

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА ПО КОНЬКОБЕЖНОМУ СПОРТУ»
(МБУДО "СШОР по конькобежному спорту")

Тренерским советом

№ 7-25

приказом директора

No. 489



Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта
«КОНЬКОБЕЖНЫЙ СПОРТ»

- этап начальной подготовки - 3 года;
- учебно-тренировочный этап - 5 лет;
- этап совершенствования спортивного мастерства – без ограничений;
- этап высшего спортивного мастерства – без ограничений.

Бурмистрова Е. В.- заместитель директора по методической работе

Филатова Е. В. инструктор методист

город Красноярск, 2025 год

Содержание

1.	Общие положения	3
2.	Характеристика программы	6
2.1.	Сроки реализации этапов спортивной подготовки	6
2.2.	Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	7
2.3.	Виды обучения	7
2.4.	Годовой учебно-тренировочный план	11
2.5.	Календарный план воспитательной работы	13
2.6.	Планы антидопинговых мероприятий	17
2.7.	Планы инструкторской и судейской практики	20
2.8.	Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и восстановительных средств	24
3.	Система контроля	25
3.1.	Итоги освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	25
3.1.1.	На этапах начальной подготовки	25
3.1.2.	На учебно-тренировочных этапах	25
3.1.3.	На этапе совершенствования спортивного мастерства	26
3.1.4.	На этапе высшего спортивного мастерства	26
3.2.	Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	27
3.3.	Контрольные и контрольно-переводные нормативы	28
4.	Рабочая программа по виду спорта	33
4.1.	Программный материал для учебно-тренировочных занятий	33
4.1.1.	На этапах начальной подготовки	33
4.1.2.	На учебно-тренировочных этапах	35
4.1.3.	На этапе совершенствования спортивного мастерства	37
4.1.4.	На этапе высшего спортивного мастерства	38
5.	Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам	39
6.	Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	40
6.1.	Материально-технические условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	40
6.2.	Кадровые условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	45
6.3.	Информационно-методические условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	46
	Список используемых литературных источников и интернет-ресурсов	48
	Приложения	49

I. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

1.1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Конькобежный спорт» (далее - Программа), предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке по конькобежному спорту, с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «конькобежный спорт» утвержденным приказом Министерства спорта России от 26.09.2025 № 765 (далее - ФССП).

В соответствии со Всероссийским реестром видов спорта, утвержденным приказом Министерства спорта России от 27.07.2018 № 701 вид спорта "конькобежный спорт" (номер-код вида спорта 045 000 3 6 1 1 Я) входят следующие дисциплины:

Наименование спортивной дисциплины	Номер-код спортивной дисциплины						
дистанция 100 м	045	001	3	8	1	1	Я
дистанция 300 м	045	003	3	8	1	1	Я
дистанция 500 м	045	005	3	6	1	1	Я
дистанция 500м+500 м	045	036	3	8	1	1	Я
дистанция 1000 м	045	006	3	6	1	1	Я
дистанция 1500 м	045	007	3	6	1	1	Я
дистанция 3000 м	045	009	3	6	1	1	Я
дистанция 5000 м	045	010	3	6	1	1	Г
дистанция 10 000 м	045	011	3	6	1	1	М
масстарт 10 кругов	045	004	3	8	1	1	Н
масстарт 16 кругов	045	002	3	6	1	1	Л
многоборье (500м+ 1000м+500м+1000м)	045	012	3	8	1	1	Я
многоборье (500м+1500м+1000м+5000м)	045	017	3	8	1	1	А
многоборье (500м+3000м+1500м+5000м)	045	013	3	8	1	1	Г
многоборье (500м+5000м+1500м+10000м)	045	014	3	8	1	1	М
многоборье (500м+1500м+1000м+3000м)	045	015	3	8	1	1	Я
многоборье (100м+300м+100м+300м)	045	016	3	8	1	1	Н
эстафета (4чел. x 400м)	045	019	3	8	1	1	Я
эстафета смешанная (4чел. x 400м)	045	022	3	8	1	1	Н
командный забег 6 кругов	045	035	3	6	1	1	Б
командный забег 8 кругов	045	028	3	6	1	1	А
командный забег - спринт 3 круга	045	008	3	8	1	1	Я

Программа разработана с учетом Примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «конькобежный спорт», утвержденной приказом Министерства спорта Российской Федерации от 19.12.2022 № 1269 «Об утверждении примерной дополнительной

образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «конькобежный спорт», а также следующих нормативно-правовых актов:

- Федерального закона от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

- Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Приказа Министерства спорта Российской Федерации от 30.10.2015 № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации»;

- Приказа Министерства спорта Российской Федерации от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»;

- Приказа Министерства спорта Российской Федерации от 23 марта 2020 № 241 «Правила вида спорта Конькобежный спорт», (далее – Правила соревнований).

