


Управление образования администрации Северо-Енисейского района

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Брянковская средняя школа № 5»

Рассмотрено на педагогическом совете Протокол № <u>1</u> от « <u>30</u> » <u>08</u> 2021 г.	Утверждено Приказ № <u>58</u> - <u>08</u> от « <u>30</u> » <u>08</u> 2021 г.
Согласовано Заместитель директора по УВР <u>Е.А.Гейман</u> от « <u>30</u> » <u>08</u> 2021 г.	Директор школы <u>Н.С.Храмцова</u> 

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

«ЛЫЖНЯ ЗОВЁТ»

Направленность программы: физкультурно-спортивная
Уровень освоения программы: стартовый

Для детей - 9 – 13 лет
Срок реализации – 1 год

Автор - составитель программы:
Вологдин Дмитрий Викторович,
педагог дополнительного образования

п. Брянка

2021 год

Пояснительная записка.

1.1 Направленность физкультурно-спортивная.

1.2 Новизна программы состоит в том, что в ней у подростков развиваются такие качества, как воля, смелость, ловкость, выносливость, сила и быстрота, выдержка. Лыжный спорт компенсирует недостаточную двигательную активность современных детей и подростков, в результате происходит предотвращение многих заболеваний, совершенствуются функциональные возможности организма, повышается работоспособность. Принести полное удовлетворение занятию лыжным спортом могут только тогда, когда лыжник в полной мере владеет техникой ходьбы на лыжах, техникой спуска с гор и поворотов. Наиболее быстро и хорошо осваивают технические приемы дети и подростки. Правильные и рациональные движения сохраняются в последствие на всю жизнь. Так же продуманная и хорошо организованная учебно-тренировочная работа способствует успешной подготовке юных спортсменов лыжников.

1.3 Актуальность Жизнь в 21-м веке ставит перед нами много новых проблем, среди которых самой актуальной на сегодняшний день является проблема сохранения и укрепления здоровья подрастающего поколения. Особенно остро эта проблема стоит на современном этапе развития общества, так как на фоне экологической и социальной напряженности в стране, небывалого роста болезней «цивилизации» наблюдается тревожная тенденция к ухудшению здоровья детей (снижение иммунитета; рост количества детей с хроническими заболеваниями; нарушения осанки, двигательной активности и т.д.). Как утверждают отечественные и зарубежные ученые, здоровье человека зависит не только от успехов здравоохранения, но и на 50% от образа жизни. Все еще недостаточно в нашем обществе уделяется внимания вопросам профилактики заболеваний путем выработки здоровых навыков поведения детей в семье, школе. Потребность детей младшего школьного возраста в двигательной активности достаточно высока, но не всегда она реализуется на должном уровне в семьях и школах. Сегодня наблюдается тенденция ограничения самостоятельной двигательной активности детей в семьях. Современные дети и подростки слишком много времени проводят за компьютерными играми, просмотром телепередач. Пассивное времяпровождение ведет к формированию вредных привычек малоподвижного образа жизни. Одним из спортивных видов физических упражнений, характеризующихся естественностью и доступностью двигательной деятельности для детей, является ходьба на лыжах. Ходьба на лыжах оказывает положительное влияние на физическое развитие и закалку организма ребенка. Она способствует энергичному обмену веществ в организме, усиливает функциональную деятельность внутренних органов, развивает мышечную чувствительность, способствует развитию пространственных ориентировок и координации движений.

1.4 Отличительной особенностью данной программы является то, что она направлена на разностороннюю физическую подготовку обучающихся преимущественно оздоровительной направленности и овладение основам техники владения лыжами.

1.5 Адресат программы - программа предназначена для учащихся возраста от 9 до 13 лет.

1.6 Объем и срок освоения программы «Лыжня зовёт» разработана на 1 учебный год и рассчитана на 228 академических часов.

1.7 Формы и виды занятий - форма организации деятельности: групповая. Предельная наполняемость групп 15 человек. В группе могут быть дети разного возраста и пола. Занятия проводятся с учетом особенностей возраста, пола и подготовленности занимающихся. Составы групп могут меняться. Виды занятий – игровые, обучающие занятия, занятия тренировочного характера, с элементами соревнований.

1.8 Режим занятий программы «Лыжня зовёт»: понедельник с 15.00 до 16.30, среда с 15.00-16.30, пятница с 15.00-16.30. Продолжительность занятий в день: 2 академических часа по 40 мин. с 10 минутным перерывом.

