ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ (2-4 классы)

Лыжи надо подбирать в соответствии с ростом и весом ребенка, учитывая характер местности, по которой предстоит бегать. Поставив лыжу вертикально у ноги, поднять руку вверх - верхний край лыжи должен быть немного выше концов пальцев (рис. 1). Затем следует проверить правильность слоев древесины. У хороших лыж годовые слои древесины располагаются параллельно скользящей поверхности. Лыжи не должны иметь сучков, трещин, а также винтовых и поперечных перекосов. Носовой загиб лыжи равен примерно 150 см, а высота его - 10 см. Желательно приобрести лыжи с пластиковым покрытием скользящей поверхности, тогда у ребенка не будет проблем с налипанием снега на лыжи.

Лыжные палки. Чтобы при отталкивании палка не проваливалась в снег, на расстоянии 7,5-8 см от нижнего конца на ней прикрепляют кольцо диаметром 14 - 15 см (рис. 2). В верхней части палки прикрепляют петлю такой длины, чтобы в нее свободно проходила кисть. **Крепления.** Лучше всего применять жесткое - рантовое крепление (рис. 3), или полужесткое - ременное (рис. 4).Крепление должно быть таким, чтоб ребенок или учитель мог сам застегнуть его. Ботинки приобретаются на 2-3 размера больше т.к стопа быстро растет, и на начальном этапе обучения на технику лыжных ходов не влияет. **Одежда: демисезонные куртка, болоньевые штаны, х/б и шерстяные носки, спортивная шапочка, закрывающая уши и гаймаровые пазухи лба или шерстяная повязка. Под куртку одевается х/б футболка, водолазка и шерстяная кофта. Обязательно иметь две пары рукавиц (в одних занимаются в других сухих идут домой).** Занятия лыжной подготовкой проходят при температурном режиме в начальной школе до - 12 градусов с умеренной влажностью и без «пронизывающего» ветра. Лыжный инвентарь (подписанный) можно хранить, на время лыжной подготовки, в школе.

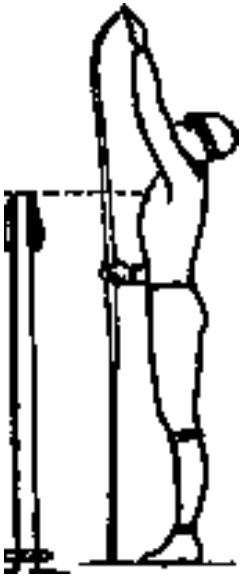

рис.1

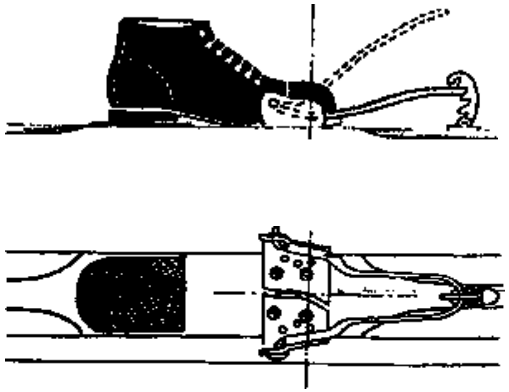

рис.3

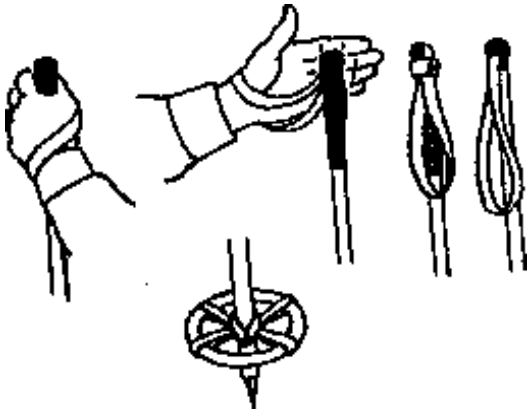

рис.2

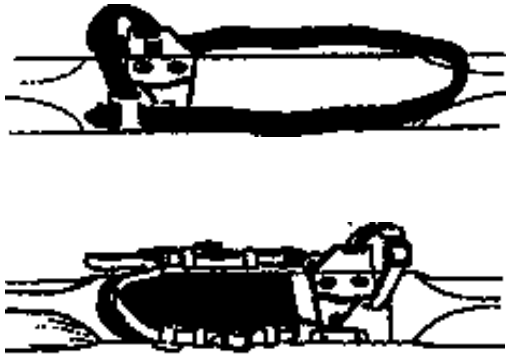

рис.4

Уровень физической подготовленности учащихся 7—10 лет

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Класс	Уровень					
				Мальчики			Девочки		
				Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
1	Скоростные	Бег 30 м, с	1	7,5 и более	7,3-6,2	5,6 и менее	7,6 и более	7,5-6,4	5,8 и менее
			2	7,1	7,0-6,0	5,4	7,3	7,2-6,2	5,6
			3	6,8	6,7-5,7	5,1	7	6,9-6,0	5,3
			4	6,6	6,5-5,6	5	6,6	6,5-5,6	5,2
2	Координационные	Челночный	1	11,2 и более	10,8-10,3	9,9 и менее	11,7 и более	11,3-10,6	10,2 и менее
		бег	2	10,4	10,0-9,5	9,1	11,2	10,7-10,1	9,7
		3х10 м, с	3	10,2	9,9-9,3	8,8	10,8	10,3-9,7	9,3
			4	9,9	9,5-9,0	8,6	10,4	10,0-9,5	9,1
3	Скоростно-силовые	Прыжок	1	100 и менее	115-135	155 и более	90 и менее	110-130	150 и более
		в длину с	2	110	125-145	165	100	125-140	155
		места, см	3	120	130-150	175	110	135-150	160
			4	130	140-160	185	120	140-155	170
4	Гибкость	Наклон	1	1 и менее	3-5	9 и более	2 и менее	6-9	11,5 и более
		вперед из	2	1	3-5	7,5	2	6-9	12,5
		положения	3	1	3-5	7,5	2	6-9	13
		сидя, см	4	2	4-6	8,5	3	7-10	14
5	Силовые	Подтягивание:	1	1	2-3	4 и выше			
		на высокой	2	1	2-3	4			
		перекладине из	3	1	3-4	5			
		виса, кол-во раз	4	1	3-4	5			
		(мальчики)							
		на низкой	1				2 и ниже	4-8	12 и выше
		перекладине из	2				3	6-10	14
		виса лежа, колво	3				3	7-11	16
		раз (девочки)	4				4	8-12	17
		Сгибание и	1	8	10	13	4	6	8
		разгибание рук из	2	10	13	15	5	7	9
		упора лежа	3	13	15	17	6	8	10
		(отжимание).	4	15	17	19	7	9	11