

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 31
имени Героя Советского Союза С.Д. Васильсина»

Принята
на педагогическом совете
протокол № 1
от «30» августа 2022 г.



«Утверждаю»
Директор МБОУ «СОШ № 31»
Т.В. Григорьева
приказ № 297 от «30» августа 2022 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности

«Лыжная подготовка»

Возраст обучающихся: 9-10 лет
Срок реализации программы: 1 год

Педагог дополнительного образования
Нарышкина Т.А.,
учитель физической культуры

г. Владимир, 2022

Пояснительная записка

Для обеспечения здоровья населения посредством двигательной активности в разных странах отдают предпочтение различным физическим упражнениям. Среди свойственных россиянам многочисленных средств физкультурно-спортивной деятельности наши территориально-климатические условия особенно благоприятны для занятий лыжами, которым необходим снег. В нашей стране, где громадные пространства продолжительное время покрыты снегом, лыжи находят самое широкое применение. Целый ряд особенностей лыжного спорта обуславливает его огромное практическое значение. Занятия лыжным спортом компенсируют недостаточную двигательную активность современных подростков. В результате реализации общеобразовательной общеразвивающей программы дополнительного образования детей можно попытаться предотвратить многие заболевания, совершенствовать функциональные возможности организма, повысить работоспособность.

Нормативно-правовая база

1. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р «Об утверждении концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года»;
2. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (ред. от 30.12.2021);
3. Федеральный закон от 26 мая 2021 г. № 144-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;
4. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
5. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 января 2021 г. № 2 (далее – СанПиН 1.2.3685-21);
6. Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации от 30 сентября 2020 г. № 533 «О внесении изменений в порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам...»;
7. Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации от 03 сентября 2019 года №467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
8. Профессиональный стандарт педагога дополнительного образования (новая редакция);
9. Приказ Минпросвещения России от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
10. Письмо Минобрнауки России № 09-3242 от 18.11.2015 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»;
11. Конвенция о правах ребенка;
12. Примерные требования к программам дополнительного образования детей в приложении к письму Департамента молодёжной политики, воспитания и социальной поддержки детей Минобрнауки России от 11.12.2006г. № 06-1844;

13. Указ Президента РФ от 7 июля 2011 г. № 899 «Об утверждении приоритетных направлений развития науки, технологий и техники в Российской Федерации и перечня критических технологий Российской Федерации»;
14. Постановление Правительства РФ от 21.05.2013 № 424 «О федеральной целевой программе «Научные и научно-педагогические кадры инновационной России» на 2014 - 2020 годы»;
15. Письмо Министерства образования РФ от 18 июня 2003 г. № 28-02-484/16 «Требования к содержанию и оформлению образовательных программ дополнительного образования детей»;
16. Приказ Министерства Просвещения РФ от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (с изменениями на 30 сентября 2020 года);
17. Паспорт регионального проекта «Успех каждого ребенка»;
18. Распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 № 996-р «Об утверждении Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;
19. Методические рекомендации для субъектов Российской Федерации МР-81/02-вн от 28.06.2019, утвержденные заместителем министра просвещения РФ М.Н. Раковой, по вопросам реализации основных и дополнительных общеобразовательных программ в сетевой форме;
20. Письмо Министерства образования и науки РФ от 29 марта 2016 г. № ВК-641/09 «О направлении методических рекомендаций по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей»;
21. Письмо Министерства просвещения РФ от 07.05.2020 № ВБ-976-04 «Методические рекомендации по реализации курсов, программ воспитания и дополнительных программ с использованием дистанционных образовательных технологий»;
22. Распоряжение Департамента образования администрации Владимирской области от 28 апреля 2020 № 470 «Об исполнении распоряжения администрации Владимирской области от 20.04.2020 № 310-р»;
23. Постановление Администрации Владимирской области от 09.06.2020 №365 «Об утверждении Концепции персонифицированного дополнительного образования детей на территории Владимирской области»;
24. Распоряжение Департамента образования Владимирской области от 30 июня 2020 № 717 «Об исполнении постановления администрации Владимирской области от 09.06.2020 № 365»;
25. Положение о дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе педагога дополнительного образования МБОУ «СОШ №31».

Программа является модифицированной. В основу рабочей программы положены Рабочие программы Лях В.И. Физическая культура. Предметная линия учебников В.И. Ляха 1-4 классы: пособие для учителей общеобразовательных учреждений / В.И. Лях – Москва: Просвещение 2014г.

