

Министерство образования Тверской области  
Государственное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Областная детско-юношеская спортивная школа»  
Региональный методический центр ВФСК «Готов к труду и обороне»

**ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРИЕМ НОРМАТИВОВ ВСЕРОССИЙСКОГО  
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОГО КОМПЛЕКСА «ГОТОВ К ТРУДУ  
И ОБОРОНЕ» (ГТО) У РАЗНЫХ КАТЕГОРИЙ НАСЕЛЕНИЯ  
ПО ЛЫЖНЫМ ГОНКАМ**

Методические рекомендации

Тверь 2016



Согласовано

Временно исполняющий обязанности  
председателя Комитета  
физической культуры и спорта  
Тверской области

В.А. Павлов

2016 г.



Утверждено  
Министр образования  
Тверской области  
Н.А. Сенникова

2016 г.

Рецензент: Корнеушкина Т.В., директор ГБУ ДО ОДЮСШ, заслуженный работник физической культуры Российской Федерации.

Составитель: Круглова С.А., судья Всероссийской категории; Смирнов К.В., инструктор-методист ГБУ ДО ОДЮСШ.

Организация и прием нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) у разных категорий населения по лыжным гонкам: Методические рекомендации. – Тверь, Региональный методический центр ВФСК ГТО, 2016 – 22 с.

Методические рекомендации предназначены для физкультурно-спортивных работников, тренеров-преподавателей, учителей физической культуры, спортивных судей, волонтеров, преподавателей.

Материалы могут быть использованы при организации работы центров тестирования, подготовке судей и волонтеров при организации и приеме нормативов ВФСК ГТО у разных категорий населения по лыжным гонкам, физической подготовленности населения. Содержание методических рекомендаций позволяет начать полноценную работу по подготовке граждан к выполнению нормативов ВФСК ГТО по виду испытания «лыжные гонки».

Методические рекомендации разработаны на основании правил вида спорта «лыжные гонки», утвержденные приказом Министерства спорта Российской Федерации от 06.03.2014 № 116.

## РЕЦЕНЗИЯ НА МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОРГАНИЗАЦИИ И ПРИЕМУ НОРМАТИВОВ ВФСК ГТО У РАЗНЫХ КАТЕГОРИЙ НАСЕЛЕНИЯ ПО ЛЫЖНЫМ ГОНКАМ

Методические рекомендации составлены С.А. Кругловой, судьей Всероссийской категории и К.В. Смирновым, инструктором-методистом ГБУ ДО ОДЮСШ.

Актуальность методических рекомендаций определяется тем, что в соответствии с Государственными требованиями к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО), утвержденные приказом Министерства спорта Российской Федерации от 08.07.2014 для всех возрастных групп присутствует вид испытаний «лыжные гонки».

Поэтапное внедрение ВФСК ГТО предполагает необходимым установить рекомендуемый уровень квалификации спортивных судей, состав и порядок формирования главных судейских бригад, правила выполнения упражнения, нормы медицинского обслуживания, правила безопасности, а также рекомендации по материально-техническому обеспечению деятельности физкультурно-спортивных работников и организаторов внедрения ВФСК ГТО.

Данные методические рекомендации способствуют организации и приему нормативов ВФСК ГТО у разных категорий населения по лыжным гонкам. Они представляют состав и порядок формирования судейских бригад, права и обязанности судей и участников, рекомендуемые оборудования и инвентарь, требования к месту проведения испытания, хронометраж, нормативы, медицинское обслуживание и правила безопасности.

Методические рекомендации разработаны на основании правил вида спорта «лыжные гонки», утвержденные приказом Министерства спорта Российской Федерации от 06.03.2014 № 116, поэтому они соответствуют основным требованиям к проведению спортивных соревнований по лыжным гонкам.

Указания методических рекомендаций следует выполнять при организации работы центров тестирования, подготовке судей и волонтеров при организации и приеме нормативов ВФСК ГТО у разных категорий населения по лыжным гонкам.

