

ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ ПО УЧЕБОЙ ПРАКТИКЕ ПО ЛЫЖНОМУ СПОРТУ

1. Продемонстрировать 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. Продемонстрировать 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 – стартовый вариант, интенсивность средняя;

3. Продемонстрировать 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 (свободный стиль)		Женщины – 3 км (свободный стиль)	
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

5. Выполнить задания учебной практики (рабочая тетрадь по учебной практике по лыжному спорту).