Министерство образования и науки Пермского края
Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
«Нытвенский многопрофильный техникум»

Рассмотрено
на заседании П(Ц)К
Председатель П(Ц)К О.В.Каменева
«_04» 09. 2023г.
Протокол №_1_

Утверждаю
Директор
_____Д.И.Геберт
«_5_» _сентября_2023г.

Методические рекомендации практических работ
по учебной дисциплине ОДБУ.05 Физическая культура

для профессии 13.01.10 Электромонтёр по ремонту и обслуживанию электрооборудования (по отраслям)

Нытва, 2023 г.

СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка……..3стр.
2. Методические рекомендации…….……5 стр.
3. Прыжки в длину……..5 стр.
4. Подтягивание…….. 7 стр.
5. Сгибание и разгибание рук в упоре…….. 9 стр.
6. Поднимание туловища из положения лежа на спине …….11 стр.
7. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами
на полу или на гимнастической скамье……..……12 стр.
8. Рывок гири……...…….13 стр.
9. Скандинавская ходьба……..16 стр.
10. Бег…….....……18 стр.
11. Бег на лыжах…….…….19 стр.

Пояснительная записка.

Программа общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» предназначена для организации занятий по физической культуре в профессиональных образовательных организациях, реализующих образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения основной профессиональной образовательной программы СПО (ОПОП СПО) на базе основного общего образования при подготовке квалифицированных рабочих, служащих и специалистов среднего звена. Программа разработана на основе требований ФГОС среднего общего образования, предъявляемых к структуре, содержанию и результатам освоения учебной дисциплины «Физическая культура», в соответствии с Рекомендациями по организации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования с учетом требований федеральных государственных образовательных стандартов и получаемой профессии или специальности среднего профессионального образования (письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Минобрнауки России от 17.03.2015 № 06-259).

Рабочая программа учебной дисциплины разработана на основе федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по профессии 13.01.10 Электромонтер по ремонту и обслуживанию электрооборудования (по отраслям), утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 02.08.2013 года, № 802,зарегистрированным Министерством юстиции Российской Федерации 20 августа 2013 г., регистрационный №29611, с изменениями, внесенными Министерством образования и науки Российской Федерации от 17 марта 2015 г., № 247, зарегистрированными Министерством юстиции Российской Федерации 03апреля 2015 г., с изменениями приказа Мин просвещения России от 01.09.2022 г. № 796 «О внесении изменений в ФГОС СПО»

Содержание программы «Физическая культура» направлено на достижение следующих целей:

-формирование физической культуры личности будущего профессионала, востребованного на современном рынке труда;

-развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;

-формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;

-овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта; овладение системой профессионально и жизненно значимых практических умений, и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья;

- освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;

- приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

Содержание учебной дисциплины «Физическая культура» направлено на укрепление здоровья, повышение физического потенциала, работоспособности обучающихся, формирование у них жизненных, социальных и профессиональных мотиваций. Реализация содержания учебной дисциплины «Физическая культура» в преемственности с другими общеобразовательными дисциплинами способствует воспитанию, социализации и самоидентификации обучающихся посредством личностно и общественно значимой деятельности, становлению целесообразного здорового образа жизни. Методологической основой организации занятий по физической культуре является системно-деятельностный подход, который обеспечивает построение образовательного процесса с учетом индивидуальных, возрастных, психологических, физиологических особенностей и качества здоровья обучающихся.

В соответствии со структурой двигательной деятельности содержание учебной дисциплины «Физическая культура» представлено тремя содержательными линиями:

1) физкультурно-оздоровительной деятельностью;

2) спортивно-оздоровительной деятельностью с прикладной ориентированной подготовкой;

3) введением в профессиональную деятельность специалиста. Первая содержательная линия ориентирует образовательный процесс на укрепление здоровья студентов и воспитание бережного к нему отношения.

Методические рекомендации

На основании данной программы разработаны методические рекомендации для выполнения самостоятельных и практических работ по дисциплине ООУД.05 Физическая культура для профессии 13.01.10 Электромонтёр по ремонту и обслуживанию электрооборудования (по отраслям) базовая подготовка

Данное пособие предназначено для выполнения практических работ по данной дисциплине. Оно реализует образовательную программу среднего (полного) общего образования, при подготовке квалифицированных рабочих и специалистов среднего звена.

Общее количество часов на данную дисциплину составляет по профессиям СПО — 144 часов, из них аудиторная (обязательная) учебная нагрузка обучающихся, включая практические занятия, — 72 час; внеаудиторная самостоятельная работа студентов — 72 часов.

