

КОМИТЕТ ПО ДЕЛАМ ФИЗКУЛЬТУРЫ И СПОРТА
ПРИ ИСПОЛКОМЕ ЛЕНГОРСОВЕТА ДЕПУТАТОВ
ТРУДЯЩИХСЯ

1838 бр

**ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА
ВО ВСЕВОБУЧЕ**

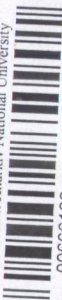
1838/бр.

ГОСУДАРСТВЕННОЕ ИЗДАТЕЛЬСТВО
„ФИЗКУЛЬТУРА И СПОРТ“

1942г

Цена 30 коп.

V.N. Karazin Kharkiv National University



00666188

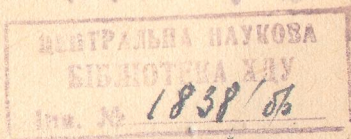
1



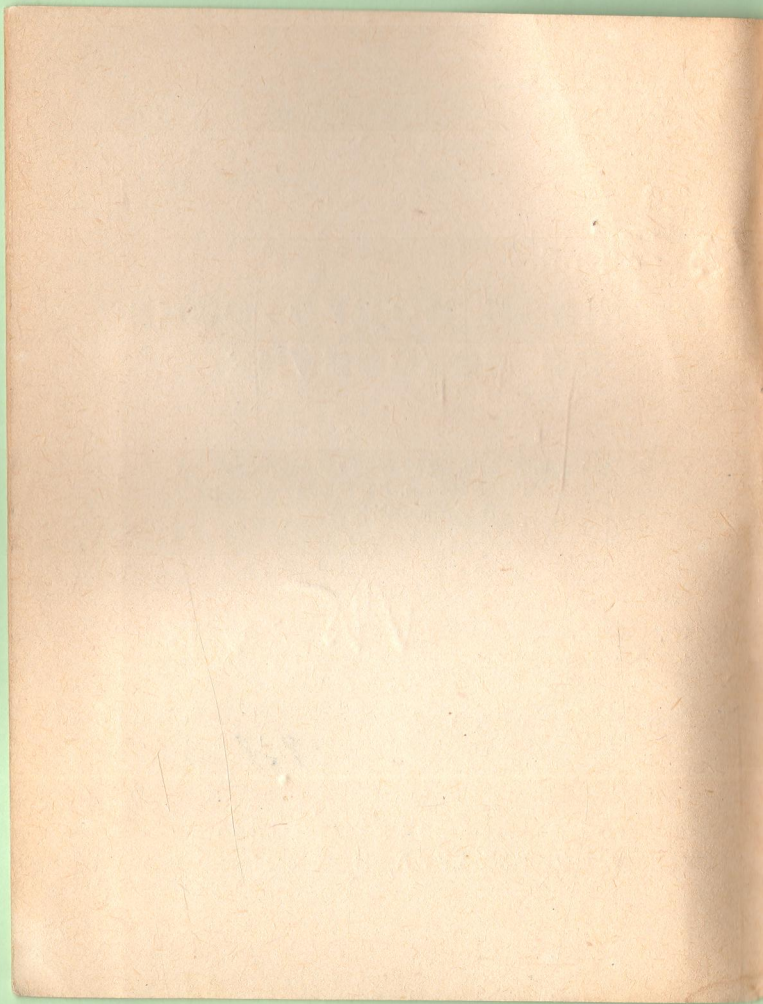
КОМИТЕТ ПО ДЕЛАМ ФИЗКУЛЬТУРЫ И СПОРТА
ПРИ ИСПОЛКОМЕ ЛЕНГОРСОВЕТА ДЕПУТАТОВ
ТРУДЯЩИХСЯ

ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА ВО ВСЕВОБУЧЕ

Составил и. о. зав. кафедрой лыжного спорта
ГОЛИФК им. Лесгафта
В. А. ВОРОНОВ



ГОСУДАРСТВЕННОЕ ИЗДАТЕЛЬСТВО
„ФИЗКУЛЬТУРА И СПОРТ“



Сильные морозы, короткие дни, глубокий снежный покров и ряд других специфических особенностей зимнего времени оказывают огромное влияние на ведение боевых действий войск зимой. Снежный покров глубиной уже свыше 30 см допускает движение колесного транспорта только по дорогам. Скорость движения войск без лыж снижается до 2—3 км в час и при этом бойцы сильно утомляются.