Актуальность программы состоит в том, что в настоящее время значительная часть школьников занимается физическими упражнениями лишь на уроках физической культуры. Слабая физическая подготовка не позволяет им сдавать на «отлично» учебные нормативы по физической культуре в школе, ухудшает восприятие общеобразовательных предметов и дисциплин.

Педагогическая целесообразность заключается в реализации одной из важнейших задач - привлечение как можно большего числа школьников к систематическим занятиям в различных секциях для повышения уровня физической подготовленности.

Новизна программы в том, что она отличается от других тем, что основой подготовки занимающихся в секции является не только технико-тактическая подготовка юных лыжников, но и общефизическая подготовка, направленная на более высокий показатель физического развития школьников. Расширяется кругозор и интерес учеников к данному виду спорта.

В реализации программы принимают участие мальчики и девочки в возрасте 9-10 лет.

Период реализации программы один год. На изучения курса отводится 102 часа в год (3 часа в неделю, 34 учебные недели). Занятия проходят два раза в неделю по 60 минут. Форма организации очная.

Цель: укрепить здоровье и повысить уровень физического развития учащихся.

Задачи:

- приобщение подростков к здоровому образу жизни;
- формирование и закрепления потребности в систематических занятиях спортом;
- развитие физических качеств, необходимых для занятий лыжным спортом;
- укрепление опорно-двигательного аппарата и дыхательной системы подростка;
- освоение и совершенствование техники и тактики лыжных ходов;
- формирование морально-волевых качеств юных спортсменов.

Высокий уровень эффективности работы учебной группы может быть достигнут только при условии хорошо продуманного учебно-тренировочного процесса. В работе секции применяется самый широкий арсенал педагогических методов и форм организации деятельности. Лучшим методом обучения является квалифицированный показ и объяснение. На занятиях с младшими подростками целесообразно применение игрового метода. Поэтому, помимо игровых заданий, подвижных игр, в тренировочных занятиях используются элементы спортивных игр на уменьшенных площадках по упрощенным правилам. Большое место в тренировочном процессе имеет равномерный метод тренировок в восстанавливающем, поддерживающем и развивающем режиме. Для совершенствования скоростной выносливости чаще всего применяется повторный метод. Этим методом выполняются скоростно-силовые упражнения. Учебный курс включает теоретические и практические занятия. На теоретических занятиях обучающиеся получают необходимые знания по истории развития лыжного спорта, основах гигиены лыжника, самоконтроле и врачебном контроле, организации соревнований. На практических занятиях приобретаются и совершенствуются навыки техники и тактики лыжного спорта.

Учебно-тематический план

	Тема	Кол-во часов
Теоретическая подготовка		
	Вводное занятие. Краткие исторические сведения о возникновении лыж и лыжного спорта. Лыжный спорт в России	1
	Правила поведения и техники безопасности на занятиях. Лыжный инвентарь, мази, одежда и обувь	1
	Краткая характеристика техники лыжных ходов. Соревнования по лыжным гонкам	3
	Итого	5
Практическая подготовка		

	Общая физическая подготовка	40
	Специальная физическая подготовка	30
	Техническая подготовка	23
	Контрольные упражнения и соревнования	4
	Итого	97
	Всего часов	102

Содержание программы

Теоретическая подготовка

1. Вводное занятие. Краткие исторические сведения о возникновении лыж и лыжного спорта. Лыжный спорт в России и мире. Порядок и содержание работы секции. Эволюция лыж и снаряжения лыжника. Первые соревнования лыжников в России и за рубежом. Популярность лыжных гонок в России. Крупнейшие всероссийские и международные соревнования. Соревнования юных лыжников.

2. Правила поведения и техника безопасности на занятиях. Лыжный инвентарь, мази, одежда и обувь. Поведение на улице во время движения к месту занятия и па учебно-тренировочном занятии. Правила обращения с лыжами и лыжными палками на занятии. Транспортировка лыжного инвентаря. Правила ухода за лыжами и их хранение. Индивидуальный выбор лыжного снаряжения. Значение лыжных мазей. Подготовка инвентаря к тренировкам и соревнованиям. Особенности одежды лыжника при различных погодных условиях

3. Закаливание, режим дня, врачебный контроль и гигиена спортсмена. Личная гигиена спортсмена. Гигиенические требования к одежде и обуви лыжника. Значение и способы закаливания. Составление рационального режима дня с учетом тренировочных занятий. Значение медицинского осмотра. Краткие сведения о воздействии физических упражнений па мышечную, дыхательную и сердечно-сосудистую системы организма спортсмена. Значение и организация самоконтроля на тренировочном занятии и дома. Объективные и субъективные критерии самоконтроля, подсчет пульса.

