

УТВЕРЖДЕНО
кафедра лыжного и
стрелкового спорта
Протокол
12.06.2024 № 15

ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ
по учебной практике по лыжному спорту
для студентов 1 курса дневной и 2 курса заочной форм получения
образования

1. Продemonстрировать технику лыжных ходов на подъеме 3 – 5°. Одна попытка: женщины – 70 м, мужчины – 100 м (оценивается техника):

передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом, интенсивность средняя;

передвижение на лыжах одновременным двухшажным коньковым ходом, интенсивность средняя;

2. Продemonстрировать технику лыжных ходов на равнине. Одна попытка: женщины – 70 м, мужчины – 100 м (оценивается техника):

передвижение на лыжах одновременным бесшажным ходом, интенсивность средняя;

передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом – основной и стартовый вариант, интенсивность средняя;

передвижение на лыжах одновременным двухшажным коньковым ходом, интенсивность средняя.

3. Продemonстрировать горнолыжную технику на склоне. Одна попытка (оценивается техника):

выполнить поворот переступанием с внутренней лыжи;

выполнить торможение «плугом»;

преодолеть подъем скользящим шагом на лыжах.

4. Принять участие в спортивных соревнованиях по лыжным гонкам:

| Мужчины – 5 км | | Женщины – 3 км | |
|----------------|--------|----------------|--------|
| Отметка | мин, с | Отметка | мин, с |
| 10 | 21.58 | 10 | 14.56 |
| 9 | 22.10 | 9 | 15.10 |
| 8 | 22.30 | 8 | 15.30 |
| 7 | 23.00 | 7 | 16.00 |
| 6 | 23.30 | 6 | 16.30 |
| 5 | 24.00 | 5 | 17.00 |
| 4 | 24.30 | 4 | 17.30 |
| 3 | 25.00 | 3 | 18.00 |
| 2 | 25.30 | 2 | 18.30 |
| 1 | 26.00 | 1 | 19.00 |