенос веса тела с одной лыжи на другую.

## **Источники**

### **Печатные материалы**

Канадское Специальное олимпийское движение. Инструкция по лыжному спорту. Бронто, Онтарио, Канада.

Коттрелл Джим. «Школа подготовки к лыжному спорту Специального олимпийского движения». «Френч-Свис Ски Скул Инк.», Буне, Северная Каролина.

Лир и Петерсон. «Я надеюсь получить Пурпурную ленту». Ассоциация лыжного спорта США, Парк сити, Юта.

Кафедра специального образования, Портландский университет.

Проект исследований. Портланд, Орегон.

«Спейшл Олимпикс Инк.». Руководство для тренера. 1701 К стрит, Вашингтон, округ Колумбия.

Профессиональные инструкторы США по лыжному спорту. «Американский метод обучения». 3333 Ирис Баулдер, Колорадо.

## КОНТРОЛЬНЫЕ ТАБЛИЦЫ

### ТАБЛИЦА НАВЫКА ВОЗВРАЩЕНИЯ В ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ ПОСЛЕ ПАДЕНИЯ

Имя

	Подняться с помощью тренера	Встает самостоятельно, но нуждается в контроле	Встает самостоятельно под контролем	Встает и принимает исходное положение (перпендикулярно линии спуска)	Демонстрирует управляемое падение	
	% времени	% времени	% времени	% времени	% времени	

**ТАБЛИЦА НАВЫКА ХОДЬБЫ  
НА ЛЫЖАХ**

Имя

	Принимает исходное положение/ стойку под контролем	Идет вперед с помощью тренера	Идет вперед самостоятельно	Выполняет скользящий шаг		
	% времени	% времени	% времени	% времени		



**ТАБЛИЦА НАВЫКА ПОДЪЕМА  
ПО СКЛОНУ**

Имя

	Выполняет «лесенку» на ровном участке местности	Выполняет «лесенку» на холме	Выполняет «лесенку» без разрезания лыж в разные стороны	Подъем на холм «елочкой» с помощью	Выполняет подъем «елочкой» самостоятельно	
	% времени	% времени	% времени	% времени	% времени	

### ТАБЛИЦА НАВЫКА УЧАСТИЯ В ЗАНЯТИЯХ ПО ЛЫЖНОМУ СПОРТУ

Имя

	Понимает задачи урока по лыжному спорту	Понимает назначение спортивного инвентаря	Понимает и демонстрирует правила безопасности и вежливость по отношению к другим ученикам во время занятий по лыжному спорту	Может определить склон или трассу, которые соответствуют его способностям		
Имя	% времени	% времени	% времени	% времени		

**ТАБЛИЦА НАВЫКА СПУСКА  
ПО СКЛОНУ НА ЛЫЖАХ**

Имя

	Делает попытку съехать на лыжах по склону	Спускается по склону по прямой линии под контролем	Выполняет спуск клином	Выполняет остановку клином		
Имя	% времени	% времени	% времени	% времени		

### ТАБЛИЦА НАВЫКА ВЫПОЛНЕНИЯ ПОВОРОТОВ

Имя	Выполняет поворот клином с помощью тренера	Выполняет поворот клином самостоятельно	Выполняет поворот клином для остановки	Выполняет поворот коньковым способом	Выполняет поворот коньковым способом для остановки	
	% времени	% времени	% времени	% времени	% времени	

**ТАБЛИЦА НАВЫКА МАХОВОГО ШАГА**

Имя

	Выполняет диагональный шаг % времени	Выполняет диагональный шаг с лыжными палками % времени	Поднимается на склон диагональным шагом % времени	Выполняет диагональный шаг с толчком и скольжением % времени	Выполняет маховый шаг с одно- временным отталкиванием двумя лыжными палками % времени	

## ТАБЛИЦА НАВЫКА УЧАСТИЯ В ЗАНЯТИЯХ ЛЫЖНЫМ СПОРТОМ

Имя	% времени					

Понимает универсальные знаки на трассе и может выбрать трассу, соответствующую его индивидуальным способностям