1. Цели и задачи программы

2.1 Целью программы является укрепление здоровья и физическое развитие детей посредством занятий по спортивным играм, а также привлечение обучающихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом.

2.2 Задачи программы

Развивающие:

- оздоровление детей, формирование здорового образа жизни
- развитие общих координационных и физических способностей
- развитие навыков коллективного и группового взаимодействия и общения

Обучающие:

- развитие интереса к занятиям физической культурой
- знакомство с основами теории и практики в выбранных видах спорта
- формирование устойчивого интереса к волейболу и баскетболу, как видам спорта;
- выявление детей способных к игровой деятельности

Воспитательные:

- содействие воспитанию волевых качеств, дисциплины, внимательности. высокого уровня социальной активности;
- воспитание уважительного отношения ко всем участникам образовательного процесса;
- формирование навыков и приемов личной гигиены и самоконтроля.
- воспитание потребности к здоровому образу жизни.

3. Содержание программы

3.1 Учебный план

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие. Инструктаж по охране труда	1,5	1,5	-	Зачет
2	Основы знаний по лыжной подготовке	17,5	3,5	14	Зачет
3	Техника передвижения на лыжах	24,5	3,5	21	Зачет
4	Игры на лыжах	19,5	3	16,5	Участие в соревнованиях друг с другом.

5	Специальная физическая подготовка	44	3	41	Зачет
6	Подвижные игры	27,5	3	24,5	Участие в соревнованиях друг с другом.
7	Общая физическая подготовка	55,5	3	42,5	Зачет
8	Кроссовая подготовка	18,5	1,5	17	Зачет
9	Контрольные проверки и соревнования	15,5	4,5	-	Участие в соревнованиях друг с другом. Участие в поселковых соревнованиях.
	Итого	228			

3.2 Содержание учебного плана

Раздел № 1. Вводное занятие. Инструктаж по охране труда.

Теория: Правила поведения и техники безопасности на занятиях в спортивном зале и на улице.

Раздел № 2. Основы знаний по лыжной подготовке.

Теория: Лыжный инвентарь. Одежда и обувь для занятий на лыжах. Виды лыжного спорта. История развития лыжного спорта, спортсмены-лыжники. Влияние занятий лыжными гонками на укрепление здоровья. Режим и питание лыжника. Выносливость. Развитие выносливости во время самостоятельных занятий.

Практика: Подбор палок и лыж. Переноска лыж и палок. Надевание лыж. Строевые упражнения. Подготовка, смазка лыж к учебно-тренировочным занятиям и соревнованиям. Правила безопасности на уроках лыжной подготовки и соблюдение правил дорожного движения при переходе к месту занятий. Оказание первой помощи при травмах и обморожении. Название разучиваемых упражнений и основы правильной техники. Элементы тактики лыжных гонок.

Раздел № 3. Техника передвижения на лыжах

Теория: Сведения по разделу даются на каждом занятии в зависимости от темы.

Практика:

- 3.1 Передвижение ступающим и скользящим шагами;
- 3.2. Попеременный двухшажный ход;
- 3.3. Спуск в стойке устойчивости. Спуски в низкой, основной и высокой стойках;
- 3.4. Подъемы «елочкой», «полуелочкой», «лесенкой»;
- 3.5. Повороты переступанием на месте/ в движении;
- 3.6. Торможение падением. повороты переступанием;
- 3.7. Непрерывное передвижение до /800м/1000м/1500м./

Раздел № 4. Игры на лыжах

Теория: Правила игр.

Практика: «Удержи равновесие», «Общий старт», «С горы в ворота» / «Догони преподавателя»/ эстафеты.

Раздел № 5. Специальная физическая подготовка

Теория: Специальная физическая подготовка направлена на воспитание физических способностей, отвечающих специфическим требованиям избранного вида спорта.

Практика: Ходьба широким шагом. Передвижение на самокате, отталкиваясь одной ногой.

В посадке лыжника имитация движений рук попеременного двухшажного хода, то же имитация движений бесшажного одновременного хода. Шаговая имитация с учебной целью.

Раздел № 6. Подвижные игры

Теория Правила игры и техники безопасности.

Практика: Игры с мячом. Игры с бегом, с элементами сопротивления, с прыжками, с метанием. Игры на местности. Эстафеты встречные и круговые с преодолением препятствий.