- Приказа Министерства здравоохранения Российской Федерации от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне" (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях».

Программа является основным документом при организации и проведении учебно-тренировочных занятий по конькобежному спорту в МБУДО "СШОР по конькобежному спорту" (далее – Учреждение) и содержит следующие предметные области: общая и специальная физическая подготовка, техническая подготовка, тактическая, теоретическая и психологическая подготовка, инструкторская и судейская практика.

В Программе даны конкретные методические рекомендации по организации и планированию учебно-тренировочной работы на различных этапах подготовки, отбору и комплектованию учебно-тренировочных групп в зависимости от возраста, уровня развития физических качеств и от специальных способностей обучающихся.

Программа адаптирована к условиям работы в данном образовательном учреждении, и имеет некоторые особенности:

- содержание программы обусловлено климатическими условиями Сибирского региона. Естественная двигательная активность детей в условиях продолжительной зимы значительно снижена. Повышение количества двигательных единиц детей осуществляется не только за счет организации в режиме дня качественного учебно-тренировочного процесса, но и дополнительной работы по индивидуальным планам в течение учебного года и на период отпусков тренеров-преподавателей;

- сведение основных параметров учебно-тренировочного процесса в одну принципиальную схему годичного цикла тренировки;

- планирование учебно-тренировочного процесса на этапе начальной подготовки и этапе начальной спортивной специализации проходит по многоборной системе подготовки юных конькобежцев;
- программный материал предусматривает возможность подключения детей, имеющих физические данные и способности необходимые для освоения Программы (по результатам индивидуального отбора) к занятиям конькобежным спортом на любом из годов обучения на начальном этапе подготовки.

1.2. Цель Программы – подготовка спортсменов для сборной команды Красноярского края и РФ по конькобежному спорту посредством эффективной организации процесса спортивной подготовки, на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки.

Основные задачи Программы:

Оздоровительные задачи

- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся;

Воспитательные

- формирование и развитие творческих и спортивных способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании;

- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;

- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями;

Образовательные

- приобретение теоретических знаний и практического опыта, необходимых в успешной учебно-тренировочной и соревновательной деятельности;

- обеспечение необходимого уровня специальной психологической подготовленности;

Спортивные

- обеспечение необходимого уровня развития двигательных качеств, возможностей функциональных систем организма, несущих основную нагрузку в конькобежном спорте;

- совершенствование техники и тактики конькобежного спорта;

- подготовка спортсменов высокой квалификации – резерва в сборные команды Красноярского края и России по конькобежному спорту.

II. ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

Конькобежный спорт является олимпийским видом спорта, основа которого – скоростной бег на коньках с целью максимально быстрого преодоления определённой дистанции на ледовом стадионе по замкнутому кругу.

Конькобежный спорт (скоростной бег на коньках) – это вид спортивного упражнения, при выполнении которого конькобежец стремится в условиях соревнования преодолеть регламентированную правилами дистанцию с максимально возможной для себя скоростью. При скоростном беге используют простые и специальные (беговые) коньки.

Конькобежный спорт требует специальной подготовленности спортсменов с целью преодоления физических нагрузок при прохождении спринтерских и стайерских дистанций, как на крытых конькобежных стадионах, так и на открытых катках с искусственным льдом, с использованием специфического спортивного инвентаря.

Соревнования по скоростному бегу на коньках проходят на катках с размеченными двойными дорожками длиной 400м, 333м. реже – на дорожках длиной 250 м с одинарной разметкой.

Соревнования проводятся в следующих форматах:

- многоборье;
- на отдельных дистанциях, включая командную гонку преследования;
- спринтерское многоборье.

2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки.

Комплектование учебно-тренировочных групп этапов спортивной подготовки, а также планирование тренировочных занятий осуществляются в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития, становлением спортивного мастерства.

