

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного
образования городского округа Заречный
«Детско-юношеская спортивная школа»

Согласовано:
на заседании педагогического
совета МБОУ ДО ГО
Заречный «ДЮСШ»
Протокол № 1
от «07» 09 2020 г.

Утверждено
приказом директора
МБОУ ДО ГО Заречный
«ДЮСШ»

Т.А. Смирнов № 52-00
от «22» 09 2020 г.

**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
в области физической культуры и спорта
по виду спорта «Конькобежный спорт»**

Возраст обучающихся: 5-9 лет
Срок реализации программы - 5 лет

Рецензенты:

Разработчик программы:
Гафурова Татьяна Олеговна
тренер-преподаватель
МБОУ ДО ГО Заречный
«ДЮСШ»

г. Заречный
2020 год

Оглавление

I.	Пояснительная записка	3
II.	Нормативная часть	7
III.	Методическая часть.....	13
IV.	Требования к технике безопасности.....	21
V.	Перечень информационного обеспечения.....	23

1. Пояснительная записка

Настоящая программа является основным документом, определяющим направленность и содержание тренировочного и воспитательного процессов на отделении конькобежного спорта МБОУ ДО ГО Заречный «ДЮСШ».

Программа составлена в соответствии с учетом основных положений и требований нормативных и правовых документов:

- ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 г. N 273
- ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 4 декабря 2007 г. N 329
- «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта» (Приказ Минспорта РФ от 27.12.13 г. № 1125)
- от 28 сентября 2020 года N 28 Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи"
- Устав МБОУ ДО ГО Заречный «ДЮСШ».
- Локальные акты МБОУ ДО ГО Заречный «ДЮСШ».
- Учитывая правила соревнований по конькобежному спорту.

Данная программа направлена на формирование осознанной потребности к занятиям физкультурой и спортом у детей и подростков, привлечение их к систематическим занятиям по конькобежному спорту, подготовку к участию в соревнованиях по конькобежному спорту, духовно-нравственное воспитание, умственное и физическое развитие.

Спортивно-оздоровительный этап длится 5 лет. На этап зачисляются лица, желающие заниматься спортом и не имеющие медицинских противопоказаний. Возраст детей 5-9 лет.

Набор в группы первого года обучения производится на основе письменного заявления родителей и справке о состоянии здоровья, подтверждающей отсутствие противопоказаний для занятий конькобежным спортом. Так же для зачисления необходимы: копия свидетельства о рождении ребенка, и согласия на обработку персональных данных, а так же сертификата Персонафицированного дополнительного образования. Специальной подготовки для зачисления обучающихся в спортивно-оздоровительные группы не требуется.

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются - групповые, индивидуальные, тренировочные и теоретические занятия, участие в соревнованиях, медико-восстановительные мероприятия.

Отличительной особенностью данной программы является то, что учебно-тренировочное занятие строится в игровой форме.

Актуальность и педагогическая целесообразность программы по виду спорта «Конькобежный спорт» обусловлена положительным оздоровительным эффектом, увеличение двигательной активности детей и подростков в современных условиях, формированием и совершенствованием двигательных умений и навыков и развитием двигательных качеств, совершенствованием функциональных возможностей организма и повышением работоспособности.

Цель данной программы - формирование у обучающихся основ здорового образа жизни, содействовать развитию адаптационных возможностей и улучшению работоспособности, формировать опорно-двигательный аппарат и правильную осанку, ознакомить обучающихся с основами вида спорта - конькобежный спорт, повысить популярность конькобежного спорта в городе.

Основные задачи, решаемые в процессе подготовки:

- обеспечение необходимого уровня развития двигательных качеств, возможностей функциональных систем организма, несущих основную
- нагрузку в конькобежном спорте;
- обучить осознанному владению движениями при выполнении физических упражнений;
- дать представление об основных видах спорта снарядах и инвентаре, о соблюдении техники безопасности во время занятий;
- воспитывать дисциплинированность, доброжелательное отношение к товарищам, честность, отзывчивость, смелость во время выполнения физических упражнений, содействовать развитию психических процессов (воображения, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности;
- содействие гармоническому физическому развитию, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, улучшения осанки, профилактика плоскостопия;
- приобретение теоретических знаний и практического опыта, необходимых в успешной тренировочной и соревновательной деятельности;
- формирование навыков адаптации к жизни в обществе.
- выявление и поддержка детей, проявивших способности в данном виде спорта.
- обучение и совершенствование основных элементов конькобежного спорта.

Программа осуществляется с учётом возрастных и индивидуальных особенностей, уровня овладения основными элементами движения.

Рабочая программа построена на развитии и совершенствовании всех сторон подготовки (общефизической и специальной подготовка, технической, психологической и теоретической).

Обучающиеся должны:

1. Знать:

основные элементы техники конькобежного спорта;

комплексы общеразвивающих упражнений для всех групп мышц (с предметами и без предметов);

основные правила проведения соревнований (старт, финиш, подведение итогов, беговая дорожка).

