

Рабочая учебная программа по предметной области
«Теоретические основы физической культуры и спорта»
Срок реализации 6 лет (базовый уровень)

1. Цель и задачи предметной области

Теоретические основы физической культуры и спорта – предметная область учебного плана, которая раскрывает взаимосвязи всего учебного плана, включает в себя комплекс знаний, являющихся теоретическим фундаментом предпрофессионального образования обучающихся.

Цель предметной области – дать возможность обучающемуся целостно осмыслить суть деятельности в сфере физической культуры и спорта, расширить кругозор, содействовать формированию широкого профессионального мировоззрения.

Задачи дисциплины:

- Сформировать у обучающихся интерес и познавательную активность к проблемам физической культуры и спорта;
- Обеспечить освоение обучающимися знаний по теории и методике физической культуры и спорта, средствах, методах и формах организации деятельности по физическому совершенствованию человека;
- Сформировать у обучающихся стремление к самостоятельности и творчеству в процессе обучения.

2. Требования к уровню освоения содержания предметной области

В результате освоения предметной области «теоретические основы физической культуры и спорта» обучающиеся на *базовом уровне* освоения программы должны:

- знать историю развития спорта;
- знать место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;
- знать основы законодательства в области физической культуры и спорта;
- знать, уметь и сформировать навыки гигиены;
- знать основы построения рационального режима дня, основы закаливания организма, здорового образа жизни;
- знать основы здорового питания;
- сформировать осознанное отношение к физкультурно-спортивной деятельности, мотивацию к регулярным занятиям физической культурой и спортом.

3. Объем предметной области в структуре учебного плана и виды учебной работы

Виды учебной деятельности (базовый уровень программы)	Всего часов	Год обучения
Общая трудоемкость дисциплины	176	1,2,3,4,5,6
Аудиторные (теоретические занятия - ТЗ)	176	1,2,3,4,5,6
Практические занятия (ПЗ)	-	-
Самостоятельная работа (СР)	18	2,3,4,5,6
Промежуточная аттестация (дифференцированный зачет)	-	-
Итоговая аттестация (дифференцированный зачет)	-	-

4. Содержание предметной области

4.1. Разделы предметной области и виды занятий

№ п/п	Разделы предметной области	ТЗ*	ПЗ*	СР*
Базовый уровень образовательной программы				
1.1	История развития спорта	16	-	3
1.2	Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе	30	-	3
1.3	Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта	30	-	3
1.4	Знания, умения и навыки гигиены	30	-	3
1.5	Знание режима дня, основ закаливания организма, здорового образа жизни	30	-	3
1.6	Основы здорового питания	30	-	3
1.7	Требования техники безопасности при занятиях физическими упражнениями	10	-	-

* ТЗ – теоретические занятия; ПЗ – практические занятия; СР – самостоятельная работа

4.2. Содержание разделов

4.2.1. История развития спорта

Определение спорта. Становление спорта в обществе. История древних олимпийских игр. Физическая культура и спорт средневековья. Формирование современных видов спорта. Современные олимпийские игры, история развития. Олимпийские и неолимпийские виды спорта.

4.2.2. Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе

Определение физической культуры. Физическая культура как часть культуры общества. Место физической культуры и спорта в системе образования и воспитания. Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, в становлении личности.

4.2.3. Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта

Законодательство в сфере физической культуры и спорта. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в РФ», закон о физической культуре и спорте в Омской области. Концепция развития физической культуры в РФ. Нормативно-правовые акты, регулирующие деятельность в области физической культуры и спорта.

4.2.4. Умения и навыки гигиены

Гигиена как область профессиональных знаний. Правила ухода за кожными покровами, полостью рта, волосами. Правила ухода за личной одеждой и обувью. Гигиена мест проведения физкультурных и спортивных занятий и мероприятий.

4.2.5. Режим дня, основы закаливания организма и здорового образа жизни

Основные компоненты режима дня, основные правила рационального планирования режима дня. Биологические ритмы. Солнечные, воздушные ванны, контрастный душ – методические приемы использования. Формирование навыков планирования рабочего дня, рационального двигательного режима, применения закаливающих процедур.

4.2.6. Основы здорового питания

Рацион питания. Калорийность пищи. Основные типы пищевых нутриентов. Сочетание белков, жиров, углеводов для решения спортивных задач.

4.2.7. Требования техники безопасности при занятиях физическими упражнениями

Требования к оборудованию и инвентарю. Страховка и самостраховка при выполнении физических упражнений. Правила поведения при пожаре и других чрезвычайных ситуациях.

5. Самостоятельная работа

Самостоятельные занятия обучающихся направлены на закрепление и расширение полученных знаний. Основная направленность – развитие творческих способностей, стимулирование познавательной активности обучающихся.

Рабочая учебная программа по предметной области
«Общая физическая подготовка»
Срок реализации 6 лет (базовый уровень)

1. Цель и задачи предметной области

Общая физическая подготовка – предметная область учебного плана, направлена на всестороннее физическое развитие личности обучающегося средствами физической культуры и спорта.

Цель предметной области – создать достаточный уровень развития функциональных систем организма; сформировать двигательные умения и навыки выполнения физических упражнений, которые позволят успешно осваивать избранный вид спорта.

Задачи дисциплины:

- сформировать у обучающихся умения самостоятельно отбирать и выполнять общеразвивающие упражнения;
- сформировать у обучающихся навыки правильного выполнения элементарных гимнастических упражнений, упражнений из арсенала легкой атлетики и атлетической гимнастики;
- сформировать у обучающихся навыки страховки и само страховки при выполнении физических упражнений, а также сформировать умение организовывать самостоятельные занятия физической культурой и спортом.

2. Требования к уровню освоения содержания предметной области

В результате освоения предметной области «общая физическая подготовка» обучающиеся на *базовом уровне* освоения программы должны:

- уметь выполнять комплексы общеподготовительных и общеразвивающих упражнений;
- развить физические способности (силовые, скоростные, скоростно- силовые, координационные, выносливость, гибкость) и гармонично их сочетать применительно к специфике занятий избранным видом спорта;
- сформировать коммуникативные навыки, получить опыт работы в команде;
- сформировать социально-значимые качества личности;
- сформировать комплекс двигательных умений и навыков, необходимых для освоения избранного вида спорта.

3. Объем предметной области в структуре учебного плана и виды учебной работы

Виды учебной деятельности (базовый уровень программы)	Всего часов	Год обучения
Общая трудоемкость дисциплины	583	1,2,3,4,5,6
Практические занятия (ПЗ)	583	1,2,3,4,5,6
Самостоятельная работа (СР)	59	2,3,4,5,6
Промежуточная аттестация	24	1,2,3,4,5
Итоговая аттестация	2	6
Всего часов	583	

4. Содержание предметной области

4.1. Разделы предметной области и виды занятий

№ п/п	Разделы предметной области	ПЗ	СР
1	2	3	4
1.1	Развитие силовых способностей	95	9
1.2	Развитие скоростно-силовых способностей	100	10
1.3	Развитие быстроты	100	10
1.4	Развитие выносливости	100	10
1.5	Развитие гибкости	94	10
1.6	Развитие координационных способностей	94	10

4.2. Содержание разделов (практических занятий)

4.2.1. Развитие силовых способностей

Сила как физическое качество представляет собой способность человека преодолевать различные сопротивления за счет необходимого уровня напряжения отдельных мышц или группы мышц. Когда спортсменов характеризуют по силовым качествам, то обычно называют максимальные показатели силы у каждого из них. Эта сила является результатом разносторонней силовой подготовки, осуществляемой средствами ОФП и направленной на повышение силовых возможностей мускулатуры.