Может идти на лыжах в группе и не нуждается в индивидуальном наблюдении

Может идти безопасно по прос-тейшей трассе (зеленое кольцо)

Может пройти на лыжах безо-пасно «более трудную» трассу (голубой квадрат)

Может пройти на лыжах безо-пасно «специальную» трассу (черный ромб)

**ТАБЛИЦА РЕГИСТРАЦИИ  
ОЦЕНКИ СПОРТИВНЫХ  
НАВЫКОВ**

	ПРЕДЫДУЩИЙ ОПЫТ		УРОВЕНЬ ДОСТИЖЕНИЙ						УРОВЕНЬ НЕЗАВИСИМОСТИ			
	участвовал	никогда не участвовал	начинающий	новичок	победитель	чемпион	суперчемпион	суперзвезда	нуждается в физической помощи	нуждается в показе	получает устную помощь	не получает помощи
Имя			0-10	11-20	21-30	31-40	41-50	51-60				
	1	2	<input type="checkbox"/>	1	2	3	4					
	1	2	<input type="checkbox"/>	1	2	3	4					
	1	2	<input type="checkbox"/>	1	2	3	4					
	1	2	<input type="checkbox"/>	1	2	3	4					
	1	2	<input type="checkbox"/>	1	2	3	4					
	1	2	<input type="checkbox"/>	1	2	3	4					
	1	2	<input type="checkbox"/>	1	2	3	4					
	1	2	<input type="checkbox"/>	1	2	3	4					
	1	2	<input type="checkbox"/>	1	2	3	4					
	1	2	<input type="checkbox"/>	1	2	3	4					
	1	2	<input type="checkbox"/>	1	2	3	4					
	1	2	<input type="checkbox"/>	1	2	3	4					

О'Лири, Хол. «Инструкция по обучению методам спуска с холма». Лыжный спорт для инвалидов, Винтер парк, Колорадо.

### **Инструкция**

Контрольные таблицы предназначены для регистрации навыков, приобретенных каждым учеником в ходе программы обучения. В вертикальных верхних клеточках записаны задачи, которые должны быть выполнены учениками. В каждой клеточке, расположенной справа от имени специального олимпийца, имеется место, где преподаватель должен в стандартной форме записать успехи ученика, исходя из его способностей и условий задачи. Стандарт, будь то дистанция, или время, или количество повторений упражнения, отражает то, как хорошо ученик должен выполнить то или иное упражнение. Только преподаватель может определить уровень развития каждого ученика. После каждого занятия ознакомьте учеников с результатами их труда.

## **ОФИЦИАЛЬНЫЕ ПРАВИЛА СОРЕВНОВАНИЙ**

Официальные правила специальных олимпийских видов спорта должны управлять проведением всех специальных олимпийских соревнований по скандинавскому лыжному спорту. Являясь международной спортивной программой, Специальное олимпийское движение разработало эти правила, основываясь на правилах скандинавского лыжного спорта Международной федерации лыжного спорта (МФЛС) и национальных административных советов (НАС). Правила МФЛС и национальных административных советов должны применяться в ситуациях, исключая тех, когда они противоречат Официальным правилам специальных олимпийских видов спорта. В таких случаях должны применяться Официальные правила специальных олимпийских видов спорта.

### **Раздел А. Официальные виды состязаний**

1. Лыжная гонка по пересеченной местности на 50 м.
2. Лыжная гонка по пересеченной местности на 100 м.
3. Лыжная гонка по пересеченной местности на 500 м.
4. Лыжная гонка по пересеченной местности на 1 км.
5. Лыжная гонка по пересеченной местности на 3 км.
6. Лыжная гонка по пересеченной местности на 5 км.
7. Лыжная гонка по пересеченной местности на 7,5 км.
8. Лыжная гонка по пересеченной местности на 10 км.
9. Лыжная эстафета по пересеченной местности 3×1 км.
10. Лыжная гонка на 10 м.
11. Соревнования в скольжении.