Таблица 1

Сроки реализации программы

Этапы спортивной подготовки	Сроки реализации этапов спортивной подготовки (лет)		Возраст зачисления (лет)	Наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки	3	до одного года обучения	9	12
		свыше одного года обучения	10	
			11	
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	3	до трех лет обучения	12	10
	2	свыше трех лет обучения	14	
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается		14	4
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается		15	1

2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

Система многолетней спортивной подготовки представляет собой единый педагогический процесс, который осуществляется на основе следующих методических положений:

- строгая преемственность, средств и методов тренировки детей, подростков, юниоров и взрослых спортсменов;
- неуклонное возрастание объема средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется: из года в год увеличивается удельный вес объема СФП (по отношению к общему объему тренировочных нагрузок) и соответственно уменьшается удельный вес ОФП;
- непрерывное совершенствование спортивной техники;
- неуклонное соблюдение принципа постепенности применения тренировочных и соревновательных нагрузок в процессе многолетней тренировки юных спортсменов;
- правильное планирование тренировочных и соревновательных нагрузок, принимая во внимание периоды полового созревания;
- осуществление как одновременного развития физических качеств, занимающихся на всех этапах многолетней подготовки, так и преимущественного развития отдельных физических качеств в наиболее благоприятные возрастные периоды.

Объем учебно-тренировочных нагрузки на этапах подготовки устанавливается в Программе в соответствии с возрастом и уровнем спортивной квалификации обучающихся и выражается в годовом объеме часов по отдельным этапам спортивной подготовки.

Таблица 2

Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	НП		Т (СС)		ССМ	ВСМ
	До года	Свыше года	До трёх лет	Свыше трёх лет		
Количество часов в неделю	6	8	10 - 14	18	24	24
Общее количество часов в год	312	416	520 - 728	936	1248	1248

В зависимости от периода подготовки (переходный, подготовительный, соревновательный), начиная с учебно-тренировочного этапа, недельная учебно-тренировочная нагрузка может увеличиваться или уменьшаться в пределах годового учебно-тренировочного плана, определенного для данного этапа спортивной подготовки.

2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации Программы:

- групповые и индивидуальные учебно-тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам;
- учебно-тренировочные мероприятия (учебно-тренировочные сборы);
- спортивные соревнования и мероприятия;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль.

2.3.1. Учебно-тренировочные занятия

Учебно-тренировочные занятия проводятся с группой (подгруппой), сформированной с учетом возрастных и тендерных особенностей обучающихся.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия рассчитывается в астрономических часах (60 минут) с учетом возрастных особенностей и этапа (периода) подготовки обучающихся и не может превышать:

- на этапе начальной подготовки – 2 часов;
- на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – 3 часов;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства – 4 часов;
- на этапе высшего спортивного мастерства – 4 часов.

При проведении более одного тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не может составлять более 8 часов.

В часовой объем учебно-тренировочного занятия входят теоретические, практические, восстановительные, медико-биологические мероприятия, инструкторская и судейская практика.

Занятия начинаются не ранее 8:00 часов и заканчиваются не позднее 20:00 часов. Для обучающихся в возрасте 16-18 лет допускается окончание занятий в 21:00.

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса в Учреждении учебно-тренировочные группы могут объединяться (при необходимости) на временной основе для проведения учебно-тренировочных занятий в связи с выездом тренера-преподавателя на спортивные соревнования, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), его временной нетрудоспособности, болезнью, отпуском.

2.3.2 Учебно-тренировочные мероприятия

Учебно-тренировочные мероприятия проводятся Учреждением для подготовки обучающихся к соревновательной деятельности, а также для контроля за уровнем физической подготовленности и период проведения учитываются в учебно-тренировочном графике.

Учебно-тренировочные сборы проводятся учреждением в целях качественной подготовки обучающихся и повышения их спортивного мастерства. Направленность, содержание и продолжительность учебно-тренировочных сборов определяется в зависимости от уровня подготовленности обучающихся, задач и ранга предстоящих или прошедших спортивных соревнований с учетом классификации учебно-тренировочных сборов.

Участие в спортивных соревнованиях и учебно-тренировочных мероприятиях обучающихся Учреждения, осуществляется в соответствии с планом учебно-тренировочных и спортивных мероприятий Учреждения, формируемым на основе Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных и спортивных мероприятий, календарных планов физкультурных и спортивных мероприятий Красноярского края, календарных планов физкультурных и спортивных мероприятий города Красноярска.

Учебно-тренировочные мероприятия

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество дней)			
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям					
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18	21
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14	14
2. Специальные тренировочные мероприятия					
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18	18
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 дней	
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования			До 3 дней, но не более 2 раз в год	
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярное время	До 21 дня подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		-	-
2.5.	Просмотровые тренировочные мероприятия	-	До 60 дней		

2.3.3. Спортивные соревнования

Соревновательная деятельность спортсмена — спортивное соперничество, направленное на выявление превосходства одного из спортсменов или команды в определенных регламентированных условиях.