Для увеличения маневренности и подвижности в зимнее время все рода войск должны уметь действовать на лыжах.

Лыжные отряды, пользуясь особенностями зимних условий, могут легко проникать в тыл врага, производить обходы, окружения, засады. Заход во фланг и тыл противника может привести к быстрому разгрому противника.

Скорость марша пехоты, поставленной на лыжи, повышается до 6 км, а для отдельных отрядов до 8 км в час при суточном переходе в 40—50 км. Однако для успешных действий лыжных отрядов не-

обходима достаточная и заблаговременная их подготовка.

Одна из задач Всевобуча в условиях работы в зимнее время заключается в том, чтобы дать необходимые знания и навыки по лыжной подготовке будущим бойцам и резерву Красной Армии.

Каждый боец Всевобуча должен полностью овладеть лыжной подготовкой: знать материальную часть, уметь быстро, далеко и скрытно передвигаться на лыжах в условиях пересеченной местности и применять приемы боевых действий на лыжах.

ОРГАНИЗАЦИЯ И ОБОРУДОВАНИЕ УЧЕБНО-ЛЫЖНЫХ ПУНКТОВ

Для проведения лыжной подготовки в каждом районе необходимо организовать ряд учебно-лыжных пунктов. Под такие пункты в первую очередь следует приспособить лыжные базы или иные просторные помещения (клубы, школы), находящиеся вблизи мест, пригодных для ходьбы на лыжах (в садах, парках или за городом). На каждом пункте необходимо иметь помещение—склад для лыжного инвен-

таря, оборудованный соответствующими стелажам для хранения лыж, палок, обуви, лыжной мази и пр.

Стелаж для хранения лыж можно устраивать следующие: 1) Стелаж-клетки (рис. 1), куда лыжи складываются горизонтально, связанные парами и поставленные в распорки или продетые в носковые ремни друг друга. 2) Стелаж вертикальные стенные (рис. 2) лучше сохраняют лыжи, но их устройство сложнее и требует больше времени на раздачу лыж по рукам.

Для хранения палок применяются клетки-ящики, в которых палки хранятся стоямя (рис. 2). Лыжи и палки следует хранить в холодном помещении.

При пункте необходимо выделить теплое помещение для текущего ремонта, смазки и просмолки лыж с соответствующим набором нужного инструмента и починочного материала. Кроме того, должны быть помещения для переодевания (гардероб) и медицинский пункт.

При лыжном пункте желательно также организовать комнату наглядных пособий, где необходимо давать консультации по

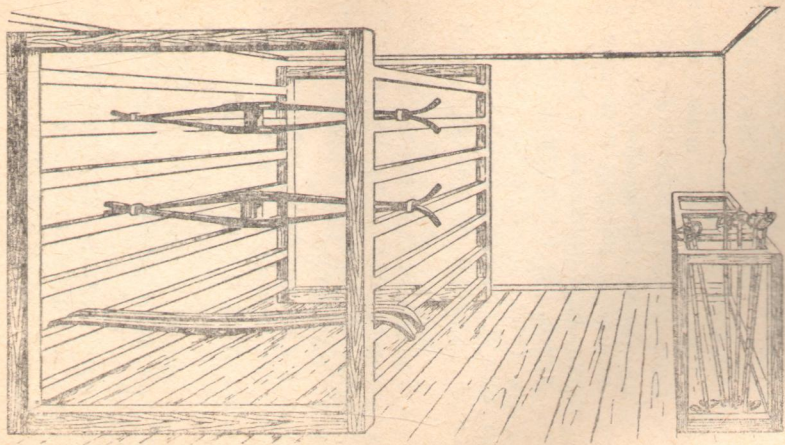


Рис. 1. Стелажи-клетки для массового хранения лыж
и ящики для палок.

смазке, починке лыж и палок, технике передвижения, методике обучения, приемам боевых действий на лыжах и т. д. Кабинет следует оборудовать соответствующими образцами лыжного инвентаря, лыжно - санных установок, плакатами и т. д.

Пропускная способность пункта будет зависеть от количества имеющихся лыж, размеров помещения и продолжительности занятий с каждой группой. В среднем каждый пункт должен иметь не менее 200 пар лыж и палок.