## Раздел Б. Создание благоприятных условий

1. Трассы по пересеченной местности должны быть подходящей длины и рельефности, устраивающие лыжников с уровнем мастерства новичков, средним уровнем и высоким уровнем мастерства. Подходящие трассы должны быть безопасными и в то же время подвергать испытанию мастерство и физическое состояние каждого спортсмена.  
Система трасс должна включать трассу, позволяющую проводить на ней состязания на дистанциях от 1 до 3 км и которая не имеет участков, повторяющих или пересекающих друг друга на последнем километре. В идеале и длинные трассы (от 3 до 10 км) не должны иметь участков, повторяющих или пересекающих друг друга. Трассы должны быть отчетливо обозначены красными флажками или другими идентификаторами. В местах пересечения трасс, где может произойти путаница, для направления спортсменов по правильной трассе должны быть установлены указатели.
2. Трассы должны быть утрамбованы, и перед соревнованиями на них должна быть проложена лыжня. Лыжные гонки по пересеченной местности не должны проводиться на трассах, на которых лыжня не проложена! Если используется более чем одна лыжня, то лыжни должны быть проложены на расстоянии 1–1,2 м друг от друга, измеренном между серединами одной и другой лыжни. В индивидуальных соревнованиях лыжни должны быть проложены на расстоянии 20–24 см, измеренном между серединами одной и другой лыжни. Лыжни должны быть глубиной как минимум 2 см.
3. Обогреваемые помещения должны находиться в местах, до которых можно быстро добраться с трасс. Они должны быть достаточно большими, способными принять группу спортсменов Специального олимпийского движения на случай экстремальных погодных условий. Более того, наложение мази на лыжи проще делать в теплом помещении. Следовательно, в обогреваемом помещении должна быть зарезервирована комната для смазки лыж.
4. Автостоянка лыжного центра должна быть достаточно большой, чтобы разместить все транспортные средства, используемые группами спортсменов Специального олимпийского движения. Для автомобилей скорой медицинской помощи должно быть зарезервировано место со свободным въездом и выездом.

## Раздел В. Оборудование

1. Организаторы гонки должны знать, что оборудование обслуживания трассы должно быть достаточным для подготовки трасс к соревнованиям и даже в суровых погодных условиях. Аэросани, лопаты, скребки и прокладыватели лыжни — предметы, которые

надо обязательно иметь в наличии до и во время соревнований для установки и ремонта трассы, необходимость в которых появилась бы также при переносе трассы или ухудшении погодных условий.

2. Для обозначения трассы в наличии должны быть сигнальные флажки, шесты и средства ограждения. Сигнальные флажки, все одинакового размера и яркого цвета, должны быть размещены вдоль трассы на таких интервалах, что следующий сигнальный флажок может быть отчетливо виден от предыдущего. Щиты и ограждения должны использоваться для блокировки участков трассы, на которых соревнующиеся могут сбиться с трассы гонки.

Стартовая и финишная площадки должны быть обнесены ограждением для ограничения присутствия на них посторонних лиц (несоревнующихся и неофициальных лиц).

3. При необходимости участки дистанций могут ограждаться снежными барьерами.
4. Флагами должны отмечаться стартовая и финишная линии. Точно так же для спортсменов, тренеров, зрителей флагами должно быть отмечено само место, как место проведения специальных олимпийских соревнований.
5. Для хронометража соревнований на дистанциях от 1 до 10 км должны использоваться электронные и дублирующие ручные системы замера времени (4 секундомера, два на старте и два на финише). На соревнованиях на дистанции 100 м количество секундомеров должно равняться как минимум количеству участников, плюс два. На каждой дорожке должен быть свой секундомер и еще два дополнительных запасных секундомера. Во всех соревнованиях должно замеряться время каждого спортсмена. Оно должно быть отражено в листе результатов.

В ситуации, когда судьи на финише не согласны с порядком спортсменов на финише, определенным по показанному времени, решение судей на финише должно быть решающим.

