

**Муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования  
«Гатчинская спортивная школа №3»**

Принято на  
Педагогическом совете  
протокол № 3  
от «30» августа 2024 г.

«Утверждаю»  
Приказ №22 -08/24  
от 30 августа 2024 года  
И.О. директора МБОУ ДО  
«Гатчинская СШ №3»



С.В. Титовец

**Дополнительная общеразвивающая программа  
Физкультурно-спортивной направленности  
«Конькобежный спорт»**

Срок реализации образовательной программы: 2 года  
Возраст обучающихся: 9 -17 лет.

Разработчики программы:  
Гусева С.А., инструктор-методист высшей  
квалификационной категории;  
Панов А.В., тренер-преподаватель;  
Евграфова М.Н., тренер-преподаватель первой  
квалификационной категории.

Ленинградская область, г. Гатчина  
2024 г.

## Пояснительная записка

Настоящая дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Конькобежный спорт» (далее по тексту – «Общеразвивающая программа», «Программа») является адаптированной, с учётом особенностей организации занятий в МБОУ ДО «Гатчинская СШ №3» (далее по тексту – «Спортивная школа»), режима образовательного процесса (под образовательным процессом в данном пункте и далее по тексту подразумевается образовательная деятельность по реализации образовательных программ, в том числе тренировочная и (или) учебно-тренировочная, и (или) методическая деятельность).

Образовательная программа разработана на основании нормативно-правовых документов, регулирующих деятельность спортивных школ:

- Федерального закона от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (ред. от 01.07.2024);
- Федерального закона от 04 декабря 2007 года № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (ред. от 24.07.2024);
- Приказа Минпроса Российской Федерации от 27.08.2022 г. №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (ред. от 27.07.2022);
- Приказа Минспорта России от 03.08.2022 года № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки» (ред. от 30.05.2023);
- Постановление Главного санитарного врача РФ от 28.09.2020 №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи»;
- ФГБУ «Федеральный центр организационно-методического обеспечения физического воспитания», Москва 2021г. «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ нового поколения (включая разноуровневые программы) в области физической культуры и спорта».

### Направленность программы

Направленность общеразвивающей программы — физкультурно-спортивная.

Катание на коньках является эффективным средством улучшения здоровья и физической подготовленности учащихся. Проходя на воздухе, систематические занятия катанием на коньках оказывают положительное влияние на организм ребёнка. Прежде всего, можно отметить благоприятные изменения в развитии органов дыхания и дыхательной мускулатуры. Занятия конькобежным спортом значительно повышают устойчивость вестибулярного аппарата. У учащихся совершенствуется функция равновесия, что позволяет им легко и свободно маневрировать на льду, выполнять различные фигуры. Благодаря влиянию холодного воздуха улучшаются терморегуляторные процессы в организме и, следовательно, происходит закаливание, повышается сопротивляемость простудным заболеваниям, отмечается сокращение их продолжительности. Таким образом, катание на коньках при целенаправленном руководстве со стороны педагога способствует развитию основных видов движений и может оказать всестороннее влияние на физическое развитие и физическую подготовленность учащихся.

**Актуальность.** В настоящее время развитие новых технологий ограничивают учащихся в движении, поэтому они меньше свободного времени проводят на свежем воздухе, в результате чего дети часто болеют, слабеет их иммунитет. Поэтому важной задачей является привлечение как можно больше числа школьников к систематическим занятиям в секциях, где большая часть или все занятия проводятся на свежем воздухе. Данная программа

отличается от других тем, что основой подготовки занимающихся конькобежным спортом является технико- тактическая подготовка детей, общефизическая и специальная физическая подготовка на свежем воздухе в зимний период. Программа «Конькобежный спорт» обусловлена положительным оздоровительным эффектом, компенсацией недостаточной двигательной активности современных детей и подростков, формированием и совершенствованием двигательных умений и навыков, функциональных возможностей организма и повышением работоспособности. Главная ценность конькобежного спорта в его массовости, в том, что он побуждает человека систематически готовиться, накапливать силы, выявлять свои возможности, управлять ими сознательно и целенаправленно, приучает постоянно работать над собой.

### **Специфика организации обучения**

Специфика организации обучения по общеразвивающей программе заключается в том, что программа предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (теоретической, психологической и физической подготовки, педагогического контроля) определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения и соответствие его требованиям этапов спортивной подготовки с учетом преемственности задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок.

Программа составлена для спортивно-оздоровительного этапа подготовки и предусматривает:

- проведение теоретических и практических занятий;
- обязательное выполнение учебно-тематического плана;
- сдачу контрольно-переводных нормативов;
- регулярное участие в соревнованиях.

### **Принципы подготовки и обучения:**

- индивидуализация: соответствие учебной и тренировочной нагрузки уровню подготовленности детей, возрасту, полу, физическим и психологическим особенностям каждого учащегося;

- сознательность и активность: формирование стойкого интереса к занятиям и мотивации учащихся к участию в соревнованиях по шахматам, воспитание творческого отношения к занятиям, самоанализ деятельности;

- постепенность: постепенное вовлечение в соревновательный процесс.

- систематичность: равномерное распределение нагрузки в годичном цикле подготовки;

- наглядность: на звуковом, зрительном, тактильном, мышечном восприятии.

### **Адресат программы.**

В спортивно-оздоровительные группы могут быть зачислены учащиеся в возрасте от 9 до 17 лет.

### **Формы организации образовательного процесса.**

Организация учебного процесса осуществляется в очной форме обучения.

Формы проведения занятий распределяются на:

- теоретические и практические;
- групповые и индивидуальные.

Наиболее распространенными видами занятий являются:

- семинарские занятия;
- самостоятельная работа;
- упражнения, тренировки;

- соревнования различного уровня;
- анализ прохождения дистанций и разбор ошибок;
- анализ организации и судейства соревнований.

Образовательной программой предусмотрено использование сетевой формы реализации образовательной программы.

**Язык:** русский.

**Продолжительность подготовки. Объем учебной нагрузки по годам обучения.**

**Режим занятий:** Продолжительность занятий 90 минут.

| Показатели                           | Год обучения |       |
|--------------------------------------|--------------|-------|
|                                      | 42 недели    |       |
|                                      | 1 год        | 2 год |
| Количество учебных часов в неделю    | 6            |       |
| Количество занятий в неделю          | 3            |       |
| Общее количество часов в учебный год | 252          |       |
| Наполняемость групп                  | 12-15        |       |

**Основная цель программы** – Создание условий для повышения уровня физического развития, укрепления здоровья учащихся в процессе овладения техникой бега на коньках.

**Задачи:**

**Обучающие:**

- познакомить с историей развития конькобежного спорта, знаменитыми спортсменами-конькобежцами;
- формировать навыки здорового образа жизни.
- обучить основам техники и тактики скоростного бега на коньках;
- способствовать овладению техникой выполнения обширного комплекса общеразвивающих упражнений, упражнений по конькобежному спорту, двигательных умений и навыков из других видов спорта, освоение спортивных подвижных игр;
- познакомит со способами самоконтроля состояния здоровья на занятиях в спортивном зале, на льду и дома.