Имеющиеся на пункте лыжи необходимо до начала сезона исправить и просмолить.

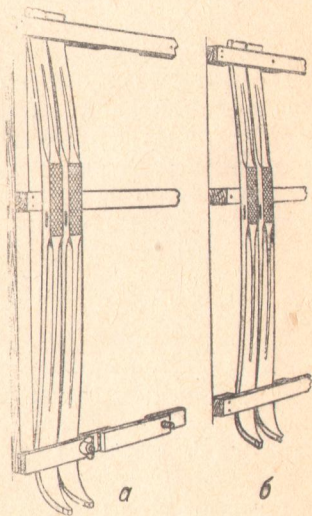


Рис. 2. Стелажы стенные для хранения лыж.

а) Стелаж с замком, б) глухой стелаж.

Для этого, очистив лыжи от пыли, грязи и старой мази, нужно их осмотреть. Все неровности на ходовой поверхности заровнять шкуркой или стеклом. Трещины или надломы склеить (казеином или столярным клеем) и для лучшего укрепления сбить тонкими гвоздиками провернуть винтами или скрепить проволочными скобками. По верхней части лыжи, для большей крепости, можно наклеить или прибить фанеру или жестяные заплатки (рис. 3). Если лыжа

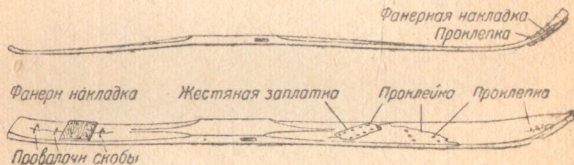


Рис. 3. Различные примеры починки лыж.

имеет перекосы, их нужно выправить, нагрев предварительно лыжу в месте перекоса.

Для просмолки лыж следует применять хвойную смолу или жидкую мазь Васильева № 27 (по новой нумерации № 1). Просмолку производить так: нагреть лыжи

и, протерев их сухой тряпкой, промазать разогретой смолой. Затем прогревая лыжи на огне, дать смоле хорошенько впитаться. Просмолку повторить несколько раз, пока ходовая поверхность лыж не станет ровного темного цвета. После этого насухо протереть лыжи тряпкой и поставить в распорки (рис. 4).

Просмолку лыж следует повторять по мере надобности в течение зимнего сезона. Хорошо просмоленные лыжи дольше сохраняются, на них лучше ложится лыжная смазка и они менее подвержены набуханию в оттепель.

Лыжные палки (рис. 5) должны иметь хорошо заточенные штыри (наконечники), длиной в 3—4 см, кольца с переплетением и на верхней части палки петлю для руки. Кольца и штыри должны быть хорошо закреплены — потеря кольца или

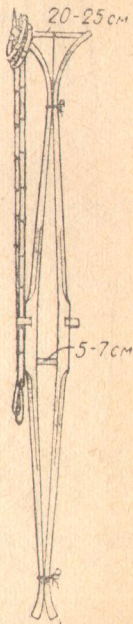


Рис. 4. Лыжи в распорках.

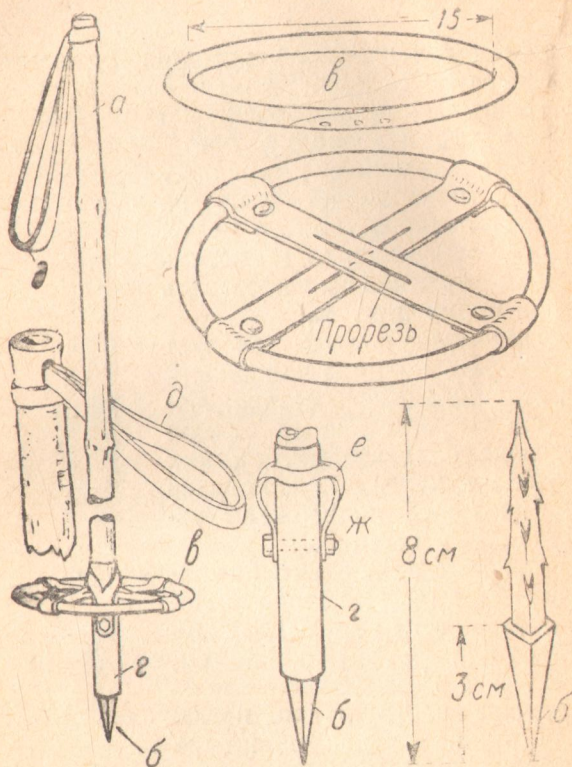


Рис. 5. Устройство лыжных палок.