Упражнения для воспитания силовых способностей

На всех этапах подготовки в основном выполняются упражнения с отягощением собственным весом тела и небольшими отягощениями: гантели до 0,5 кг; набивные мячи до 1 кг и др. *Упражнения с преодолением собственного веса:*

- поднятие на носки;
- приседания на двух ногах при разном положении ног: ноги вместе, пятки вместе
- носки врозь, ноги на ширине плеч и т.п.;
- приседания на одной ноге;
- пружинистые покачивания в выпаде со сменой ног - впереди то левая, то правая;
- находясь в полуприседе, ноги широко расставлены - перенос веса тела с левой ноги на правую;
- отталкивания от стены двумя руками, каждой рукой поочередно;
- отжимания от скамейки, от пола, ноги на полу, на скамейке;
- подтягивания, лазание по канату, шесту;
- поднятие ног в положении лежа на животе, на спине, на каждом боку поочередно;
- поднятие туловища лежа на животе, на спине;
- из положения лежа на спине, ноги согнуты - поднятие туловища и скрестное доставание локтем колена;
- одновременное поднятие ног и туловища лежа на спине, на животе и т.п.

Упражнения с набивными мячами (вес до 1 кг):

- броски мяча двумя руками (одной) из-за головы;
- справа сбоку с шагом левой ногой вперед;
- слева сбоку с шагом правой ногой вперед, снизу.
- *Упражнения с гантелями (вес до 0,5 кг):*
- круги руками одновременно вперед-вверх, назад-вверх;
- круги руками в разных направлениях - одна вперед-вверх, другая назад-вверх и наоборот;

- из разных положений руки вперед, руки в стороны, ладонями с гантелями вверх
- сгибание и разгибание рук; вращение, скручивание, отведение кисти.

Упражнения с резиновыми бинтами (амортизаторами), один конец которого постоянно закреплен:

- лицом к месту прикрепления тянуть незакрепленный конец за себя то правой, то левой рукой;

- стоя правым боком (левым) тянуть прямой правой рукой (затем левой) вперед налево (вперед направо);

- правой рукой (затем левой) тянуть вниз к бедру;

- стоя левым боком (затем правым) опустить правую (левую) руку вниз, тянуть руку вправо (влево);

- стоя лицом - взять конец бинта двумя вытянутыми руками, поднять прямые руки вверх;

- стоя спиной - взять конец бинта поднятой и согнутой в локте правой (левой) рукой, выпрямить руку вверх вперед.

4.2.2. Развитие скоростно-силовых способностей

На ряду с упражнениями направленными на развитие абсолютной силы выделяют упражнения, которые выполняются в скоростно-силовом режиме, т. е. развивают как силу, так и быстроту (например, толкание ядра). Собственно силовые упражнения вызывают значительные напряжения мышц, в то время как скоростно-силовые-быстроту их сокращения.

Упражнения для воспитания скоростно-силовых способностей

- прыжки: на месте, в стороны, вперед-назад, через палку, через две проведенные параллельно линии, через скамейку;

- на скамейку-со скамейки на двух ногах, на каждой ноге поочередно;

- многоскоки на двух ногах, с ноги на ногу, на каждой поочередно;

- с обручем;

- со скакалкой: на двух ногах, на одной, поочередно, в полуприседе с обычными прыжками, с подскоком на каждое вращение, между вращениями делать доскок, делать два вращения на один прыжок и т.п., скакалку вращать и вперед и назад;

- метания небольших отягощений на дальность двумя руками, правой, левой из разных положений - сверху, сбоку, снизу. Выполнять броски стоя, сидя, стоя на одном колене и т.п.

Целесообразно также использовать подвижные игры с выраженными силовыми напряжениями динамического характера.

4.2.3. Развитие быстроты

Быстрота характеризуется способностью человека выполнить то или иное движение с наименьшей затратой времени, т.е. с максимальной скоростью, которая зависит от величины сопротивления этому движению и силовых характеристик групп мышц, участвующих в движениях. Кроме этого, скорость зависит от быстроты нервно-мышечных реакций, эластичности мышц и технической совершенности движений. Чтобы повысить уровень развития быстроты, необходимо овладеть всеми ее проявлениями, а именно: быстротой реакции на внешний раздражитель (стартовый сигнал, мяч в подвижных и спортивных играх, касание финишной стенки при смене этапов в эстафетном плавании и др.), скоростью выполнения отдельного движения и максимальным темпом мышечных сокращений.

Для развития быстроты необходима большая подвижность нервных процессов, которая наблюдается у детей. Вот почему развитие быстроты у детей следует всегда стимулировать, а не заглушать работой над техникой и выполнением тренировочных упражнений в медленном темпе.

Упражнения для воспитания скоростных качеств

Быстрота реакции:

- ловля или отбивание руками мяча (волейбольного, баскетбольного, теннисного), посылаемого партнером с разной силой, с разного расстояния;
- ловля или отбивание мяча при защите «ворот» посланного партнером, одним из двух или трех партнеров, делавших замах;
- ловля мяча, брошенного партнером из-за спины игрока в неизвестном направлении после первого отскока;
- ловля мяча, брошенного из-за спины игрока в стенку, после первого отскока от пола, сразу после удара о стенку и т.п.

Частота шагов:

- бег на месте -10 с;
- бег на месте с опорой руками о высокую скамейку;
- бег на 3, 6, 10, 15 м с акцентом на большое количество шагов;
- бег вниз по наклонной плоскости;
- семенящий бег;
- частое перебирание ногами, сидя на высоком стуле.

Быстрота начала движений и быстрота набора скорости:

- бег на 3, 6, 10, 20, 30 м.;
- рывки на отрезках от 1 до 3 м из различных положений (стоя боком, спиной по направлению движения; сидя, лежа в разных положениях), - бег со сменой направления (зигзагом);
- 2-3 прыжка на месте и бег на короткую дистанцию.

4.2.4. Развитие выносливости

Выносливость - это способность человека в течение продолжительного времени выполнять интенсивную физическую работу. Эту способность обычно определяют по двум показателям: скорости передвижения и времени, в течение которого эта скорость сохранялась. В свою очередь уровень этих показателей зависит от развития силы, быстроты и гибкости, от степени технической и функциональной подготовленности человека.

В настоящее время в спортивной тренировке различают общую и специальную выносливость. Общая выносливость характеризуется длительной работоспособностью спортсмена при выполнении любой работы (любых физических упражнений), а специальная выносливость – длительной работоспособностью при выполнении определенной работы (специфических физических упражнений). В свою очередь специальная выносливость разделяется на силовую и скоростную.

Силовой выносливостью называется та, которая обеспечивает длительное выполнение силовых упражнений. Силовая выносливость в достаточной степени обеспечивается упражнениями для развития силы. Выполнение этих упражнений предусматривается как в общей, так и в специальной физической подготовке спортсмена. Скоростная выносливость - способность преодолевать основную дистанцию с максимальной равномерной скоростью и показывать при этом наиболее высокий личный результат.

Упражнения для воспитания выносливости

- бег равномерный и переменный;
- ходьба на лыжах, катание на коньках и велосипеде, плавание;
- спортивные игры (модифицированные): баскетбол, футбол, хоккей, целесообразно шашки и шахматы;
- тренировочные игры со специальными заданиями. При воспитании выносливости целесообразно применять варианты круговой тренировки.