**Развивающие:**

- развивать физические качества: быстроту, силу, ловкость, выносливость, координацию движений;
- развивать внимание, память, логическое и пространственное воображение;
- развивать мелкую и крупную моторику рук;

**Воспитывающие:**

- воспитывать морально-волевые качества: организованность, дисциплинированность, настойчивость в достижении цели;
- формировать коммуникативную культуру, навыки сотрудничества в коллективе;
- воспитывать устойчивый интерес к конькобежному спорту, к зимним видам спорта.

**Ожидаемые результаты** – овладение обучающимися способами контроля и оценки физического развития и физической подготовленности, основами методики обучения и тренировки по избранному виду спорта. Приобретение дополнительных знаний истории и происхождения по избранному виду спорта.

Динамика индивидуальных показателей развития физических качеств обучающихся; овладение навыками передвижения на коньках; формирование знаний по здоровому образу жизни.

## Учебно-тематическое планирование

Основными формами образовательного процесса в спортивной школе являются теоретические и групповые практические занятия, тренировки по индивидуальным планам, календарные соревнования, учебные, тренировочные и товарищеские игры, в сроки соответствующие Календарному учебному графику (Приложение №1).

Изучение теоретического материала планируется в форме бесед, продолжительностью 05-30 мин. Или специальных теоретических занятиях продолжительностью 45 мин.

Перевод обучающихся в группу следующего года обучения производится на основании решения педагогического совета, оформленного соответствующим протоколом, с учетом итогов промежуточной аттестации выполнения обучающимися контрольно-переводных нормативов по общей физической подготовке.

Подготовка спортсменов делится на несколько этапов, которые имеют свои особенности. Данная программа разработана для спортивно-оздоровительного этапа подготовки проходит в спортивно-оздоровительных группах и может длиться от 1 года до нескольких лет. Основной на этом этапе является физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на укрепление здоровья, на разностороннюю физическую подготовленность, освоение жизненно важных двигательных навыков и качеств. Занятия строятся таким образом, чтобы обучающиеся получали удовольствие от двигательной активности.

### Годовая учебно-тренировочная нагрузка:

| Этап подготовки           | Год обучения  | Объем учебно-тренировочной работы в неделю (в часах) | Объем учебно-тренировочная нагрузка (на 42 недели) |
|---------------------------|---------------|--|--|
| Спортивно-оздоровительный | 1 год и далее | 6  | 252  |

### Распределение учебных часов 1 и 2 год обучения (42 недели):

| № п/п      | Вид подготовки                              | Количество часов | Количество часов |
|------------|---|------------------|------------------|
|            |   | 1 год обучения   | 2 год обучения   |
| <b>I</b>   | <b>Теоретическая подготовка</b>             | <b>8</b>         | <b>8</b>         |
| <b>II</b>  | <b>Практическая подготовка</b>              | <b>232</b>       | <b>232</b>       |
| 1.         | Общая физическая подготовка                 | 94               | 98               |
| 2.         | Специальная физическая подготовка           | 78               | 68               |
| 3.         | Техническая подготовка                      | 40               | 44               |
| 4.         | Игровая и соревновательная подготовка       | 20               | 22               |
| <b>III</b> | <b>Углубленное медицинское обследование</b> | <b>4</b>         | <b>4</b>         |
| <b>IV</b>  | <b>Контрольные испытания</b>                | <b>8</b>         | <b>8</b>         |

|  |               |            |            |
|--|---------------|------------|------------|
|  | <b>Итого:</b> | <b>252</b> | <b>252</b> |
|--|---------------|------------|------------|

**Учебно-тематический план группы спортивно-оздоровительного этапа  
1 года обучения,  
6 часа в неделю, 42 недели**

| №<br>п/п | Темы                                  | Количество часов            |                            |            |
|----------|---------------------------------------|-----------------------------|----------------------------|------------|
|          |                                       | Теоретическая<br>подготовка | Практическая<br>подготовка | Всего      |
| 1.       | Теоретическая подготовка              | 8                           |                            | 8          |
| 2.       | Общая физическая подготовка           |                             | 94                         | 94         |
| 3.       | Специальная физическая подготовка     |                             | 78                         | 78         |
| 4.       | Техническая подготовка                |                             | 40                         | 40         |
| 5.       | Игровая и соревновательная подготовка |                             | 20                         | 20         |
| 6.       | Углубленное медицинское обследование  |                             | 4                          | 4          |
| 7.       | Контрольные испытания                 |                             | 8                          | 8          |
|          | <b>ИТОГО:</b>                         | <b>8</b>                    | <b>244</b>                 | <b>252</b> |

**Учебно-тематический план группы спортивно-оздоровительного этапа  
2 года обучения,  
6 часа в неделю, 42 недели**

| №<br>п/п | Темы                                  | Количество часов            |                            |            |
|----------|---------------------------------------|-----------------------------|----------------------------|------------|
|          |                                       | Теоретическая<br>подготовка | Практическая<br>подготовка | Всего      |
| 1.       | Теоретическая подготовка              | 8                           |                            | 8          |
| 2.       | Общая физическая подготовка           |                             | 98                         | 98         |
| 3.       | Специальная физическая подготовка     |                             | 68                         | 68         |
| 4.       | Техническая подготовка                |                             | 44                         | 44         |
| 5.       | Игровая и соревновательная подготовка |                             | 22                         | 22         |
| 6.       | Углубленное медицинское обследование  |                             | 4                          | 4          |
| 7.       | Контрольные испытания                 |                             | 8                          | 8          |
|          | <b>ИТОГО:</b>                         | <b>8</b>                    | <b>244</b>                 | <b>252</b> |

## **Краткое содержание программы:**

### **Теоретические подготовка**

Общие сведения о конькобежном спорте. История возникновения и развития конькобежного спорта. Советские и российские конькобежцы – чемпионы мира и Олимпийских игр. Значение физической культуры для укрепления здоровья, физического развития. Понятие о гигиене. Значение сна, утренней гимнастики в режиме дня. Значение и способы закаливания. Действие низкой температуры. Обморожение. Первая доврачебная помощь. Форма одежды для занятий. Особенности подбора инвентаря (точка коньков, чехлы для коньков). Техника безопасности на льду, правила поведения на занятиях, Обеспечение безопасности во время занятий по конькобежному спорту, пожарная безопасность.

### **Общая физическая подготовка**

#### **Общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами**

Теория: Правила выполнения общеразвивающих упражнений со скакалкой, с мячом, на гимнастической стенке. Краткие сведения о строении организма человека. Контроль за весом, пульсом, частотой дыхания, самочувствием, работоспособностью.

Практика: Выполнение упражнений:

- со скакалкой – прыжки на месте и с продвижением вперед в различном темпе;
- с набивными мячами из различных исходных положений, толчки набивного мяча, броски набивного мяча двумя руками снизу, из-за спины, перебрасывание из одной руки в другую, подбрасывание мяча вверх с поворотом на 180° и на 360°;
- выполнение упражнений на гимнастической стенке.

#### **Упражнения силового характера**

Теория: Правила выполнения упражнений с отягощением и без.

Практика: Приседания с отягощением и без него; выпрыгивания из полного приседа, подтягивание; упражнения для развития силы рук с гантелями, с амортизатором, для косых и прямых мышц живота, для мышц задней поверхности бедра, для укрепления мышц плечевого пояса; круговая тренировка. Основное отягощение – собственная масса тела.