6. Должны использоваться две широкоэвещательные системы. Одна система должна использоваться для объявления информации о соревнованиях и результатах. Другая система должна использоваться для трансляции прямого репортажа о состязаниях.
7. Доска информации с именами участников и их нагрудными номерами, расположенными в порядке их старта, а также с другой необходимой информацией о гонке (такой, как время начала гонки; температура воздуха и снега на стартовой/финишной площадке трассы; температура воздуха и снега на самой высокой и самой низкой точках трассы и т.д.) должна быть размещена рядом с финишной площадкой для удобства тренеров, спортсменов и зрителей.
8. Средства первой помощи и сани или аэросани с санями для эвакуации должны быть всегда в наличии рядом со стартовой площадкой или около информационного центра.

9. Должен быть в наличии инструмент для ремонта лыж (отвертки, плоскогубцы, шаберы, черепица, смазка и текстолит).
10. Для выделения на трассе официальных лиц, таких как судьи по времени, управляющие трассой, стартовая служба и охрана, финишная служба и охрана и члены комитета по правилам соревнований, могут использоваться ветровки.
11. Для связи между медицинским пунктом, стартовой и финишной площадкой, пунктом классификации результатов и центром управления соревнованиями необходимы радиосредства. Официальные лица по хронометражу на старте и финише и представители службы сбора и классификации результатов должны иметь свои собственные каналы связи, а также доступ к общему информационному каналу связи.
12. Для измерения температуры воздуха и снега на стартовой и финишной площадках, а также на самой высокой и самой низкой точках трассы должны быть в наличии термометры.

## **Раздел Г. Персонал**

1. Организаторы гонки должны представляться группе управляющих лыжным центром сразу по прибытии в центр для обеспечения взаимодействия. Служащие центра должны знать, что ответственные представители Специального олимпийского движения присутствуют на гонке.
2. Штат соревнований:  
главный судья гонки,  
секретарь гонки,  
главный судья трассы,  
главный инспектор,  
главный судья по хронометражу,  
председатель счетной службы,  
председатель информационной службы,  
председатель службы медицинской помощи,  
председатель службы оборудования трассы,  
главный распорядитель,  
информаторы.

## **Раздел Д. Правила соревнований**

1. Общие правила и дисциплины.
  - a. Лыжные гонки на дистанциях от 500 м до 10 км должны проводиться с использованием стартовых интервалов, описанных в разделе 351.1 правил МФЛС по лыжным гонкам по пересеченной местности. То есть один или два гонщика должны стартовать с интервалами в каждые 30 с.
  - б. Стартовая команда на соревнованиях по лыжным гонкам по пересеченной местности на дистанциях от 500 м до 10 км должна быть следующей: «Гонщик... 15 секунд... 10 секунд...

5, 4, 3, 2, 1. Вперед!» На соревнованиях на дистанциях 100 м и меньше не должно быть предварительного предупреждения о времени. Вместо вышеприведенной стартовая команда должна быть следующей: «Гонщики... Приготовиться... Вперед!»

- в. Соревнования на дистанциях от 500 м до 10 км должны проводиться на трассах, включающих подъемы, спуски, горизонтальные участки и участки с поворотами. Предписывается, что по возможности трассы должны включать одну треть подъемов, одну треть спусков и одну треть горизонтальных участков. Степень наклона на участках подъема и спуска должна диктоваться уровнем возможности спортсменов, участвующих в состязаниях. Таким образом, трассы соревнований на дистанции 500 м должны иметь менее тяжелый рельеф, чем трассы соревнований на дистанциях 1 и 3 км, и трассы соревнований на 1 и 3 км должны иметь менее сложный рельеф, чем трассы соревнований на дистанциях 5, 7,5 и 10 км.
- г. Соревнования на дистанциях от 500 м до 10 км должны проводиться на трассах конфигурации петли. Стартовая и финишная площадки должны находиться как можно ближе друг к другу.
- д. Лыжники, соревнующиеся в состязаниях на дистанциях 100 м и меньше, должны применять «классический» ход, либо они дисквалифицируются. Лыжники, соревнующиеся на дистанциях более длинных, чем 100 м, могут использовать «свободный» ход.
- е. Обгон, задержка или столкновение.
- 1). При обгоне ответственность за задержку или столкновение должна быть на лыжнике, который обгоняет, при условии, что обгоняемый лыжник действовал правильно.
  - 2). Лыжник не должен умышленно задерживать или толкать другого соревнующегося какой-либо частью своего тела с целью получить преимущество.
  - 3). Любой соревнующийся, без надобности замедляющий свой ход, вызывая замедление хода или столкновение с другим соревнующимся, должен дисквалифицироваться.
  - 4). Соревнующийся не может преднамеренно задерживать, неправильно пересекать трассу или каким-либо другим путем мешать другому соревнующемуся; либо сговариваться с другими соревнующимися с целью получения другого результата, нежели которого он заслуживает.
2. Правила особых соревнований и дисциплин.
- а. Лыжная гонка по пересеченной местности на 100 м.
- 1). Состязания на дистанции 100 м должны проводиться согласно правилам МФЛС по проведению эстафетных гонок со следующими модификациями правил МФЛС в

