

**«Под термином «вид спорта» логично понимать сформировавшуюся в ходе развития лыжного спорта соревновательную деятельность, отличающуюся своим конкретным предметом состязания, составом допускаемых действий и способов спортивного противоборства, регламентом состязаний и критерием достигаемого результата»
(Л.П.Матвеев, 1977)**

Классификация по масштабу и организации в рамках спортивного международного движения:

- Олимпийский
- Неолимпийский
- Показательный

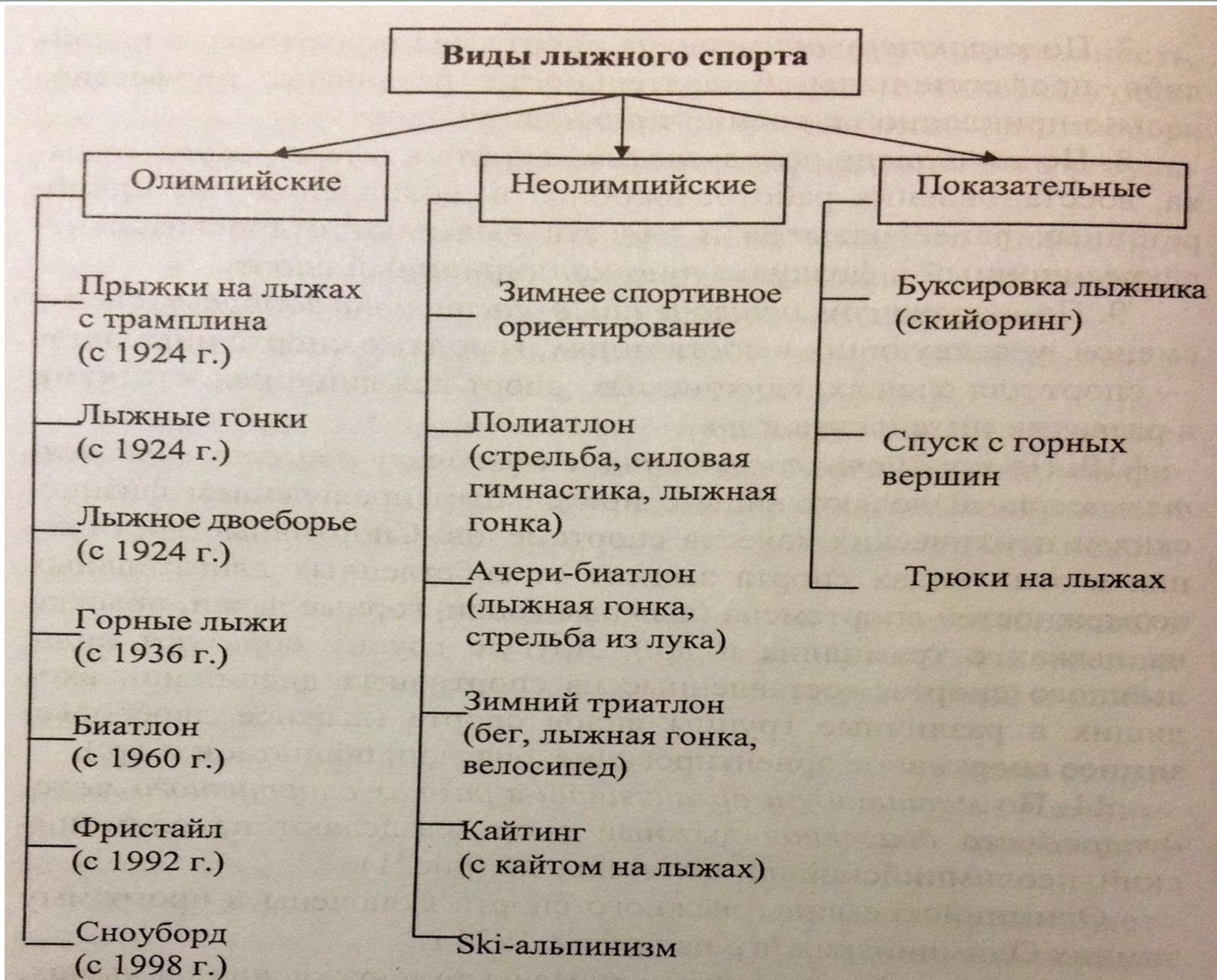


Рис. 1. Виды лыжного спорта

Лыжные гонки

Длина дистанций и трасс, км

Формат гонки	Соревновательная дистанция	Длина трассы
Индивидуальные соревнования	5; 7,5; 10; 15; 30; 50	5; 7,5; 10; 12,5; 15; 16,7; 25
Соревнования с общим стартом	10; 15; 30; 50	5; 7,5
Гонка преследования	5; 7,5; 10; 15	2,5; 5; 7,5; 10
Эстафетные гонки	4×5 ; 4×10 ($2 \times 5 + 2 \times 10$)	2,5; 5
Индивидуальные соревнования в спринте	0,8–1,8	0,4–1,8
Командный спринт	$2 (3-5) \times 1,5-2,0$	2,0

Характеристика видов гонок для мужчин, женщин и юниоров

Категория	Длина трассы, вид гонок	Положение стрельбы	Рубежи стрельбы, км	Кол-во патронов	Штраф за промахи	Общая высота подъемов
1	2	3	4	5	6	7
Мужчины	20 км, индивидуальная	Л, С, Л, С	4; 8; 12; 16	5	1 мин	600–750
	10 км, спринт	Л, С	между 2,5–7,5	5	150 м	300–450
	12,5 км, гонка преследования	Л, Л, С, С	2,5; 5; 7,5; 10	5	150 м	350–500
	15 км, гонка с массовым стартом	Л, Л, С, С	3; 6; 9; 12	5	150 м	400–500
	4 × 7,5 км, эстафета	Л, С	2,5; 5	5+3	150 м	200–300
Женщины	15 км, индивидуальная	Л, С, Л, С	3; 6; 9; 12	5	1 мин	400–500
	7,5 км, спринт	Л, С	2,5; 5	5	150 м	200–300
	10 км, гонка преследования	Л, Л, С, С	2; 4; 6; 8	5	150 м	200–350