В методические рекомендации входит:

Прыжки в длину:

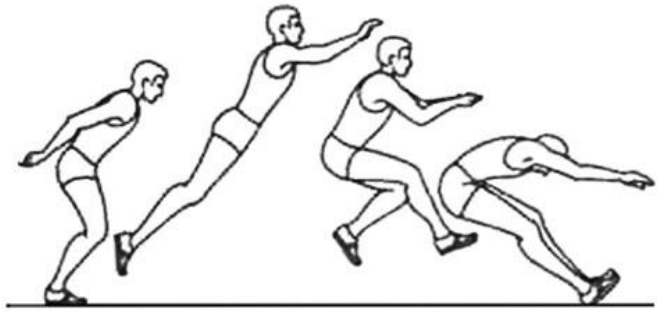
- Прыжок в длину с места
- Прыжок в длину с разбега

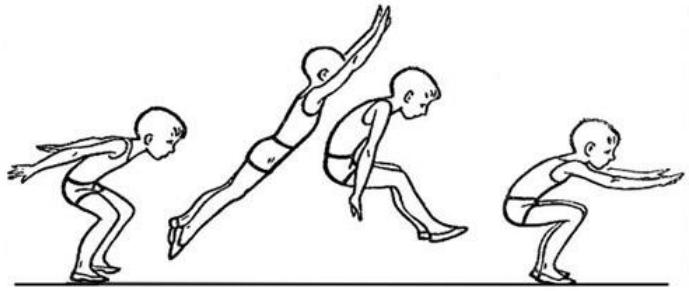
Прыжок в длину *— дисциплина технических видов легкоатлетической программы, относящаяся к горизонтальным прыжкам.*

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами выполняется в соответствующем секторе для прыжков.
Место отталкивания должно обеспечивать хорошее сцепление с обувью.
Участник принимает исходное положение (ИП): ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией отталкивания.
Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед.
Мах руками допускается.
Измерение производится по перпендикулярной прямой от места отталкивания любой ногой до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника.
Участнику предоставляются три попытки. В зачет идет лучший результат.
<u>Ошибки</u> (попытка не засчитывается):

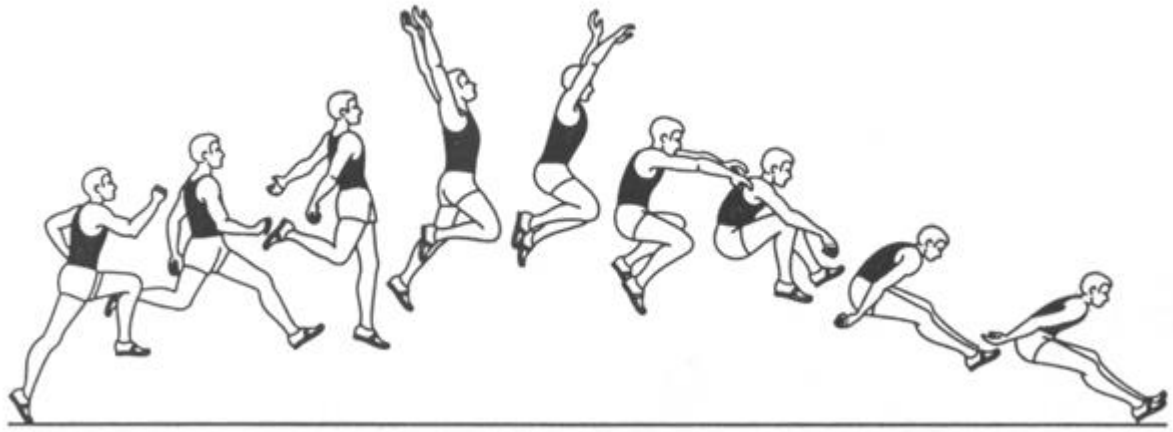
1) заступ за линию отталкивания или касание ее;
2) выполнение отталкивания с предварительного подскока;
3) отталкивание ногами поочередно.





Прыжок в длину с разбега.

Прыжок в длину с разбега выполняется в соответствующем секторе для прыжков. Измерение производится по перпендикулярной прямой от ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника, до линии отталкивания.
Участнику предоставляются три попытки. В зачет идет лучший результат.



Подтягивания

- Подтягивания на низкой (из виса лежа) перекладине
- Подтягивания на высокой (из виса) перекладине

Подтягивания *— базовое физическое упражнение, развивающее группы мышц верхней части тела:*

широчайшие, бицепсы, брахиалис, грудные, верхняя часть спины, мышцы брюшной стенки, предплечья.

Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине.