4.2.5. Развитие гибкости

Гибкость - это способность человека выполнять различные движения с максимальной амплитудой. Эта способность зависит от развития подвижности в суставах, которая в свою очередь определяется эластичностью мышц, сухожилий и связок.

Таким образом, упражнения для развития гибкости должны быть направлены на увеличение подвижности в суставах, которая обеспечивается растягиванием мышц, сухожилий и связок. Для этого необходимо, чтобы средства ОФП обеспечили спортсмену выполнение движений головой, руками, туловищем и ногами с большей амплитудой.

Для того чтобы увеличить подвижность в суставах и обеспечить выполнение движений большой амплитуды, необходимо длительное время выполнять упражнения на растягивание.

Упражнения для воспитания гибкости

- общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движений: махи руками, ногами вперед-вверх, в стороны-вверх;
- наклоны вперед, в стороны, назад из разных исходных положений - ноги вместе, шире плеч, одна перед другой и т.п.;
- повороты, наклоны и вращения головой;
- наклоны, повороты и круговые движения туловищем, в положении лежа на спине поднимание ног за голову (эти упражнения могут выполняться активно и пассивно);
- упражнения с палкой: наклоны, повороты туловища - руки в различном положении (внизу, вверху, впереди, за головой, за спиной); выкруты; перешагивание и перепрыгивание через палку;
- подтягивания левой (правой) ноги за лодыжку к ягодицам. Согнув левую (правую) ногу в коленном суставе подтянуть колено к груди, обхватив голень;
- подняв правую (левую) руку вверх, левую (правую) вниз согнуть и, взяв кисти «в замок» за спиной, - потянуть;
- всевозможные упражнения на гимнастической скамейке, стенке, в положении лежа на полу.

4.2.6. Развитие координационных способностей

Координация - это собирательное двигательное качество человека, которое зависит от уровня развития всех других двигательных качеств. Уровень развития ловкости выражается способностью спортсмена быстро осваивать различные по сложности новые движения, умением правильно координировать свои действия, т.е. быстро находить наилучшую зависимость между формой, характером и временем выполнения отдельных частей двигательного действия.

Упражнения для воспитания координационных способностей

- из упора присев, поочередно переставляя руки, прийти в положение упора лежа, а затем обратно в исходное положение;
- из упора присев, выпрямляясь, падение вперед в упор лежа на согнутых руках, то же вперед-вправо, вперед-влево, из других исходных положений;
- из стойки на коленях, руки опущены, слегка приседая, вскочить на ноги, то же с ракеткой и последующим быстрым перемещением вперед, в сторону и т.п.;
- падение по диагонали - вперед-вправо, вперед-влево вначале на повышенную опору из 3-4 матов, затем опору снижать и выполнять с ракеткой в руках;
- кувырки вперед, назад, в стороны;
- кувырок вперед - прыжок вверх или «кенгуру» или другой кувырок вперед; кувырок вперед - прыжок вверх с поворотом на 360° то через левое, то через правое плечо, кувырок вперед. Аналогично выполнять упражнения при кувырке назад;

- «колесо» вправо, влево;
- прыжок вверх с поворотом на 360° в разные стороны, прыжок вперед;
- различные прыжки (с подбиванием мяча в пол рукой, ракеткой, двумя руками, двумя ракетками) на месте; один влево (вправо), два вправо (влево); на скамейку, со скамейки; с продвижением вперед и перепрыгиванием через препятствие и т.п.;
- ловля мяча от стены после приседа, поворота, прыжка вверх и с поворотом на 360° и т.п.;
- бросок мяча в цель с резко различных расстояний;
- жонглирование мячами, различными предметами, отличающимися по весу и размеру, стоя на месте, с продвижениями вперед, назад, в стороны (можно приставными шагами) и т.д.;
- всевозможные подбивания мяча ракеткой разными сторонами, в разных сочетаниях, с различными вращениями;
- прыжки со скакалкой с изменением направлений вращения скакалки, с различной постановкой ног при приземлении и т.п.

Для проведения занятий по общефизической подготовке часто используется метод круговой тренировки. Ниже приведены варианты построения круговой тренировки

Вариант №» 1

1. Прыжки на скамейку с последующим быстрым спрыгиванием.
2. Прыжки «кенгуру».
3. Из положения лежа на животе - руки вверх, прогнуться.
4. Из положения лежа на спине одновременно поднять ноги и туловище.
5. Сидя на скамейке, держась за нее руками, поднимать и опускать прямые ноги, пола не касаться.
6. Из положения стоя бросить набивной мяч (0,5 кг) вверх, присесть, встать и поймать мяч.
7. Отжимания от пола.
8. Из положения руки в стороны, набивной мяч (0,5 кг) в левой руке. Бросить мяч через голову в правую руку и наоборот.
9. Из положения лежа на спине, руки с набивным мячом (0,5-1 кг) вытянуты вперед, быстро поднимать и опускать руки в исходное положение.

Вариант №» 2

1. Упор присев, упор лежа, упор присев с последующим выпрыгиванием вверх.
2. Выпрыгивание на гимнастическую скамейку и соскок на двух ногах (отдельно на правой и левой ноге).
3. Прыжки вверх с высоким подниманием колен.
4. Прыжки из стороны в сторону.
5. Одновременные подъемы ног и туловища из положения лежа на животе.
6. Вращение ног в положении лежа на спине.
7. Поднимание ног в положении лежа на спине (в висе на перекладине или гимнастической стенке).
8. Отталкивания от стены двумя руками.
9. Отжимания руками от пола, ноги могут быть на гимнастической скамейке.

Вариант №» 3

1. Прыжки в стороны с имитацией ударов справа и слева с лета.
2. Бег лицом вперед на 5 м с возвращением обратно спиной вперед.
3. Бег лицом вперед на 4-5 м с отбеганием назад и последующим выпрыгиванием вверх.
4. Бег приставными шагами правым-левым боком на 3-4 м.
5. Бег «лезгинка». При беге налево (направо) правая (левая) нога ставится то перед левой (правой), то позади нее.
6. Прыжки в полуприседе.

7. Одновременное поднятие ног и туловища из положения лежа на животе.
8. Одновременное поднятие ног и туловища из положения лежа на спине.
9. Наклон вперед с касанием руками пола и последующим быстрым прогибом назад и касанием руками пяток.

5. Самостоятельная работа

Самостоятельная работа по предметной области «общая физическая подготовка» носит ярко выраженный индивидуальный характер. Направлена на закрепление, повторение учебного материала и развитие способностей обучающегося в зависимости от индивидуальных способностей и возможностей.

Рабочая учебная программа по предметной области
«Вид спорта – лыжные гонки»
Срок реализации 6 лет (базовый уровень)

1. Цель и задачи предметной области

Лыжные гонки – предметная область учебного плана, которая направлена на освоение обучающимися системы знаний, двигательных умений и навыков, а также кондиционных и координационных способностей, необходимых для успешного выступления на физкультурных и спортивных мероприятиях.

Цель предметной области – предоставить обучающемуся возможность освоить арсенал технических и тактических действий по спортивной дисциплине лыжные гонки для успешной реализации внутреннего потенциала.

Задачи дисциплины:

- развить у обучающихся физические, интеллектуальные и творческие способности применительно к виду спорта лыжные гонки;
- сформировать у обучающихся целостное представление о виде спорта лыжные гонки;
- сформировать у обучающихся стремление к самостоятельности и творчеству в процессе обучения.