	12,5 км, гонка с массовым стартом	Л, Л, С, С	2,5; 5; 7,5; 10	5	150 м	350–500
	4 × 6 км, эстафета	Л, С	2; 4	5+3	150 м	150–250

Техника безопасности на занятиях по лыжной подготовке

Общие требования безопасности

- 1.1. К занятиям по лыжам допускаются занимающиеся, прошедшие инструктаж по охране труда, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.
- 1.2. При проведении занятий по лыжам соблюдать правила поведения, расписание учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.
- 1.3. При проведении занятий по лыжам возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов:
 - обморожение при проведении занятий при ветре более 1,5-2,0м/с и при температуре воздуха ниже -20°C;
 - травмы при ненадежном креплении лыж к обуви;
 - потертости ног при неправильной подгонке лыжных ботинок;
 - травмы при падении во время спуска с горы или при прыжках с лыжного трамплина.
- 1.4. При проведении занятий по лыжам должна быть медаптечка с набором необходимых медикаментов и перевязочных средств для оказания первой помощи при травмах.
- 1.5. О несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить учителю (преподавателю, воспитателю), который информирует об этом администрацию учреждения. При неисправности лыжного инвентаря прекратить занятия и сообщить об этом учителю (преподавателю, воспитателю).
- 1.6. В процессе занятий обучающиеся должны соблюдать установленный порядок проведения учебных занятий и правила личной гигиены.
- 1.7. Обучающиеся, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к ответственности, со всеми обучающимися проводится внеплановый инструктаж по охране труда.