4. Краткая характеристика техники лыжных ходов. Соревнования по лыжным гонкам. Значение правильной техники для достижения высоких спортивных результатов. Основные классические способы передвижения на равнине, пологих и крутых подъемах, спусках. Стойка лыжника, скользящий шаг, повороты, отталкивание ногами, руками при передвижении попеременным двухшажным и одновременными ходами. Типичные ошибки при освоении общей схемы попеременного двухшажного и одновременных лыжных ходов. Отличительные особенности конькового и классического способов передвижения на лыжах. Задачи спортивных соревнований и их значение в подготовке спортсмена. Подготовка к соревнованиям, оформление стартового городка, разметка дистанции. Правила поведения на соревнованиях.

Практическая подготовка

1. Общая физическая подготовка. Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие гибкости, координационных способностей, силовой выносливости. Спортивные и подвижные игры, направленные на развитие ловкости, быстроты, выносливости. Эстафеты и прыжковые упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты. Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости.

2. Специальная физическая подготовка. Передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности, имитационные упражнения, кроссовая подготовка, ходьба, преимущественно направленные на увеличение аэробной производительности организма и развитие волевых качеств, специфических для лыжника-гонщика. Комплексы специальных

упражнений на лыжах и лыжероллерах для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса.

3. Техническая подготовка. Обучение общей схеме передвижений классическими лыжными ходами. Обучение специальным подготовительным упражнениям, направленным на овладение рациональной техникой скользящего шага, на развитие равновесия при одноопорном скольжении, на согласованную работу рук и ног при передвижении попеременным двухшажным ходом. Совершенствование основных элементов техники классических лыжных ходов в облегченных условиях. Обучение технике спуска со склонов в высокой, средней и низкой стойках. Обучение преодолению подъемов «елочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом. Обучение торможению «плугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, падением. Обучение поворотам на месте и в движении. Знакомство с основными элементами конькового хода.

4. Контрольные упражнения и соревнования. Упражнения для оценки разносторонней физической подготовленности (общей выносливости, быстроты, скоростно-силовых способностей); участие в 1-2 соревнованиях по ОФП в годичном цикле; участие в 1-2 соревнованиях по лыжным гонкам на дистанциях 1-2 км, в годичном цикле.

Календарно-тематический план

№	Содержание учебного материала	Количество часов	Дата по плану	Дата по факту
1	Вводное занятие. Правила поведения и техники безопасности на занятиях. Общая физическая подготовка.			
2	Краткие исторические сведения о возникновении лыж и лыжного спорта. Спортивные и подвижные игры			
3	Контрольные упражнения. Подвижные игры.			
4	Равномерный бег. Краткая характеристика техники лыжных ходов. Общая физическая подготовка.			
5	Общая физическая подготовка. Спортивные и подвижные игры, направленные на развитие ловкости, быстроты, выносливости.			
6	Развитие координационных способностей. Популярность лыжных гонок в России. Бег 1000м.			
7	Специальная физическая подготовка. Контрольные упражнения и соревнования			
8	Контрольные упражнения и соревнования. Общая физическая подготовка			
9	Имитация лыжных ходов. Выполнение комбинации упражнений на гимнастической скамейке. Подтягивания в висе.			
10	Специальная физическая подготовка. Краткая характеристика техники лыжных ходов.			
11	Имитация лыжных ходов. Игра баскетбол			
12	Специальная физическая подготовка. Общая физическая подготовка			
13	Бег в равномерном темпе. Бег 1000 м. ОРУ. Развитие выносливости. Подвижные игра «Салки».			
14	Имитация лыжных ходов. Игра баскетбол.			
15	Знаменитые Владимирские лыжники. Кросс-поход. ОРУ. Спортивные игры.			
16	Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные			