Игры и эстафеты с включением изученных упражнений. Игры и эстафеты с метанием в цель, с прыжками, с включением элементов спортивной игры. Лично-командные игры с ориентированием на местности.

Раздел № 7. Общая физическая подготовка

Теория: Сведения о правильном выполнении физических упражнений и их влиянии на организм.

Практика: Строевые упражнения.

Построение и перестроения на месте. Повороты на месте и в движении. Размыкания в строю. Ходьба и бег в строю. Выполнение команды «Лыжи на плечо», «Лыжи под руку», «Лыжи к ноге», «На лыжи становись».

5.2. Общеразвивающие упражнения

5.2.1. Общеразвивающие гимнастические упражнения для развития мышц и костно-связочного аппарата рук и плечевого пояса;

5.2.2. Упражнения для развития мышц туловища;

5.2.3. Упражнения для развития мышц и костно-связочного аппарата ног;

5.2.4. Упражнения на растягивание, расслабление и координацию движений.

5.2.5. Упражнения в равновесии;

5.2.6. Легкоатлетические упражнения.

5.2.7. Упражнения на лыжах для развития физических качеств:

- координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки)
- выносливости: передвижения на лыжах в режиме умеренной интенсивности, повторное прохождение дистанции 20-40 метров в режиме большой интенсивности/50-70/ 80-100
- скоростно-силовых качеств: скоростные передвижения на лыжах на дистанции до 200 м/400м/600м

Раздел № 8. Кроссовая подготовка

Теория Техника выполнения бега, обучение правильному дыханию. Обучение самоконтролю.

Практика: Быстрая ходьба и бег по пересеченной местности

Раздел № 9. Контрольные проверки, соревнования, спортивные турниры и праздники

Теория: Изучение положений о соревнованиях.

Практика: Участие в соревнованиях.

4. Планируемые результаты

Предметные результаты

В результате прохождения программного материала обучающиеся должны:

знать:

- что физкультура – составная часть общей культуры человека;
- характеристику волейбола и баскетбола как видов спорта;
- ценности ведения ЗОЖ и занятий спортом.

- сведения о строении и функции организма человека;
- о влиянии личной и общественной гигиены на организм человека;
- о крупнейших соревнованиях по волейболу и баскетболу
- терминологию спортивных игр
- правила техники безопасности во время занятий;

уметь:

- вести самоконтроль во время занятий;
- различать общую физическую подготовку от специальной;
- выполнять специальные подготовительные упражнения;
- выполнять все основные технические приемы игры;
- выполнять приемы игры в различных комбинациях;
- применять изученные приемы в игровой ситуации;
- преодолевать трудности и усталость.

Метапредметные и личностные результаты

В процессе обучения у детей формируются:

- ответственное отношение к режиму учебно-тренировочных занятий;
- умение видеть и исправить ошибки при выполнении упражнений;
- устойчивый интерес к занятиям физической культурой;
- умение корректировать свои действия в зависимости от ситуации на площадке;

Коммуникативные навыки:

- уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, его мнению, способностям, возможностям
- ценности здорового и безопасного образа жизни.

5. Календарный учебный график

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол. часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	сентябрь	3	15.00-16.40	групповая	1,5	Вводное занятие. Инструктаж по охране труда	пришкольный участок	зачет
2	сентябрь	6	15.00-16.40	групповая	1,5	Вводное занятие. Инструктаж по охране труда	пришкольный участок	зачет
3	сентябрь	8	15.00-16.40	групповая	1,5	Развитие выносливости	пришкольный участок	зачет
4	сентябрь	10	15.00-16.40	групповая	1,5	Специальные беговые	пришкольный	зачет