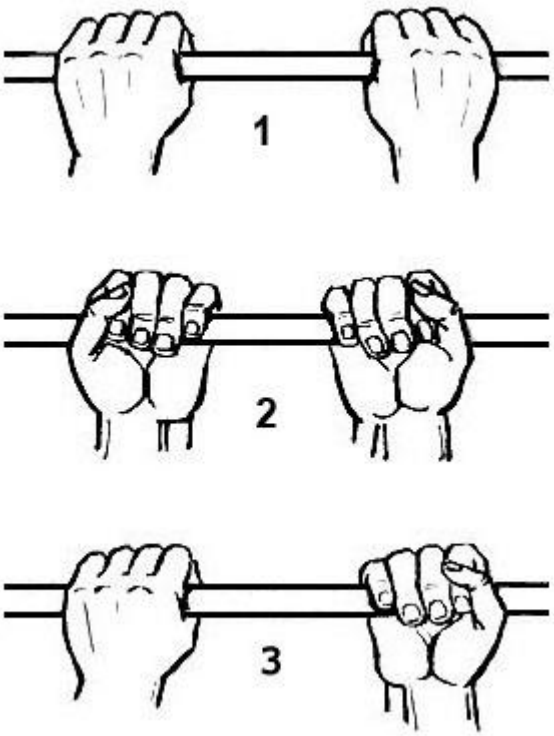
Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине выполняется из исходного положения (ИП):
вис лежа лицом вверх хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, голова, туловище и ноги составляют прямую линию, пятки могут упираться в опору высотой до 4 см.
Высота грифа перекладины для участников I — III ступеней комплекса — 90 см. Высота грифа перекладины для участников IV — IX ступеней комплекса — 110 см.
Для того чтобы занять ИП, участник подходит к перекладине, берется за гриф хватом сверху, приседает под гриф и, держа голову прямо, ставит подбородок на гриф перекладины. После чего, не разгибая рук и не отрывая подбородка от грифа, шагая вперед, выпрямляется так, чтобы голова, туловище и ноги составляли прямую линию. Помощник спортивного судьи подставляет опору под ноги участника. После этого участник выпрямляет руки и занимает ИП.
Из ИП участник подтягивается до подъема подбородка выше грифа перекладины, затем опускается в вис и, зафиксировав на 0,5 с ИП, продолжает выполнение испытания (теста).
Засчитывается количество правильно выполненных попыток, фиксируемых счетом спортивного судьи.
Ошибки (попытка не засчитывается):
1) подтягивание с рывками или с прогибанием туловища;
2) подбородок не поднялся выше грифа перекладины;
3) отсутствие фиксации на 0,5 с ИП;
4) поочередное сгибание рук.

Подтягивание из виса на высокой перекладине.

Подтягивание из виса на высокой перекладине выполняется из ИП: вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки, туловище и ноги выпрямлены, ноги не касаются пола, ступни вместе.
Участник подтягивается так, чтобы подбородок поднялся выше грифа перекладины, затем опускается в вис и, зафиксировав ИП на 0,5 с, продолжает выполнение испытания (теста). Засчитывается количество правильно выполненных попыток.
Ошибки (попытка не засчитывается):
1) подтягивание рывками или с махами ног (туловища);
2) подбородок не поднялся выше грифа перекладины;
3) отсутствие фиксации на 0,5 с ИП;
4) поочередное сгибание рук.

Типы хвата:

1. Прямой хват. При прямом хвате рука берет турник сверху
2. Обратный хват. При обратном хвате рука берет турник снизу
3. Комбинированный хват. При комбинированном хвате - одна рука в нижнем хвате, вторая в верхнем.



Чаще используется прямой хват, развивающий мышцы плеч и спины.

При обратном хвате тренируются мышцы-сгибатели рук.

Комбинированный вариант используется при расположении туловища вдоль перекладины.

Сгибание и разгибание рук в упоре

- Сгибание и разгибание рук в упоре лежа
- Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.

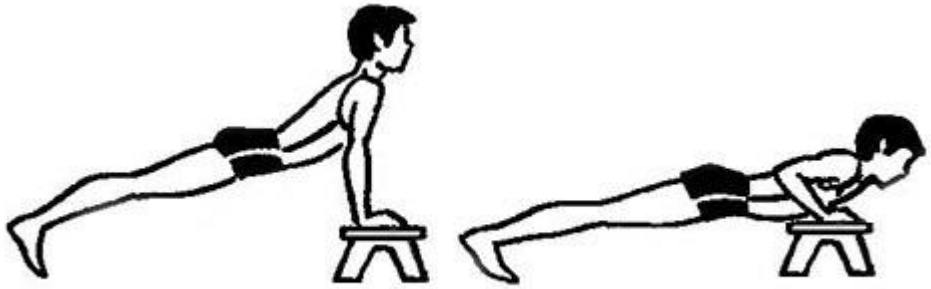
Выполнение сгибания и разгибания рук в упоре лежа на полу, может проводиться с применением «контактной платформы», либо без нее.
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу выполняется из исходного положения (ИП):
упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры.
Участник, сгибая руки, касается грудью пола или «контактной платформы» высотой 5 см, затем, разгибая руки, возвращается в ИП и, зафиксировав его на 0,5 с, продолжает выполнение испытании (теста).
Засчитывается количество правильно выполненных сгибаний и разгибаний рук, фиксируемых счетом спортивного судьи в ИП.

Ошибки (попытка не засчитывается):

1) касание пола коленями, бедрами, тазом;
2) нарушение прямой линии «плечи — туловище — ноги»;
3) отсутствие фиксации на 0,5 с ИП;
4) поочередное разгибание рук;
5) отсутствие касания грудью пола (платформы);
6) разведение локтей относительно туловища более чем на 45 градусов.

Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью (сиденье стула).

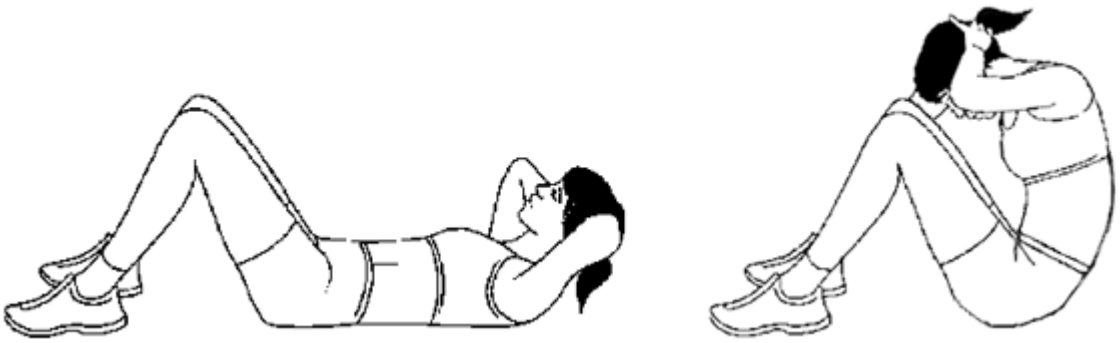
Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью (сиденье стула) выполняется из исходного положения (ИП):
руки на ширине плеч, кисти рук опираются о передний край гимнастической скамьи (сиденья стула), плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры.
Участник, сгибая руки, прикасается грудью к переднему краю гимнастической скамьи (сиденью стула), затем, разгибая руки, возвращается в ИП и, зафиксировав его на 0,5 с, продолжает выполнение испытания (теста).
Засчитывается количество правильно выполненных сгибаний и разгибаний рук, фиксируемых счетом спортивного судьи в ИП.
Ошибки (попытка не засчитывается):
1) касание пола коленями;
2) нарушение прямой линии «плечи — туловище — ноги»;
3) отсутствие фиксации ИП на 0,5 с;
4) поочередное разгибание рук;
5) отсутствие касания грудью края гимнастической скамьи (или сиденья стула).



Поднимание туловища из положения лежа на спине

Поднимание туловища из положения лежа на спине выполняется из исходного положения (ИП):
лежа на спине на гимнастическом мате, руки за головой, пальцы сцеплены в «замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу.
Участник выполняет максимальное количество подниманий туловища за 1 мин, касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в ИП.
Засчитывается количество правильно выполненных подниманий туловища.
Для выполнения испытания (теста) создаются пары, один из партнеров выполняет испытание (тест), другой удерживает его ноги за ступни и голени. Затем участники меняются местами.

Ошибки (попытка не засчитывается):
1) отсутствие касания локтями бедер (коленей);
2) отсутствие касания лопатками мата;
3) пальцы разомкнуты «из замка»;
4) смещение таза.

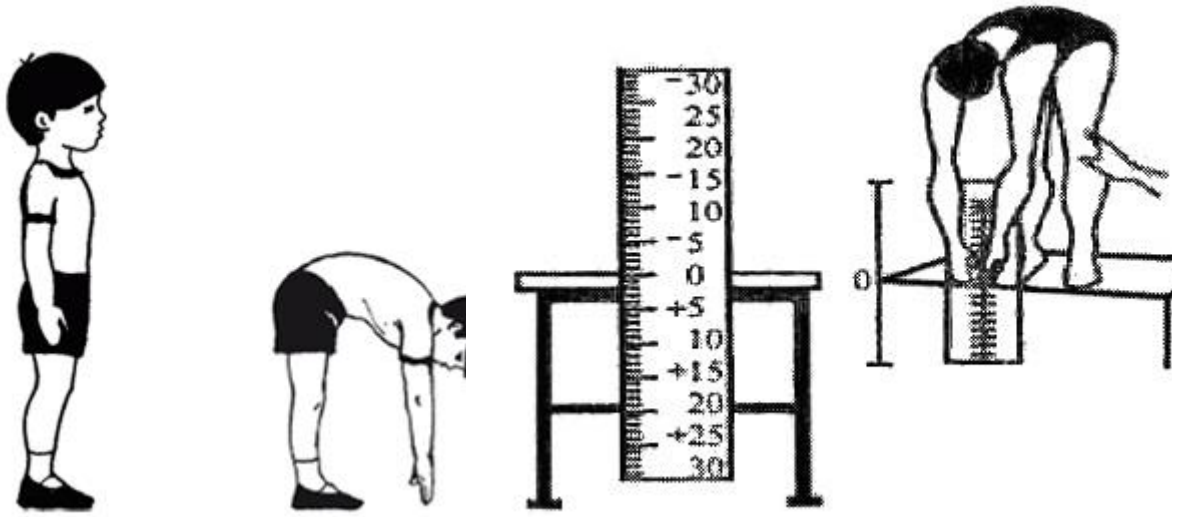


Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу или на гимнастической скамье.

Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами выполняется из исходного положения (далее – ИП):
стоя на полу или гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10 — 15 см.
Участник выступает в спортивной форме, позволяющей спортивным судьям определять выпрямление ног в коленях.
При выполнении испытания (теста) на полу
участник по команде выполняет два предварительных наклона.
При третьем наклоне касается пола пальцами или ладонями двух рук и удерживает касание в течение 2 с.

При выполнении испытания (теста) на гимнастической скамье
участник по команде выполняет два предварительных наклона, ладони двигаются вдоль линейки измерения.
При третьем наклоне участник максимально наклоняется и удерживает касание линейки измерения в течение 2 с.

Величина гибкости измеряется в сантиметрах.
Результат выше уровня гимнастической скамьи определяется знаком «-», ниже — знаком «+».
Ошибки (испытание (тест) не засчитывается):
1) сгибание ног в коленях;
2) удержание результата пальцами одной руки;
3) отсутствие удержания результата в течение 2 с.



Рывок гири

Для испытания (теста) используются гири весом 16 кг. Контрольное время выполнения упражнения — 4 мин. Засчитывается суммарное количество правильно выполненных подъемов гири правой и левой рукой. Испытание (тест) проводится на помосте или любой ровной площадке размером2х2м. Участник выступает в спортивной форме, позволяющей спортивным судьям определять выпрямление работающей руки и разгибание ног в тазобедренных и коленных суставах. Рывок гири выполняется в один прием, сначала одной рукой, затем без перерыва другой. Участник непрерывным движением поднимает гирю вверх до полного выпрямления руки и ее фиксации. Работающая рука, ноги и туловище при этом выпрямлены. Переход к выполнению упражнения другой рукой может быть сделан один раз. Для смены рук можно использовать дополнительные замахи.

Участник может начинать испытание (тест) с любой руки и переходить к выполнению испытания (теста) второй рукой в любое время, отдыхать, держа гирю в верхнем, либо нижнем положении, не более 5 с.

Во время выполнения испытания (теста) спортивный судья засчитывает каждый правильно выполненный подъем после фиксации гири не менее чем на 0,5 с.

Испытание (тест) прекращается при:

1) использовании каких-либо приспособлений, облегчающих подъем гири, в том числе гимнастические накладки;
2) использование канифоли для подготовки ладоней;
3) оказании себе помощи, опираясь свободной рукой на бедро или туловище;
4) постановке гири на голову, плечо, грудь, ногу или помост;
5) выходе за пределы помоста.

Гири в соревновательном спорте

Размер гири	**Вес гири** (1 пуд = 16 кг)	**Цвет гири**
Высота — 280 мм Диаметр корпуса — 210 мм Диаметр ручки — 35 мм	16 кг	 желтый цвет
	24 кг	 зеленый цвет
	32 кг	 красный цвет

Ошибки (движение не засчитывается):

1) дожим гири;
2) касание свободной рукой ног, туловища, гири, работающей руки.

Скандинавская ходьба 2, 3, 4 км.

Скандинавская ходьба** дословно — **Ходьба с палками.
Для ходьбы с палками используются специальные палки, которые значительно короче классических лыжных.
Отличительной особенностью палок для ходьбы является то, что в ручках закреплённые ремешки напоминают перчатки без пальцев. Это помогает отталкиваться, не сжимая ручку палки.

Дистанции для участников скандинавской ходьбы прокладываются на дорожках парков (по возможности) по ровной или слабопересеченной местности. При необходимости, участникам предоставляются **палки**, высота которых подбирается с учетом роста и физической подготовленности участников. Группы стартующих участников формируются с учетом возраста, пола и физической подготовленности.

Для ходьбы с палками используются специальные палки, которые значительно короче классических лыжных.
Палка должна способствовать движению вперед (от нее нужно отталкиваться).

Существует два вида палок:
стандартные фиксированной длины и телескопические (с несколькими выдвижными сегментами-коленьями).
Отличительной особенностью палок для ходьбы является то, что в ручках закреплённые ремешки напоминают перчатки без пальцев. Это помогает отталкиваться, не сжимая ручку палки.

Подбор палок для скандинавской ходьбы

Длина палки подбирается по формулам, в зависимости от подготовки ходока:

1. Для людей с невысоким темпом ходьбы или людей, восстанавливающихся после заболевания, травмы предпочтительна
   формула: **рост человека х 0,66.**
   Например: рост 171 см х 0,66 = 112,86 (можно использовать палки 110 см).
2. Для более тренированных людей, любителей ходьбы средней интенсивности, подходит
   формула: **рост человека х 0, 68.□Например**: рост 171 см х 0,68 = 116,28 (можно использовать палки 115 см).
3. Для спортсменов, любителей быстрого темпа ходьбы, подойдут палки, длина которых рассчитывается
   по формуле: **рост человека х 0,70.**
   Например: рост 171 см х 0,70 = 119,7 (можно использовать палки 120 см).