2. Требования к уровню освоения содержания предметной области

В результате освоения предметной области «избранный вид спорта – «лыжные гонки» обучающиеся на базовом уровне освоения программы должны:

- развить физические способности в соответствии со спецификой вида спорта;
- овладеть основами техники и тактики в лыжных гонках;
- освоить комплексы подготовительных и подводящих физических упражнений;
- освоить в соответствии с возрастом и полом тренировочные нагрузки;
- знать требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке в виде спорта лыжные гонки;
- знать требования техники безопасности при занятиях лыжными гонками;
- принять участие в физкультурных и спортивных мероприятиях по виду спорта лыжные гонки;
- знать правила соревнований и основы судейства в виде спорта лыжные гонки.

3. Объем предметной области в структуре учебного плана и виды учебной работы

Виды учебной деятельности (базовый уровень программы)	Всего часов	Года обучения
Общая трудоемкость дисциплины	584	1,2,3,4,5,6
Аудиторные (теоретические занятия - ТЗ)	-	
Практические занятия (ПЗ)	584	1,2,3,4,5,6
Самостоятельная работа (СР)	58	2,3,4,5,6
Промежуточная аттестация	-	
Итоговая аттестация	-	
Всего часов	584	

4. Содержание предметной области

4.1. Разделы предметной области и виды занятий

№ п/п	Разделы предметной области	ТЗ*	ПЗ*	СР*
1	2	3	4	5
Базовый уровень образовательной программы				
1.1	Требования к технике безопасности при проведении занятий по лыжным гонкам		6	
1.2	Техническая подготовка		266	14
1.3	Тактическая подготовка		188	10
1.4	Психологическая подготовка		38	14
1.5	Правила соревнований и судейства		18	10
1.6	Участие в физкультурных и спортивных мероприятиях		68	10

4.2. Содержание разделов

4.2.1. Требования к технике безопасности при проведении занятий по дзюдо

Техника безопасности при проведении занятий, порядок действий при возникновении аварийной и чрезвычайной ситуации, порядок оказания доврачебной помощи. Инвентарь и оборудование для занятий. Особенности экипировки.

4.2.2. Техническая подготовка

Техническая подготовка направлена на обучение спортсмена технике движений и доведение их до совершенства.

Спортивная техника - это способ выполнения спортивного действия, который характеризуется определенной степенью эффективности и рациональности использования спортсменом своих психофизических возможностей.

Роль спортивной техники в различных видах спорта неодинакова, она позволяет развить наиболее мощные и быстрые усилия в ведущих фазах соревновательного упражнения, экономить расход энергетических ресурсов в организме спортсмена, обеспечить спортсмену красоту, выразительность и точность движений, обеспечить высокую результативность, стабильность и вариативность действий спортсмена в постоянно изменяющихся условиях соревновательной борьбы.

Техническая подготовленность спортсмена характеризуется тем, что он умеет выполнять и как владеет техникой освоенных действий.

В процессе технической подготовки используется комплекс средств и методов спортивной тренировки. Условно их можно подразделить на две группы: средства и методы словесного, наглядного и сенсорно-коррекционного воздействия. К ним относятся:

- беседы, объяснения, рассказ, описание и др.;
- показ техники изучаемого движения;
- демонстрация плакатов, схем, кинограмм, видеоманитофонных записей;
- использование предметных и других ориентиров;
- звуко- и светолидирование;
- различные тренажеры, регистрирующие устройства, приборы срочной информации.

Применение определенных средств и методов зависит от особенностей техники избранного вида спорта, возраста и квалификации спортсмена, этапов технической подготовки в годичном и многолетних циклах тренировки. В этом случае применяются:

- общеподготовительные упражнения. Они позволяют овладеть разнообразными умениями и навыками, являющимися фундаментом для роста технического мастерства в избранном виде спорта;
- специально-подготовительные и соревновательные упражнения. Они направлены

на овладение техникой своего вида спорта;

- методы целостного и расчлененного упражнения. Они направлены на овладение, исправление, закрепление и совершенствование техники целостного двигательного действия или отдельных его частей, фаз, элементов;
- равномерный, переменный, повторный, интервальный, игровой, соревновательный и другие методы, способствующие главным образом совершенствованию и стабилизации техники движений.

Ниже приведены особенности технической подготовки в спорте ЛИН (лыжные гонки)

Техническая подготовка лыжника - это процесс целенаправленного изучения и совершенствования техники способов передвижения на лыжах. Овладение современной техникой с учетом индивидуальных особенностей и физической подготовленности позволяет достигнуть высоких результатов в избранном виде лыжного спорта. Высокий уровень спортивных результатов требует постоянной и углубленной работы над совершенствованием техники в течение всего периода активных занятий лыжным спортом. В планах подготовки лыжников от новичка до квалифицированного спортсмена должна быть предусмотрена непрерывность овладения техникой. Даже достижение наивысших результатов не означает, что достигнуто техническое совершенство. Лыжник должен и в этом случае продолжать улучшать технику различных элементов, движений, устранять отдельные неточности и ошибки.

В плане многолетней технической подготовки, особенно в юношеском возрасте, необходимо учитывать, что отдельные элементы техники передвижения на лыжах не всегда доступны в силу недостаточного уровня развития каких-либо качеств (равновесия, силы отдельных групп мышц). В таком случае юные спортсмены овладевают несколько упрощенным вариантом способа передвижения. Однако при этом очень важно, чтобы не искажалась основа способа, с тем, чтобы при повышении уровня развития необходимых качеств можно было освоить и другие элементы без переучивания всего способа передвижения. Кроме того, в многолетней подготовке постоянно приходится приспосабливать технику к меняющимся условиям соревнований (более тщательной подготовке трасс, изменению их сложности, выпуску нового инвентаря), к улучшению физической подготовленности спортсменов-лыжников и т.п.

Различают общую и специальную техническую подготовку. В ходе общей технической подготовки лыжник осваивает умение и навыки, необходимые в жизни и спортивной деятельности, получает и углубляет теоретические знания в области основ техники физических упражнений. Этот вид подготовки направлен в первую очередь на овладение такими умениями, навыками и знаниями, которые будут способствовать изучению техники способов передвижения на лыжах.

4.2.3. Тактическая подготовка

Целенаправленные способы использования технических приемов в соревновательной деятельности для решения соревновательных задач с учетом правил соревнований, положительных и отрицательных характеристик подготовленности, а также условий среды - называют спортивной тактикой.

Каждый вид спорта накладывает определенный отпечаток на тактику ведения соревновательной борьбы, поэтому трактовка и определения этого понятия в различных видах спорта могут в определенной мере отличаться друг от друга. Так, например, в игровых видах спорта тактику определяют как организацию индивидуальных и коллективных действий игроков, направленных на достижение победы над противником.

В целом, смысл тактики состоит в том, чтобы так использовать приемы соревновательной деятельности, чтобы они позволили спортсмену с наибольшей эффективностью реализовать свои возможности (физические, технические, психические) с наименьшими издержками преодолеть сопротивление соперника. В

основе спортивной тактики должно лежать соответствие тактического плана и поведения спортсмена во время состязания уровню развития его физических и психических качеств, технической подготовленности и теоретических знаний. Помимо выбора способов, технических приемов и действий, она включает рациональное распределение сил в процессе выполнения соревновательных упражнений; применение приемов психологического воздействия на противника и маскировки намерений.