						упражнения	ый участок	
5	сентябрь	13	15.00-16.40	групповая	1,5	СФП. Контрольные упражнения	пришкольн ый участок	зачет
6	сентябрь	15	15.00-16.40	групповая	1,5	СФП. Контрольные упражнения	пришкольн ый участок	зачет
7	сентябрь	17	15.00-16.40	групповая	1,5	ОФП. Спортивные и подвижные игры	пришкольн ый участок	зачет
8	сентябрь	20	15.00-16.40	групповая	1,5	ОФП. Спортивные и подвижные игры	пришкольн ый участок	зачет
9	сентябрь	22	15.00-16.40	групповая	1,5	Элементы баскетбола. Развитие координационны х способностей	пришкольн ый участок	зачет
10	сентябрь	24	15.00-16.40	групповая	1,5	Элементы баскетбола. Развитие координационны х способностей	пришкольн ый участок	зачет
11	сентябрь	27	15.00-16.40	групповая	1,5	Развитие выносливости	пришкольн ый участок	зачет
12	сентябрь	29	15.00-16.40	групповая	1,5	Специальные беговые упражнения	пришкольн ый участок	зачет
13	октябрь	1	15.00-16.40	групповая	1,5	Специальные беговые упражнения	пришкольн ый участок	зачет
14	октябрь	4	15.00-16.40	групповая	1,5	ОФП. Спортивные и подвижные игры	пришкольн ый участок	зачет
15	октябрь	6	15.00-16.40	групповая	1,5	ОФП. Спортивные и подвижные игры	пришкольн ый участок	зачет
16	октябрь	8	15.00-16.40	групповая	1,5	Развитие выносливости	пришкольн ый участок	зачет
17	октябрь	11	15.00-16.40	групповая	1,5	Специальные беговые упражнения	пришкольн ый участок	зачет
18	октябрь	13	15.00-16.40	групповая	1,5	Элементы баскетбола. Развитие	спортзал	зачет

						координационны х способностей		
		15						
19	октябрь	18	15.00-16.40	групповая	1,5	Элементы баскетбола. Развитие координационны х способностей	спортзал	зачет
20	октябрь	20	15.00-16.40	групповая	1,5	Характеристи ка лыжных ходов. Правила соревнований	спортзал	зачет
21	октябрь	22	15.00-16.40	групповая	1,5	Техника лыжных ходов	спортзал	зачет
22	октябрь	25	15.00-16.40	групповая	1,5	Физические нагрузки на занятиях	спортзал	зачет
23	октябрь	27	15.00-16.40	групповая	1,5	Правила соревнований. Судейская практика	спортзал	зачет
24	октябрь	29	15.00-16.40	групповая	1,5	ОФП. Спортивные и подвижные игры	пришкольн ый участок	участие в соревно ваниях друг с другом
	ноябрь	01	15.00-16.40	групповая	1,5	СФП. Контрольные упражнения	пришкольн ый участок	зачет
	ноябрь	03	15.00-16.40	групповая	1,5	Развитие выносливости	спортзал	зачет
	ноябрь	05	15.00-16.40	групповая	1,5	Специальные беговые упражнения	спортзал	зачет
	ноябрь	8	15.00-16.40	групповая	1,5	Имитация л/ходов. Элементы баскетбола	пришкольн ый участок	зачет
	ноябрь	10	15.00-16.40	групповая	1,5	Скользящий шаг	пришкольн ый участок	зачет
	ноябрь	12	15.00-16.40	групповая	1,5	Коньковый ход	пришкольн ый участок	зачет
	ноябрь	15	15.00-16.40	групповая	1,5	Элементы баскетбола. Развитие координационны х способностей	спортзал	зачет
	ноябрь	17	15.00-16.40	групповая	1,5	Самоконтроль. Развитие скоростно- силовых качеств	спортзал	зачет

	ноябрь	19 22	15.00-16.40	групповая	3	Упражнения ОФП	спортзал	зачет
	ноябрь	24	15.00-16.40	групповая	1,5	СФП. Развитие скоростных качеств	пришкольн ый участок	зачет
	ноябрь	26 29	15.00-16.40	групповая	1,5	ТБ. Строевые элементы л/ подготовки	спортзал	зачет
	декабрь	01	15.00-16.40	групповая	1,5	Правила обращения с лыжным инвентарём	пришкольн ый участок	зачет
	декабрь	03 06	15.00-16.40	групповая	3	Транспортировк а л/ инвентаря. Игры	пришкольн ый участок	зачет
	декабрь	08 10 13	15.00-16.40	групповая	4,5	Индивидуальны й л/ инвентарь	пришкольн ый участок	зачет
	декабрь	15 17 20	15.00-16.40	групповая	4,5	Лыжные ходы	пришкольн ый участок	зачет
	декабрь	22 24 27 29 30	15.00-16.40	групповая	6	Лыжные ходы	пришкольн ый участок	зачет
	январь	12 14 17	15.00-16.40	групповая	4,5	Лыжные ходы	пришкольн ый участок	зачет
	январь	19 21 24	15.00-16.40	групповая	4,5	Лыжные ходы	пришкольн ый участок	зачет
	январь	26 28 31	15.00-16.40	групповая	4,5	Лыжные ходы	пришкольн ый участок	зачет
	февраль	02 04 07	15.00-16.40	групповая	4,5	Лыжные ходы	пришкольн ый участок	зачет
	февраль	09 11 14	15.00-16.40	групповая	4,5	Лыжные ходы	пришкольн ый участок	зачет
	февраль	16 18 21	15.00-16.40	групповая	4,5	Лыжные ходы	пришкольн ый участок	зачет
	февраль	23 25 28	15.00-16.40	групповая	4,5	Лыжные ходы	пришкольн ый участок	зачет
	март	02 04 07	15.00-16.40	групповая	4,5	Лыжные ходы	пришкольн ый участок	зачет
	март	09 11	15.00-16.40	групповая	4,5	Лыжные ходы	пришкольн ый участок	зачет