Древко, б) наконечник, в) кольцо с переплетением, г) предохранительная трубка, д) петля для руки, е) ремень для крепления кольца, ж) болтик для крепления кольца.

штыря в походе делает палку негодной для работы.

Жесткие крепления на лыжах должны быть хорошо привинчены четырьмя винтами и иметь ширину скобы у входа не менее 9 см, так чтобы при одевании лыж

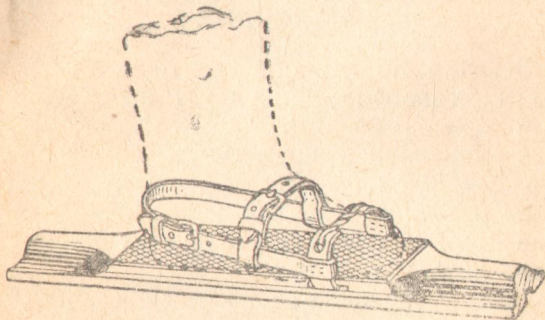


Рис. 6. Мягкое крепление.

носовой ремень ложился на середину большого пальца ноги. Для устранения соскакивания при ходьбе на лыжах задников жестких креплений на каблук обуви следует сделать набойку. Мягкие крепления (рис. 6) применяются для ходьбы в валенках.

На каждой базе нужно иметь в достаточном количестве лыжную мазь Н. М. Васильева (принятую в РККА) за №№ 1, 2, 3 (обязательно) и №№ 4 и 5 (желательно).

ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ ЗАНЯТИЙ НА ПУНКТЕ

Занятия по лыжной подготовке с группами Всевобуча проводятся по специальной программе (см. ниже). Кроме того, для закрепления навыков ходьбы на лыжах желательны все строевые, тактические и прочие занятия и все передвижения (при тактических и других учениях) производить на лыжах.

Для успешного проведения работы к каждой группе Всевобуча должен быть прикреплен постоянный инструктор пункта. С первого же занятия группу следует разделить на неумеющих и умеющих ходить. Из числа первых рекомендуется выделить помощников из наиболее опытных лыжников.

Первоначальные занятия следует проводить вблизи от базы на ровной местности, а в дальнейшем делать по возможности

более отдаленные переходы по пересеченной местности, приучая обучаемых быстро преодолевать различные естественные препятствия. Основной метод обучения—показ („делай как я“): инструктор должен каждый прием четко и ясно выполнить сам, сначала в целом, затем медленно и, наконец, остановиться на отдельных, наиболее ответственных его частях.

В начале каждого занятия следует уделять некоторое время на изучение бойцами материальной части лыжной подготовки. При этом нужно обращать особое внимание на умение правильно подбирать лыжи по своему росту и весу (см. таблицу) и крепление по размерам обуви.

Одновременно следует ознакомить бойцов со способом просмолки лыж, разъяснив значение просмолки для сохранности лыж и улучшения скольжения их по снегу.

Затем следует дать необходимые знания и навыки по смазке лыж, ограничиваясь четырьмя наиболее частыми состояниями погоды и снега:

1) Ледянистый мокрый снег при оттепели—мазь № 1 (бывшая № 27).

Для лыж обр. 1940 г.

| № ростовок | Общая длина лыж | Ширина в пя- точной части | Ширина грузовой площад- ки | Ширина в нос- ковой части | Соответствие лыж | |
|------------|-----------------------|------------------------------------|-------------------------------------|------------------------------------|---------------------|---------------------|
| | | | | | весу бойца в кг | росту бойца в см |
| | | | в мм | | | |
| 1 | 1900 | 78 | 74 | 87 | до 65 | до 165 |
| 2 | 2000 | 76 | 74 | 87 | „ 72 | „ 175 |
| 3 | 2100 | 81 | 76 | 90 | „ 85 | 175 и выше |
| 4 | 1800 | 96 | 90 | 105 | „ 70 | до 175 |
| 5 | 1900 | 96 | 90 | 105 | Более 70 | 175 и выше |

Примечание. Лыжи типа „Телемарк“, „Слаломные“ и „Карпатские“ примерно соответствуют размерам ростовок № 1, 2 и 3.