#### **Элементы легкой атлетики**

Теория: Правила выполнения специальных упражнений: прыжки, бег, наклоны. Практика: Выполнение специальных упражнений: прыжки в длину с разбега, с места, тройной прыжок, многоскоки, бег в спортивном зале на 1000 м, 1500 м, эстафеты с предметами и без них. Упражнения на гибкость: маховые движения руками и ногами, пружинящие наклоны вперед и назад, упражнения в парах, пружинящие выпады.

#### **Подвижные и спортивные игры**

Практика: Подвижные игры на развитие ловкости, быстроты, силы, выносливости.

- на развитие ловкости – «Салки», «Колдуны», «День и ночь», «Защита товарища»;
- на развитие быстроты – «Вызов номеров», «Салочки», «Скакалки»;
- на развитие силы – «Бой петухов», «Перетягивание через черту», «Втяни в круг»;
- на развитие выносливости – «Не давай мяч водящему», баскетбол, волейбол, футбол (по упрощенным правилам).

### **Специальная физическая подготовка**

#### **Подводящие упражнения без коньков**

Теория: Правила выполнения упражнений без коньков. Практика: Выполнение упражнений.

1. Исходное положение. Основная стойка. Руки заложены за спину и плотно прижаты к туловищу, левая рука держит правую за запястье, ступни и колени вместе. Туловище наклонить до 45-50 градусов, немного округлив спину, расслабить плечи, согнуть ноги в

коленных суставах и максимально наклонить голени вперёд. Сделать несколько глубоких приседаний, варьируя высоту посадки.

2. Исходное положение. Посадка конькобежца. На счёт 1 – отвести правую ногу в сторону, на 2 – и. п., на 3 – левую ногу в сторону, на 4 – и. п. Следить, чтобы стопа и колено опорной ноги не «сваливались» внутрь, стопа толчковой ноги должна быть на одной линии с опорной ногой.

3. Исходное положение. Посадка. Поочерёдное отведение ног назад, слегка согнутых в коленном суставе, с постановкой на носок, пятка повернута слегка наружу.

4. Исходное положение. Посадка. На счёт 1 – правая нога отводится в сторону, на 2 – назад ставится на носок, на 3 – И. п. То же другой ногой.

5. Исходное положение. Посадка. Ступни ног вместе. На счёт «и» - сместить туловище в левую сторону, на счёт 1 – перенести вес тела на левую ногу, выполняя отталкивание правой (опорной) ногой, на 2 – поднять правую ногу к левой, то есть прийти в и. п., на 3 – то же в правую сторону, на 4.

6. Выполняется упражнение 5, но после смещения туловища в левую сторону правая нога не подтягивается, а заводится назад по дуге и из этого положения подтягивается к опорной ноге. То же в другую сторону.

На полу проходит первое ознакомление с положением на коньках, с особенностями равновесия на них и сохранением его на плоскости полозов. Применяются переступания и перевод веса тела с одного конька на другой при различном расстоянии между ними, балансирование на одном коньке, приседания. Принимаются позы и положения, применявшиеся без коньков.

#### **Упражнения на коньках в помещении**

Теория: Правила выполнения упражнений на коньках в помещении. Техника безопасности (резиновая дорожка на полу, шнуровка коньков).

Практика: Комплекс упражнений в помещении:

1. Ходьба на коньках по кругу с различными положениями рук – на пояс, в стороны, вперёд, вверх, к плечам, за спину.

2. Приседания до положения «посадка» конькобежца.

3. Наклоны вперёд.

4. Вращательные движения в тазобедренном, коленном и голеностопном суставах.

5. Равновесие на одном коньке, свободной ногой придаются различные положения – она согнута в колене вперёд, назад, отведена в сторону или назад. Вначале эти упражнения можно выполнять стоя у стены, а затем без опоры.

6. Стоя на коньках (на наружном ребре левого и на внутреннем ребре правого конька), менять положения ног, слегка сгибая их в коленях.

7. Ходьба по кругу малого радиуса влево скрестным шагом, ставя левый конёк на наружное ребро носком из круга. То же в другую сторону.

8. Стоя на коньках, перенести вес тела на правую ногу. На счёт 1 – левую ногу завести за правую в положение окончания отталкивания левой ногой; на 2 – возвратиться в исходное положение. То же в другую сторону.

9. Повороты на коньках на месте.

Следить, чтобы занимающиеся выполняли все упражнения, стоя на всём полозе коньков, не заваливая голеностопные суставы внутрь или наружу.

Упражнения для самостоятельного передвижения на коньках

Теория: Правила самостоятельного передвижения на коньках. Техника безопасности на льду.

Практика: Комплекс упражнений для самостоятельного передвижения на коньках.

1. Стоя лицом к борту в полуприседе и держась за него руками, движения ногами вперёд-назад (разноимённые).

2. То же, но стоя к борту правым боком.

3. То же, стоя к борту левым боком.



4. Стоя к борту боком (правым, левым), приседания до рабочей позы конькобежца.  
5. Ходьба по льду в колонне, в шеренге, со сменой направления, в рассыпную в медленном и быстром темпе.

6. Стоя на слегка согнутых ногах с опущенными вниз руками, один конёк повернуть носком в сторону, перевести на внутреннее ребро полоза и сделать толчок. Выполняя толчок одним коньком, перенести вес тела на другой конёк. После окончания толчка конёк быстро поставить на лёд около другого конька (параллельно с ним) и скользить на обоих коньках. Когда скольжение прекратится, выполнить то же упражнение, но уже с другой ноги.

7. Выполнять предыдущее упражнение, но толчок начинать раньше, до остановки, во время скольжения на другом коньке. С повышением скорости бега толчковый конёк всё меньше и меньше направлять носком наружу, стремясь отталкиваться скользящим вперед коньком.

8. Выполнить то же упражнение, постепенно увеличивая продолжительность скольжения на одном коньке. Следить за тем, чтобы учащиеся сразу же одинаково отталкивались как одной, так и другой ногой.

### **Специальные подводящие упражнения на коньках**

Теория: Правила выполнения специальных упражнений на коньках на льду: разбег, скольжение.

Практика: Выполнение упражнений

1. Произвольный разбег 10-15м. Скольжение в положении посадки конькобежца, руки за спиной, колени вместе, коньки параллельны, скольжение на полных плоскостях лезвий до полной остановки.

2. Произвольный разбег 10-15м. Скольжение в посадке, как и в первом упражнении.

Выполнение несильного отталкивания скользящим толчковым коньком. Отталкивание выполняется движущимся вперед толчковым коньком и в сторону под углом к линии направления бега. Заканчивается толчок серединой полоза, сбоку от туловища, затем толчковая нога приставляется к опорной.

3. Разбег и скольжение, как в первом упражнении. Поочерёдное отставление то одной, то другой ноги назад, касаясь носком конька поверхности льда. Центр тяжести тела расположен над опорной ногой. Скользить прямолинейно. Свободная нога расслаблена, конёк направлен носком в лёд. Бедро и голень располагаются под углом 90 градусов.

4. Скольжение в высокой посадке по прямой или вдоль бровки (стараться ставить конёк при смене опоры на линию или параллельно бровке).

5. Разбег и скольжение, как в первом упражнении. Отведение ноги назад (коньком, не касаясь льда, скользить в равновесии, считая до 5-7). Скольжение прямолинейно. Колено свободной ноги располагается низко надо льдом. Нога расслаблена.