	на развитие гибкости, координационных способностей. Подвижные игры.			
17	Равномерный кросс 1 км. Шаговая имитация лыжных ходов. Подвижные игры.			
18	Специальная физическая подготовка. Краткая характеристика техники лыжных ходов. Спортивные игры.			
19	Равномерный кросс 1 км. Прыжковые упражнения. Подвижные игры.			
20	Круговая тренировка. Спортивные игры.			
21	Имитация лыжных ходов. ОРУ с гимнастическими палками. Подтягивания в висе.			
22	Специальная физическая подготовка. Краткая характеристика техники лыжных ходов.			
23	Специальная физическая подготовка. Общая физическая подготовка. Игры.			
24	Бег в равномерном темпе 1000 м. ОРУ. Развитие выносливости. Подвижные игра «Салки».			
25	Равномерный кросс 1 км. ОФП. Спортивные игры.			
26	Равномерный кросс 1 км. Шаговая имитация лыжных ходов. Подвижные игры.			
27	Бег с преодолением препятствий. Спортивные и подвижные игры			
28	Техника безопасности во время занятий по лыжной подготовке. Поворот на месте переступанием вокруг пяток лыж. Передвижение ступающим шагом. Дистанция 1 км.			
29	Игра «Кто быстрее». Поворот на месте переступанием вокруг пяток лыж.			
30	Правила обращения с лыжами и лыжными палками на занятии. Попеременный двухшажный ход: посадка лыжника.			
31	Транспортировка лыжного инвентаря. Передвижение по учебной лыжне попеременным двухшажным ходом. Игры на горке: «смелее с горки», «не задень». Дистанция 2км.			
32	Индивидуальный выбор лыжного снаряжения. Передвижение попеременным двухшажным ходом по учебной лыжне с плавным переходом на спуск. Спуск в основной стойке. Дистанция 3км.			
33	Преодоление подъема ступающим шагом и «лесенкой», спуск в основной стойке и торможение падением. Игра «с горки на горку». Прохождение дистанции 3 км попеременным 2-ух ш. ходом в умеренном темпе			
34	Обучение общей схеме передвижений классическими лыжными ходами. Равномерное передвижение попеременным двухшажным ходом 3км.			
35	Соревнования по лыжным гонкам. Дистанция 1 км. Эстафета на лыжах.			
36	Значение лыжных мазей. Попеременный двухшажный ход. Дистанция 3км.			
37	Особенности одежды лыжника при различных погодных условиях. Одновременный двухшажный ход. Дистанция 3км.			

38	Коньковый ход без палок. Дистанция 3км			
39	Основные классические способы передвижения на равнине, пологих и крутых подъемах, спусках. Дистанция 3км.			
40	Коньковый ход без палок. Дистанция 3 км.			
41	Спуск в высокой стойке. Подъём «ёлочкой». Дистанция 3 км			
42	Торможение «плугом». Игры на лыжах. Дистанция 3 км			
43	Переход с одновременных ходов на попеременные.			
44	Переход с одновременных ходов на попеременные.			
45	Коньковый ход без палок. Дистанция 3 км.			
46	Задачи спортивных соревнований и их значение в подготовке спортсмена. Коньковый ход. Дистанция 2 км.			
47	Обучение технике спуска со склонов в высокой, средней и низкой стойках. Коньковый ход. Дистанция 2км.			
48	Обучение преодолению подъемов «елочкой», «полу-ёлочкой». Переход с одновременных ходов на попеременные. Дистанция 3 км.			
49	Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости. Дистанция 3 км.			
50	Правила поведения и техники безопасности на занятиях в зале. ОФП. Упражнения со скакалкой.			
51	Бег с преодолением препятствий. Спортивные и подвижные игры.			
52	Контрольные упражнения. Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости.			
53	Равномерный бег. Краткая характеристика техники лыжных ходов. ОФП.			
54	Равномерный кросс 1,5 км. ОФП. Спортивные игры.			
55	Равномерный кросс 1 км. Шаговая имитация лыжных ходов. Подвижные игры.			
56	ОФП. Спортивные и подвижные игры, направленные на развитие ловкости, быстроты, выносливости.			
57	Круговая тренировка. Спортивные игры			
58	Бег в равномерном темпе 1000 м. ОРУ. Развитие выносливости. Подвижные игры			
59	Бег с преодолением препятствий. Спортивные и подвижные игры			
60	Бег в равномерном темпе 1000 м. ОРУ. Развитие выносливости. Подвижные игры			
61	Специальная физическая подготовка. Кросс-поход. Спортивные игры.			
62	Спортивные и подвижные игры, направленные на развитие ловкости, быстроты.			
63	Равномерный кросс 1 км. Прыжковая имитация.			
64	Эстафеты. Спортивные игры.			
65	Круговая тренировка. Спортивные игры			
66	Бег в равномерном темпе 1000 м. ОРУ. Развитие выносливости. Подвижные игры			
67	Бег с преодолением препятствий. Спортивные и подвижные игры			

68	Эстафеты. Спортивные игры.			