Директор  
ГБУ ДО ОДЮСШ  
Заслуженный работник  
физической культуры РФ



Т.В. Корнеушкина

## Содержание

Введение.....	3
Раздел 1. Состав и порядок формирования судейских бригад.....	4
Раздел 2. Права и обязанности судей.....	5
Раздел 3. Права и обязанности участников.....	6
Раздел 4. Рекомендуемые оборудования и инвентарь.....	6
Раздел 5. Требования к месту проведения испытания.....	8
Раздел 6. Процедура старта.....	9
Раздел 7. Хронометраж.....	10
Раздел 8. Нормативы.....	11
Раздел 9. Медицинское обслуживание.....	17
Раздел 10. Правила безопасности.....	18
Заключение.....	21
Методическое и информационное обеспечение.....	22
Приложение.....	23

## Введение

Лыжный гонки – это циклический аэробный вид спорта. Так как занятия проходят на открытом воздухе, а условия окружающей среды постоянно меняются – это заставляет организм совершенствовать механизм адаптации к внешним условиям. Укрепляется дыхательная система, сердечнососудистая система, повышается устойчивость против различных вирусных инфекций, заболеваний верхних дыхательных путей.

Движения на лыжах полезны еще и потому, что их основу составляют скользящие лыжные шаги с мягкими, эластичными, затяжными действиями. Это весьма полезно для укрепления костно-суставного аппарата юных лыжников, а в преклонном возрасте позволяет избежать хрупкости костей, сохранить подвижность всей опорно-двигательной системы.

Учить катанию на лыжах можно детей с самого раннего возраста. Например, в Скандинавии и во многих северных районах России дети становятся на лыжи сразу после того, как начинают ходить. Как правило, дети в возрасте двух-трех лет быстро осваивают лыжи, причем делают это с огромным удовольствием, стараясь подражать взрослым. Естественно, что лыжные прогулки можно совершать в молодые и зрелые годы, а также в пожилом возрасте.

Многие врачи считают лыжи одним из самых полезных занятий как раз для детей и людей преклонного возраста. Данный вид физической активности прекрасно помогает бороться с повышенным давлением. Не так давно в Финляндии были опубликованы данные исследований, которые свидетельствуют, что люди, регулярно занимающиеся лыжами, почти не сталкиваются с высоким или чрезмерно низким давлением.

Занятие лыжным спортом – одно из самых гармоничных и эффективных средств развития организма человека. Спортсмены, занимающиеся лыжным спортом, показывают наибольшие показатели производительности сердечнососудистой системы и системы дыхания. «Лыжи – вот моя поликлиника, сосны – вот мои доктора», – так сказал П.Ф. Лесгафт – основоположник научной системы физического воспитания в России.

В соответствии с Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО), утвержденные приказом Министерства спорта Российской Федерации от 08.07.2014 для всех возрастных групп присутствует вид испытаний «лыжные гонки».

## Раздел 1. Состав и порядок формирования судейских бригад

Судья – физическое лицо, уполномоченное организатором тестирования обеспечить соблюдение правил вида спорта и положения (регламента) о проведении тестирования, прошедшее специальную подготовку и получившее соответствующую квалификационную категорию. Каждый из них выполняет только одну работу, все они должны легко узнаваться по одежде, нарукавным повязкам или значкам. Все судьи должны своевременно занять свои позиции, чтобы иметь достаточно времени для проверки готовности мест проведения соревнований.

Таблица 1. Состав и порядок формирования судейской бригады

Вид испытания	Количество участников одновременно тестируемых одной судейской бригадой	Судейские должности	Минимальная квалификация	Всего судей
	Всего участников за день работы одной судейской бригады			Всего волонтеров
Бег на лыжах и передвижение на лыжах 1 км, 2 км, 3 км, 4 км, 5 км	2-10	Старший спортивный судья по виду испытания ВФСК ГТО; Старший судья на финише; 2 судьи-хронометриста; Судья на старте – стартер; Секретарь судьи на финише; Секретарь судьи на старте; Секретарь бригады; Судьи-	2 категория  2 категория 2+3 категория 3 категория 3 категория 3 категория 3 категория	6 судей
	100-200			2 волонтера

		контролеры на дистанции (2-3); Судьи при участниках; Помощник судей-контролеров – кандидаты в спортивные судьи (2-3); Помощник судьи при участниках – волонтер	3 категория	
--	--	---	-------------	--

## Раздел 2. Права и обязанности судей

Старший спортивный судья по виду испытания ВФСК ГТО несет ответственность за все действия, осуществляемые на территории, где проводится тестирование: контролирует проход участников на старт, маркировку лыж, коммерческую маркировку, маркировку лыж на финише, проход участников после финиша. Он обеспечивает маркировку трассы, установку ограждений и знаков на месте проведения тестирования, а также контролирует подготовку трасс, безопасный и хорошо размеченный проход участников на старт. Координирует расположение стартовой и финишной линий с начальником службы хронометража и обработки результатов, обеспечивает удобный доступ к стадиону участников, тренеров, обслуживающего персонала, готовит смешанную зону в районе финиша.