6. Разбег и скольжение, как в первом упражнении. Толчок в сторону. Во время завершения отталкивания конёк постепенно разворачивается носком наружу, центр опоры переходит с середины полоза на носовую его часть. Отталкивание осуществляется резким разгибанием ноги в голеностопном суставе. После окончания отталкивания нога снимается со льда, поворачивается носком к нему, постепенно сгибаясь, заводится вслед опорной ноге. Свободная нога должна быть расслаблена. Приставить свободную ногу, скользить в посадке. То же с другой ноги. По мере овладения упражнением 6 необходимо переходить к скольжению по прямой, попеременно отталкиваясь то одной, то другой ногой и скользя то на одном, то на другом коньке.

### **Способы торможения**

Теория: Способы торможения на льду: плугом, полуплугом, двумя коньками, переступанием, наружным ребром конька. Техника безопасности на льду.

Практика: Отработка способов торможения.

1. Торможение полуплугом (сзади). Левая нога слегка согнута в коленном суставе, правая отставлена назад, носок развернут наружу. Торможение осуществляется внутренней стороной всей плоскости лезвия.

2. Торможение полуплугом (спереди). Скользя на обеих ногах, вес тела переносят больше на левую ногу, а правый конёк выдвигают вперёд и поворачивают носком налево. Усиливая нажим на лёд правым коньком, ученик тормозит его внутренним ребром.

3. Торможение плугом. Расставив коньки на ширину плеч, надо вес тела перенести на задники коньков. После этого, поворачивая обе ноги внутрь, свести колени и поставить коньки под углом один к другому, переводя их на внутренние рёбра.

4. Торможение двумя коньками с поворотом в сторону. Выполняется как бы прыжком, во время которого учащийся поворачивается и наклоняется в сторону, противоположную направлению движения.

5. Торможение переступанием. Движением со стороны правый конёк выносят вперёд и ставят на внутреннее ребро полоза (носок повернут налево), загружая конёк весом тела. Такое же движение сразу повторяют левым коньком (с поворотом его направо).

6. Торможение наружным ребром правого конька. Правый конёк ставится сзади и справа от левого конька носком, направленным вправо, на наружное ребро полоза. Разучивание всех способов торможений начинают из положения скольжения на двух коньках, а не сразу после разбега.

### **Специально-подготовительные упражнения для бега по прямой**

Теория: Отличительные особенности бега на прямой и по повороту. Правила выполнения упражнения для бега по прямой: рациональная техника скользящего шага, развитие равновесия при одноопорном скольжении, на согласованную работу рук и ног.

Практика: Отработка упражнений для бега по прямой (выполняются после предварительного разбега на дистанции 10-15м).

1. Скользить в посадке на двух параллельно поставленных коньках, руки опустить вниз вдоль коленей.

2. Скользить в посадке на двух ногах, руки за спиной.

3. Скользить в посадке на двух ногах (разметка между коньками).

4. Скользить в посадке на двух коньках, поочередно отводя правую и левую ногу назад (руки вдоль туловища).

5. Скользить в посадке на двух коньках, поочередно отводя одну ногу назад, одновременно сильно сгибая опорную ногу во всех суставах и наклоняя туловище вперед; нога, отведенная назад, касается льда носком, бедро вертикально по отношению ко льду.

6. Скользить в посадке на двух коньках, поочередно отводя левую и правую ногу назад так, чтобы колени касались льда; руки опущены вниз. То же, что и упражнение 6, но руки за спиной.

7. Скользить в посадке, поочередно отводя правую и левую ноги в сторону, руки опущены вниз.

8. То же, но руки за спиной.

9. Скользить в посадке, поочередно отводя ноги в сторону и медленно подтягивать их кратчайшим путем к опорной, касаясь носком льда.

10. Скользить, отводя ногу в сторону, затем по дуге заводить ее назад и, согнув в коленном суставе, приставлять к опорной.

11. И.П. – ноги на ширине плеч. Туловище слегка наклонено вперед, руки на поясице: поочередно скользить на согнутой ноге, другая вытянута в сторону.

12. И.П. – посадка конькобежца; поочередно скользить на одной ноге, попеременно перенося тяжесть тела с одной ноги на другую. При завершении переноса тяжести тела на опорную ногу, другая остается сбоку слегка согнутой в коленном суставе, расслабленной, касается льда всей плоскостью лезвия конька.

13. И.П. – то же, что упражнение 12. Скользить на одной ноге с широкой «елочкой» следа. Туловище выполняет активное движение, подобно маятнику. Длительно поочередно скользить на одной ноге в высокой посадке при помощи активных движений туловищем,

постепенно увеличивая сгибание ног до положения посадки конькобежца. Упражнение выполняется с максимальной амплитудой движений.

### **Бег со старта**

Практика: Отработка бега со старта.

1. И. п. Стартовая поза конькобежца. Впереди стоящий конёк сильно развернуть и поставить на внутреннее ребро, перенести на него вес тела и возвратиться в исходное положение.

2. Ходьба на сильно развёрнутых коньках, на внутренних рёбрах, по разметке катка, определяющей среднюю линию направления движения.

Для совершенствования техники бега со старта рекомендуются старты группой, парами, старты с «форой», на время, старты под различные сигналы, бег со старта с сопротивлением.

### **Упражнения для бега по повороту**

Теория: Выполнение техники бега по повороту проводится целостным методом, но есть несколько подводящих упражнений, которые применяются в практике конькобежного спорта.

Практика: Выполнение упражнений.

1. Скользя на обоих коньках по прямой, удерживать левый конёк на наружном ребре полоза и сильнее загружать его весом тела. То же на правом коньке.

2. После предварительного разбега прохождение поворота «дугой». Добиваться постановки левого конька на наружное ребро. Постепенно увеличивать скорость разбега и угол наклона. То же вправо.

3. Ходьба приставным шагом в одну и в другую стороны.

4. Прохождение поворота «приставными шагами». Отталкиваться правым коньком в сторону и кратчайшим путём приставлять его к левому коньку, который всё время ставится по касательной к окружности на наружное ребро. То же вправо.

5. Ходьба скрестным шагом в одну и в другую стороны. Научить переносить правый конёк через носок левого конька и наоборот.

6. Ходьба скрестным шагом влево, левый конёк направлять носком вправо. Со второго или третьего шага начать скользить, двигаясь по кривой всё увеличивающегося радиуса, отталкиваясь скользящим вперёд коньком. То же в другую сторону.

7. Упражнение в парах. Взявшись крепко за руки, двигаться влево по повороту малого радиуса. Партнёр слева переступает правой ногой за левую с хорошим упором в лёд и наклоном внутрь круга. При этом партнёр справа оказывает сопротивление, удерживая его. Это же упражнение полезно выполнять и в правую сторону.

8. Чередование четырёх шагов по прямой и четырёх шагов перебежкой. То же в другую сторону.

9. Прохождение поворотов перебежкой в обе стороны.

### **Катание на коньках**

Практика: Отработка упражнений для развития ловкости и техники скоростного бега на коньках.

1. Повороты на месте. Поворот налево начинают с переноса веса тела на правую ногу, после чего на счёт «раз» левый конек ставим позади правого под прямым углом к нему, и поворачиваются налево, на счёт «два» правый конёк приставляют к левому.

2. Поворот кругом на месте дважды выполняют предыдущее упражнение (на четыре счёта.)

3. Упражнение " Ласточка "- скольжение на одной ноге, наклонившись вперед до горизонтального положения туловища, руки в стороны, свободная нога выпрямлена и поднята назад.