2) Оттепель, температура около 0°—мазь № 2 (бывшая № 3).

3) Мягкий пушистый снег при морозе—мазь № 3 (бывшая № 18).

4) Наст или корка при морозе—мазь № 1, бывшая № 27.

Показать способы хранения лыж и ухода за ними.

Закрепление знаний материальной части лыжной подготовки надо производить на всех практических занятиях путем повторения и разъяснения причин различных повреждений инвентаря (например: потеря кольца у палки, как результат плохого его прикрепления; плохое скольжение—неправильно подобранная смазка; отрыв крепления от лыжи в случае применения винтов слишком малых размеров и т. д.).

Кроме того, бойцов необходимо научить производить наиболее простой текущий ремонт лыж и палок.

При изучении техники передвижения нужно помнить, что движение на лыжах без палок является основным приемом ведения боя на близком расстоянии, так как в случаях штыковой атаки, гранатометания или стрельбы боец для большей сво-

боды действия затыкает палки за поясной ремень или держит их в одной руке. Поэтому технику движения без палок, как ступающим шагом, так и скользящим следует изучить в достаточной мере, закрепляя путем неоднократных применений в тренировочных занятиях и при различных переходах.



Рис. 7. Попеременный ход.

- а) Скольжение на правой лыже. Постановка в снег левой палки. б) Момент перед началом толчка правой ногой. в) Шаг левой ногой, вынос правой палки и окончание толчка правой ногой и левой палкой.

При изучении ходовой техники, применяемой в условиях переходов и маршей, наибольшее внимание следует уделять попеременному ходу (рис. 7), добиваясь выработки длинного скользящего шага, скольжения на одной лыже за счет толчка другой ноги, достаточно сильной работы палками и согласованности всех движений.

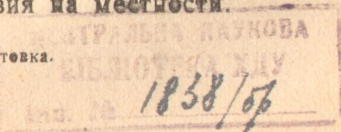
Закрепление навыков попеременного хода производить на каждом занятии, постепенно увеличивая скорость движения, продолжительность его и производя переходы по местности с более сложными естественными препятствиями.

Изучение приемов горной техники (подъемы, повороты, спуски) производить сначала на пологих склонах, а затем на более крутых.

При изучении приемов перебежек и переползаний нужно добиваться, чтобы боец умел быстро подниматься из положения лежа, совершать передвижение указанным ему способом в нужном направлении, выбирать наиболее укрытые от огня противника места и, быстро ложась, маскироваться.

В преодолении препятствий вырабатывать быстроту, решительность и правильное применение соответствующих приемов.

По изучении приемов перебежек, переползаний и преодоления препятствий во время тренировочных переходов давать неожиданные команды для выполнения данных приемов, используя наиболее подходящие условия на местности.



При метании гранат главное внимание обратить на меткость попадания в установленную цель (окоп, макет танка и т. п.). Цель устанавливать в зависимости от способа „броска“. Для „бросков“ стоя цель устанавливать на расстоянии около 25 м, для „бросков“ с колена—на расстоянии 15 м. „Броски“ из положения лежа нужно делать возможно быстрее, чтобы не быть пораженным огнем противника в момент подъема при „замахе“.

ПРИМЕРНЫЙ ПЛАН ЗАНЯТИЙ И МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ЛЫЖНОЙ ПОДГОТОВКЕ ПО ПРОГРАММЕ ВСЕВОБУЧА

Бойцов следует заблаговременно предупредить о днях занятий по лыжной подготовке и давать соответствующие указания об одежде и обуви. Одежда должна быть просторной, теплой и не продуваться ветром (хорошо одеть ватник, теплую куртку, свитер). Шапка должна быть с наушниками. На руки одеть варежки (но не перчатки). На ноги—валенки или простор-

ные ботинки с двумя парами носков. Между носками ноги следует обернуть газетной бумагой. В сильный мороз и ветер не следует задерживать группу долгими объяснениями и разучиванием приемов на месте, а нужно давать больше движения, пользуясь подветренной стороной местности. Бойцы должны следить друг за другом и в случае признаков обмороживания предупредить товарища. В хвосте колонны должен находиться сильный лыжник, знающий местность; он обязан следить за отстающими.