Телескопические палки позволяют точно подобрать длину палки в соответствии с ростом человека.

Телескопические палки для скандинавской ходьбы

Ручка с лямкой

Наконечники для телескопических палок

Бег:

- Челночный бег 3х10 м
- Бег 30, 60, 100 м
- Бег 1000; 1500; 2000; 2500; 3000 м
- Кросс по пересеченной местности
- Смешанное передвижение
- Скандинавская ходьба

Испытание "Челночный бег"

Челночный бег *— вид бега, характеризующийся многократным прохождением одной и той же короткой дистанции в прямом и обратном направлении.*

Длина дистанции в челночном беге может составлять 10-100 метров, при этом количество забегов – в пределах 10.

Челночный бег проводится на любой ровной площадке с твердым покрытием, обеспечивающим хорошее сцепление с обувью.
На расстоянии **10 м** прочерчиваются две параллельные линии – «Старт» и «Финиш».

Участники, не наступая на стартовую линию, принимают положение высокого старта. По команде «Марш!» (с одновременным включением секундомеров) участники бегут до линии «Финиш», касаются ее рукой, возвращаются к линии «Старт», касаются ее и преодолевают последний отрезок без касания линии «Финиш» рукой. Секундомер останавливают в момент пересечения линии «Финиш». Участники стартуют по 2 человека.

Бег 30, 60, 100 м.

Бег проводится по дорожкам стадиона или на любой ровной площадке с твердым покрытием.
Бег на 30 м выполняется с высокого старта, бег на 60 и 100 м — с низкого или высокого старта. Участники стартуют по 2 — 4 человека.

Бег 1; 1,5; 2; 3 км.

Бег на выносливость проводится по беговой дорожке стадиона или любой ровной местности.
Максимальное количество участников забега 20 человек.

Кросс по пересеченной местности на 1, 2, 3, 5 км.

Дистанция для кросса прокладывается по территории парка, леса или на любом открытом пространстве.

Смешанное передвижение на 1; 1,5; 2; 3; 4 км.

Смешанное передвижение *состоит из бега, переходящего в ходьбу в любой последовательности.*

Проводится по беговой дорожке стадиона или любой ровной местности. Максимальное количество участников забега 20 человек.

Бег на лыжах на 1, 2, 3, 5 км.

Бег на лыжах проводится свободным стилем на дистанциях, проложенных преимущественно на местности со слабо - и среднепересеченным рельефом в закрытых от ветра местах.

Основные стили передвижения на лыжах — «классический ход» и «коньковый ход».

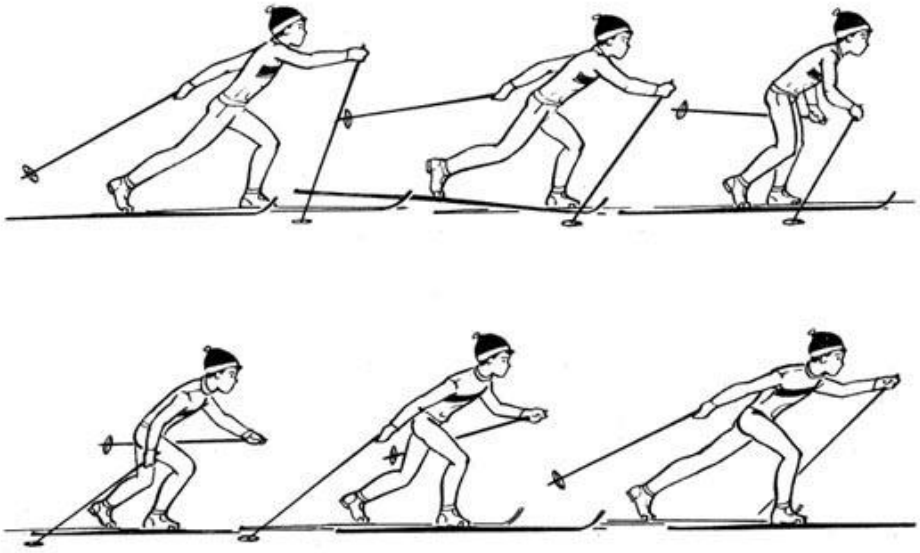
Свободный стиль - стиль бега на лыжах, в котором лыжник может использовать все способы передвижения. (Большинство лыжников при этом используют коньковый ход и одновременный бесшажный ход).

Классический ход:

Одновременный бесшажный ход - способ передвижения на лыжах, при котором отталкивание осуществляется одновременно только руками без участия ног.