- правила техники безопасности при проведении учебно-тренировочных занятий по конькобежному спорту.

Уметь:

технически правильно выполнять общеразвивающие упражнения;

уверенно «стоять» на коньках, принимать участие в соревнованиях.

Применять:

средства ОФП для всестороннего физического развития;

знания теории и методики спортивной тренировки в объёме, предусмотренном программной подготовки.

Минимальный возраст для зачисления обучающихся на спортивно-оздоровительный этап - 5 лет. Принимаются к зачислению все желающие не имеющие медицинских противопоказаний для занятий данным видом спорта. Занятия проводятся с учетом возрастных характеристик, гендерных и в соответствии с сенситивными периодами развития двигательных качеств.

Режим занятий – 2-3 раза в неделю по 2 академических часа (45 мин). Перевод на следующий этап подготовки осуществляется по результатам тестирования.

Результатами освоения программы обучающимися будут являться показатели, приведенные в таблице 1.

Таблица 1

Год обучения	Результат освоения программы
1 год	1. укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности; 2. знание норм и правил поведения на учебнотренировочном занятии; 3. воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности и отзывчивости; 4. улучшение осанки, профилактика плоскостопия; 5. умение самостоятельно, уверенно передвигаться на коньках по льду; 6. знание правил ухода за инвентарём, предназначение инвентаря.
2 год	1. укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности; 2. знание техники безопасности и норм поведения на учебно-тренировочных занятиях; 3. знание основной терминологии в конькобежном спорте; 4. знание основных правил соревнований в конькобежном спорте; 5. повышение уровня развития физических качеств (быстрота, ловкость, выносливость, координационные способности, скоростно-силовое качество, равновесие и баланс, формирование осанки, профилактика плоскостопия); 6. совершенствование техники бега на коньках, участие в соревнованиях по конькобежному спорту на 30 м, 60м, весёлых (семейных) стартах; 7. знание терминологии основных

	общеразвивающих упражнений.
3 год	1. укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности; 2. знание особенностей скоростного бега на коньках и основных элементов техники бега на коньках; 3. повышение уровня развития физических качеств (мониторинг прироста личных результатов по итогам промежуточной аттестации); 4. умение пробегать (на коньках) отрезок по прямой в "посадке" конькобежца, и скольжение по повороту (дуге) на внутреннем ребре конька, прохождение поворота скрестным шагом; 5. участие в соревнованиях по конькобежному спорту на 60 метров, 100 метров, масстарт на 1 круг с уменьшенным радиусом поворота, весёлых (семейных) стартах; 6. умение самостоятельно провести разминку используя общеразвивающие упражнения; 7. знание основных правил проведения соревнований, знание понятий "фальстарт", "конькобежная дорожка", линия старта и финиша.
4 год	1. укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности; 2. повышение уровня развития физических качеств (мониторинг прироста личных результатов по итогам промежуточной аттестации); 3. умение кататься по кругу маленького радиуса с различной скоростью, с изменением высоты посадки, с различным положением рук (за спиной, с одной рукой, с двумя руками), прохождение поворота

	скрестным шагом; 4. участие в соревнованиях на 100м, 200м, масстарт на 2 круга с уменьшенным радиусом поворота; 5. воспитание трудолюбия, настойчивости, умения собраться перед стартом, дружелюбного отношения к сопернику; 6. развитие воображения, памяти, мышления; 7. умение технически правильно выполнять общеразвивающие упражнения; 8. владение самоконтролем в процессе учебно-тренировочном занятии (самочувствие, настроение).
5 год обучения	1. укрепление здоровья, повышения уровня физической работоспособности; 2. повышения уровня физических качеств, успешное прохождение промежуточной аттестации; 3. знание правил соревнований и правил поведения на соревнованиях; 4. знание спортивной гигиены; 5. участие в соревнованиях на 100метров, 200 метров, 300 метров, масстарт на 3 круга с уменьшенным радиусом; 6. прохождение поворота с изменением высоты посадки; 6. знание терминологии конькобежного спорта; 7. знание комплексов общеразвивающих упражнений с предметами и без предметов, умение самостоятельно провести разминку и заминку (упражнения на растяжку, гибкость в заключительной части занятия); 8. знания правил проведения соревнований по конькобежному спорту и легкой атлетике (бег на различные дистанции, эстафеты, прыжок в длину с места); 9. умение применять приобретенные навыки и качества в различных жизненных ситуациях.

II. Нормативная часть

Нормативная часть программы содержит основные требования по возрасту, наполняемости групп (человек). Программа содержит разделы, в которых оснащён материал по видам подготовки (теоретической, физической, технической, психологической), средства и формы подготовки, система контрольных нормативов и упражнений, восстановительные мероприятия.