		14						
	март	16 18 21	15.00-16.40	групповая	4,5	Лыжные ходы	пришкольн ый участок	зачет
	март	23 25 28	15.00-16.40	групповая	4,5	Подъемы в гору	пришкольн ый участок	зачет
	март апрель	30 01 04	15.00-16.40	групповая	4,5	Подъемы в гору	пришкольн ый участок	зачет
	апрель	06 08 11 13 15	15.00-16.40	групповая	7,5	Подъемы в гору	пришкольн ый участок	зачет
		18 20 22 25 27 29		групповая	9	Игры на закрепление	пришкольн ый участок	участие в соревно ваниях друг с другом
	май	02 04 06 11	15.00-16.40	групповая	6	Игры на развитие физических способностей	спортзал	участие в соревно ваниях друг с другом
	май	13	15.00-16.40	групповая	1,5	Циклические упражнения	спортзал	зачет
	май	16	15.00-16.40	групповая	1,5	Циклические упражнения	спортзал	зачет
	май	18 20	15.00-16.40	групповая	3	Циклические упражнения	спортзал	зачет
	май	23	15.00-16.40	групповая	1,5	Классические л/ходы	спортзал	зачет

	май	25 27 30	15.00-16.40	групповая	4,5	Классические л/ходы	спортзал	зачет
	ИТОГО:				228ч.			

6. Условия реализации программы

5.1 Материально – техническое обеспечение - наличие спортивного зала, помещения лыжной базы, где хранится лыжный инвентарь в специально оборудованных стеллажах.

5.2 Перечень оборудования - спортивный зал оборудован спортивным инвентарем: мячи, скакалки, гимнастические маты, гимнастические палки. Имеется необходимое количество комплектов исправного лыжного инвентаря (комплект включает в себя: лыжи с жестким креплением, лыжные ботинки, палки), пронумерованного и закрепленного за учащимися.

7. Формы аттестации

Контроль за усвоением программы проводится по двум направлениям:

-теоретическое- устный опрос, тесты на знание специальных действий лыжника, гигиены, закаливания, режима тренировочных занятий и отдыха;

-практическое- Практическое выполнение контрольных упражнений, технических и тактических действий лыжника (выполняется в виде сдачи нормативов на открытых и закрытых спортивных площадках).

Контрольные игры и соревнования между классами и сборными группами из числа обучающихся (проводятся в виде соревнований).

Рефераты, презентации.

- здоровый образ жизни;
- история возникновения лыж;
- тренировки по спортивным играм.
- режим дня и гигиена тела.

Требования к рефератам и презентациям (определение цели и задачи, раскрытие темы, рассказ или показ аудитории, формат свободный).

Наблюдение (в процессе занятия и соревнования визуальное наблюдение за действиями детей с последующим анализом).

Контроль за правильностью выполнения(наблюдение с методическими указаниями в процессе действия).

Опрос (фронтальный и индивидуальный опрос о лыжах, правильности выполнения технических приёмов и т.д.)

Показ (практическое выполнение технических приёмов).

- участие в соревнованиях друг с другом;
- участие в поселковых соревнованиях;
- зачет.