Старший судья на финише обязан зафиксировать прибытие участников в том порядке, в котором они пересекают финишную черту.

Хронометрист фиксирует финишное время, когда нога участника, которая находится впереди, пересекает финишную линию.

Судья на старте – стартер должен обеспечить своевременный старт всех спортсменов в соответствии со стартовым протоколом. Рядом со стартером располагается помощник, который регистрирует любые нарушения на старте и их подробности.

Секретарь судьи на финише регистрирует прибытие участников в том порядке, в котором они пересекают финишную черту.

Секретарь судьи на старте регистрирует наличие участника на стартовой линии.

Секретарь бригады руководит подготовкой документации для старта, ручного хронометража, контроля, итогов испытаний, принимает протесты.

Судьи-контролеры фиксируют нарушения участников. Они могут использовать видеоборудование. После соревнования контролеры должны доложить обо всех нарушениях правил.

Судьи при участниках организует выход участников к местам испытания, своевременно предупреждают о порядке их выхода к месту тестирования, проверяет фамилии участников по протоколу и сообщает о неявках, отказах и снятии участников.

### Раздел 3. Права и обязанности участников

Участники тестирования обязаны знать и выполнять настоящие правила и все дополнительные инструкции судейской бригады.

Участники соревнований имеют право сообщить судейской бригаде о своих замечаниях к обеспечению безопасности тренировочных и **тестовых трасс**.

Участники должны вести себя корректно по отношению к официальным лицам тестирования, судьям, волонтерам, зрителям и соблюдать требования спортивной этики.

В любых ситуациях во время тестирования участник должен вести себя с должной осторожностью, учитывать условия трассы, видимость и возможность скопления других участников.

Во всех ситуациях во время тестирования участники всегда должны двигаться на лыжах по направлению **тестовой трассы**.

Участники должны пройти всю размеченную трассу от старта до финиша, включая все контрольные пункты.

Спортсмены должны пройти всю дистанцию только своими силами, на своих лыжах. Помощь лидера или подталкивание запрещается.

Во время тестирования создание помехи запрещено. Созданием помехи считается намеренное препятствование, блокировка (когда участник идет не по оптимальной траектории), удар или толчок любого участника какой-либо частью тела или лыжного инвентаря.

Во время тестирования обгоняемый спортсмен обязан уступить лыжню по первому требованию. При обгоне спортсмены не должны создавать помех. Ответственность за правильный обгон без помех лежит на обгоняющем участнике. Обгоняющий должен поместить пятки своих лыж перед носками лыж обгоняемого спортсмена, прежде чем займет желаемую лыжню.

### Раздел 4. Рекомендуемые оборудования и инвентарь

Участник несет ответственность за используемый им инвентарь (лыжи, палки, крепления, лыжные ботинки, форму и т. д.). Его личной обязанностью является проверка соответствия своего инвентаря общим требованиям безопасности. Инвентарь должен быть исправным.

Термин «соревновательный инвентарь» означает все предметы инвентаря, используемые участником во время тестирования, включая одежду и техническое оборудование. Полный комплект инвентаря рассматривается как функциональная единица.



Принципиально запрещено использование искусственных или неестественных вспомогательных средств, изменяющих физические возможности участника, вносящих в его движения технические корректировки, а также использование инвентаря, потенциально опасного для здоровья.

Таблица 2. Рекомендуемые оборудования и инвентарь

Виды испытаний	Количество участников одновременно тестируемых бригадой спортивных судей	Оборудование и инвентарь	Место тестирование
	Всего участников за день работы одной судейской бригады		
Бег на лыжах и передвижение на лыжах 1 км, 2 км, 3 км, 4 км, 5 км	2-10	Мобильная связь с контролерами, секундомеры с памятью (4 шт. и 2 запасных), рулетка 50 м или 100 м, термометры (воздуха и снега), снегоход для подготовки трасс, бензин для снегохода, теплые раздевалки, прокат лыжного инвентаря (на 150-200 пар одновременно), места подготовки лыж (столы и станки), нагрудные номера, радиомегафон, столы и стулья	Лыжная база Парк
	100-200		

		для судей, транспаранты «Старт, Финиш», отметки километража	
--	--	---	--

## Раздел 5. Требования к месту проведения испытания

Лыжная трасса – специально подготовленный участок местности шириной не менее 3 метров для проезда специальных снегоуплотняющих машин, для уплотнения снега и прокладки лыжни; дистанция – расстояние на трассах, обусловленное настоящими правилами.