Занятия строятся на практическом освоении всех приемов. Основной метод — показ.

Для большей продуктивности занятий группу следует делить на две подгруппы: плохо ходящих на лыжах и владеющих лыжной техникой. Из наиболее сильных и опытных бойцов-лыжников назначать помощников групповодов. На всех без исключения занятиях следует уделять некоторое количество времени на тренировку техники передвижения в условиях различной местности с применением изученных приемов передвижения. В процессе занятий следует

постепенно увеличивать дозировку нагрузки за счет увеличения скорости движения, количества пройденных километров и весовой нагрузки.

По окончании часового занятия по изучению приемов лыжной подготовки группа может по усмотрению командира продолжать очередные занятия, не снимая лыж, если это соответствует данным условиям (например, занятия по тактической подготовке, саперной, огневой).

Ниже прилагается примерный план занятий и методические указания по лыжной подготовке для бойцов Всевобуча, разработанные учебно-методическим центром при Институте физкультуры им. Лесгафта и утвержденных Горвоенкоматом в качестве обязательных.

На проработку указанной программы дополнительно отводится 9 учебных часов. В указанные 9 учебных часов нужно всемерно проработать изложенный в программе материал, закрепляя его при всех возможных попутных занятиях, производя все передвижения бойцов в зимнее время на лыжах.

Тема № 1. Техника передвижения на лыжах (проходится в объеме раздела тактической подготовки)—4 часа

Цель:

1) Научить бойца пригонке и смазке лыжного инвентаря.

2) Научить бойца технике передвижения на лыжах по пересеченной местности в различных условиях снежного покрова.

3) Дать достаточную тренированность в скорости передвижения и выносливости при ходьбе с нагрузкой.

Занятие 1-е—1 час

Содержание:

I. Ознакомление с подбором лыж и палок. Общие сведения о смазке лыж. Пригонка лыж и креплений по ноге—*20 мин.*

II. Постановка на лыжи в одношереножном строю. Команда „на лыжи становись“. Поворот на месте „веером“. Движение по целине ступающим шагом без палок. Движение по лыжне скользящим шагом без палок. Попеременный ход с палками по лыжне (общий показ и выполнение всего приема).—*40 мин.*

Занятие 2-е—1 час

Содержание:

I. Ознакомление с просмолкой лыж. Смазка лыж на данную температуру.—*10 мин.*

II. Изучение попеременного хода. а) Ходьба без палок по лыжне (выработка скользящего шага и толчка ногой). б) Ходьба с палками по лыжне. (Техника работы рук. Выработка общей согласованности движений.) Изучение одновременного толчка палками при движении под уклон. — 50 мин.

Занятие 3-е—1 час

Содержание

I. Ознакомление со способом текущего ремонта лыж. Смазка лыж на данную температуру. — 20 мин.

II. Закрепление навыков попеременного хода при движении по лыжне без палок и с палками. Способы подъема на некрутые склоны: а) прямо, б) наискось. Спуски в средней и высокой стойке с некрутых гор. — 40 мин.

Занятие 4-е—1 час

Содержание:

I. Ознакомление со способами текущего ремонта лыж и палок. Смазка лыж на данную температуру. — 10 мин.

II. Закрепление навыков попеременного хода при движении по пересеченной местности и по целине. Ознакомление со способами подъема „елочкой“ и „лесенкой“ в применении на коротких крутых склонах. Спуски с крутых коротких склонов в низкой

стойке. Торможения палками „сбоку“ и „верхом“. Торможение „плугом“. Поворот „переступом“.— 50 мин.

Руководство: Наставление по лыжной подготовке Красной Армии 1941 г., пункты 23—28; 30; 33—52.

Методические указания по первой теме

Для первоначального изучения ходьбы на лыжах лыжню прокладывать по кругу или вытянутому четырехугольнику с таким расчетом, чтобы по одной стороне лыжня шла по незначительному уклону, а с другой—на небольшой подъем. Руководитель становится в середине.

В ходьбе без палок уделять внимание выработке устойчивости, а при ходьбе с палками следить, чтобы палки использовались только для толчка, но отнюдь не для сохранения равновесия.

Для лучшего окончательного освоения и закрепления приемов ходьбы на лыжах в каждом занятии заканчивать урок движением через пересеченную местность с преодолением различных естественных препятствий—кустарник, склоны, канавы и т. д.