6.1 Оценочные нормы нагрузок

(для детей 7-12 лет)

Применяемые средства	мальчики	девочки
Продолжительность тренировочных занятий	1 час 30 мин	1 час 30 мин
Допустимые дистанции в соревнованиях по кроссу (м)	1000	1000
Допустимые дистанции в соревнованиях на лыжах (км)	2	1
Пешие походы	до 1 час.30 мин.	до 1 час.30 мин
Кроссовый бег в чередовании с ходьбой (км)	до 6	до 4
Отрезки для воспитания быстроты движений без лыж (кол-во раз)	10-30 м 4-6	10-30 4-5
Отрезки для воспитания скоростной выносливости без лыж (м, кол-во раз)	до 120X4	до 100X3
Лыжные походы	до 1 час.30 мин.	до 1 час.30 мин
Отрезки для воспитания скоростных способностей при передвижении на лыжах (м, кол-во раз)	до 100X7	до 100X7
Отрезки для развития скоростной выносливости при передвижении на лыжах (м, кол-во раз)	до 200X5	до 150X4

6.2 Критерии уровня физической подготовленности

Контрольные упражнения	мальчики			девочки		
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
Передвижение на лыжах 1км	9.00	9.30	10.45	9.30	10.00	11.45
Выполнение скользящего шага на 10-м отрезке (кол-во шагов)	7-8	9-11	12-13	8-9	10-12	13-14
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа (кол-во раз)	18-20	13-17	8-12	17-19	13-16	7-12
Прыжок в длину с места (см)	143-170	128-142	119-127	136-146	118-135	108-117
Бег 30 м с высокого старта (сек.)	6.0-5.8	6.7-6.1	7.0-6.8	6.2-6.0	6.7-6.3	7.0-6.8
Бег 2000 м	Без учета времени					

7. Оценочные материалы

Методика тестирования и оценки основных физических способностей учащихся

Тест для определения быстроты

Бег 30 м с высокого старта.

Испытания проводятся на беговой дорожке стадиона, забегами, не менее двух испытуемых в каждом. Результаты каждого участника регистрируются с точностью до десятой доли секунды по секундомеру. Разрешается только одна попытка.

Тесты для определения скоростно-силовых способностей

1. Прыжок в длину, с места.

Проводится на размеченной резиновой дорожке. Испытуемый: исходной линии, слегка расставив ноги, совершает прыжок толчком двух ног со взмахом рук. Даются три попытки. Регистрируется лучший результат с точностью до 5 см.

2. Бросок набивного мяча весом 1 кг.

Выполняется двумя руками из-за головы, из исходного положения сидя на полу (гимнастическом мате). Каждый выполняет 1 три броска подряд. Измеряется расстояние от стартовой линии (за спиной) до места падения мяча. Место проведения - спортивный зал.

Тесты для измерения силы и силовой выносливости

1. Для определения силы используют метод кистевой динамометрии.

2. Подтягивание на перекладине (юноши). Исходное положение - вис на перекладине хватом сверху на прямых руках на ширине плеч. По команде "можно" испытуемый подтягивается до положения, когда подбородок поднимается над уровнем перекладины. Тест прекращается, если испытуемый делает остановку более 2 секунд или же если не удастся зафиксировать положение подбородка над перекладиной два раза подряд. Запрещается делать махи ногами и рывки. Результатом является число успешных подтягиваний.

3. Подъем в сед за 30 сек.

Тест выполняется в парах. Один испытуемый ложится на мат, руки за голову, ноги в коленях согнуты под прямым углом. Партнер придерживает его ступни так, чтобы пятки касались поверхности мата. По команде "марш" испытуемый переходит в положение

"сидя", касаясь локтями коленей, затем быстро возвращается в исходное положение, касаясь мата спиной и руками, согнутыми в "замке" за головой. Число подъемов из положения "лежа" в положение "сидя" в течение 30 сек. является результатом теста. Отталкиваться от мата запрещается. Место проведения всех тестов - спортивный зал.

Тесты для определения ловкости

Челночный бег 3x10м.

Тест проводится на ровной дорожке длиной 10м. За каждой чертой 2 полукруга радиусом 50 см с центром на черте. Из положения высокого старта по команде "марш" испытуемый пробегает 10 м до другой черты, берет кубик (5x5x5 см), быстро возвращается к стартовой черте, кладет кубик и финиширует. Учитывается время от команды "марш" до момента прихода на финиш. Бросать кубик не разрешается. При нарушении этого правила назначается повторная попытка. Место проведения - спортивный зал.

Тест для определения гибкости

Наклон туловища вперед (из положения стоя). Измерение гибкости проводится прибором **Е.П.Васильева** или размеченной планкой с фиксатором.