Требования безопасности перед началом занятий

- 2.1. Надеть легкую, теплую, не стесняющую движений одежду, шерстяные носки и перчатки или варежки. При температуре воздуха ниже - 10оС надеть плавки.
- 2.2. Проверить исправность лыжного инвентаря и подогнать крепление лыж к обуви. Лыжные ботинки должны быть подобраны по размеру ноги.
- 2.3. Проверить подготовленность лыжни или трассы, отсутствие в месте проведения занятий опасностей, которые могут привести к травме.

Требования безопасности во время занятий

Учащийся обязан:

- 3.1. Соблюдать настоящую инструкцию и неукоснительно выполнять все указания проводящего занятия; выполнять только те элементы лыжной подготовки, которые разрешены работником, проводящим занятия.
- 3.2. Соблюдать интервал при движении на лыжах по дистанции 3-4 м, при спусках с горы - не менее 30 м.
- 3.3. При спуске с горы не выставлять вперед лыжные палки.
- 3.4. После спуска с горы не останавливаться у подножия горы во избежание столкновений с другими лыжниками.
- 3.5. Следить друг за другом и немедленно сообщить об этом руководителю, проводящему занятия (учителю, преподавателю, воспитателю) о первых же признаках обморожения.
- 3.6. Во избежание потертостей ног не ходить на лыжах в тесной или слишком свободной обуви.

Требования безопасности в аварийных ситуациях

- 4.1. При поломке или порче лыжного снаряжения и невозможности починить его в пути, сообщить об этом учителю (преподавателю, воспитателю) и с его разрешения двигаться к месту расположения учреждения.
- 4.2. При первых признаках обморожения, а также при плохом самочувствии сообщить об этом учителю (преподавателю, воспитателю) и действовать в соответствии с его указаниями.
- 4.3. При возможности помочь работнику, проводящему занятие, оказать пострадавшему первую помощь, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение и сообщить об этом администрации учреждения.
- 4.4. При возникновении во время занятий болей в суставах, мышцах, появлении покраснения кожи и (или) потертостей на ногах, а также при плохом самочувствии прекратить занятие и сообщить об этом работнику, проводящему занятия по лыжной подготовке, и действовать в соответствии с его указаниями.
- 4.5. При падении на спуске нужно быстро подняться и освободить трассу.
- 4.6. При вынужденном падении безопаснее падать на бок в сторону.

Требования безопасности по окончании занятий

- 5.1. после проверки наличия всех занимающихся, с разрешения работника, проводящего занятия, пойти в раздевалку.
- 5.2. Убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь. При обнаружении неисправности лыжного оборудования, полученного в школе, проинформировать работника, проводящего занятия по лыжной подготовке.
- 5.3. Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом, переодеться, при возможности просушить волосы под феном.

Травмы можно получить при передвижении на узких лесных дорогах, на обледенелых склонах, на снегу, покрытом коркой, на местах, где мало снега, где есть пни, камни, растет кустарник.

Виды травмы	Причины получения травмы	Первая медицинская помощь
Механические травмы: Открытые (раны) Закрытые, без нарушения целостности кожных покровов (ушибы, вывихи, повреждения связок)	<ul style="list-style-type: none">- неисправность спортивного инвентаря и снаряжения- плохое состояние места занятий- нечеткая организация занятия- неподготовленность занимающегося- переутомление занимающегося	Рану закрыть марлевой повязкой, рыхло забинтовать. Пострадавшего доставить в больницу. Остальные травмы: холод, фиксация, покой поврежденной конечности, доставка в лечебное учреждение.
Холодовые травмы Обморожение конечностей или выступающих частей лица (нос, уши, щеки, подбородок)	<ul style="list-style-type: none">- высокая влажность воздуха- сильный ветер- тесная сырая обувь- вынужденное продолжительное неподвижное положение- длительное пребывание на морозе	Прекращение действия холода, восстановление кровообращения, протирание этиловым спиртом, смазывание жиром.