4. Скольжение на согнутых ногах (в глубоком приседе), руки вытянуты вперед.

5. " Пистолетик" – скольжение на предельно согнутой ноге, руки и свободная нога вытянуты вперёд.

6. Скольжение на одном коньке по дуге вперед-наружу.

7. Движение спиной вперед по прямой и на повороте.

8. Повороты кругом в движении.

### **Игры. Эстафеты.**

Практика: Проведение игр: «Слалом», «Салки», «Паровозик», «Попробуй догони!», «Над городками», «Собери скорее», «Круговые змейки», «Набрасывание колец».

Эстафеты на 20–30 м: бег на 50–60 м группой, на 50 м, 60 м, 100 м в парах на время. Предлагаемые игры и эстафеты можно проводить на малых площадях и на любых коньках.

### **Игровая и соревновательная подготовка**

В процессе реализации физической и технической подготовки в спортивно-оздоровительных группах наиболее универсальным тренировочным средством являются подвижные спортивные игры, позволяющие придать учебно-тренировочному процессу эмоциональную окраску и тем самым поддержать интерес к занятиям лыжным спортом. Соревновательная деятельность организуется на уровне учреждения или муниципальном уровне, для вовлечения обучающихся в обучающий процесс по специализации лыжные гонки, а также с целью контроля уровня технической и специальной подготовки.

Формой промежуточной (итоговой) аттестации является тестирование обучающихся по теоретической и практической подготовке. Тестирование по теоретической подготовке не является обязательным и проводится при необходимости, определяемой непосредственно тренером-преподавателем, исходя из оценки текущего контроля за успеваемостью обучающихся. Тестирование по практической подготовке включает в себя тестирование по физической подготовке и технической подготовке. Кроме того, в конце учебного года, согласно графику проведения промежуточной аттестации, в программу промежуточной аттестации включаются контрольно-переводные нормативы по общей физической подготовке для спортивно-оздоровительного этапа.

## **Организационно-педагогические условия реализации образовательной программы**

Организационно – педагогические условия реализации образовательной программы обеспечивают ее реализацию в полном объеме, качество подготовки обучающихся, соответствие применяемых форм, средств, методов обучения и воспитания возрастным, психофизическим

особенностям, склонностям, способностям, интересам и потребностям обучающихся.

**Форма обучения** в спортивной школе – в приоритете очная форма обучения, возможна очно-заочная или дистанционное обучение.

Образовательной программой предусмотрено использование сетевой формы реализации образовательной программы.

**Формами организации тренировочного процесса** в спортивной школе являются: тренировочные занятия с группой, сформированной с учетом возрастных и гендерных особенностей, тренировочные сборы, участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях, промежуточная и итоговая аттестация обучающихся.

**Наполняемость группы:** от 12 до 15 человек.

**Продолжительность одного тренировочного занятия** при реализации настоящей программы на спортивно-оздоровительном этапе не может превышать 2 часов.

**Объем тренировочной нагрузки в неделю** составляет до 6 академических часов.

**Средства обучения:**

Перечень спортивного оборудования и инвентаря, утвержденный приказом Государственного комитета Российской Федерации по физической культуре и спорту от 03.03.2004 №190/л «Об утверждении «Табеля обеспечения спортивной одеждой, обувью и инвентарем индивидуального пользования».

| <b>№ п/п</b>   | <b>Наименование оборудования, спортивного инвентаря</b>                       | <b>Единица измерения</b> | <b>Количество изделий</b> |
|--|---|--------------------------|---------------------------|
| 1.   | Коньки беговые  | пар                      | 18                        |
| 2.   | Кубики цветные для разметки беговой дорожки                                   | штук                     | 300                       |
| 3.   | Повязки нарукавные красные и белые  | пар                      | 6                         |
| 4.   | Секундомер  | штук                     | 10                        |
| 5.   | Указатель количества пройденных кругов  | штук                     | 12                        |
| 6.   | Флажки для разметки финиша  | штук                     | 10                        |
| Для дисциплин, содержащих в наименовании словосочетание «шорт-трек»  |   |                          |                           |
| 7.   | Маркеры дорожки (фишки маркировочные)   | штук                     | 20                        |
| Дополнительное и вспомогательное оборудование и спортивный инвентарь |   |                          |                           |
| 8.   | Автомашина поливомоечная и/или ледоуборочная машина (машина для заливки льда) | штук                     | 2                         |
| 9.   | Гантели массивные от 0,5 кг до 5 кг   | комплект                 | 5                         |
| 10.  | Гантели переменной массы от 3 до 12 кг  | пар                      | 3                         |
| 11.  | Гири спортивные 16, 24, 32 кг   | комплект                 | 2                         |
| 12.  | Инвентарь для заливки и уборки льда   | комплект                 | 2                         |
| 13.  | Колокол-гонг  | штук                     | 1                         |
| 14.  | Конь гимнастический   | штук                     | 3                         |
| 15.  | Коньки роликовые  | пар                      | 18                        |
| 16.  | Мат гимнастический  | штук                     | 11                        |
| 17.  | Мешки с песком 5, 10, 15, 20, 25, 30 кг                                       | комплект                 | 2                         |
| 18.  | Мяч набивной (медицинбол) от 1 до 5 кг  | комплект                 | 3                         |
| 19.  | Рулетка металлическая 50 м  | штук                     | 2                         |
| 20.  | Станок для заточки коньков  | штук                     | 2                         |
| 21.  | Стенд для информационных материалов   | штук                     | 4                         |
| 22.  | Стенка гимнастическая   | штук                     | 6                         |
| 23.  | Стойки для приседания со штангой  | пар                      | 1                         |
| 24.  | Устройство для укладки снегового валика                                       | штук                     | 2                         |
| 25.  | Флажки судейские (красные и   | штук                     | 2                         |

|   |                             |          |   |
|---|-----------------------------|----------|---|
|   | белые)                      |          |   |
| 26.   | Штанга тяжелоатлетическая   | комплект | 5 |
| Для дисциплин, содержащих в наименовании словосочетание «шорт-трек» |                             |          |   |
| 27.   | Баллон с азотом портативный | штук     | 6 |

### Перечень технических средств обучения

| №п/п | Наименование   | Количество |
|------|--|------------|
| 1.   | Технические средства аудиовизуальной передачи учебной информации (Видеоурок) | 1 шт.      |

### Перечень учебно-методических материалов

| № п/п | Наименование учебно-методических материалов  | Количество |
|-------|--|------------|
| 1.    | Физиология спорта / Под ред. Дж.Х. Уилмор, Д.Л. Костил. – Киев. Олимпийская литература, 2001   | 1 шт.      |
| 2.    | Ширковец Е.А., Шустин Б.Н. Общие принципы тренировки скоростно-силовых качеств в циклических видах спорта/ Вестник спортивной науки. – М.: Советский спорт, №1, 2003.  | 1 шт.      |
| 3.    | Барчуков И.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебник / И.С. Барчуков; под общ. Ред. Г.В. Барчуковой. – 4-е изд., стер. – М.: КНОРУС, 2015. – 368 с. – (среднее профессиональное образование) | 1 шт.      |
| 4.    | Кравцов А.М. Методика сопряженного совершенствования техники старта и развития скоростно-силовых качеств конькобежцев: Учебно-методическое пособие – М.: ТВТ Дивизион, 2010. – 104 с.                            | 1 шт.      |

### Методическое обеспечение программы

#### Методы организации и проведения образовательного процесса:

- Словесные методы:
- Описание;
- Объяснение;
- Рассказ;
- Разбор;
- Указание;
- Команды и распоряжения;
- Подсчёт.