На уровне опорной площадки на измерительной линейке ставится нулевая отметка ("0"), все цифровые отметки от "0" вверх будут со знаком (-) минус (не более 15 см), а от "0" вниз со знаком (+) плюс (до 35 см).

Для измерения степени возможного наклона туловища вперед исследуемые становятся на скамейку и принимают основную стойку. Затем, не сгибая ног в коленных суставах, исследуемые плавно наклоняются вперед до предела, проталкивая фиксатор, сохраняя это положение в течение 2 секунд. Тест проводится дважды, лучший результат фиксируется в дециметрах. Если испытуемый сгибает колени, попытка не засчитывается.

Тест для определения выносливости

Тест Купера (6-минутный бег). Место испытаний - беговая дорожка стадиона. Бег проводится с высокого старта в соответствии с правилами соревнований по легкой атлетике. Учитывается

расстояние, которое преодолет каждый участник забега за 6 мин. При этом скорость передвижения регулируется самостоятельно по самочувствию. Возможно чередование бега с ходьбой.

Оценка физической подготовленности дается путем сопоставления конкретных результатов тестирования с результатами оценочных таблиц, (2-12) с учетом пола и возраста. Нормативы, указанные в таблицах, рассчитаны по 5 уровням физической подготовленности: низкий (н), ниже среднего (н/с), средний (с), выше среднего (в/с), высокий (в).

В индивидуальной карточке ученика наряду с записью личных результатов дается оценка уровня развития конкретных двигательных способностей. Например, девочкой 5 класса показаны следующие результаты: прыжок в длину с места - 148 см - "С", бег 30 м - 6,1 сек "Н/С" и т.д. Общая физическая подготовленность определяется по средней арифметической с указанием отстающих в развитии физических качеств.

Можно проанализировать уровень физической подготовленности в целом класса: половозрастной группы, а также уровень проявления отдельных физических способностей.

Для анализа физической подготовленности определенного контингента возможен такой подход: все результаты низкого и нижнесреднего уровня считать отрицательными ("−"), а средние и выше-положительными ("+"). Затем определяется процентное соотношение положительных и отрицательных оценок к общему числу обследуемых.

Таким образом, на основе полученной качественной характеристики группы, педагог может осуществлять дифференцированный подход в процессе физического воспитания, определять направленность состава средств и их соотношение в годичном цикле, своевременно вносить коррективы в методику занятий, оценивать эффективность принимаемых мер и свою деятельность.

8. Методические материалы

- 8.1 Особенности организации учебного процесса** – очно, дистанционно.
- 8.2 Методы обучения** – словесный, наглядный, практический, игровой.
- 8.3 Методы воспитания** – убеждение, упражнение, стимулирование, мотивация.
- 8.4 Формы организации образовательного процесса** – групповая.
- 8.5 Формы организации учебного занятия** – беседа, соревнования, лекция, занятие.
- 8.6 Педагогические технологии** – технология группового обучения.

9. Список литературы

1. Верхошанский Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса. – М.: Физкультура и спорт, 2000.
2. Кубеев А.В., Манжосов В.Н., Баталов А.Г. Исследование информативности показателей при оценке и нормировании интенсивности тренировочных нагрузок (Методическая разработка для студентов ГЦОЛИФК). – М., 2000.
3. Манжосов В.Н. Тренировка лыжника-гонщика. – М.: Физкультура и спорт, 1999.
4. Мартынов В.С. Комплексный контроль в циклических видах спорта: Дисс. ... докт. пед. наук. – СПб., 2002
5. Матвеев Л.П. Модельно-целевой подход к построению спортивной подготовки // Теория и практика физической культуры, №2, №3, 2000.
6. Поварницин А.П. Волевая подготовка лыжника-гонщика. – М.: Физкультура и спорт, 2002.

10. Список рекомендуемой литературы для детей и родителей:

1. Ермаков В.В. Техника лыжных ходов.- Смоленск: СГИФК, 2001.
2. Манжосов В.Н., Огольцов И.Г., Смирнов Г.А. Лыжный спорт. – М.: Высшая школа, 2000.
3. Мартынов В.С. Комплексный контроль в лыжных видах спорта.- М., 2000.
4. Мищенко В.С. Функциональные возможности спортсменов. – Киев: Здоровья, 2006.
5. Поварницин Л.П. Волевая подготовка лыжника-гонщика. - М.: Физкультура и спорт, 2002

6. Раменская Т.Н. Техническая подготовка лыжника. - М.: Физкультура и спорт, 200