Соревнования в соответствии с характерными для них существенными признаками выделяются на контрольные, отборочные и основные.

Контрольные соревнования проводятся с целью определения уровня подготовленности обучающихся, оценивается уровень развития физических качеств, выявляются сильные и слабые стороны спортсмена. Контрольную

функцию могут выполнять как официальные спортивные соревнования различного уровня, так и специально организованные Учреждением.

Отборочные соревнования проводятся с целью отбора обучающихся и комплектования команд для выступления на основных спортивных соревнованиях.

Основные соревнования проводятся с целью достижения спортивных результатов уровня спортивных сборных команды Красноярского края и РФ.

Учреждение направляет обучающихся на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого, в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских Союза конькобежцев России, календарных планов спортивных мероприятий и спортивных соревнований Красноярского края, официальных физкультурных спортивных мероприятий города Красноярска и спортивных мероприятий Учреждения с учетом значений, утвержденных в муниципальном задании.

Требования к участию в спортивных соревнованиях:

- соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам по виду спорта;
- соответствие уровня спортивной квалификации участника в соответствии с Единой всероссийской спортивной классификацией, положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам по виду спорта;
- прохождение предварительного соревновательного отбора;
- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Таблица 4

Объем соревновательной деятельности

наименование соревнований*	Этапы и годы спортивной подготовки					
	НП		УТ (СС)		ССМ	ВСМ
	до года	свыше года	до трех лет	свыше трех лет	весь период	весь период
КТ	1	1	1	2	3	7
ПСШОР	1	1	1	1		
ПГ		1	2	4	3	
ПК		1	2	3	3	
ЧК						1
ПСФО			1	3	3	
ВС			1	1		6
ПР					2	
ЧР						2
МС						
<i>Контрольные</i>	<i>1</i>	<i>2</i>	<i>4</i>	<i>7</i>	<i>7</i>	<i>8</i>
<i>Отборочные</i>	<i>-</i>	<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>	<i>4</i>
<i>Основные</i>	<i>1</i>	<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>3</i>	<i>4</i>

Примечание:

КТ – контрольные тренировки
(не входящие в ЕКП)
ПСШОР – первенство СШОР
ПГ – первенство города
ПК – первенство края
ЧК – чемпионат края

ПСФО – первенство Сибирского федерального округа
ВС – всероссийские соревнования
ПР – первенство России
ЧР – чемпионат России
МС – международный соревнования

2.3.4. Работа по индивидуальным планам.

Работа по индивидуальным планам проводится согласно годовым тренировочным планам с одним или несколькими обучающимися, включает в себя самостоятельную работу по индивидуальным планам спортивной подготовки. Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки в обязательном порядке осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

2.4. Годовой учебно-тренировочный план, (далее – учебный план) определяет общий объем учебно-тренировочной нагрузки по видам спортивной подготовки, видам деятельности, практикам и распределяет учебное время, отводимое на их освоение по этапам спортивной подготовки и по годам обучения.

Учебно-тренировочный план составляется и утверждается ежегодно на 52 недели. Определяет общую структуру планируемого учебно-тренировочного процесса в рамках деятельности Учреждения, совокупность отдельных относительно самостоятельных, но не обособленных в их закономерных связях видах спортивной подготовки, а также выступает в качестве одного из основных механизмов реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, оптимально вносящий свой вклад для достижения спортивных результатов.

Таблица 5

Годовой учебно-тренировочный план

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы спортивной подготовки							
		НП		УТ				ССМ	ВСМ
		до года	свыше года	до трех лет			свыше трех лет		
		Недельная нагрузка в часах							
		6	8	10	12	14	18	24	24
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах							
		2	2	3	3	3	3	4	4
		Наполняемость групп (чел.)							
		12	12	10	10	10	10	4	1
1.	Общая физическая подготовка (%)	47-52	39-44	36-41	36-41	36-41	28-33	20-25	10-15
2.	Специальная физическая подготовка (%)	18-23	27-32	26-31	26-31	26-31	32-37	32-37	40-45
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	1-2	1-3	3-4	3-4	3-4	3-4	5-6	6-10
4.	Техническая подготовка (%)	17-21	17-21	17-21	17-21	17-21	17-21	17-22	17-22