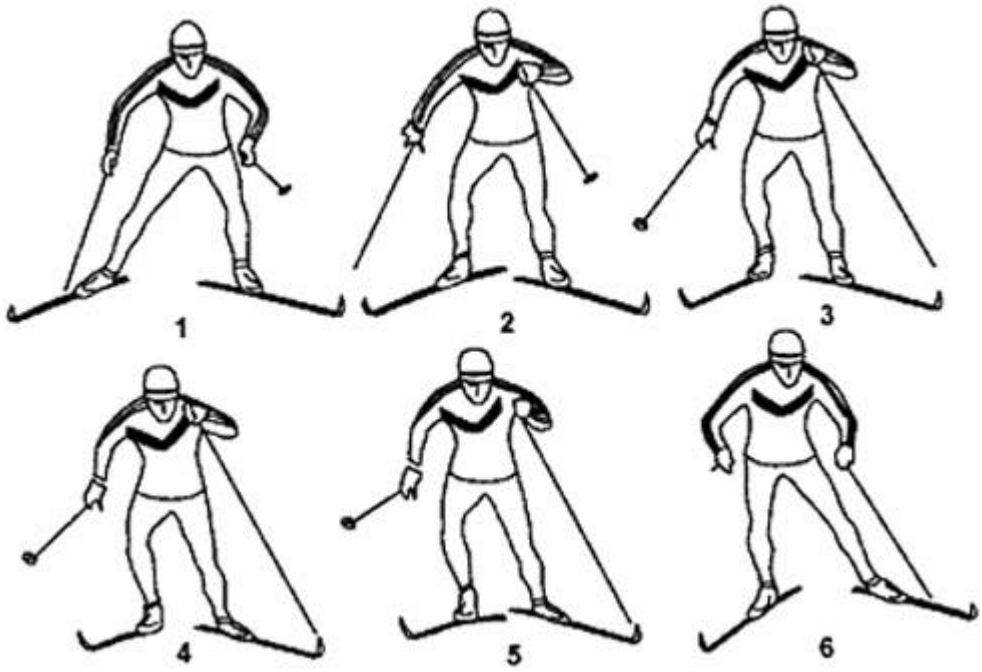
1. Одновременный двухшажный ход - способ передвижения на лыжах, при котором на два попеременных отталкивания ногами выполняется одно одновременное отталкивание руками.
2. Одновременный одношажный ход:
   1) способ передвижения на лыжах, при котором отталкивание ногой осуществляется одновременно с выносом рук вперед, а отталкивание руками осуществляется во время скольжения на одной ноге;
   2) способ передвижения на лыжах, при котором после отталкивания ногой выполняется вынос рук вперед, а отталкивание руками производится во время скольжения на одной ноге.
3. Попеременный двухшажный ход - способ передвижения на лыжах, при котором лыжник попеременно отталкивается руками и ногами.

4. Попеременный четырехшажный ход - способ передвижения на лыжах, при котором на четыре попеременных отталкивания ногами выполняется два попеременных отталкивания руками.



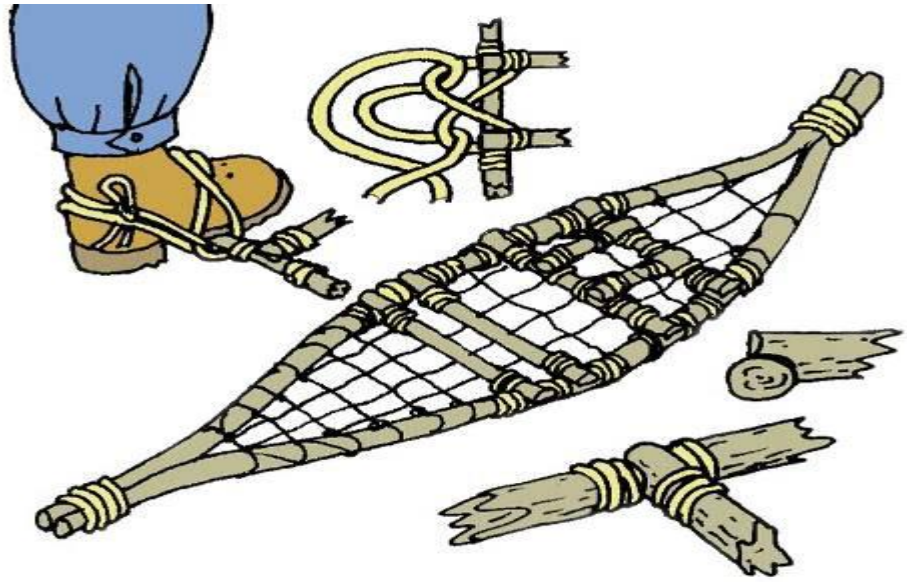
Коньковый ход

Передвижение на лыжах способом, напоминающим технику конькобежца, при котором отталкивание выполняется скользящей лыжей в сторону под углом к направлению движения при одновременном отталкивании палками.



Лыжи — приспособление для перемещения человека по снегу.