Программа обеспечивает строгую последовательность подготовки спортсменов.

Этапы подготовки, продолжительность, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы подготовки, минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку

Таблица 2

Группа	Минимальный возраст к зачислению	Наполняемость групп (количество человек)	Количество часов в неделю
СО-1	5	10-30	6
СО-2	5-6	10-30	6
СО-3	6-7	10-30	6
СО-4	7-8	10-30	6
СО-5	8-9	10-30	6

Учебная нагрузка по этапам подготовки

Таблица 3

Группы	Количество тренировочных часов в неделю	Кол-во тренировочных дней в неделю	Кол-во тренировочных недель в году	Количество тренировочных дней в году	Годовая нагрузка (час)
СО-1	4-6	2-3	42	80-120	168-252
СО-2	4-6	2-3	42	80-120	168-252
СО-3	4-6	2-3	42	80-120	168-252
СО-4	6	2-3	42	120	252
СО-5	6	2-3	42	120	252

Учебный план

Начало занятий ежегодно с 1 сентября. Учебный процесс строится на основании комплексной учебной программы школы, учебных планов и программы по конькобежному спорту. Учебный план рассчитан на 42 недели занятий. Расписание занятий (тренировок) по конькобежному спорту составляется администрацией школы по представлению старшего тренера спортивного отделения в целях установления более благоприятного режима тренировок, отдыха занимающихся, обучения их в общеобразовательных школах и других учебных заведениях. При приёме в школу тренер-преподаватель должен ознакомить занимающихся и их родителей с Уставом школы, правами и обязанностями. Учебный план определяет максимальный объем тренировочной нагрузки занимающихся. Учебный план учитывает состояние социума, возможности педагогического коллектива, состояние материально-технической базы учреждения, и потребности занимающихся и их родителей. Учебный план обеспечивает: права занимающихся на получение качественной подготовки, установленные федеральными государственными требованиями; непрерывность обучения; оптимальную нагрузку занимающихся. Учебный план Программы по конькобежному спорту для спортивно-оздоровительного этапа подготовки состоит из предметных областей, отнесенных к группе циклических видов спорта. Соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана определено в его структуре. 4 % - теоретическая подготовка; 60 % - общая физическая подготовка; 18 % - специальная физическая подготовка 17 %- техническая подготовка 1 %- участие в соревнованиях.

Средства и методы тренировочных занятий подбираются в соответствии с индивидуальными особенностями обучающихся и сенситивными периодами развития двигательных качеств.

Примерный учебный план на 42 недели учебно-тренировочных занятий по этапам подготовки

Таблица 4

1	Общая физическая подготовка	77-117	77-117	77-117	117	117
2	Специальная физическая подготовка	15-25	15-25	15-25	25	25
3	Специальная подготовка	43-63	43-63	43-63	63	63
4	Тактическая подготовка	5	5	5	5	5
5	Теоретическая подготовка	20-28	20-28	20-28	28	28
6	Контрольные и переводные испытания по ОФП,СФП	4	4	4	4	4
7	Участие в соревнованиях		+	+	+	+
8	Инструкторская и судейская практика	+	+	+	+	+
9	Восстановительные мероприятия	4-10	4-10	4-10	10	10
10	Медицинское обследование	+	+	+	+	+
11	Психологическая подготовка	+	+	+	+	+
12	Общее кол-во часов	168-252	168-252	168-252	252	252

**Примерный годовой план-график спортивной подготовки
для групп с первого по пятый год обучения**

таблица 5

	Месяцы/недели									
	IX (1 4)	X (5-8)	XI (9 12)	XII (13 17)	I (18 21)	II (22 25)	III (26 30)	IV (31 35)	V (36 40)	VI (41 42)
Общее количество часов	24	24	24	30	12	24	30	30	30	24
Общая физическая подготовка	11	10	20	14		6	6	16	20	14
Специальная физическая подготовка	11	10								4
Специальная подготовка				13	9	13	19	9		
Тактическая подготовка				1	1	1	1	1		
Теоретическая подготовка	2	2	3	2	2	3	4	4	6	
Приёмные и переводные испытания		2								2
Инструкторская и судейская практика	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Восстановительные мероприятия			1			1			4	4
Участие в соревнованиях		+			+	+	+	+		+
Психологическая подготовка	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Медицинское обследование		+								+

III. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

3.1. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций, непосредственно на тренировке в процессе проведения занятий. Она органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовками, как элемент теоретических занятий. Теоретические знания должны иметь определенную целевую направленность: вырабатывать у занимающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий.