Тактика может относиться к соревновательным, стартовым (бой, поединок, схватка, старт и др.) и ситуационным целям. Особенностью тактики является ее индивидуальный, групповой или командный характер, определяемый видом спорта, спортивной дисциплиной и особенностями соревнований.

В лыжном спорте в некоторых случаях спортсмен не ведет борьбу с конкретным противником, а ставит цель - достигнуть максимально высокого результата (при данном уровне тренированности). Победа в соревнованиях или достижение максимально высокого результата при прочих равных условиях во многом зависят от уровня тактического мастерства лыжника. Овладев тактикой ведения соревнования, спортсмен может лучше использовать свои технические возможности, физическую подготовленность, волевые качества, все свои знания и опыт для победы над противником или для достижения максимального результата. В лыжном спорте это особенно важно, так как соревнования проходят порой в необычайно переменных условиях скольжения и рельефа местности. Изучение условий позволяет широко применять самые различные тактические варианты. Тактическая подготовка лыжника состоит из двух взаимосвязанных частей - общей и специальной.

Общая тактическая подготовка предполагает приобретение теоретических сведений по тактике в различных видах лыжного спорта, а также в смежных циклических дисциплинах. Знания по тактике лыжники получают во время специальных занятий, лекций и бесед, при наблюдении за соревнованиями с участием сильнейших лыжников, просмотре кинограмм, кинокольцовок и кинофильмов, а также путем самостоятельного изучения литературы. Кроме этого, в процессе учебно-тренировочных занятий, в соревнованиях и при анализе накапливаются опыт и знания.

Специальная тактическая подготовка - это практическое овладение тактикой в лыжных гонках путем применения лыжных ходов в зависимости от рельефа и условий скольжения, распределения сил по дистанции и составления графика ее прохождения, выбора вариантов смазки в зависимости от внешних условий, индивидуальных особенностей спортсменов и т.д. Специальная тактическая подготовка проводится в ходе учебно-тренировочных занятий и соревнований.

При изучении тактики необходимо изучать опыт сильнейших лыжников, что позволит овладеть широким кругом тактических вариантов и использовать их с учетом своих возможностей. Непосредственная тактическая подготовка к определенным соревнованиям требует ознакомления с условиями и местом их проведения. Сюда относятся изучение рельефа, состояние и возможное изменение лыжни в ходе соревнований с учетом стартового номера и предполагаемых изменений погоды. Все это изучается накануне старта при просмотре дистанций и позволяет разработать тактику на предстоящие соревнования с учетом конкретных условий, перспектив противника и своих возможностей. По окончании соревнований необходимо тщательно проанализировать эффективность применяемой тактики и сделать выводы на будущее.

Тактическое мастерство лыжника базируется на большом запасе знаний, умений и навыков, а также его физической, технической, морально-волевой подготовленности, что позволяет точно выполнить задуманный план, принять правильное решение для достижения победы или высокого результата.

Овладение способами передвижения и применение их в зависимости от внешних условий и индивидуальных особенностей имеют наибольшее значение в тактической подготовке лыжника-гонщика. В условиях удовлетворительного и плохого скольжения на

равнине и в подъёмы различной крутизны наиболее часто применяются попеременный двушажный и иногда попеременный четырехэтажный ходы. Кроме этого, попеременный четырехшажный ход используется при глубокой лыжне, когда затруднено отталкивание палками. На пологих спусках широко применяются одновременные ходы - одновременный одношажный и двушажный; бесшажный - чаще всего на леденистых раскатанных участках лыжни и при спусках средней крутизны. При хорошем и отличном скольжении на равнине широкое применение находят попеременный двушажный и одновременные ходы, но при первой возможности следует отдать предпочтение одновременным, так как они дают преимущество в скорости при заметной экономии сил.

В настоящее время у сильнейших лыжников в связи с высоким уровнем физической (скоростно-силовой) и функциональной подготовки, а также потому, что трассы современных лыжных гонок подготавливаются очень тщательно (машинным способом), арсенал лыжных ходов, применяемый в соревнованиях, несколько сузился. Лыжники стали применять способы ходов, обеспечивающих в первую очередь высокую скорость передвижения в различных условиях, попеременный двухшажный, одновременные (бесшажный и одношажный). Одновременный двухшажный встречается редко, а попеременный четырехшажный практически не встречается.

Однако менее квалифицированные лыжники используют по-прежнему все способы ходов, что обеспечивает достаточно высокую скорость передвижения в любых условиях, даже на мягкой и недостаточно хорошо подготовленной лыжне, например на школьных соревнованиях небольшого масштаба. Выбор хода во многом зависит от степени овладения им и от индивидуальных особенностей лыжника - силы мышц его верхних конечностей и туловища. Скорость передвижения во многом зависит от сочетания ходов и выбора момента перехода с хода на ход в зависимости от состояния и микрорельефа лыжни и условий скольжения. Все это изучается во время учебно-тренировочных занятий.

Одним из главных методов обучения тактике является повторное прохождение отрезков дистанции, специально подобранных в зависимости от задач тактической подготовки и различных по длине и рельефу. Отрезки подбираются заранее на каждое занятие с учетом контингента и подготовленности занимающихся. При занятиях с новичками целесообразно порой использовать прохождение отрезков за лидером - квалифицированным лыжником, хорошо владеющим лыжными ходами и умеющим их применять в зависимости от внешних условий. В этом случае ведомый лыжник копирует лидера во время перехода с хода на ход. В дальнейшем условия изучения тактики усложняются.

Скорость на склоне во многом зависит от правильного выбора стойки спуска. Низкая стойка обеспечивает наименьшее сопротивление воздуха и дает возможность несколько отдохнуть, но на сложном рельефе применять низкую стойку нецелесообразно, так как это не дает возможности быстро выполнить повороты и затрудняет преодоление неровностей. На длинных и очень пологих спусках, когда применение низкой стойки не увеличивает скорость, лучше передвигаться одновременным бесшажным ходом.

Вторым важным моментом в тактической подготовке является умение правильно распределить силы по дистанции. Из практики известно, что равномерное прохождение трассы наиболее целесообразно для достижения высоких результатов в лыжных гонках, особенно у новичков. Но на пересеченных трассах различной сложности невозможно добиться равномерной скорости, поэтому целесообразно стремиться к относительной равномерности, к оптимальной интенсивности с учетом рельефа трассы. Порой рельеф трасс заставляет приложить максимум усилий на первой половине дистанции, если на ней расположена большая часть подъемов с общей тенденцией подъема вверх (в таких случаях вторая половина дистанции относительно легче, так как на ней больше спусков). При таком рельефе и тактике выигрыш времени на первой половине дает

возможность создать запас перед противниками, который им трудно будет ликвидировать на спусках. Этот пример говорит о важности составления тактического плана с учетом рельефа местности.

В ходе тренировочных занятий необходимо проводить тактические учения, где лыжники овладевают приемами борьбы с соперником, находящимся в условиях прямой видимости (старт в одной или соседней паре, общий старт), а также с противниками, стартующими много раньше или позднее. В таких случаях они ориентируются на информацию тренера о времени прохождения отдельных отрезков дистанции.

Умение распределять силы приобретается в процессе тренировочных занятий, на которых контролируется время прохождения отрезков дистанций и частота сердечных сокращений на подъемах, спусках и равнине. Сопоставляя личные ощущения с этими объективными показателями, лыжник овладевает умениями контролировать свою работоспособность.

