

Министерство спорта и туризма Республики Беларусь

Учреждение образования  
«Белорусский государственный университет физической культуры»

**РАБОЧАЯ ТЕТРАДЬ  
ПО УЧЕБНОЙ ПРАКТИКЕ ПО ЛЫЖНОМУ СПОРТУ**

Учебная программа учреждения высшего образования  
по учебной дисциплине для специальностей:

- |              |   |
|--------------|---|
| 6-05-1012-01 | «Физическая культура»;  |
| 6-05-1012-02 | «Тренерская деятельность (с указанием вида спорта)»;                |
| 6-05-1012-03 | «Физическая реабилитация и эрготерапия»;                            |
| 6-05-1012-04 | «Организация и управление физической культурой, спортом и туризмом» |

Студента \_\_\_\_\_ группы, \_\_\_\_\_ курса, факультета \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ (фамилия, имя, отчество)

Сроки практики: с \_\_\_\_\_ по \_\_\_\_\_

Руководитель практики от кафедры: \_\_\_\_\_

Отметка: \_\_\_\_\_

20 \_\_\_/20 \_\_\_ учебный год

Задание 1. Нарисовать учебную площадку и составить комплекс упражнений для обучения одному из классических способов передвижения на

лыжах: попеременному двухшажному или одновременному бесшажному, или одновременному одношажному (стартовый вариант) (8–10 упражнений).

№ п/п	Содержание упражнения	Организационно-методические указания

Задание 2. Нарисовать учебный склон и составить комплекс упражнений для обучения одного из способов преодоления спуска на лыжах: (стойки: высокая или низкая, или основная, или аэродинамическая) (4–6 упражнений).

№ п/п	Содержание упражнения	Организационно-методические указания

Задание 3. Нарисовать учебный склон и составить комплекс упражнений для обучения одного из способов поворотов в движении на лыжах: переступанием или «плугом», или «упором» (8–10 упражнений).

№ п/п	Содержание упражнения	Организационно-методические указания

Задание 4. Нарисовать учебный склон и составить комплекс упражнений для обучения одного из способов торможений на лыжах: «плугом» или «упором» (6–8 упражнений).

№ п/п	Содержание упражнения	Организационно-методические указания

Задание 5. Нарисовать учебно-тренировочную лыжню и составить комплекс упражнений для развития общей выносливости лыжника-гонщика (6–8 упражнений).

№ п/п	Содержание упражнения	Дозировка	Организационно-методические указания



### III. СРОКИ И МЕСТО ПРОВЕДЕНИЯ

(образец)

№ п/п	Наименование спортивных соревнований	Сроки и место проведения	Вид спортивных соревнований
1	Чемпионат Республики Беларусь по лыжным гонкам	18–21 марта г. Минск	Лично-командные (л/к)

№ п/п	Наименование спортивных соревнований	Сроки и место проведения	Вид спортивных соревнований
1			

### IV. ОПРЕДЕЛЕНИЕ ПОБЕДИТЕЛЕЙ СПОРТИВНЫХ СОРЕВНОВАНИЙ

---

---

---

---

---

### V. ПОРЯДОК ОПРЕДЕЛЕНИЯ И НАГРАЖДЕНИЯ ПОБЕДИТЕЛЕЙ

---

---

---

---

---

### VI. УСЛОВИЯ ФИНАНСИРОВАНИЯ

---

---

---

---

---

### VII. ПОРЯДОК ПОДАЧИ ПРОТЕСТОВ

---

---

---

---



Задание 7. Составить протокол старта и официальных спортивных результатов одного из форматов спортивных соревнований по лыжным гонкам: индивидуальный старт через 30 сек., масс-старт, эстафета или спринт.

## ПРОТОКОЛ СТАРТА СПОРТИВНЫХ СОРЕВНОВАНИЙ ПО ЛЫЖНЫМ ГОНКАМ

\_\_\_\_\_

(наименование спортивных соревнований)

Место проведения: \_\_\_\_\_

Дата: \_\_\_\_\_

Начало спортивных соревнований: \_\_\_\_\_

Группа участников: \_\_\_\_\_

Стартовый номер участника	Фамилия, имя	Год рождения	Спортивная квалификация	Организация	Время старта
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					

# ОФИЦИАЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ СПОРТИВНЫХ СОРЕВНОВАНИЙ ПО ЛЫЖНЫМ ГОНКАМ

(наименование спортивных соревнований)

Место проведения: \_\_\_\_\_

Дата: \_\_\_\_\_

Начало спортивных соревнований: \_\_\_\_\_

Группа участников: \_\_\_\_\_

Место	№ уч-ка	Фамилия, имя	Год рождения	Спортивная квалификация	Организация	Результат	Выполненный норматив	Очки
1								
2								
3								
4								
5								
6								
7								
8								
9								
10								

Стартовали: \_\_\_\_\_

Не стартовали: \_\_\_\_\_

Закончили дистанцию: \_\_\_\_\_

Не закончили дистанцию: \_\_\_\_\_

Главный судья  
спортивных соревнований \_\_\_\_\_  
(подпись)

\_\_\_\_\_  
(ФИО) (судейская категория)

Главный секретарь  
спортивных соревнований \_\_\_\_\_  
(подпись)

\_\_\_\_\_  
(ФИО ) (судейская категория)