Лыжи изобретены северными народами в 2 000—1 500 лет до нашей эры. Прообраз лыж - снегоступы. **Снегоступы** — приспособления, увеличивающие площадь опоры ног и тем самым предотвращающие проваливание под снег.



С 1924 года лыжный спорт входит в программу зимних Олимпийских игр.

Категории в лыжном спорте:

1. Лыжные виды:
   - лыжные гонки на различные дистанции:
     - Соревнования с раздельным стартом.
       При раздельном старте спортсмены стартуют с определённым интервалом (30 секунд) в определённой последовательности.
       Итоговый результат спортсмена вычисляется по формуле *«финишное время» минус «стартовое время»*.
     - Соревнования с общим стартом (масс-старт).
       При масс-старте все спортсмены стартуют одновременно. При этом спортсмены с наилучшим рейтингом занимают наиболее выгодные места на старте.
     - Гонки преследования.

       Гонки преследования (персьют, англ. pursuit — преследование) представляют собой совмещённые соревнования, состоящие из нескольких этапов. При этом стартовое положение спортсменов на всех этапах (кроме первого) определяется по результатам предыдущих этапов. Как правило в лыжных гонках персьют проходит в два этапа, один из которых спортсмены бегут классическим стилем, а другой - коньковым стилем.
       - Гонка преследования с перерывом проводятся в два дня, реже — с интервалом в несколько часов. Первая гонка проходит обычно с раздельным стартом. По её итоговым результатам определяется отставание от лидера (гандикап) для каждого из участников. Вторая гонка проходит с гандикапом, равным этому отставанию. Победитель первой гонки стартует первым. Итоговый результат гонки преследования совпадает с финишным временем второй гонки.
       - Гонка преследования без перерыва (~~дуатлон~~; в 2011 г. «дуатлон» переименован в «скиатлон») начинается с общего старта. После преодоления первой половины дистанции одним стилем спортсмены в специально оборудованной зоне меняют лыжи и сразу преодолевают вторую половину дистанции другим стилем.

Итоговый результат гонки преследования без перерыва совпадает с финишным временем спортсмена.

- Эстафеты.
  В эстафетах соревнуются команды, состоящие из четырёх спортсменов.
  Лыжные эстафеты состоят из четырёх этапов. Эстафеты могут проходить одним стилем (все участники бегут свои этапы классическим или свободным стилем) или двумя стилями (1 и 2 этапы участники бегут классическим стилем, а 3 и 4 этапы — свободным стилем).
- Индивидуальный спринт.
  Соревнования по индивидуальному спринту начинаются с квалификации (пролог).
  После квалификации отобранные спортсмены (30 человек) соревнуются в финалах спринта.
- Командный спринт.
  Командный спринт проводится как эстафета с командами, состоящими из двух спортсменов.

- спортивное ориентирование на лыжах,
- прыжки на лыжах с трамплина,
- лыжное двоеборье (или северная комбинация) — прыжки на лыжах с трамплина с последующей лыжной гонкой.
  Используется система Гундерсена, в которой очки, заработанные лыжниками в ходе турнира на трамплине, пересчитываются в секунды отставания в лыжной гонке.
  Спортсмены уходят в гонку с отставанием от лидера, эквивалентным проигрышу в первой части состязаний.

2. Горнолыжный спорт:
   - скоростной спуск.
     Трасса для скоростного спуска проходит по естественному рельефу склона и содержит в себе серии поворотов через направляющие ворота с включением на отдельных участках трамплинов, как правило, естественного происхождения (бугры, гребни).
     Коридор трассы маркируется с обеих сторон яркими линиями на снегу либо маленькими треугольными флажками.
     Направляющие ворота представляют собой расставленные попарно сдвоенные древки с прямоугольными флагами красного или синего цвета.
     Перепад высот:
     - для мужчин от 800 до 1100 м
     - для женщин от 500 до 800 м
   - слалом - спуск с горы на лыжах по трассе длиной 450—500 м, размеченной воротами (ширина ворот 3,5-4 м, расстояние между ними от 0,7 до 15 м). Перепад высот между стартом и финишем 60—150 м.
   - гигантский слалом.
     Перепад высот:
     - для мужчин от 250 до 450 м

- для женщин от 250 до 400 м
- для детей — максимум 250 м
- на Олимпийских играх, чемпионатах мира и Кубках мира минимальный перепад высот для мужчин и женщин — 300 м.

- супергигантский слалом.
  Перепад высот:
  - для мужчин: 400—600 м
  - для женщин: 350—600 м
  - для детей: 225—450 м
- горнолыжная комбинация, где чемпион определяется по сумме двух видов — скоростного спуска и слалома.
- командные соревнования.

3. Фристайл - спуск на лыжах со склона с элементами акробатических прыжков и балета:
   - могул,
   - лыжная акробатика,
   - и т.д.
4. Сноубординг - упражнения на одной «большой лыже» (специальной доске).

Биатлон — гонки на лыжах со стрельбой из винтовки.