#### Наглядные методы:

- Показ упражнений и техники плавания;
- Использование учебных наглядных пособий;
- Видеофильмы, DVD, слайды;
- Жестикуляции

#### Практические методы:

- Метод упражнений
- Метод разучивания по частям
- Метод разучивания в целом
- Соревновательный метод

- Игровой метод
- Непосредственная помощь тренера-преподавателя.

### **Планируемые результаты освоения образовательной программы**

Планируемые результаты обеспечивают связь между требованиями программы подготовки спортивной школы, образовательным процессом и системой оценки результатов образовательной программы. Система планируемых результатов включает решение ряда задач: учебно-познавательных - ознакомление, анализ, синтез, обобщение, интерпретация; учебно-практических - формирование и оценка знаний, умений, навыков, а также саморегуляция, принятие самостоятельных решений и выбора; учебно-познавательных и учебно-практических - формирование и оценка навыка, ценностей, этических норм, умение аргументировать свою позицию или свою оценку.

Таким образом, обучающиеся, освоившие образовательную программу должны получить дополнительные теоретические знания в области физической культуры и спорта в России, развития лыжных гонок в России и за рубежом. Изучить основы техники безопасности и профилактики травматизма при проведении занятий по лыжным гонкам, основы гигиенических знаний и навыков. Узнать об основах закаливания, режиме и питании спортсмена. Знать понятия врачебного контроля и самоконтроля. Ознакомиться с основами оказания первой медицинской помощи, спортивного массажа, с физиологическими основами спортивной тренировки, морально-волевой подготовки спортсмена, психологической подготовки.

Кроме того, обучающиеся, освоившие программу будут уметь выполнять упражнения по общей и специальной физической подготовке, технической подготовке. Освоят правила соревнований по лыжным гонкам, овладеют понятиями «Техника лыжных гонок», «Тактика лыжных гонок» и научатся применять полученные знания в практике. Получат организаторские навыки и умения действовать в коллективе.

Кроме того, планируется выполнение обучающимися, освоившими программу, нормативов по общей физической подготовке, улучшение индивидуальных показателей по физической и технической подготовке.

### **Система оценки результатов освоения программы**

Система оценки результатов освоения программы состоит из текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации обучающихся, итоговой аттестации в соответствии с разработанным и действующим в спортивной школе локальным нормативным актом – «Положение о формах, периодичности и порядке текущего контроля, текущей успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся», «Положение об итоговой аттестации обучающихся» и в сроки соответствующие Календарному учебному графику (Приложение №1).

Так как в спортивно-оздоровительных группах занимаются дети и подростки разного паспортного и биологического возраста, с неодинаковой физической подготовленностью, то при проведении всевозможных игр, эстафет, игровых заданий возникает проблема уравнивания возможностей занимающихся. Поэтому основным принципом контрольно-оценочной деятельности является дифференцированный подход при осуществлении оценочных и контролирующих действий. Кроме того, контроль и оценивание строятся на критериальной основе. Критерии являются однозначными и предельно четкими.

Для применения разработанной в программе системы оценки результатов освоения программы, при приеме, обучающиеся выполняют тестовые упражнения, перечисленные в тестовых заданиях (п.п.1.1, 1.2. Приложение №2). Цель данного мероприятия – зафиксировать результаты. В дальнейшем, данные результаты будут использоваться для сравнения.

1) **Оценка текущего контроля за успеваемостью** осуществляется следующим образом. Основным критерием текущего контроля успеваемости является посещаемость.

Присутствие обучающегося на занятиях отмечается в Журнале учета групповых занятий в спортивной школе точкой или пустой клеткой, отсутствие без уважительной причины - «Н», отсутствие по причине состояния здоровья – «Б». Обучающиеся регулярно посещающие занятия и отсутствующие на занятиях без уважительной причины не более 6 занятий подряд и не более 12 занятий в сумме в течение полугодия считаются успешно прошедшими испытания текущего контроля за успеваемостью и допускаются к промежуточной аттестации.

При неудовлетворительном результате обучающегося в рамках текущего контроля за успеваемостью, тренер-преподаватель вправе не допустить обучающегося к промежуточной аттестации (сдаче контрольно-переводных нормативов).

Тренер-преподаватель также вправе представить на педагогическом совете кандидатуру из числа обучающихся для отчисления, в случае, если обучающийся отсутствует на групповых занятиях без уважительной причины более 6 занятий подряд, либо 12 занятий в сумме в течение одного учебного полугодия.

Помимо посещаемости, в рамках текущего контроля успеваемости, тренер-преподаватель наблюдает за тем, как проходит овладение техническими и тактическими приемами, как происходит применение этих приемов в тренировочном процессе, соревнованиях.

2) **Контрольно-оценочная деятельность в рамках промежуточной и итоговой аттестации** осуществляется с использованием оценочных материалов, разработанных МБОУ ДО «Гатчинская СШ №3» (Приложение №2).

Целью промежуточной аттестации является:

- проверка соответствия теоретических знаний и физической подготовки обучающихся требованиям настоящей программы;
- диагностика уровня освоения образовательной программы обучающимися.

**Оценка уровня знаний по теоретической подготовке.**

В спортивно-оздоровительной группе осваивается большое количество различных двигательных действий, как из конькобежного спорта, так и из других видов спорта (легкая атлетика, спортивные игры, спортивная гимнастика). Успешность овладения новыми двигательными действиями во многом будет зависеть от сформированном представлении об изучаемом двигательном действии. Проверка теоретических знаний обучающихся в рамках промежуточной (итоговой) аттестации не является обязательной, т.к. настоящей программой предусмотрено постоянное закрепление полученных теоретических знаний в ходе практической подготовки, что, в свою очередь, приводит к тому, что, в основном, все обучающиеся показывают положительные результаты по теоретической подготовке в рамках осуществления текущего контроля за успеваемостью.

В случае принятия решения о целесообразности включения в программу промежуточной (итоговой) аттестации тестирования обучающихся по теоретической подготовке, тренер-преподаватель формирует тестовые вопросы, руководствуясь целью закрепления у обучающихся изученного теоретического материала, в зависимости от уровня освоения программы обучающимися. На каждый вопрос теста предлагается 2-3 варианта ответа, один из которых правильный. Тест может содержать до 10 вопросов. Для успешной сдачи тестовых испытаний по теоретической подготовке обучающимся необходимо правильно ответить на 60% (зачетный минимум) вопросов теста.



Итоговая оценка в результате тестирования по теоретической подготовке в рамках настоящей программы представлена в рамках дихотомической шкалы: «+» при положительном результате (60% и более правильных ответов), « - » при отрицательном.

**Оценка уровня знаний по практической подготовке** включает в себя тестирование по физической подготовке, технической подготовке или, по усмотрению тренера преподавателя, контрольно-переводные нормативы по физической подготовке в конце учебного года.

Тестовые задания по **физической подготовке** и критерии фиксирования результатов представлены в п.1.1 Приложения №2 и заключаются в системе подсчета результатов выполненных заданий (упражнений), в зависимости от упражнений, результат может выражаться в единицах (количество раз, см., м) либо во времени. Обучающимся необходимо выполнить тестовые упражнения Приложения № 2 (п.1.1) перечня.