Периодизация спортивной подготовки

Таблица 6

Месяц	Период	Цели, задачи
Июнь		В данный период обучающиеся уходят на каникулы, но возможно проведение учебно-тренировочных занятий 1 -2 раза в неделю по специальной программе, которая включает в себя общую физическую подготовку и специальную физическую подготовку (катание на роликах)
Июль		
Август		
Сентябрь	Обще-подготовительный	1.Разучивание комплексов физических упражнений без предметов и с предметами; 2.Освоение строевых упражнений; 3.Развитие физических качеств: координация движений, ловкость, быстрота, скоростно-силовые качества, гибкость, равновесие; 4.Разучивание правил различных подвижных игр,
Октябрь		
Ноябрь		

		применение на практике.
Декабрь		1. Обучение и дальнейшее совершенствование техники передвижения на коньках (от простого к сложному); 2. Обучение и дальнейшее совершенствование правильному падению на коньках; 3. Обучение и дальнейшее совершенствование техникой торможения; 4. Обучение и дальнейшее совершенствование техники бега со старта; 5. Знакомство с разметкой беговой дорожки, место старта и финиша; 6. Обучение и дальнейшее совершенствование умением управлять скоростью передвижения; 7. Знакомство с основными правилами проведения соревнований; 8. Развитие физических качеств: быстрота, выносливость (аэробная), скоростно-силовые качества, координационные способности, равновесие, гибкость; 9. Подвижные игры на льду, эстафеты.
Январь		
Февраль		
Март		
	Основной (специальный, соревновательный)	
Апрель	Переходный	1. Проведение восстановительных мероприятий; 2. Подведение итогов прошедшего зимнего сезона, постановка цель и задач на следующий сезон; 3. Сдача контрольных нормативов по ОФП;

Структура учебно-тренировочных занятий для занятий по общей физической подготовке

таблица 8

	Цели, задачи	Время (мин)	Средства, методы
Подготовительная	1. Организация обучающихся для занятий (постановка задач, обеспечение внимания, дисциплины, регулирование эмоционального состояния и т. д.) 2. Подготовка организма обучающихся (центральной нервной системы, вегетативных функций и опорно-двигательного аппарата) для наиболее успешного решения задач основной части занятий; 3. Напоминания техники безопасности и правил поведения на учебно - тренировочном занятии.	5-10	Средства: Строевые упражнения, различные виды ходьбы, бега, прыжков, подвижных игр, упражнения на внимание, общеразвивающие упражнения (без предметов, с предметами) и др.
Основная	1. Формирование у обучающихся различных двигательных умений и навыков (обучение правильной технике выполнения физических упражнений и ее совершенствование). 2. Развитие необходимых физических качеств (силы, быстроты, выносливости, ловкости и гибкости), воспитание моральных (патриотизм, коллективизм, трудолюбие, честность и т. д.) и волевых качеств (смелость, решительность, выдержка и др.) у обучающихся 3. Обучение обучающихся умению применять приобретенные навыки и качества в различных жизненных ситуациях.	30-35	Бег в различном темпе, подвижные игры, эстафеты, прыжки и прыжковые упражнения
Заключительная	1. Постепенное приведение организма обучающихся в относительно спокойное состояние (снятие физической и психической напряженности). 2. Подготовка обучающихся к наступающей за тренировочными занятиями деятельности (организация их внимания и дисциплины) 3. Организованное завершение занятия, подведение итогов, задание на дом, установка на следующее занятие	4-5	Строевые упражнения, бег в медленном темпе, различные виды ходьбы, упражнения на расслабление, внимание и т. п.

**Структура учебно-тренировочных занятий по специальной подготовке
(тренировки на льду)**

Таблица 9

	Цели, задачи	Вре- мя (мин)	Средства, методы
Подготовительная	1. Напоминание техники безопасности, правил поведения на льду; 1 .Организация обучающихся для занятий (постановка задач, обеспечение внимания, дисциплины, регулирование эмоционального состояния и т. д.) 2. Подготовка организма обучающихся (центральной нервной системы, вегетативных функций и опорно-двигательного аппарата) для наиболее успешного решения задач основной части занятия.	5-10	Средства: Строевые упражнения, ходьба в коньках по укатанному снегу «пингвинчиком», «елочкой», группировка при падении, катание по прямой на небольшую дистанцию.
Основная	1 .Обучение и дальнейшее совершенствование основных элементов конькобежного спорта; 2. Развитие необходимых физических качеств (силы, быстроты, выносливости, ловкости и гибкости), воспитание моральных (патриотизм, коллективизм, трудолюбие, честность и т. д.) и волевых качеств (смелость, решительность, выдержка и др.) у обучающихся;	30-35	Элементы катания по прямой, по повороту, игры на внимания, преодоление препятствий, бег по дистанции, подвижные игры, эстафеты, сюжетно-ролевые игры
Заключительная	1.Постепенное приведение организма обучающихся в относительно спокойное состояние (снятие физической и психической напряженности). 2.Организованное завершение занятия, подведение итогов, задание на дом, установка на следующее занятие	4-5	Строевые упражнения, свободное катание с выполнением любимого задания, в раздевалке беседа по уходу за инвентарем, на тему личной гигиены, ходьба в коньках по укатанному снегу

Показатели соревновательной нагрузки в годичном цикле (по ОФП, СФП, СП)

Таблица 10

Этапы подготовки	Спортивно-оздоровительный
Годы подготовки	1-5ый
Количество соревнований	4-6 на коньках, 2 по общей подготовке
Количество стартов	6-10

Примерно-переводные нормативы (мальчики, девочки)

Главным критерием перевода обучающихся на следующий этап является прирост их личных результатов по контрольным нормативом общей физической подготовке и специальной физической подготовке. Перевод в группы начальной подготовки осуществляется на основании требований к группам базового уровня подготовки 1-3 года обучения.