Рост тактического мастерства неразрывно связан с уровнем развития физических и волевых качеств лыжника. В ходе подготовки целесообразно вначале повысить функциональные возможности лыжника применительно к требованиям тактики, а затем попытаться осуществить задуманный план. Так, при борьбе с противником, находящимся в непосредственном контакте (при общем старте), попытка оторваться от него за счет многократных ускорений может привести к обратному результату, если сам спортсмен не подготовлен к передвижению в переменном темпе после резкого старта. Поэтому, прежде чем пытаться осуществить данный тактический вариант, необходимо повысить функциональные возможности лыжника применительно к данному тактическому приему. В ходе целенаправленной подготовки к основным соревнованиям сезона необходимо тщательно спланировать участие в соревнованиях различного масштаба с конкретными задачами на каждый старт. Не следует ставить задачу обязательной победы на всех соревнованиях, особенно, если календарь перенасыщен различными стартами. Нецелесообразно также постоянно встречаться со всеми своими основными соперниками. Обычно выделяют 3-4 старта (на отборочных соревнованиях), когда важно добиться победы или показать высокий результат. На остальных соревнованиях проверяют свою подготовку, различные варианты тактики. Общее количество стартов и особенно перед основными соревнованиями зависит от возраста и квалификации лыжника. Естественно, с началом периода основных соревнований ставится задача - показать высокий результат или добиться победы на каждом из них. Обязательным условием роста тактического мастерства является анализ прошедших соревнований. Нужно оценить эффективность применяемой тактики и сделать выводы на будущее.

При обучении юношей тактике лыжных гонок на первых годах подготовки должны быть решены следующие задачи:

- научить спортсменов правильному выбору способов передвижения в зависимости от внешних условий и индивидуальных данных;
- воспитать у обучающихся чувство скорости;
- обучить умению выбирать и поддерживать скорость передвижения в зависимости от длины дистанции, рельефа местности и уровня подготовленности;
- научить юных лыжников простейшим приемам борьбы на лыжне при непосредственной близости противника (с общего старта, при обгоне и на финише).

Все эти задачи решаются в ходе групповых и индивидуальных занятий, начиная с первого года обучения. Постепенно задачи усложняются. Обучение тактике идет параллельно с освоением техники и ростом уровня подготовленности.

4.2.4. Психологическая подготовка

Главная задача психологической подготовки - формирование и совершенствование спортивного, бойцовского характера, развитие свойств личности, определяющих успех в спорте, укрепление и совершенствование механизмов нервно-

психической регуляции, доведение их до уровней, определяющих рекордные достижения. Формирование необходимых личностных качеств спортсмена происходит с помощью изменения и коррекции отношения спортсмена к выполняемой и предстоящей тренировочной нагрузке, к своим возможностям восстановления, к нервно-психическому перенапряжению, к качеству выполнения тренировочного задания, к спортивному режиму и к спортивной жизни вообще.

Основными методами психологической подготовки являются беседы тренера со спортсменами в индивидуальной и коллективной форме, использование разнообразных средств и приемов психолого-педагогического воздействия: убеждения, внушения, метода заданий и поручений, моделирования соревновательных ситуаций, методы идеомоторной тренировки.

В тренировочных группах основными задачами психологической подготовки являются развитие спортивно важных свойств характера и волевых качеств, необходимых для решения усложняющихся тренировочных задач, обучение приемам самоконтроля и умению управлять предстартовым состоянием на соревнованиях.

В группах спортивного совершенствования основными задачами психологической подготовки являются развитие морально-волевых качеств характера, овладение приемами самовнушения и саморегуляции состояний во время соревнований и тренировок, развитие мотивации на достижение высших спортивных достижений.

В процессе психологической подготовки у спортсменов должны формироваться следующие качества:

- «чемпионский» характер, т.е. характер волевого, целеустремленного, творчески мыслящего «бойца»;
- высокий уровень чемпионской мотивации с неуклонной устремленностью на достижение высоких и стабильных спортивных результатов;
- высокий уровень сосредоточенности и устойчивости внимания, острой наблюдательности за действиями противника;
- способность предельно мобилизовать свои возможности для успешной борьбы с противником;
- целеустремленность, настойчивость, воля к победе;
- выдержка и самообладание;
- способность обеспечивать уверенный, эмоционально выдержанный «боевой» внешний вид, являющийся одним из важных факторов психологического давления на соперника и стабилизации своего внутреннего состояния;
- наличие в сознании «банка памяти» наиболее ярких, успешных действий, победных игровых ситуаций, мысленное воспроизведение которых позволяет оптимизировать психическое состояние и осуществлять настрой на успешные действия.

4.2.5. Правила соревнований и судейская практика

Правила проведения соревнований. Положение о проведении спортивных мероприятий. Заявка на участие в соревнованиях. Основные жесты и команды судьи.

4.2.6. Участие в физкультурных и спортивных мероприятиях

Участие в физкультурно-спортивных мероприятиях регионального, межрегионального, всероссийского и международного уровня по спортивной дисциплине дзюдо.

5. Организация учебного процесса

Освоение практических умений и навыков идет от простого к сложному. Целесообразно в начале занятия проводить теоретическую подготовку, тесно связанную с осваиваемым практическим материалом, затем осваивать новые двигательные действия. В процессе занятий обращать внимание на проявляемые психологические качества, направлять психическое напряжение обучающихся в соответствии с требованиями обучения.

6. Самостоятельная работа

Самостоятельная работа по предметной области «избранный вид спорта» носит ярко выраженный индивидуальный характер. Направлена на закрепление, повторение учебного материала и развитие способностей обучающегося в зависимости от индивидуальных способностей и возможностей

Рабочая учебная программа по предметной области
«Различные виды спорта и подвижные игры»
Срок реализации 6 лет (базовый уровень)

1. Цель и задачи предметной области

Различные виды спорта и подвижные игры – предметная область учебного плана, направлена на овладение учащимися элементов спортивных игр и других видов спорта.

Цель предметной области – сформировать представление и начальные умения по игровым и циклическим видам спорта, необходимые для освоения вида спорта рукопашный бой.

Задачи дисциплины:

- сформировать у обучающихся представления о технических и тактических элементах и умения их выполнять по игровым видам спорта;
- сформировать у обучающихся представления о технических и тактических элементах и умения их выполнять по циклическим видам спорта;
- обучить обучающихся самостоятельно подбирать подвижные и спортивные игры для решения педагогических задач.

2. Требования к уровню освоения содержания предметной области

В результате освоения предметной области «различные виды спорта и подвижные игры» обучающиеся на *базовом уровне* освоения программы должны:

- знать и уметь выполнять правила подвижных и спортивных игр;
- развить физические способности (силовые, скоростные, скоростно- силовые, координационные, выносливость, гибкость) и гармонично их сочетать применительно к специфике занятий избранным видом спорта;
- сформировать коммуникативные навыки, получить опыт работы в команде;
- сформировать социально-значимые качества личности;
- сформировать комплекс двигательных умений и навыков, необходимых для освоения избранного вида спорта.