Итоговая оценка в результате тестирования по физической подготовке производится по системе «зачет/не зачет». Так, «Зачет» получает тот, кто улучшил свой предыдущий результат. «Не зачет» – если зафиксирован результат хуже предыдущего.

Для оценки **технической подготовки** в спортивно-оздоровительных группах разработаны тестовые задания (упражнения) (п.1.2 Приложение №2). Обучающимся необходимо выполнить тестовые упражнения из прилагаемого перечня (с учетом возрастных особенностей). При успешном выполнении обучающимся норматива по технической подготовки обучающийся получает «Зачет», при неправильном получает «Не зачет».

Таким образом, для успешной **промежуточной аттестации** обучающимся необходимо получить зачет выполнив контрольно-переводные нормативы по ОФП. Итоговая оценка в результате промежуточной аттестации представлена в рамках дихотомической шкалы: «зачтено»/ «не зачтено». При получении оценки «зачтено», обучающиеся могут быть переведены на следующий период обучения, либо этап подготовки.

Итоговая оценка в результате **итоговой аттестации** по окончании освоения программы также представлена в рамках дихотомической шкалы: «образовательная программа освоена»/ «образовательная программа не освоена». Для успешной итоговой аттестации по окончании освоения программы обучающимся необходимо сдать контрольно-переводные нормативы по ОФП.

Дополнительно необходимо отметить, что система оценки освоения программы не ограничивается только проверкой усвоения знаний и выработки умений и навыков по конкретному виду спорта. Она ставит более важную задачу: развивать у обучающихся умение контролировать себя, проверять и находить свои ошибки, анализировать и искать пути их устранения.

### Календарный учебный график

#### Календарные сроки реализации программы

Сроки реализации образовательной программы: 2 года. Учебный год состоит из 42 календарных недель для обучающихся, которые обучаются на базах общеобразовательных школ по заключённым договорам о сетевой форме реализации дополнительной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности по видам спорта. Дата начала обучения по программе 1 сентября текущего года, дата окончания обучения по программе 31 мая/31 июня текущего года.

Каникулярными днями являются: все общегосударственные праздники (п. 3, ст.41, гл.2 ФЗ-273 от 29.12.2012г.).

#### Сроки проведения промежуточной и итоговой аттестации

Сроки проведения промежуточной и итоговой аттестации установлены «Положением о формах, периодичности и порядке текущего контроля, текущей успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся МБОУ ДО «Гатчинская СШ №3»», «Положение об итоговой аттестации обучающихся» и другими локальными актами спортивной школы.

Таким образом, сроки проведения промежуточной аттестации: с 15 по 31 декабря текущего года. Итоговой аттестации - с 15 июня по 31 июня текущего года.

#### Режим работы и продолжительность учебно-тренировочных занятий:

Учебные занятия могут проводиться с 8.00 часов до 20.00 часов. Продолжительность одного учебного занятия в группах спортивно-оздоровительного этапа обучения составляет до 2 академических часов.

#### Сроки приема на обучение по образовательной программы

Прием на обучение по образовательной программе с 01 сентября по 15 сентября текущего года.

| Год обучения | Дата начала обучения     | Дата окончания обучения | Количество учебных недель | Количество учебных дней | Количество учебных часов | Режим занятий                          |
|--------------|--------------------------|-------------------------|---------------------------|-------------------------|--------------------------|--|
| Текущий год  | 1 сентября текущего года | 31 июня текущего года   | 42 учебные недели         | 126 учебных дня         | 252 учебных часов        | 3 раз в неделю по 2 академических часа |

**Последовательность реализации учебного плана 1 год обучения, 6 часа в неделю (42 недели)**

|   | Нагрузка в неделю                     | Количество часов |              |            |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |
|---|---------------------------------------|------------------|--------------|------------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|
|   |                                       | Теоретическое    | Практическое | ВСЕГО      | Сентябрь  | Октябрь   | Ноябрь    | Декабрь   | Январь    | Февраль   | Март      | Апрель    | Май       | Июнь      |
|   |                                       | 6 часов в неделю |              |            | IX        | X         | XI        | XII       | I         | II        | III       | IV        | V         | VI        |
| 1 | Теоретическая подготовка              | 8                |              | <b>8</b>   | 1         | 1         | 1         |           | 1         | 1         | 1         | 1         | 1         |           |
| 2 | Общая физическая подготовка           |                  | 94           | <b>94</b>  | 16        | 9         | 3         | 1         |           |           | 4         | 16        | 23        | 22        |
| 3 | Специальная физическая подготовка     |                  | 78           | <b>78</b>  | 3         | 10        | 10        | 11        | 11        | 13        | 11        | 9         |           |           |
| 4 | Техническая подготовка                |                  | 40           | <b>40</b>  |           | 6         | 8         | 6         | 8         | 6         | 6         |           |           |           |
| 5 | Игровая и соревновательная подготовка |                  | 20           | <b>20</b>  |           |           | 4         | 4         | 4         | 4         | 4         |           |           |           |
| 6 | Углубленное медицинское обследование  |                  | 4            | <b>4</b>   | 4         |           |           |           |           |           |           |           |           |           |
| 7 | Контрольные испытания                 |                  | 8            | <b>8</b>   |           |           |           | 4         |           |           |           |           |           | 4         |
|   | <b>Итого:</b>                         | <b>8</b>         | <b>244</b>   | <b>252</b> | <b>24</b> | <b>26</b> | <b>26</b> | <b>26</b> | <b>24</b> | <b>24</b> | <b>26</b> | <b>26</b> | <b>24</b> | <b>26</b> |

**Последовательность реализации учебного плана 2 год обучения, 6 часов в неделю (42 недели)**

|   | Нагрузка в неделю                     | Количество часов |              |            |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |
|---|---------------------------------------|------------------|--------------|------------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|
|   |                                       | Теоретическое    | Практическое | ВСЕГО      | Сентябрь  | Октябрь   | Ноябрь    | Декабрь   | Январь    | Февраль   | Март      | Апрель    | Май       | Июнь      |
|   |                                       | 6 часов в неделю |              |            | IX        | X         | XI        | XII       | I         | II        | III       | IV        | V         | VI        |
| 1 | Теоретическая подготовка              | 8                |              | <b>8</b>   | 1         | 1         | 1         |           | 1         | 1         | 1         | 1         | 1         |           |
| 2 | Общая физическая подготовка           |                  | 98           | <b>98</b>  | 19        | 9         | 3         | 1         |           |           | 4         | 17        | 23        | 22        |
| 3 | Специальная физическая подготовка     |                  | 68           | <b>68</b>  |           | 10        | 10        | 10        | 9         | 11        | 10        | 8         |           |           |
| 4 | Техническая подготовка                |                  | 44           | <b>44</b>  |           | 6         | 8         | 7         | 8         | 8         | 7         |           |           |           |
| 5 | Игровая и соревновательная подготовка |                  | 22           | <b>22</b>  |           |           | 4         | 4         | 6         | 4         | 4         |           |           |           |
| 6 | Углубленное медицинское обследование  |                  | 4            | <b>4</b>   | 4         |           |           |           |           |           |           |           |           |           |
| 7 | Контрольные испытания                 |                  | 8            | <b>8</b>   |           |           |           | 4         |           |           |           |           |           | 4         |
|   | <b>Итого:</b>                         | <b>8</b>         | <b>244</b>   | <b>252</b> | <b>24</b> | <b>26</b> | <b>26</b> | <b>26</b> | <b>24</b> | <b>24</b> | <b>26</b> | <b>26</b> | <b>24</b> | <b>26</b> |

**Оценочные материалы,  
обеспечивающие реализацию образовательной программы**

**Нормативы промежуточной аттестации и контрольных нормативов для оценки  
освоения программы в части практической подготовки**

1. При проведении промежуточной аттестации и контрольных нормативов **по физической подготовке** следует обратить внимание на соблюдение требований инструкции и создания условий для выполнения упражнений.