Бег на лыжах проводится свободным стилем на дистанциях, проложенных преимущественно на местности со слабо- и среднепересеченным рельефом в закрытых от ветра местах в соответствии с Приложением 7 к Санитарно-эпидемиологическим правилам и нормам 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях», утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29.12.2010 № 189.

Трассы должны быть готовы до зимы, чтобы по ним можно было двигаться даже при тонком снежном покрове. Камни, корни, кусты, пни и тому подобные препятствия должны быть убраны. Участки трассы, имеющие дренажные системы, должны быть исправлены. Летние приготовления должны учитывать стандарты, по которым тестирования проходят при толщине снега, равной приблизительно 30 см. Особое внимание следует уделить участкам спусков и контруклонам поворотов.

Трасса должна быть полностью подготовлена с использованием механического оборудования. Для подготовки трассы используется снегоуплотняющая машина, она должна следовать по естественному рельефу, чтобы сохранить пересеченность местности.

Трасса должна быть подготовлена так, чтобы участники могли двигаться беспрепятственно.

Участки склонов, где трасса поднимается или спускается зигзагообразно, должны быть достаточно широкими, чтобы обеспечить хорошую подготовку.

Трассы и разминочная лыжня должны быть полностью готовы перед тестированием, хорошо размечены и иметь километровые отметки.

Необходимо, чтобы все участники во время испытания находились в равных условиях. Если идет снег или дует сильный ветер, должно быть использовано достаточное количество квалифицированных прокатчиков для прокатывания лыжни и/или специально экипированных патрулей в целях обеспечения равных условий. Для таких случаев, должен быть подготовлен план действий.

Все искусственные методы улучшения скользящих свойств снега запрещены. В особых случаях допускается использование химических веществ, для предотвращения мягкого состояния поверхности снега.

Место для испытаний должно быть подготовлено с хорошо спроектированными зонами старта и финиша.

Разметка трассы должна быть такой, чтобы у участников не возникало сомнения, куда идет трасса.

Первые 50 метров являются зоной старта. Эта зона может быть поделена на коридоры. Последние 50-100 метров должны быть прямыми, являются зоной финиша поделенной на коридоры. Коридоры должны быть четко обозначены и хорошо различимы, разметка не должна мешать движению спортсменов.

Финишная линия должна быть четко отмечена цветной линией. Ширина финишной линии не должна превышать 10 см.

Контрольная линия располагается на расстоянии 10-15 метров от финишной линии. Участникам запрещается снимать лыжи до пересечения контрольной линии.

Служба хронометража и подсчетов результатов должна располагаться в здании (обогреваемом помещении), откуда хорошо видны зоны старта и финиша.

Для медицинского пункта должно быть подготовлено обогреваемое помещение.

Для участников около стадиона должны быть установлены туалеты. К ним должен быть обеспечен удобный доступ из зоны старта.

## Раздел 6. Процедура старта

На испытаниях используются следующие виды стартов: отдельный старт и масс-старт.

При отдельном старте используются полуминутные интервалы. Жюри может утвердить использование более коротких или более длинных интервалов.

За пять секунд до старта начинается обратный отсчет: «5-4-3-2-1», за которым следует стартовый сигнал «Марш». Команда отдается голосом или с помощью аудиосигнала. Если используются электронные средства отсчета времени, одновременно со стартовой командой звучит электронный сигнал. Стартовые часы должны быть расположены таким образом, чтобы участник мог их четко видеть.

Участник должен расположить ступни позади стартовой линии и оставаться неподвижным до получения стартовой команды. Палки должны стоять неподвижно перед стартовой линией и/или перед стартовыми воротами.

Участник может стартовать в любое время в течение 3 секунд до стартового сигнала и 3 секунд после стартового сигнала. Если он стартует раньше, чем за 3 секунды до стартового сигнала, это считается фальстартом.

Если участник стартует позже, чем через 3 секунды после стартового сигнала, это считается поздним стартом, и засчитывается стартовое время из стартового протокола.

Участник, затянувший свой старт, не должен пересекаться по времени с другими стартующими.

Если судейская бригада посчитает, что задержка старта вызвана формальными обстоятельствами, может пойти в зачет фактическое стартовое время.

Масс-старт организуется с использованием угловой стартовой линии (в виде стрелы). Это означает, что участник с 1-м стартовым номером находится в самой выгодной стартовой позиции, за ним следует участник под номером 2 и т.д. Все участники располагаются на определенном расстоянии друг от друга.