Планируемые результаты

В результате освоения содержания программы «Лыжная подготовка» у учащихся предполагается формирование универсальных учебных действий (познавательных, регулятивных, коммуникативных) позволяющих достигать предметных, метапредметных и личностных результатов.

Личностными результатами освоения программы «Лыжные гонки» в начальных классах является формирование следующих навыков:

- умение общаться в коллективе;
- умение слушать других;
- умение работать в коллективе;
- принимать мнение других;
- оценивать жизненные ситуации (поступки, явления, события) с точки зрения собственных ощущений (явления, события), в предложенных ситуациях отмечать конкретные поступки, которые можно оценить как хорошие или плохие;
- называть и объяснять свои чувства и ощущения, объяснять своё отношение к поступкам с позиции общечеловеческих нравственных ценностей;
- самостоятельно и творчески реализовывать собственные замыслы.

Метапредметными результатами изучения курса «Лыжные гонки» является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

познавательные универсальные учебные действия:

- ориентироваться в своей системе знаний: отличать новое от уже известного;
- перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всего класса;
- проявлять интерес, стремиться открывать для себя что-то новое.

регулятивные универсальные учебные действия:

- умение работать по предложенным инструкциям;
- умение излагать мысли в четкой логической последовательности;
- отстаивать свою точку зрения;
- анализировать ситуацию и самостоятельно находить ответы на вопросы путем логических рассуждений;
- умение выполнять ранее изученные приёмы;
- определять и формулировать цель деятельности на занятии с помощью учителя;

коммуникативные универсальные учебные действия:

- умение работать в паре и в коллективе;
- распределять обязанности;
- умение слушать учителя;
- умение строить доверительное дружеское отношение;
- умение уходить от конфликта;
- умение высказывать свое мнение.

Предметными результатами освоения курса «Лыжные гонки» является формирование следующих умений:

К концу 1 года ученики смогут научиться:

- пользоваться лыжным инвентарем;
- стойке на лыжах, сохранению равновесия;
- технике бесшажного скольжения;
- технике торможения плугом;
- технике спусков и подъемов;
- технике конькового хода;

- техники одновременно одношажного хода.

Материально-технического обеспечение

Спортивный инвентарь и сопутствующие материалы:

- лыжные палки;
- лыжные ботинки;
- лыжи беговые;
- резина для имитации лыжных ходов;
- парафин для лыж, мазь;
- скамейки;
- свисток судейский;
- скакалки;
- конусы и флажки.

Кадровое обеспечение: учитель физической культуры, педагог дополнительного образования.

Литература для педагога:

1. Волков В.М. Восстановительные процессы в спорте. - М.: Физкультура и спорт, 1977.
2. Евстратов В.Д., Виролайнен П.М., Чукардии Г.Б. Коньковый ход? Не только... - М.: Физкультура и спорт, 1988.
3. Ермаков В.В. Техника лыжных ходов. - Смоленск: СГИФК, 1989.
4. Лыжный спорт / Под ред. В.Д. Евстратова, Г.Б. Чукардина, Б.И. Сергеева. - М.: Физкультура и спорт, 1989.
5. Манжосов В.Н. Тренировка лыжника-гонщика. - М.: Физкультура и Спорт, 1986.
6. Мищенко В.С. Функциональные возможности спортсменов. - Киев: Здоровья, 1990.
7. Основы управления подготовкой юных спортсменов/ Под общ. ред. М.Я. Набатниковой. - М.: Физкультура и спорт, 1982.
8. Раменская Т.Н. Техническая подготовка лыжника. - М.: Физкультура и спорт, 1999.
9. Лях В.И. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников В.И. Ляха 1-4 классы: пособие для учителей общеобразовательных учреждений / В.И. Лях – Москва: Просвещение 2014
10. В.И. Лях. Физическая культура. 1-4 классы. ФГОС. Учебник для общеобразовательных учреждений просвещение, 2014