Тема № 2. Строевая подготовка лыжника—1 час

Цель:

Научить бойца строевым приемам на лыжах.

Занятие 1-е—1 час

Содержание:

I. Способы носки винтовки и снаряжения.—
10 мин.

II. Способы скрепления лыж и палок. Основная стойка с лыжами. Способы переноски лыж на плече и под рукой. Постановка и схождение с лыж. Выполнение команды „ложись“ и „встать“. Лыжные строи и перестроения в объеме отделения.—*50 мин.*

Руководство: Наставление по лыжной подготовке, пункты 1—22. Строевой устав пехоты, пункты 104—139.

Методические указания по второй теме

Для носки винтовки в положении „на ремень“ на лыжах необходим вспомогательный (второй) ремень. Винтовку брать без штыка. Для строевой подготовки на лыжах следует выбрать ровный просторный участок вблизи базы. Необходимо довести обучение до быстрого и четкого выполнения всех команд. Обратить особое внимание на выполнение команды „ложись“.

Тема № 3. Огневая подготовка лыжника—2 часа

Ц е л ь:

Научить бойца-лыжника метко поражать противника огнем в боевых действиях на лыжах.

Занятие 1-е—1 час

Способы стрельбы на лыжах стоя с упором и без упора на палки. Стрельба с колена (3 способа). Изготовка к стрельбе лежа с неоткрепленными лыжами. Способ стрельбы лежа с открепленными лыжами.

Занятие 2-е—1 час

Способы метания гранат на лыжах: а) метание гранаты стоя в движении, б) метание гранаты с колена (2 способа), в) метание гранаты из положения лежа (2 способа). Преодоление изгородей и низких заборов.

Руководство: Наставление по лыжной подготовке 1941 г., пункты 64—75.

Методические указания по третьей теме

Для изучения приемов стрельбы на лыжах винтовку взять на двух ремнях, без штыка. Обратить внимание на быстрое и правильное исполнение всех команд. Изучить выполнение приемов в условиях различного состояния местности и снежного

покрова. Использовать передвижение при перемене места для закрепления ходовых навыков.

Для изучения приемов гранатометания винтовку иметь со штыком. К рукояткам гранат следует привязать цветные ленточки длиной 30 см для облегчения отыскивания гранат в снегу после „бросков“. Для ускорения обучения группу делить на две части и, поставив на достаточном расстоянии друг против друга, производить метание поочередно. В метании сначала добиваться правильности выполнения приема при „броске“ на малое расстояние (не в полную силу), затем „бросок“ на расстояние и заканчивать „бросками“ по заданной цели.

Тема № 4. Приемы рукопашного боя (физическая подготовка)—2 часа

Ц е л ь:

Научить бойца-лыжника преодолевать препятствия и поражать противника в рукопашном бою на лыжах.

Занятие 1-е—1 час

Приемы штыкового боя на лыжах: а) изготовка „к бою“; б) укол влево; в) укол вправо; г) отбивы влево, вправо и вниз-направо; д) удар магазинной коробкой; е) сочетание отбивов и уколов.

Преодоление препятствий на лыжах: заборы, канавы, кусты, обрывы.

Занятие 2-е—1 час

Приемы перебежек и перелезания: а) перебежка пригнувшись на лыжах; б) перебежка с лыжами в руках; в) переползание лежа на лыжах; г) переползание с лыжами „на получетвереньках“; д) переползание с лыжами на буксире; е) передвижение стоя на одном колене.

Руководство: Наставление по лыжной подготовке 1941 г., пункты 54—63; 76—79.

Методические указания по четвертой теме

При изучении приемов штыкового боя добиваться быстроты, решительности и точности отбивов, уколов и ударов. Первоначальную отработку приемов производить на ровном участке с неглубоким снеговым покровом; закрепление навыков производить в условиях пересеченной местности и глубокого снега. Изучение перебежек и переползаний начинать с отработки правильности выполнения приемов, заканчивать выполнением на скорость и расстояние.

ВНЕШКОЛЬНЫЕ ЗАНЯТИЯ

Кроме обязательных занятий при пункте, следует организовать добавочные (внешкольные), на которых совершенствовать технику лыжной подготовки с желающими. Для проведения этих занятий старший инструктор составляет особый план работы. Основная задача этих занятий—подготовка помощников групповодов и сколачивание ядра для лыжных батальонов.