Первый номер находится на средней позиции, четные номера – справа, а нечетные – слева. Нумерация лыжни располагается справа или посередине.

Стартовые процедуры для масс-старта начинаются за две минуты до стартового сигнала. В это время всем участникам, стоящим на стартовой линии, даются касающиеся старта инструкции. Последняя инструкция для участников – занять свои позиции на старте, после чего объявляется «одна минута до старта». Следующая команда — «30 секунд до старта». Когда все участники замирают на своих позициях, дается стартовая команда, выстрел или сигнал.

В тестировании с отдельным стартом участник, который совершил фальстарт, не будет возвращен к стартовой линии.

На тестировании с масс-стартом в случае фальстарта тестирование начинается снова. В этом случае стартер дает повторный сигнал (второй выстрел), при этом его помощники должны находиться на достаточном расстоянии впереди по трассе, чтобы иметь возможность вернуть спортсменов на старт.

## Раздел 7. Хронометраж

Любое устройство для измерения времени, которое выключается судьей, считается секундомером.

Время, установленное при помощи секундомера – ручной результат при использовании цифровых секундомеров финальный результат и место определяются по их показаниям.

Все секундомеры должны иметь свидетельство о проверке, гарантирующие их точность.

Ручной результат должен регистрироваться с точностью до 0,01 секунд

Если участник дисквалифицирован во время дистанции или после её окончания, то эта дисквалификация отмечается в официальных протоколах, но ни время, ни место не указывается и не объявляется.

При расхождении показаний секундомеров, предпочтение отдается показаниям расстановки мест старшего судьи на финише.

При использовании ручного хронометража финишное время фиксируется в момент, когда нога спортсмена, которая находится впереди, пересекает финишную линию.

Стартовое и финишное время должно фиксироваться с точностью до 1/100 (0.01). Чистое время участника вычисляется вычитанием стартового времени из финишного времени. Окончательный результат каждого лыжника определяется с точностью до 1/10 (0.1) путем отбрасывания сотых от чистого времени. Например, время 00:38:24.38 станет 00:38:24.3.

Судья на финише обязан зафиксировать прибытие участника в том порядке, в котором они пересекают финишную линию. После этого он передает список начальнику службы хронометража.

## Раздел 8. Нормативы

Норматив – это показатель норм, в соответствии с которым производится какая-либо работа, оцениваются какие-либо результаты. Нормативы ВФСК ГТО у разных категорий населения по лыжным гонкам установлены Государственными требованиями к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО), утвержденные приказом Министерства спорта Российской Федерации от 08.07.2014 № 575.

Таблица 3. Нормативы

Степень (возраст ная группа)	Вид испытани я	Мальчики, юноши, мужчины			Девочки, девушки, женщины		
		Бронзо вый знак	Серебря ный знак	Золот ой знак	Бронзо вый знак	Серебря ный знак	Золот ой знак
1 (от 6 до 8 лет)	Бег на лыжах на 1 км (мин, с)	8.45	8.30	8.00	9.15	9.00	8.30
	Бег на лыжах на 2 км (мин, с)	Без учета времен и	Без учета времени	Без учета време ни	Без учета времен и	Без учета времени	Без учета време ни
	или смешанно е передвиже ние на 1,5	Без учета времен и	Без учета времени	Без учета време ни	Без учета времен и	Без учета времени	Без учета време ни

	км по пересеченной местности *						
2 (от 9 до 10 лет)	Бег на лыжах на 1 км (мин, с)	8.15	7.45	6.45	8.40	8.20	7.30
	или на 2 км	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
	или кросс на 2 км по пересеченной местности	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
3 (от 11 до 12 лет)	Бег на лыжах на 2 км (мин, с)	14.10	13.50	13.00	14.50	14.30	13.50
	или на 3 км	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
	или кросс на 3 км по пересеченной местности	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
4 (от 13 до 15 лет)	Бег на лыжах на 3 км (мин, с)	18.45	17.45	16.30	22.30	21.30	19.30
	или на 5 км (мин, с)	28.00	27.15	26.00	–	–	–
	или кросс на 3 км по пересеченной местности	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени

---

\* Для бесснежных районов страны

	местности						
5 (от 16 до 17 лет)	Бег на лыжах на 3 км (мин, с)	–	–	–	19.15	18.45	17.30
	или на 5 км (мин, с)	25.40	25.00	23.40	–	–	–
	или кросс на 3 км по пересеченной местности	–	–	–	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
	или кросс на 5 км по пересеченной местности	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	–	–	–
6 (от 18 до 24 лет)	Бег на лыжах на 3 км (мин, с)	–	–	–	20.20	19.30	18.00
	или кросс на 3 км по пересеченной местности	–	–	–	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
	Бег на лыжах на 5 км (мин, с)	26.30	25.30	23.30	37.00	35.00	31.00
	или кросс на 5 км по пересеченной местности	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	–	–	–
6 (от 25 до 29 лет)	Бег на лыжах на 3 км (мин, с)	–	–	–	21.00	20.00	18.00
	или кросс на 3 км по пересеченной	–	–	–	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени

	местности						
	Бег на лыжах на 5 км (мин, с)	27.00	26.00	24.00	38.00	36.00	32.00
	или кросс на 5 км по пересеченной местности	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	–	–	–
7 (от 30 до 34 лет)	Бег на лыжах на 3 км	–	–	–	22.00	21.00	19.00
	или кросс на 3 км по пересеченной местности	–	–	–	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
	Бег на лыжах на 5 км	27.30	27.00	26.00	39.00	37.00	33.00
	или кросс на 5 км по пересеченной местности	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	–	–	–
7 (от 35 до 39 лет)	Бег на лыжах на 3 км	–	–	–	23.00	22.00	20.00
	или кросс на 3 км по пересеченной местности	–	–	–	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
	Бег на лыжах на 5 км	30.00	29.00	27.00	40.00	38.00	34.00
	или кросс на 5 км по пересеченной местности	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	–	–	–
8 (от 40 до 44)	Бег на лыжах на	–			19.00		



лет)	2 км (мин, с)		
	или на 5 км (мин, с)	35.00	–
	или кросс по пересеченной местности на 2 км	–	Без учета времени
	или кросс по пересеченной местности на 3 км	Без учета времени	–
8 (от 45 до 49 лет)	Бег на лыжах на 2 км (мин, с)	–	21.00
	или на 5 км (мин, с)	36.00	–
	или кросс по пересеченной местности на 2 км	–	Без учета времени
	или кросс по пересеченной местности на 3 км	Без учета времени	–
9 (от 50 до 54 лет)	Бег на лыжах на 2 км (мин, с)	–	23.00
	или кросс на 5 км (мин, с)	37.00	–
	или кросс	–	Без учета времени

	по пересечен ной местности на 2 км		
	или кросс по пересечен ной местности на 3 км	Без учета времени	–
9 (от 55 до 59 лет)	Бег на лыжах на 2 км (мин, с)	–	25.00
	или кросс на 5 км (мин, с)	38.00	–
	или кросс по пересечен ной местности на 2 км	–	Без учета времени
	или кросс по пересечен ной местности на 3 км	Без учета времени	–
10 (от 60 до 69 лет)	Передвиж ение на лыжах (км)	4	3
	или смешанно е передвиже ние по пересечен ной местности (км)	3	2
11 (от	Передвиж	3	2

70 лет и старше)	ение на лыжах (км)		
	или смешанное передвижение по пересеченной местности	2	1

### Раздел 9. Медицинское обслуживание

Организации, которые представляют участников тестирования, несут ответственность за их здоровье и готовность к участию в тестировании. Все участники обязаны проходить всестороннее углубленное медицинское обследование.

Медицинское обеспечение на тестировании осуществляется медперсоналом врачебно-физкультурных диспансеров (ВФД), спортивных баз, а также врачами, постоянно наблюдающими за данным контингентом участников; территориальными и ведомственными учреждениями здравоохранения. Для этого не позднее, чем за 3 дня до начала тестирования их организаторы подают соответствующую заявку в ВФД или районные (городские) органы здравоохранения, которые осуществляют медицинское обеспечение данного тестирования.

Многодневные тестирования и тестирования с большим числом участников обслуживаются бригадой врачей, возглавляемой ответственным руководителем по медицинскому обеспечению (главный врач). Все решения в пределах его компетенции обязательны для участников, тренеров, судей и организаторов тестирования. В распоряжении главного врача находится также средний и младший медперсонал, санитарный транспорт. До начала тестирования главный врач подробно знакомится с санитарно-гигиеническими условиями мест проведения тестирования, размещения и питания участников, эпидемиологической обстановкой, санитарно-техническим состоянием спортсооружений, медпунктов, трасс, спортивного инвентаря, раздевалок, душевых, помещений для отдыха участников. Врач руководствуется действующими правилами содержания объектов для занятий физической культурой и спортом. Главный врач представляет оргкомитету или судейской коллегии план медицинского обеспечения тестирования и отчет по окончании тестирования.