1.1. **Сгибание и разгибание рук в упоре лежа** (для оценки уровня силовой (динамической) выносливости мышц плечевого пояса, а также статической выносливости мышц спины, брюшного пресса, таза и ног).

И.П. – упор лежа. Сгибание рук до касания грудью пола (скамейки), разгибание – до полного выпрямления рук.

Методические указания: ладони на ширине плеч, локти направлены назад-в стороны. Голова, туловище и ноги составляют прямую линию, которая сохраняется на протяжении всего выполнения упражнения. Дается одна попытка. Фиксируется количество отжиманий при условии при условии правильного выполнения теста в произвольном темпе без отдыха.

1.3. **Поднимание туловища из положения лежа на спине** (для оценки уровня силовой (динамической) выносливости мышц брюшного пресса).

И.П. – лежа на спине, руки в замок за головой, ноги согнуты в коленях на 90 градусов, ступни зафиксированы. Сесть, локтями коснуться коленей, лечь.

Методические указания: *фиксируется максимальное количество подъемов за 60/30 секунд в одной попытке.* Упражнение выполняется на гимнастическом мате.

1.4. **Прыжки через скакалку** (для оценки уровня развития скоростных и координационных способностей).

И.П. – скакалка сзади. Фиксируется максимальное количество прыжков за 1 минуту в одной попытке. *Критерием служит максимальное количество прыжков за 1 мин.*

1.5. **Бег 30 м с высокого старта** (для оценки уровня развития скоростных и координационных способностей)

Тестирование проводится на дорожке стадиона или легкоатлетического манежа. Количество стартующих в забеге определяется условиями, при которых бегущие не мешают друг другу. Разрешается одна попытка. После 10-15 минутной разминки дается старт. *Критерием, служит минимальное время.*

| №/<br>п/п | Нормативы/                                     | Баллы | 9 лет        |         | 10 лет   |         | 11-12 лет |         | 13 -15 лет |         | 16 - 17 лет |         |
|-----------|--|-------|--------------|---------|----------|---------|-----------|---------|------------|---------|-------------|---------|
|           |  |       | мальчики     | девочки | мальчики | девочки | мальчики  | девочки | мальчики   | девочки | мальчики    | девочки |
| 1.        | Бег 30 м                                       | 5     | 5,6          | 5,9     | 5,4      | 5,6     | 5,1       | 5,3     | 4,7        | 5,0     | 4,4         | 5,0     |
|           |  | 4     | 6,5          | 6,1     | 6,0      | 6,2     | 5,5       | 5,8     | 5,3        | 5,4     | 4,7         | 5,5     |
|           |  | 3     | 6,4          | 6,8     | 6,2      | 6,4     | 5,7       | 6,0     | 5,1        | 5,6     | 4,9         | 5,7     |
| 2.        | Прыжки через скакалку                          | 5     | 60           | 70      | 70       | 80      | 80        | 90      | 100        | 110     | 110         | 120     |
|           |  | 4     | 50           | 60      | 60       | 70      | 70        | 85      | 90         | 100     | 100         | 110     |
|           |  | 3     | 40           | 50      | 50       | 60      | 60        | 70      | 80         | 85      | 90          | 95      |
|           |  |       | За 60 секунд |         |          |         |           |         |            |         |             |         |
| 3.        | Поднимание туловища из положения лежа на спине | 5     | 39           | 34      | 42       | 36      | 46        | 40      | 49         | 43      | 50          | 44      |
|           |  | 4     | 28           | 25      | 32       | 27      | 36        | 30      | 39         | 34      | 40          | 36      |
|           |  | 3     | 25           | 20      | 27       | 24      | 32        | 28      | 36         | 31      | 36          | 33      |
| 4.        | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа         | 5     | 20           | 12      | 22       | 13      | 28        | 14      | 36         | 15      | 42          | 16      |
|           |  | 4     | 11           | 7       | 13       | 7       | 18        | 9       | 24         | 10      | 31          | 10      |
|           |  | 3     | 8            | 5       | 10       | 5       | 12        | 7       | 20         | 8       | 27          | 9       |

**Методические материалы,  
обеспечивающие реализацию образовательной программы**

1. Аванесов В.У. Физические средства восстановления в спорте (на примере скоростно-силовых видов легкой атлетики). - Воронеж.: Изд-во «Истоки», 2006. - 298 с.
2. Антипов В.В. Психологическая адаптация к экстремальным ситуациям.- М.: Изд-во ВЛАДОС-ПРЕСС, 2002.- 176.
3. Барышников Ю. А. Построение тренировочных занятий с юными конькобежцами в целях повышения их общей физической работоспособности: Дисс... канд. пед. наук, - М., 1984. - С. 248.
4. Граевская Н.Д. Современный подход и основные принципы использования восстановительных средств в спорте //Восстановление и повышение спортивной работоспособности (материалы конференции). - Малаховка: МОГИФК, 1992.-С.4-12.
5. Губа В.П., Квашук П.В., Никитушкин В.Г. Индивидуализация подготовки юных спортсменов. - М.: Физкультура и спорт, 2009. - 276 с., ил.
6. Деркач А.А., Исаев А.А. Педагогическое мастерство тренера. - М.: ФиС, 1981.- 375с.
7. Драбкин Б.Ф. Перспективное планирование подготовки конькобежцев детского и юношеского возраста. //В кн.: Конькобежный спорт, М., 1972,-С. 23- 26.
8. Конькобежный спорт - Программа, М. 2006. - С. 24 - 78.
9. Кубаткин В.П. Многолетняя подготовка молодых конькобежцев // Конькобежный спорт. - М.: ФиС, 1978. - Вып. 2. - С. - 19 - 22.
- 10.Кубаткин В.П., Ширковец Е.А. Научные основы подготовки молодых конькобежцев // Конькобежный спорт.- Киев: Здоровья, 1978. -С. 51-73.
- 11.Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Учебн. пособ. - М.: Изд-во АСТ, 2002. - 864 с.
- 12.Основы управления подготовкой юных спортсменов / Под ред. М.Я. Набатниковой. - М.: Физкультура и спорт, 1982. - 280 с.
- 13.Платонов, В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практическое применение [Текст] / В.Н. Платонов. - М.: Советский спорт, 2005. - 820 с.
- 14.Рубин, В.С. Олимпийские и годичные циклы тренировки / Теория и практика [Текст] / В.С. Рубин. - 2-е изд., испр. и доп. - М.: Советский спорт, 2009. - 188 с.
- 15.Сейфулла Р.Д. Спортивная фармакология: Справочник. - М.: ИПК «Московская правда». 1999. - 121 с.