5.	Тактическая подготовка (%)	-	-	5-7	5-7	5-7	5-7	9-13	10-14
6.	Теоретическая подготовка (%)	0,5-1	1-3						
7.	Психологическая подготовка (%)	-	-						
8.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	3-4	3-4	3-4	5-6	5-6	5-6
9.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) (%)	1-3	1-3	2-4	2-4	2-4	2-4	4-6	4-6
10.	Медицинские, медико-биологические мероприятия (%)								
11.	Восстановительные мероприятия (%)								

Для обеспечения учебно-тренировочного процесса:

- определяются сроки начала и окончания учебно-тренировочного процесса с учетом сроков определения физкультурных и спортивных мероприятий, в которых планируется участие обучающихся;

- проводится учебно-тренировочный процесс в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом, рассчитанным исходя из астрономического часа – 60 минут.

Используются следующие виды планирования:

- перспективное планирование (на олимпийский цикл - 4 года), позволяющее определить этапы реализации Программы;

- ежегодное планирование, позволяющее составить план проведения групповых и индивидуальных учебно-тренировочных занятий, сдачи контрольных нормативов;

- ежеквартальное планирование, позволяющее спланировать работу по проведению индивидуальных тренировочных занятий; самостоятельную работу лиц, проходящих спортивную подготовку, по индивидуальным планам; учебно-тренировочные сборы; участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях;

- ежемесячное планирование (не позднее чем за месяц до планируемого срока проведения) инструкторская и судейская практика, а также медико-восстановительные и другие мероприятия.

2.5. Календарный план воспитательной работы.

Воспитание юного спортсмена - комплексный процесс, состоящий из трех компонентов: воспитание идейной убежденности и общечеловеческой морали; воспитание волевых качеств; воспитание специальных профессиональных навыков и поведения на соревнованиях, необходимых для достижения высших спортивных результатов в конькобежном спорте.

Воспитательная работа неразрывно связана с практической и теоретической подготовкой обучающихся.

В качестве основных задач и направлений воспитательной работы следует выделить:

- государственно-патриотическое воспитание;

- нравственное воспитание;
- спортивно-этическое и правовое воспитание.

Государственно-патриотическое воспитание представляет собой целенаправленное формирование определенной системы взглядов, ценностей, убеждений, определяющих отношение личности к государственности России и ее демократическим основам. Цель государственно-патриотического воспитания - формирование качеств личности гражданина Российской Федерации.

В силу своей специфики спортивная деятельность обладает огромным воспитательным потенциалом в развитии таких мировоззренческих оснований личности, как уважение к государственной символике Российской Федерации (флаг, герб, гимн), таким понятиям, как Отечество, честь, достоинство. В процессе государственно-патриотического воспитания создаются условия для развития различных качеств личности гражданина и прежде всего уважения и преданности идеалам Отечества и патриотизма. В процессе воспитательной работы предполагается приобщение спортсменов к отечественной истории, традициям, культурным ценностям, достижениям российского спорта.

Нравственное воспитание - процесс, направленный на формирование твердых моральных убеждений, нравственных чувств и навыков поведения человека. Наряду с семьей и общеобразовательной школой важную роль в этом процессе играет непосредственно спортивная деятельность. Нравственность и духовность как стержневые качества человека требуют усвоения системы нравственных знаний, понятий, являющихся предпосылкой осознания обучающимися своих обязанностей и привычек поведения. Реализация этих предпосылок составляет одну из важнейших задач тренера-преподавателя и всего педагогического коллектива спортивной школы.

Спортивно-этическое и правовое воспитание. Одной из важных задач, решаемых в процессе воспитательной работы, является освоение норм и правил поведения, предусматриваемых спортивной этикой. Спортивно-этическое воспитание в занятиях с юными спортсменами осуществляется непосредственно в спортивной деятельности. Поведение спортсмена ориентируется на конкретные этические нормы, реализуемые как в условиях избранного вида спорта, так и спортивного движения в целом.

Приверженность нормам спортивной этики побуждает спортсмена к честной спортивной борьбе, исключая возможность использования допингов. Спортивно-этические нормы предписывают спортсмену следовать общим социально-правовым нормам общества. Спортивно-этическое и правовое воспитание неразрывно связано с гуманистической моралью, культурой межличностных отношений. Усвоение спортсменом социально-правовых норм является основой для уважительного отношения к соперникам и товарищам по команде независимо от их национальности и вероисповедания.