3. Объем предметной области в структуре учебного плана и виды учебной работы

Виды учебной деятельности (базовый уровень программы)	Всего часов	Год обучения
1	2	3
Общая трудоемкость дисциплины	313	1,2,3,4,5,6
Аудиторные (теоретические занятия - ТЗ)	40	1,2,3,4,5,6
Практические занятия (ПЗ)	273	1,2,3,4,5,6
Самостоятельная работа (СР)	30	2,3,4,5,6
Промежуточная аттестация	-	
Итоговая аттестация	-	

4. Содержание предметной области

4.1 Разделы предметной области и виды занятий

№ п/п	Разделы предметной области	ТЗ	ПЗ	СР
1	2	3	4	5
1.1	Подвижные игры	10	76	10
1.2	Спортивные игры	10	76	10
1.3	Другие виды спорта	20	121	10

4.2. Содержание разделов (практических занятий)

4.2.1. Подвижные игры

Занятия подвижным играм направлены на развитие быстроты, ловкости, общей и скоростной выносливости, пространственной ориентировки; на формирование навыков в коллективных действиях, воспитание настойчивости, решительности, инициативы и находчивости; поддержание умственной и физической работоспособности; снятие эмоционального напряжения напряженной учебно-боевой деятельности.

Изучение и проведение эстафет с предметами и без:

- на месте;
- с передвижением;
- с преодолением препятствий;
- с поочередным передвижением:
- линейные;
- круговые;
- встречные и т.д.

4.2.2. Спортивные игры

Спортивные игры - разнообразные и быстрые действия в условиях постоянно меняющейся обстановки - развивают быстроту, ловкость, выносливость и тактическое мышление. Они эмоциональны, вызывают интерес у занимающихся, дают возможность мобилизовать усилия занимающихся без особого волевого напряжения, разнообразно и интересно проводить тренировки. В играх присутствует элемент соревнования, стремление к победе, что, бесспорно, ценно и необходимо любому спортсмену.

Баскетбол пользуется заслуженной популярностью у всех спортсменов. Он развивает быстроту реакции на действия партнеров и полет мяча, вырабатывает выносливость.

Волейбол - наиболее доступная, интересная и простая игра, которую можно рекомендовать для активного отдыха.

Футбол дает большую физическую нагрузку в процессе самых разнообразных действий. Доступность и высокая эмоциональность этой игры не нуждаются в рекомендациях. Однако высокий травматизм, особенно в холодные осенние месяцы, ограничивает его использование как средства ОФП.

4.2.3. Другие вид спорта

Бег - один из распространенных и доступнейших видов физических упражнений - служит прекрасным средством развития быстроты, силы и других важных качеств. Вовлекая в работу многие мышечные группы, бег вызывает усиление деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем и всего организма в целом, представляет возможность, варьируя различными дистанциями, добиваться более высоких уровней быстроты и выносливости. Бег с места, ускорения с ходу по травянистым склонам вниз, вверх или траверсами и по песчаному грунту. Бесконечное разнообразие беговых упражнений делает бег одним из основных средств ОФП.

Прыжки и подскоки совершенствуют координацию движений, функции вестибулярного аппарата, улучшают ориентировку в пространстве.

Гимнастические упражнения успешно развивают координацию движений, силу, ловкость и быстроту. Упражнения на кольцах и перекладине требуют смелости и решительности. Прыжки через различные гимнастические снаряды позволяют в короткое время полета прочувствовать положение отдельных частей тела в безопорном положении.

Батут и акробатика - отличные разновидности гимнастики, развивающие координацию, вестибулярный аппарат, устойчивость, силу.

5. Самостоятельная работа

Самостоятельная работа по предметной области «различные виды спорта и подвижные игры» носит ярко выраженный индивидуальный характер. Направлена на закрепление, повторение учебного материала и развитие способностей обучающегося в зависимости от индивидуальных способностей и возможностей

Рабочая учебная программа по предметной области
«Спортивное и специальное оборудование»
Срок реализации 6 лет (базовый уровень)

1. Цель и задачи предметной области

Цель предметной области - создание у обучающихся базовых знаний по спортивному и специальному оборудованию в лыжных гонках; создание условий для реализации полученных знаний на практике.

Задачи дисциплины:

- приобретение знаний по устройству, содержанию и эксплуатации спортивного и специального оборудования в лыжных гонках;
- применение обучающимися целевого подхода – умение грамотно подбирать спортивное оборудование для достижения поставленной цели и решения конкретных задач.

2. Требования к уровню освоения содержания предметной области

В результате освоения предметной области «спортивное и специальное оборудование» обучающиеся на базовом уровне освоения программы должны:

- знание устройства спортивного и специального оборудования по избранной спортивной дисциплине;
- умение использовать для достижения спортивных целей спортивное и специальное оборудование;
- приобретение навыков содержания и использования спортивного и специального оборудования.

3. Объем предметной области в структуре учебного плана и виды учебной работы

Виды учебной деятельности (базовый уровень программы)	Всего часов	Год обучения
Общая трудоемкость дисциплины	104	1,2,3,4,5,6
Аудиторные (теоретические занятия - ТЗ)	21	1,2,3,4,5,6
Практические занятия (ПЗ)	83	1,2,3,4,5,6
Самостоятельная работа (СР)	11	2,3,4,5,6
Промежуточная аттестация	-	-
Итоговая аттестация	-	-

4. Содержание предметной области

4.1. Разделы предметной области и виды занятий

№ п/п	Разделы предметной области	ТЗ	ПЗ	СР
1.1	Лыжи и их классификация	5	31	2
1.2	Лыжные палки и их классификация	5	11	4
1.3	Лыжные ботинки и их классификация	5	10	3
1.4	Лыжные крепления и их классификация	6	31	2

4.2. Содержание разделов

4.2.1. Лыжи и их классификация

В современном лыжном спорте используются только пластиковые лыжи. Они легки, эластичны, во много раз прочнее деревянных. Их скользящая поверхность не разрушается от влаги, отлично скользит по снегу даже без смазки и неплохо держит смазку на себе. В настоящее время выпускают лыжи в трех вариантах (по способу передвижения): классические, коньковые и комбинированные (универсальные).

Классические лыжи (обозначение «Classik» или «Cl») предназначены для передвижения традиционным способом – скольжение по лыжне.

Коньковые лыжи (обозначение «Skate» или «Sk») используются для передвижения, как на коньках, по снежному насту или по специально подготовленным трассам, а также там, где это позволяют условия.

Комбинированные лыжи (обозначение «Combi») – для передвижения тем или иным способом в зависимости от желания или других факторов.

Лыжи подбирают по росту и массе тела лыжника. Лыжи для классического хода определяют по формуле: **длина тела (рост) лыжника плюс 10-15 см.** А для коньковых ходов должны быть на 5-10 см. короче.

По массе тела лыжи подбирают следующим образом. Их кладут на ровную поверхность скользящими поверхностями вниз параллельно на расстоянии 20-25 см. друг от друга. Затем лыжник встает на лыжи так, чтобы равномерно загрузить обе лыжи. Помогающий выбирать лыжи должен просунуть полоску плотной бумаги в зазор между лыжей и полом под грузовой площадкой. Если полоска проходит, легко и свободно передвигается вперед-назад на расстояние примерно 40-60 см. значит, жесткость лыж достаточна. Достаточная жесткость обеспечивает равномерное давление загруженной лыжи на снег. Если зазора нет, обе лыжи плотно прижаты к опоре и просунуть полоску бумаги невозможно – лыжи слишком мягкие. Мягкие лыжи плохо скользят, так как грузовая площадка слишком плотно прижимается к снегу и мазь под ней быстро стирается.