Для внесения большего интереса в проводимые занятия, а также для проверки успеваемости и сил занимающихся нужно устраивать различные соревнования по пересеченной местности с включением различных военно-прикладных упражнений (преодоление препятствий, гранатометание, ходьба в противогазе, ходьба с весовой нагрузкой и т. д.).

Перечень основной литературы

- 1) Наставление по лыжной подготовке Красной Армии, изд. 1941 г.
- 2) Наставление для действия войск зимой, изд. 1941 г.
- 3) Строевой устав пехоты РККА.

4) Лыжный спорт. Под общей ред. *Б. И. Бергмана*, изд. 1940 г.

5) *Н. Г. Лаптев*, Лыжные мази, изд. 1941 г.

6) *И. А. Чернов*, Горно-лыжная подготовка, изд. 1941 г.

**Боевой резерв Красной Армии, боец
Всевобуча, учись воевать в зимних усло-
виях, овладевай лыжной подготовкой!**

УКАЗАНИЯ

по устройству дистанций и проведению соревнований и зачетов по лыжной подготовке во Всевобуче

1. Дистанцию следует прокладывать по возможно более пересеченной местности с разнообразным рельефом.

2. Длина дистанции в зависимости от подготовленности группы может быть от 3 до 10 км.

3. Соревнования следует проводить между отдельными командами с составом от 5 до 10 чел. Старт для каждой команды общий. Разрыв команды в пути и на финише не более 50 м. Зачет на финише по последнему прибывшему.

4. Команды идут со старта отдельно с интервалом 2—5 минут.

5. Команды должны быть одеты в пальто или ватники с поясным ремнем и иметь снаряжение — учебную винтовку (или макет ее) на двух ремнях, противогаз, сумку с тремя гранатами, малую лопату. Для более подготовленных групп можно добавлять весовую нагрузку — ранец с песком весом до 8 кг.

6. Среди дистанции необходимо устраивать ряд препятствий, которые участники должны преодолеть, как например: а) прохождение условно отравленной зоны в противогазе (до 500 м), б) переползание или

движение пригнувшись (на 30—50 м), в) метание гранат по цели на 20—25 м, г) преодоление изгороди перелезанием высотой до 135 см, д) преодоление канав, окопов, проволочных заграждений и других препятствий. Дистанцию можно заканчивать штыковой атакой с поражением нескольких мишеней и принятием положения для стрельбы лежа или с колена на линии финиша.

7. Вся дистанция должна быть пройдена всеми участниками на лыжах. Замена лыж и палок в пути не допускается. Разрешается взаимопомощь между участниками команды и починка лыжного инвентаря своими средствами.



Подписано к печати 4/XII 1941 г. Печ. листов 1.
Учетно-изд. листов 0,79. Заказ 4495. М 86405.

1-я типография Гизлегпрома

Государственное издательство
„ФИЗКУЛЬТУРА И СПОРТ“

ПОСТУПИЛИ В ПРОДАЖУ:

1. Как самому изготовить лыжи. Цена 15 коп.
2. Учись ходить на лыжах. Цена 10 коп.
3. Уход за лыжами. Цена 10 коп.
4. Лыжные мази. Цена 10 коп.
5. Подъемы, спуски и повороты на лыжах.
Цена 15 коп.
6. На лыжах по пересеченной местности. Ц. 10 к.
7. Лыжник-боец в горных условиях. Цена 20 к.
8. Предзимняя тренировка лыжника - бойца.
Цена 10 коп.
9. Обучение и тренировка лыжника - бойца.
Цена 10 коп.
10. Передвижение на лыжах в ближнем бою.
Цена 20 коп.
11. Стрельба на лыжах. Цена 15 коп.
12. Метание гранаты и штыковой бой на лыжах.
Цена 20 коп.
13. Лыжник-боец за всадником, мотоциклом и танком. Цена 10 коп.

В П Е Ч А Т И :

1. Лыжник-разведчик.
2. Строевая подготовка на лыжах.
3. Устройство ночлега зимой вне населенного пункта.
4. Техника передвижения на лыжах.
5. Ускоренная подготовка лыжника - бойца.