Контрольные нормативы по общей физической подготовке:

1. Бег на 30 м;
2. Челночный бег 3*10м;
2. Бег на 200м;
3. Метание теннисного мяча;
4. Прыжок в длину с места.

Контрольные нормативы по специальной физической подготовке:

1. Прокаты в «посадке» по прямой;
2. Прокаты в «посадке» змейкой;
3. Прокаты в посадке по размеченному радиусу;
4. Прокаты на одной ноге;
5. Участие в соревнованиях на 30 м, 60 м, 100 м, в масстарте.

Тематический план

№	Разделы подготовки	Содержание раздела, тема, средства, методы	Форма подведения итогов
Теоретическая подготовка			
1	Физическая культура и спорт в Российской Федерации	Понятие о физической культуре и спорте как средства укрепления здоровья и подготовке к трудовой деятельности. Роль детских и молодёжных организаций в развитии физической культуры и спорта. Основные решения Правительства Российской Федерации по вопросам физической культуры и спорта. Основы отечественной системы физического воспитания. ЕВСК - присвоение спортивных разрядов и званий.	Беседа (вопрос/ответ)
2	Техника безопасности и норма поведения на учебно-тренировочных занятиях	Техника безопасности при занятиях в спортивном зале, техника безопасности при занятиях на льду, техника безопасности при участии в соревнованиях	Беседа, опрос, наблюдение
3	Гигиена, закаливание и спортивный режим	Гигиена тела - уход за кожей, волосами, ногтями, полостью рта. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, обтирание, душ, баня, купание). Как вести себя при повышении температуры тела, головной боли, ознобе, потере аппетита и других заболеваний. Содержание режима дня школьника.	Беседа (вопрос/ответ)
4	Правило ухода за инвентарем, предназначение инвентаря	Инвентарь для занятий в зале, инвентарь для занятий на льду, правила ухода	Беседа, опрос
5	Врачебный контроль и самоконтроль,	Систематический врачебный контроль и самоконтроль в	Беседа (вопрос/ответ)

	профилактика травм и заболеваний. Восстановительные мероприятия	процессе занятий. Травматизм, заболевания и оказание первой медицинской помощи при несчастных случаях. Роль восстановительных мероприятий в тренировочном процессе. Роль педагогических средств восстановления. Общие сведения о спортивном массаже. Значений парной бани, сауны, душа, тепловых и солнечных ванн, закаливание организма.	
6	Основы техники и тактики конькобежного спорта	Понятие о технике скоростного бега на коньках. Развитие техники конькобежного спорта. Терминология в конькобежном спорте. Особенности скоростного бега на коньках. Основные элементы техники бега	Беседа (вопрос/ответ)
7	Спортивные соревнования	Значение спортивных соревнований. Правила соревнований. Возраст допуска к различным по уровню соревнованиям. Права и обязанности, спортивная форма участников. Планирование, организация и проведение спортивных соревнований. Календарный план.	Беседа (вопрос/ответ)
Общая физическая подготовка			
1	Развитие быстроты	Подвижные и спортивные игры, прыжки, скоростносиловые упражнения, легкоатлетические беговые упражнения, эстафеты, ускорения на 10 м, 20 м, 30 м,	Контрольные нормативы
2	Развитие скоростно-силовых качеств	Прыжки и прыжковые упражнения. Подвижные игры.	Контрольные нормативы
3	Развитие выносливости	Ходьба, бег, подвижные и спортивные игры.	Контрольные нормативы
4	Развитие гибкости	Одновременные и поочерёдные маховые движения руками	Контрольные нормативы