Главной задачей организаторов тестирования является обеспечение безопасности и здоровья всех участников. Это правило распространяется на участников, волонтеров, работников трассы и зрителей.

Особенности организации системы медицинского обслуживания зависят от нескольких переменных:

а) масштаб, уровень и вид проводимого тестирования, а также местные стандарты медицинского обслуживания, географическое расположение и конкретные обстоятельства;

б) ожидаемое количество участников, обслуживающего персонала и зрителей;

в) объем ответственности, который возлагается на медицинскую организацию, обслуживающую тестирование (участники, обслуживающий персонал, зрители).

До начала тестирования организатор/руководитель медицинской и спасательной службы должен подтвердить директору тестирования или техническому делегату о наличии всех необходимых спасательных средств. Если произошел несчастный случай или возникли обстоятельства, не позволяющие следовать первоначальному медицинскому плану, необходимо обеспечить наличие резервных спасательных средств до возобновления тестирования.

## Раздел 10. Правила безопасности

Лыжный инвентарь должен соответствовать индивидуальным ростовым показателям участника. Длина лыж должна быть чуть выше (примерно на 10 см), а длина палок чуть ниже роста участника (примерно на 10-15 см). Чем меньше вес участника, тем меньше прогиб (жесткость) лыж – расстояние между лыжами в средней, утолщенной, части при их соединении скользящими поверхностями. Лыжи подходят как деревянные, так и пластиковые. Особенно удобны пластиковые лыжи с чешуйчатой скользящей поверхностью: они не требуют смазки при изменении погоды.

Лыжные палки пригодны из любого материала, предпочтительнее более легкие. На палках необходимы ремешки (петли) для кистей рук, кольца (сегмент) упора и штырьки на концах. Желательно иметь на палках специальную рукоятку. Отсутствие или обрыв ремешка вынуждает участника часто терять палку и сильно зажимать ее в кулак, затрудняя отталкивание. Палки без колец упора проваливаются глубоко в снег, при отсутствии штырей они проскальзывают. Все это приводит к потере равновесия и, как правило, к падениям. Способ держания: кисть продевается в ремешок снизу и опирается на него, при отведении назад палка свободно удерживается в основном тремя пальцами – большим, указательным и средним при толчке нельзя зажимать ее в кулак.

Из многочисленных моделей лыжных ботинок предпочтительнее с удлиненным, защищающим от снега голенищем, по размеру свободные (примерно на 2 размера больше), но не слетающие с ноги при ходьбе. Можно использовать и повседневную зимнюю обувь – валенки, сапоги, ботинки, утепленные высокие кроссовки.

Сейчас промышленность выпускает лыжные крепления различных конструкций, главное при их выборе – надежность, удобство и простота в обращении. Для лыжных ботинок в зависимости от модели могут подойти рантовые, носовые или полужесткие крепления. Под обычную зимнюю обувь используют только полужесткие и мягкие крепления с пяточным кожаным или резиновым ремнем, затягивая который обеспечивают прочное сцепление обуви с лыжей. Самой удобной является конструкция, позволяющая школьнику быстро надевать и снимать лыжи вначале с помощью взрослых, а затем и самостоятельно.

Верхняя одежда (куртка и брюки или комбинезон) должны быть из ветроводонепроницаемой ткани. Если есть выбор, надо отдать предпочтение отдельным куртке и брюкам – так одежда меньше промокает, ее легче сушить, а в случае необходимости можно заменить только одну часть. Вполне допустимо, если куртка с брюками чуть великоваты. Главное, чтобы в пору была внутренняя одежда: футболка, рубашка, свитер, особенно колготки и шерстяные носки. Хорошо подогнанное нижнее белье убережет от весьма неприятных потертостей. Желательно иметь варежки или перчатки, обшитые водонепроницаемой тканью. Они должны быть, конечно, теплыми и в меру свободными. Шапка предпочтительно шерстяная, плотно прилегающая к голове и закрывающая уши. Шарф лучше заменить свитером с высоким воротом.

