Приложение №1

Оценочная таблица контрольных нормативов:

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| элемент | отлично  5 | хорошо  4 | удовл.  3 | неудовл.  2 |
| скольжение вперед | толчки ребром, резвое скольжение, правильная осанка | неуверенность, отталкивание зубцом, резвое скольжение, хорошая осанка | значительные погрешности в технике, нарушение осанки, тихий ход | не исполнение |
| Фонарики вперед, назад | резвый разбег, сохраняя скорость. | хороший разбег, уверенное начало, но потеря хода. | неуверенный разбег, неуверенное исполнение, падение | не исполнение |
| Прыжок в длину | 100 и более | 98 и более | 96 и более | 94 см |
| Прыжок вверх с места со взмахом рук | 22 и более | 20 и более | 18 и более | 17 см |
| Пресс, за 30 сек | 11 раз | 9 раз | 7 раз | 5 раз |
| Равновесие «цапелька», на счет 10 | ноги прямые, руки в стороны, спина прямая, уверенное удержание равновесия. | неуверенное удержание равновесия прямая спина, руки в стороны | неуверенное удержания равновесия, руки согнуты в локтях. | не исполнение |
| «Складочка» в положении стоя, на счет 10 | уверенно стоять на двух ногах, ноги прямые, голова достает до колен, спина прямая, руками обнять колени | неуверенное удержания равновесия на двух ногах, испытуемый головой касается коленей ног | неуверенное удержания равновесия на двух ногах, ноги слегка согнуты в коленях прямые, не достает головой коленей ног, но достает ладонями пол | не исполнение |

Зам. директора по УВР Костромина И.И.

Методические рекомендации

|  |  |
| --- | --- |
| Элемент | Методические рекомендации |
| Скольжение вперед | Спина должна быть прямой, голову нужно держать прямо, смотреть – перед собой. Руки разведены в стороны ладонями вниз и подняты чуть выше талии. Руки не болтаются, они помогают вам держать туловище прямо. Толчок осуществляется внутренним ребром конька. Ноги перед толчком согнуты в коленях. Толкнитесь внутренним ребром левого конька и скользите немного на правой ноге. Отрезок, который вы проедете, окажется совсем коротким. Обязательно разучивайте толчки и с правой, и с левой ноги. |
| Фонарики вперед и назад | Исходное положение: носки вместе, пятки врозь. Согните ноги и силой разведите их в разные стороны на расстояние до полуметра. Выпрямляя ноги, сведите их вместе. Опять присядьте, толкнитесь одновременно двумя ногами (внутренними ребрами коньков) и снова с силой сведите их вместе. Импульсивное скольжение назад оставляет на льду след «фонарика».  Запомните: движение выполняется только на внутренних ребрах коньков и только на мгновение переходить на наружные, с тем чтобы толчок сделать опять внутренними ребрами. |
| Прыжок в длину с места, см | Выполняют толчком двух ног от линии или края доски на покрытие, исключающее жестокое приземление. Измерение дальности прыжка осуществляется стальной рулеткой. |
| Прыжок вверх, см | Выполняется толчком двух ног со взмахом рук от поверхности пола. Измерение высоты прыжка проводят рулеткой или сантиметровой лентой. |
|  |  |