		вверх, вращение руками в локтевых и плечевых суставах, вращение кистями; одновременные и поочерёдные маховые движения ногами в положении лёжа, сидя и стоя - вперёд, назад и в стороны; поочередные и одновременные сгибания ног лёжа, сидя и стоя; пружинящие выпады вперёд, назад в стороны; наклоны вперёд, назад в стороны и вращение туловища; прыжки вверх прогибаясь, с маховыми движениями рук; мост, полушпагат, шпагат; упражнения на гимнастической стенке	
5	Развитие равновесия	Прыжки на одной ноге в равновесии, с поворотами, с движениями рук; ходьба и прыжки в различных положениях по нарисованной линии; стойка на одной ноге с различными положениями рук и другой ноги, ходьба по гимнастической скамейке, ходьба по «кочкам»;	Контрольные нормативы
7	Подвижные игры	«Два мороза», «Бездомный заяц», «Наступление», «Лапта», «Верёвочка», «Пленники», «Часовые и разведчики», «Заяц и волк», «Волк во рву», «Мы весёлые ребята», «Лягушки и цапля», «Воробушки и автомобиль», «Овечки и волк».	Знание правил игры
8	Упражнения для формирования правильной осанки	1. «Самолет»: ребенок ставит ноги вместе и разводит руки врозь на высоте плеч. Теперь, не сгибая руки в локтях, можно «полетать»: наклонять туловище и руки в разные стороны. 2. «Мельница»: одна рука на поясе вторая вверх и вращение	Знание комплекса, умение выполнить самостоятельно

		рукой вперед и за спину. Руки прямые. Смена рук. Вращение вперед. А затем двумя руками. 3. «Велосипед». Известное упражнение для укрепления брюшного пресса и формирования правильной осанки у детей. Ребенок ложится на спину и вращает ногами в воздухе, как будто крутит педали велосипеда. А затем в перерывах можно раздвигать и сдвигать ноги, повторяя движения лезвий	
9	Прыжки и прыжковые упражнения	Прыжки на одной и двух ногах на месте и в движении (- прыжки на правой ноге на месте и с продвижением; - прыжки на левой ноге на месте и с продвижением; - прыжки на двух ногах на месте и с продвижением; - подскоки: ходьба перекатом с пятки на носок с последующим прыжком; - подскоки с махом ногой и руками; - подскоки с доставанием подвешенного предмета; - прыжки приставными шагами; - прыжки с ноги на ногу, с выносом бедра вперед; - прыжки на одной ноге через линию; - прыжки на двух ногах через линию; - напрыгивание на линию на одной и двух ногах; - прыжки на месте с различной высотой подскока; - прыжки на месте с различной высотой подскока и взмахом руками; - прыжки с поворотом на 90,	Контрольные нормативы

		180; - прыжки ноги врозь, ноги вместе из и.п. - стоя и из приседа; - прыжки ноги врозь, разножкой.); Прыжки в длину с места;	
10	Общеразвивающие упражнения	Строевые упражнения, упражнения без предметов для рук, туловища, ног; упражнения с предметами для рук, для туловища, для ног.	Умение самостоятельно выполнять комплексы ОРУ
11	Упражнения для укрепления голеностопного сустава	- катание подошвой скалки, бутылки, гимнастической палки, выполнять в и.п. сидя и стоя; поперечно; - выполнение упражнения под названием «краб», т. е. передвижение по полу, цепляясь пальцами ног и подтягивая остальную часть стопы; - ходьба на наружных сводах стопы - и.п. стоя подниматься на носки и опускаться на всю стопу. - хождение по тонкому канату, наступая продольно и поперечно - выполнение упражнения «краб» передвижение по полу цепляясь пальцами стоп и подтягивая остальную часть стопы.	Контрольные нормативы
Специальная физическая подготовка			
	Ознакомление с основными элементами техники конькобежного спорта	«Посадка» конькобежца и её разновидности. Отталкивание, особенности отталкивания. Свободное скольжение. Фазы движения (отталкивание (одноопорное и двухопорное), подведение, мах вперёд, постановка на лёд и загрузка весом тела, скольжение (свободный прокат)	Знать основные понятия, выполнение

	Обучение технике бега на коньках	1. Ходьба в «посадке» Приседания на двух ногах Приседания на одной ноге	Контрольные нормативы
	Катание на роликах	1. Способы торможения 2. Равновесие 3. Катание в посадке 4. Катание на одной ноге 5. Катание змейкой, фонариком 6. Скольжение по повороту 7. Работа стопы 8. Перенос веса тела 9. Подвижные игры на роликах	
Специальная подготовка			
	Обучение технике бега по повороту	скольжение по дуге на двух ногах на внутреннем ребре конька; скольжение по дуге с отведением правой ноги в сторону; скольжение по дуге скрестным шагом (правый конёк переносится через левый. Катание по кругу маленького радиуса с маховыми движениями руками. Подвижные игры, эстафеты.	Участие в соревнованиях, контрольные нормативы
	Обучение технике бега по прямой	Обучение отталкиванию ото льда назад- в сторону всей внутренней частью полоза; обучение катанию в положении «посадки» конькобежца; обучение прокатам на одной ноге, в положении нога в стороне. Катание с разной скоростью с изменением высоты посадки. Обучение правильной работе рук. Ускорения. Подвижные игры, эстафеты.	Участие в соревнованиях, контрольные нормативы
	Обучение технике бега со старта	Обучение исходному положению, позе конькобежца на старте; обучение первым стартовым шагам. Подвижные игры, эстафеты. Участие в соревнованиях	Участие в соревнованиях, контрольные нормативы