правилах международных соревнований, книга II, статья 382.1:

- а) стартовая линия — прямая линия. Должно быть 8 дорожек с лыжной, проложенной в середине каждой дорожки. Эти дорожки должны быть шириной как минимум 2 м;
  - б) статьи 382.2–383.9, 384.П–384.4.3, 385.1 и 385.2 должны быть вычеркнуты.
- 2). Правило 382.4 необходимо читать так: «Трасса для соревнований на дистанции 100 м должна быть как можно горизонтальнее. На соревновании не должно быть трассы с наклоном более 5%. В состязаниях по наклонной трассе старт гонки должен быть таким, чтобы соревнующиеся бежали на лыжах в горку к финишу гонки».
- б. Лыжная гонка на 10 м.
- 1). Оборудование:
    - а) стартовые/финишные шесты,
    - б) пищевая краска,
    - в) секундомер,
    - г) свисток.
  - 2). Установка:
    - а) используя темную пищевую краску, отметьте на снегу стартовую и финишную линии на расстоянии 10 м друг от друга.  
Устанавливайте трассу на горизонтальном участке;
    - б) установите шесты на концах линий для создания стартовых и финишных ворот.
  - 3). Правила:
    - а) спортсмен стартует из-за стартовой линии на лыжах с палками или без них;
    - б) спортсмен начинает движение по стартовому свистку;
    - в) спортсмен проходит на лыжах 10 м и пересекает финишную линию.
  - 4). Результат.  
Время спортсмена засекается с момента стартового свистка до момента, когда одна из его/ее ног первой пересечет уровень финишной линии.
- в. Соревнование на скольжение.
- 1). Оборудование:
    - а) стартовые/финишные шесты,
    - б) секундомер,
    - в) свисток,
    - г) пищевая краска.
  - 2). Установка:
    - а) отметьте стартовые и финишные ворота, каждые двумя шестами;

- б) установите шести стартовых ворот на расстоянии 2 м друг от друга;
  - в) установите шести финишных ворот на расстоянии минимум 8 м друг от друга;
  - г) отметьте темной пищевой краской на снегу между шестью стартовых и финишных ворот стартовую и финишную линии;
  - д) длина трассы должна быть не менее 10 м и не более 15 м.
- 3). Правила:
- а) спортсмен стартует из-за стартовой линии. Спортсмены должны использовать беговые лыжи и ботинки;
  - б) спортсмен начинает скольжение по следующей команде стартового судьи: «5, 4, 3, 2, 1. Вперед!»;
  - в) время засекается с момента стартового свистка, обозначающего, что тело спортсмена пересекло уровень стартовой линии;
  - г) спортсмен скользит на лыжах от стартовой до финишной линии;
  - д) спортсмен не может получать помощь от тренеров, помощников, добровольцев и т.д. после того, как он/она пересекает стартовую линию, и до того, как он/она пересечет финишную линию.
- 4). Результат:
- а) время спортсмена засекается с момента, когда одна из его/ее ног пересечет уровень стартовой линии, до того момента, когда одна из его/ее ног пересечет уровень финишной линии;
  - б) итоговый результат спортсмена и место, занятое им, определяются временем одного прохождения трассы.

## **Раздел Е. План соревнований**

1. Прикидочные состязания, устанавливающие дивизион.
2. Непосредственно соревнования.
3. Возвращение в гостиницу и посещение столовой.