У лыж с подходящей жесткостью проверяют эластичность. Для этого, не вынимая полоски бумаги из-под грузовой площадки, переносят массу тела на одну лыжу. Если при этом зазор между лыжей и опорой пропадает и полоска бумаги прижимается лыжей к полу так, что выдернуть невозможно, то, значит, лыжи эластичны вполне соответствует массе тела лыжника. Если при переносе массы тела на одну лыжу, полоска бумаги свободно движется под ней, то, значит, лыжи слишком жесткие. Такие лыжи невозможно плотно прижать к лыжне, на них всегда будет отдача (проскальзывание назад в момент отталкивания).

Жесткость лыж обозначают на пяточной части лыжи в виде маркировки «soft» - мягкие, «medium» - средние, «stiff» - жесткие или буквами S –мягкие, M – средние, H – жёсткие. Лыжи soft предназначены для лыжников весом 40-50 кг., medium – 50-60 кг., stiff – выше 60 кг. Если такой маркировки нет, то, значит, лыжи являются любительскими.

В настоящее время выпускают лыжи различных типов и моделей: для гонщиков-профессионалов, гонщиков-любителей, туристов, гонщиков- юниоров, детей. Эти лыжи различаются особенностями конструкции и качеством скользящей поверхности.

Скользящая поверхность лыжи покрыта пластиком (тефлоном).

Принимают два основных вида тефлона – на тепло и холод. Надписи на лицевой стороне лыжи «cold» и «plus» говорят, для какой погоды они предназначены.

4.2.2. Лыжные палки и их классификация

Лыжная палка состоит из рукояти, темляка (ремешка), стержня (трубки), опорного элемента («лапки» или кольца), не позволяющего палке проваливаться в снег, наконечника, изготавливаемого из твердого сплава типа победита.

Палки имеют конусообразную форму, они сужаются внизу у наконечника. Ремешок у палок обычно из синтетической тесьмы в виде браслета («капкана»),

застегиваются на запястьях на липучку и легко подгоняется под размер руки с перчаткой. Кисть руки должна опираться на петлю ремешка и не сжимать рукоятку жёстко.

Современные лыжные палки изготавливают из углеволокна и стекловолокна в разных пропорциях. Палки из 100%-ного углеволокна легкие и жесткие. Палки из 100%-ного стекловолокна не такие жесткие, легче гнутся и ломаются и весят немного больше. Палки среднего класса могут делаться из смеси стекловолокна и углеволокна.

Оптимальная длина палок должна быть: рост лыжника минус 25-30 см. Палки для классических ходов, поставленные вертикально, должны быть не ниже плеча лыжника, палки для коньковых ходов – выше на 15-20 см. Слишком короткие палки не дадут возможности лыжнику сделать сильный и длинный толчок, слишком длинные – нарушат технику хода, заставят лыжника выпрямляться.

Подбор палок с учетом длины тела и стиля передвижения.

Длина тела (рост)	Длина палок	
	для коньковых ходов	для классических ходов
150	130	120
152	132	122
155	135	125
157	137	127
160	140	130
162	142	132
165	145	135
167	147	137
170	150	140
172	152	142
175	155	145
178	157	147
180	160	150
182	162	152
185	165	155
187	167	157
190	170	160
192	172	162
195	175	165

4.2.3. Лыжные ботинки и их классификация

Ботинки для беговых лыж подразделяются на три типа:

- Классические (для классических лыжных ходов);
- Коньковые (для конькового хода);
- Комбинированные (универсальные), т. е. пригодные для всех стилей.

Ботинки для конькового хода имеют жёсткую манжету, они выше и жёстче, чем для классического хода. Это обеспечивает лучшую фиксацию ноги в голеностопном суставе и облегчает управление лыжей.

Подбирать лыжные ботинки нужно обязательно с примеркой на носки. Это могут либо специальные носки для занятий лыжным спортом, либо шерстяные. Надев ботинки, следует их зашнуровать и походить. Они не должны жать или болтаться. Если нога в ботинке сильно сжата, то нарушается кровообращение и увеличивается возможность обморожения, а в слишком свободной обуви трудно управлять лыжами.

При подборе ботинок необходимо (стоя на месте) согнуть ступню, оторвав пятку от пола. Внутри ботинка пятка должна плотно прилегать к подошве, не отрываться от неё, а образующаяся при подъеме пятки складка в области подъема стопы (место сгиба) не должна давить на пальцы ног.

4.2.4. Лыжные крепления и их классификация

Для занятий лыжными гонками применяются жёсткие – рантовые – и носочные крепления. Жёсткие крепления, включая подпятники, обеспечивают более прочное

сцепление ботинка с лыжей и улучшают управление ею. Это особенно важно при использовании способов поворотов, торможений, коньковых ходов.

Лыжные крепления необходимо приобретать вместе с ботинками, так как существует несколько их разновидностей и они могут не подходить друг к другу.

Крепления для беговых лыж бывают трёх видов:

- Передние (NN-75);
- С «жёлобом» (система SNS);
- С «рельсами» (система NNN)

Лыжные крепления NN-75. Металлические крепления начального и любительского уровня, предназначенные для передвижения классическим ходом. Состоят из скобы, дужки для плотного прижимания ранта ботинка и замка. Они имеют стандартные размеры, расположение трех металлических штырьков и должны соответствовать размеру ботинок.

Ботинок имеет выступающий носок с отверстиями, в которые плотно входят штырьки лыжного крепления, и прижимается дужкой за рант. Особенностью креплений является разделение под правый и левый ботинок.

Крепления SNS. Имеют одну продольную направляющую для стабилизации подошвы ботинка. Автоматический механизм позволяет быстро укрепить ботинок на лыже. Скоба ботинка закрепляется сразу в его носке. Универсальная конструкция крепления обеспечивает плавность хода, устойчивость ботинка, хорошую управляемость и точную передачу энергии на лыжу.

Крепления NNN. Ботинок гораздо устойчивее держится на лыже за счет двух направляющих, идущих по всей длине крепления. Подошва ботинка не гнётся при катании, и снимающийся верх ботинка не пережимает при этом пальцы ног. Лыжные крепления системы NNN используются как для классического, так и для конькового хода. Обе системы (SNS и NNN) позволяют прекрасно управлять лыжами.

По способу застёгивания крепления делятся на два вида:

- *Автоматические;*
- *Механические.*

В первом случае, как только скоба ботинка вставляется в паз, они сами защёлкиваются, во втором же – крепёж закрывается вручную.

Установка лыжных креплений. Крепления на лыжи устанавливаются согласно инструкций по установке. Несколько советов при установке креплений:

- При установке креплений на пластиковые лыжи отверстия под шурупы нельзя прокалывать шилом. Диаметр отверстий должен быть равен толщине стержня шурупа (без нарезки), измеренной у основания головки;
- Перед ввинчиванием шурупов в пластиковые лыжи отверстия для них заливают водостойким клеем;
- Если возникает необходимость заменить крепления, то шурупы следует слегка нагреть с помощью электропаяльника, утюга, разогретой отверткой. В результате клей размягчится, и шурупы можно будет легко выкрутить;
- Чтобы проверить, правильно ли установлены крепления под коньковый ход, надо приподнять лыжу за ботинок – она должна принять горизонтальное положение.

5. Самостоятельная работа

Самостоятельная работа по предметной области «спортивное и специальное оборудование» носит ярко выраженный индивидуальный характер. Направлена на закрепление, повторение учебного материала и развитие способностей обучающегося в зависимости от индивидуальных способностей и возможностей