Тактическая подготовка			
	Изменение скорости бега, длины и частоты шагов. Знакомство с разметкой беговой дорожки, с местом старта и финиша.	Прохождения дистанций на различной скорости. Подвижные игры, эстафеты, соревнования. Катание по ветру и против ветра. Участие в соревнованиях.	Участие в соревнованиях
Инструкторская и судейская практики			
	Правила проведения соревнований	Знакомство с правилами соревнований	Помощь при проведении соревнований
Психологическая и морально-волевая подготовка			
	Создание единого коллектива	Налаживание взаимопомощи при выполнении упражнений. Организация досуга занимающихся. Участие в соревнованиях, дружелюбное отношение к друг другу. Подвижные игры, эстафеты, семейные старты, зимние забавы, походы, чаепития.	
	Воспитание дисциплинированности		
Методы тренировки			
	Игровой метод	Использование в учебно-тренировочных занятиях подвижных игр, эстафет, спортивных игр	Знание правил, активное участие в игре
	Соревновательные метод	Участие в соревнованиях	Участие
	Сюжетно-ролевой	Проведение комплексов упражнений, упражнений для развития физических качеств через сюжетно-ролевую игру, представление ситуации из реальной жизни	
	Наглядный	Качественный показ	

Сенситивные периоды развития двигательных качеств

Функциональные показатели и физические качества	Возраст, лет									
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Рост				+	+	+	+			
Вес				+	+	+	+			
Мышечная масса				+	+	+	+			
Быстрота	+	+	+				+	+		
Скоростно-силовые качества	+	+	+	+	+	+	+	+		
Выносливость (аэробные возможности)	+						+	+		+
Скоростная выносливость							+	+		+
Анаэробные возможности (гликолитические)							+	+		+
Гибкость	+	+		+	+					
Координационные способности	+	+	+	+	+					
Равновесие	+	+	+	+	+	+				
Рост				+	+	+	+			

Сенситивные периоды у детей имеют значительные индивидуальные колебания, связанные с наступлением биологической зрелости и другими факторами. Всё это требует большой осторожности при выборе системы тренировок.

IV. Требования к технике безопасности на учебно-тренировочных занятиях по конькобежному спорту

Во избежание травматизма при проведении учебно-тренировочных занятий, особое внимание уделяется подготовке места проведения занятий и дисциплине в группе.

Вся ответственность за безопасность учащихся в образовательном процессе возлагается на тренеров-преподавателей, непосредственно проводящих занятия с группой. В своей работе тренер-преподаватель должен руководствоваться 52 инструкциями по охране труда для тренеров-преподавателей и обучающихся. Допуск к занятиям в группе осуществляется медицинской службой ДЮСШ по установленному порядку. На первом занятии необходимо ознакомить учащихся с правилами безопасности при проведении занятий лыжными гонками.

Тренер-преподаватель обязан:

- Производить построение и переключку учащихся перед занятиями с последующей регистрацией в журнале.
- Не допускать увеличения числа занимающихся в каждой группе сверх установленной нормы.
- Информировать руководителя отделения о происшествиях всякого рода, травмах и несчастных случаях.

Травмы в конькобежном спорте могут возникать при различном сочетании внешних и внутренних факторов. Несомненно, возможны и несчастные случаи, когда травма возникает вследствие трагического стечения обстоятельств и причин, которые трудно предвидеть. Тем не менее, основные факторы, влияющие на возникновение и характер травм, необходимо систематизировать для выработки принципиальных мер безопасности, направленных на их устранение. Внешние факторы спортивного травматизма:

- неправильная общая организация учебно-тренировочных занятий;
- методические ошибки тренера при проведении учебно-тренировочных занятий;
- нарушение учащимися дисциплины и установленных правил во время

проведения тренировочных занятий;

- неудовлетворительное состояние мест занятий, спортивного оборудования и экипировки учащихся;

- неблагоприятные санитарно-гигиенические и метеорологические условия при проведении тренировочных занятий.

Внутренние факторы спортивного травматизма:

- наличие врожденных и хронических заболеваний;

- состояние утомления и переутомления;

- изменение функционального состояния организма учащихся, вызванное перерывом в занятиях в связи с каким-либо заболеванием или другими причинами.

Оценить эти факторы позволяет надлежащий уровень организации врачебного и педагогического контроля над состоянием учащегося.

Хронические перенапряжения во время тренировок создают у учащихся предрасположенность к травмам различного характера, особенно в сочетании с ошибками организационного и методического плана.