При проведении занятий по лыжному спорту возможны механические повреждения и холодовые травмы. Чаще всего лыжники получают ушибы, ссадины, растяжения сумочно-связочного аппарата конечностей. Травмирование обычно происходит при движении по узким лесным дорогам, на обледенелых склонах, на снегу, покрытом коркой, в местах, где мало снега и торчат пни, камни, растет кустарник. Нередки на занятиях по лыжному спорту отморожения лица, рук и ног.

При передвижении на лыжах по дистанции соблюдайте интервал 3-4 м, при спусках – не менее 30 м. В последнем случае не выставляйте вперед палки. Если возникает необходимость в быстрой остановке, приседая, падать надо на бок, обязательно держа при этом палки сзади. Нельзя пересекать лыжню, по которой передвигаются спускающиеся со склона лыжники, и прыгать с трамплина: для этого нужны прыжковые лыжи и необходима специальная подготовка. Категорически запрещается использовать лыжные палки для осаливания во время подвижных игр и эстафет: это можно делать только рукой.

При занятиях лыжным спортом могут быть обморожения. При потере чувствительности кожи ушей, носа, щек следует немедленно сделать растирание, причем сухой рукой, а не снегом, так как в последнем случае можно повредить кожу и занести инфекцию.

Нельзя раздеваться при передвижении на лыжах по дистанции (это приведет к простуде). Лучше снять лишнюю одежду до начала лыжной гонки, а после ее завершения надеть вновь.

Перед входом в помещение необходимо счистить снег с лыж.

Сразу после занятий лыжами нельзя пить холодную воду, чтобы не заболело горло.

Ограничения по температуре воздуха и погодным условиям при занятиях лыжной подготовкой следующие: температура не ниже  $-14^{\circ}\text{C}$ , тихий ветер.

## Заключение

В соответствии с Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО), утвержденные приказом Министерства спорта Российской Федерации от 08.07.2014 для всех возрастных групп присутствует вид испытаний «лыжные гонки».

Лыжный гонки – это циклический аэробный вид спорта, в котором участники передвигаются по специально подготовленной трассе на лыжах, обычно по пересеченной местности. Лыжи позволяют повысить выносливость организма, увеличить объем легких, укрепить мышцы, сопротивляемость организма различным инфекциям, эластичность суставов, улучшить работу сердечнососудистой системы, обмен веществ, координацию движений.

Поэтапное внедрение ВФСК ГТО предполагает необходимым установить рекомендуемый уровень квалификации спортивных судей, состав и порядок формирования главных судейских бригад, правила выполнения упражнения, нормы медицинского обслуживания, правила безопасности, а также рекомендации по материально-техническому обеспечению деятельности физкультурно-спортивных работников и организаторов внедрения ВФСК ГТО.

Данные методические рекомендации способствуют организации и приему нормативов ВФСК ГТО у разных категорий населения по лыжным гонкам. Они представляют состав и порядок формирования судейских бригад, права и обязанности судей и участников, рекомендуемые оборудования и инвентарь, требования к месту проведения испытания, хронометраж, нормативы, медицинское обслуживание и правила безопасности.

Методические рекомендации разработаны на основании правил вида спорта «лыжные гонки», утвержденные приказом Министерства спорта Российской Федерации от 06.03.2014 № 116, поэтому они соответствуют основным требованиям к проведению спортивных соревнований по лыжным гонкам.

Указания методических рекомендаций следует выполнять при организации работы центров тестирования, подготовке судей и волонтеров при организации и приеме нормативов ВФСК ГТО у разных категорий населения по лыжным гонкам.

## Методическое и информационное обеспечение

1. Бутин И.М. Лыжный спорт: Учеб. для студентов образоват. учреждений сред. проф. Образования по спец. 0307 «Физ. культура». М.: ВЛАДОС-ПРЕСС, 2003. – 192 с.
2. Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО), утвержденные приказом Министерства спорта Российской Федерации от 08.07.2014 № 575 с изменениями от 16.11.2015 № 1045.
3. Методические рекомендации по организации судейства мероприятий Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО), утвержденные приказом Министерства спорта Российской Федерации от 01.02.2016 № 70.
4. Положение о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО), утвержденное постановлением Правительства Российской Федерации от 11.06. 2014. № 540.
5. Правила вида спорта «лыжные гонки», утвержденные приказом Министерства спорта Российской Федерации от 06.03.2014 № 116.
6. Теория и методика обучения базовым видам спорта: Лыжный спорт: учебник для образовательных учреждений высшего профессионального образования / Г.А. Сергеев, Е.В. Мурашко, Г.В. Сергеева; под ред. Г.А. Сергеева. М.: Академия, 2013. – 168 с.