Кадровое обеспечение:

Учитель физической культуры высшей квалификационной категории, педагог дополнительного образования

Литература для учащихся:

1. Волков В.М. Восстановительные процессы в спорте. - М.: Физкультура и спорт, 1977.
2. Евстратов В.Д., Виролайнен П.М., Чукардии Г.Б. Коньковый ход? Не только... - М.: Физкультура и спорт, 1988.
3. Ермаков В.В. Техника лыжных ходов. - Смоленск: СГИФК, 1989.
4. Лыжный спорт / Под ред. В.Д. Евстратова, Г.Б. Чукардина, Б.И. Сергеева. - М.: Физкультура и спорт, 1989.
5. Манжосов В.Н. Тренировка лыжника-гонщика. - М.: Физкультура и Спорт, 1986.
6. Мищенко В.С. Функциональные возможности спортсменов. - Киев: Здоровья, 1990.
7. Основы управления подготовкой юных спортсменов/ Под общ. ред. М.Я. Набатниковой. - М.: Физкультура и спорт, 1982.

8. Раменская Т.Н. Техническая подготовка лыжника. - М.: Физкультура и спорт, 1999.

9. Лях В.И. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников В.И. Ляха 1-4 классы: пособие для учителей общеобразовательных учреждений / В.И. Лях – Москва: Просвещение 2014

10. В.И. Лях. Физическая культура. 1-4 классы. ФГОС. Учебник для общеобразовательных учреждений просвещение, 2014

Оценочные материалы

Контрольные нормативы по общей и специальной физической подготовке для лыжников-гонщиков 1- го года обучения на этапе начальной подготовки

№ п/п	Контрольное упражнение	возраст	Оценка					
			мальчики			девочки		
			3	4	5	3	4	5
1. Общая физическая подготовка								
1	Бег 30м (сек)	9	6,6	6,0	5,4	6,8	6,2	5,5
		10	6,5	5,8	5,1	6,6	6,0	5,2
2	Бег 60 м (сек)	9	11,8	11,2	10,6	12,2	11,6	10,8
		10	11,2	10,6	10,0	11,4	10,8	10,1
		11	10,6	10,0	9,4	11,1	10,4	9,8
3	Прыжок в длину с места (см)	9	145	155	165	135	145	155
		10	155	165	175	145	155	165
		11	160	170	190	150	160	170
4	Подтягивание на перекладине (раз)	9	3	4	6	-	-	-
		10	4	6	8	-	-	-
		11	5	7	9			
5	Отжимание в упоре на руках (раз)	9	12	14	16	8	11	14
		10	14	16	18	10	14	16
		11				14	16	18
2. Специальная физическая подготовка								
6	Льжи. Классический стиль. 1 км (мин, сек)	9	7,38	6,17	5,17	8,17	7,38	6,32
		10	6,17	5,47	5,12	7,38	6,32	5,47
		11	5,40	5,00	4,30	7,10	6,00	5,15
7	2 км (мин,сек)	9	15,18	13,39	12,44	16,34	15,19	13,52
		10	13,28	12,44	11,19	15,19	13,52	12,38
		11	12,50	12,00	10,40	14,40	13,00	12,10

Контроль за уровнем нагрузки на занятиях проводится по карте педагогического наблюдения за степенью утомления учащихся:

Объект наблюдения	Степень и признаки утомления		
	Небольшая	Средняя	Большая (недопустимая)
Цвет кожи лица	Небольшое покраснение	Значительное покраснение	Редкое покраснение, побледнение или синюшность.

Речь	Отчетливая	Затрудненная	Крайне затрудненная или невозможная.
Мимика	Обычная	Выражение лица напряженное	Выражение страдания на лице.
Потливость	Небольшая	Выраженная верхней половины тела	Резкая верхней половины тела и ниже пояса, выступание соли.
Дыхание	Учащенное, ровное	Сильно учащенное	Сильно учащенное, поверхностное, с отдельными глубокими вдохами, сменяющимися беспорядочным дыханием.
Движения	Бодрая походка	Неуверенный шаг, покачивание	Резкое покачивание, дрожание, вынужденная поза с опорой, падение.
Самочувствие	Жалоб нет	Жалобы на усталость, боль в мышцах, сердцебиение одышку.	Жалобы на головокружение, боль в правом подреберье, головная боль.