Важное значение имеет врачебное заключение о рекомендованных сроках возобновления тренировки после перенесенных травм и заболеваний. Преждевременное возобновление тренировок со значительными нагрузками, а тем более участие в соревновании обуславливает обострение болезни и может привести к новой более серьезной травме

V. Перечень информационного обеспечения

1. Конькобежный спорт: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. - М.: Советский спорт, 2006. - 128 с.
2. Макаренко Б.Н. Конькобежный спорт: Учебно-методическое пособие. - Коломна, 2005 - 228 с.
3. Конькобежный спорт. Программа для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва.(Методическая часть) - М.: «Физкультура, образование, наука»
4. Кубаткин В.П., Минаев А.В., Ильина Л.Е., Управление процессом спортивного совершенствования в конькобежном спорте. Учебное пособие. - Омск: ОГИФК, 1992.
5. Конькобежный спорт. Программа для ДЮСШ и СДЮШОР (Методическая часть). Подготов. Кубаткин В.П. (МОГИФК) - М.: «Физкультура, образование и наука», 1996.
6. Кубаткин В.П., Стратегия и тактика подготовки конькобежцев. - М.: Издательство, 2003.
7. Альшевский И.М. Исследование методики начальной спортивной подготовки конькобежцев 10-12-летнего возраста: Дисс. ... канд. пед. наук. - М., 1976.
8. Богданова Л.А., Чигирова Т.А. Педагогический контроль в подготовке конькобежцев // Особенности построения тренировки юных спортсменов. - М., ВНИИФК. - 1983.- С. 57-65.
9. Ильина Л.Е. Структура и содержание учебно-тренировочного процесса конькобежек групп начальной подготовки спортивных школ: Авторсф. дис. ... канд. пед. наук. — Малаховка, 1990.
10. Кубаткин В.П. Многолетняя подготовка молодых конькобежцев // Конькобежный спорт. - М.: Физкультура и спорт, 1978. - Вып. 2. - С. 19-22.
11. Кубаткин В.П., Минаев А.В., Ильина Л.Е. Управление процессом спортивного совершенствования в конькобежном спорте. Учебное пособие. - Омск: ОГИФК, 1992.
12. Майфат СП., Малафеева С.И. Контроль за физической подготовленностью в юношеском возрасте. - Екатеринбург, 2003.
13. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. - М.: Физкультура и спорт, 1977.
14. Нормативно-правовое и программное обеспечение деятельности спортивных школ в Российской Федерации; методические рекомендации/ под редакцией И.И.Столова. - М.: Советский спорт, 2007
18. Основы управления подготовкой юных спортсменов /Под общ. ред. М.Я. Набатниковой. - М.: Физкультура и спорт, 1982.
19. Теоретическая подготовка юных спортсменов: Пособие для

тренеров ДЮСШ /Под ред. Ю.Ф. Курамшина, Ю.Ф. Буйлина. - М.:
Физкультура и спорт

Контрольно-переводные нормативы в группы на базовый уровень

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	юноши	девушки
Быстрота	Бег на 30 м (не более 6,6 с)	Бег на 30 м (не более 6,9 с)
	Бег 60 м (не более 11,8 с)	Бег 60 м (не более 11,8 с)
	Челночный бег 3x10 м (не более 9,3 с)	Челночный бег 3x10 м (не более 9,5 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 135 см)	Прыжок в длину с места (не менее 125 см)
	Тройной прыжок в длину с места (не менее 480 см)	Тройной прыжок в длину с места (не менее 470 см)
	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 20 см)	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 15 см)
Выносливость	Бег 2000 м (без учета времени)	Бег 2000 м (без учета времени)

Контрольно-переводные нормативы для спортивно-оздоровительного этапа 4-5 лет

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Мальчики	Девочки
Быстрота	Бег на 30 м (не более 8,1 с)	Бег на 30 м (не более 8,4 с)
	Челночный бег 3x10 м (не более 11,4 с)	Челночный бег 3x10 м (не более 11,8 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 83 см)	Прыжок в длину с места (не менее 75 см)
	Метание теннисного мяча (не менее 5 м)	Метание теннисного мяча (не менее 4 м)
Выносливость	Бег 200 м (без учета времени)	Бег 200 м (без учета времени)
Гибкость Наклон вперед из положения сидя на полу	2-6 см	4-8 см

Приложение 3

Контрольно-переводные нормативы для спортивно-оздоровительного этапа 6-7 лет

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Мальчики	Девочки
Быстрота	Бег на 30 м (не более 7,9 с)	Бег на 30 м (не более 7,9 с)
	Челночный бег 3x10 м (не более 10,4 с)	Челночный бег 3x10 м (не более 11,2 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 98 см)	Прыжок в длину с места (не менее 88 см)
	Метание теннисного мяча (не менее 10 м)	Метание теннисного мяча (не менее 8 м)
Выносливость	Бег 200 м (без учета времени)	Бег 200 м (без учета времени)
Гибкость Наклон вперед из положения сидя на полу	3-7 см	5-9 см

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575824

Владелец Смирнов Евгений Александрович

Действителен с 24.03.2021 по 24.03.2022