План воспитательной работы осуществляется одновременно во всех возрастных группах с учетом их возрастных особенностей (физических, интеллектуальных, психологических) и оказывает воспитательное воздействие, как на весь коллектив, так и на отдельную взятую личность ребенка. Специфика воспитательной работы в спортивной школе состоит в том, что тренер-

преподаватель может проводить ее непосредственно во время учебно-тренировочных занятий, в процессе внеурочной деятельности, в процессе участия в соревнованиях и дополнительно на тренировочных мероприятиях, в спортивно-оздоровительных лагерях, где используется свободное время обучающихся.

Таблица 6

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Мероприятия	Сроки проведения	Группы подготовки
Группы начальной подготовки 1 - 3 года обучения			
<i>Работа с обучающимися</i>			
1	«Дни открытых дверей» - работа отделений и проведение мероприятий по привлечению детей в спортивную школу	сентябрь	1 - 2 года обучения
2	Организационные мероприятия, посвященные началу учебного года	сентябрь	1 - 3 года обучения
3	Проведение мероприятий в рамках «Спорт против наркотиков»	в течении года	1 - 3 года обучения
4	Организация и участие в проведение «Недели безопасности» - встреча обучающихся с сотрудниками ГИБДД, беседа на тему: «Профилактика травматизма и несчастных случаев с детьми на дорогах», практические занятия с обучающимися на тему: "О безопасном поведении детей на дорогах".	в течение года по согласованию	1 - 3 года обучения
5	Проведение новогоднего праздника (по группам)	декабрь	1 - 3 года обучения
6	Организация, проведение физкультурных и спортивных мероприятий различного уровня и участие в них.	в течение года	1 - 3 года обучения
7	Размещение на сайте СШОР информации о спортивной школе, и достижениях обучающихся.	в течение года	1 - 3 года обучения
8	«Встреча с выпускниками СШОР победителями и призерами Всероссийских и международных соревнований»	в течение года	1 - 3 года обучения
9	День Победы: акции «Бессмертный полк», «Георгиевская ленточка», «Окна Победы», беседы, конкурсы.	апрель-май	1 - 3 года обучения
10	Спортивные соревнования «Мама, папа, я спортивная семья»	по положению	1 - 3 года обучения
<i>Работа с родителями</i>			
1	Деятельность родительского комитета	в течение года	
2	Участие в соревнованиях, событиях, делах школы	в течение года	
3	Организация встреч на правовые темы с сотрудниками МВД	в течение года	
4	Работа с родителями в системе «Навигатор Дети»	в течение года	
5	Участие в родительских собраниях	в течение года	
6	Совместное участие в ключевых школьных делах совместные проекты, походы, спортивные соревнования «Мама, папа, я - спортивная семья», веселые старты.	по положению	

7	Родительские собрания в группах по итогам работы за год	по графику	
8	Участие в опросах, анкетирования, в т.ч. в дистанционном режиме	в течение года	
9	Консультирование	по мере возможности	
Учебно-тренировочные группы 1 - 5 года обучения			
<i>Работа с обучающимися</i>			
1	Организационные мероприятия, посвященные началу учебного года	сентябрь	1 - 2 год обучения
2	Проведение мероприятий в рамках «Спорт против наркотиков»	в течение года	1 - 5 год обучения
3	Организация и участие в проведение «Недели безопасности» - встреча обучающихся с сотрудниками ГИБДД, беседа на тему: «Профилактика травматизма и несчастных случаев с детьми на дорогах», практические занятия с обучающимися на тему: "О безопасном поведении детей на дорогах".	в течение года по согласованию	1 - 3 года обучения
4	Организация и проведение торжественного награждения победителей конкурса «Лучший тренер года», «Лучший спортсмен года»	май	1 - 5 год обучения
5	Проведение новогоднего праздника (по группам)	декабрь	1 - 5 год обучения
6	Организация, проведение в физкультурных и спортивных мероприятиях различного уровня и участие в них.	в течение года	1 - 5 год обучения
7	Размещение на сайте СШОР информации о спортивной школе, и достижениях обучающихся.	в течение года	1 - 5 год обучения
8	«Встреча с победителями и призерами Всероссийских и международных соревнований» .	в течение года	1 - 5 года обучения
9	Участие в акции «Физическая культура и спорт – альтернатива пагубным привычкам»	в течение года	1 - 5 года обучения
10	День Победы: акции «Бессмертный полк», «Георгиевская ленточка», «Окна Победы», беседы, конкурсы.	апрель-май	1 - 5 год обучения
11	Анкетирование-выявление профессиональной направленности.	декабрь	4 - 5 год обучения
12	Тематические беседы в группах на тему «Куда пойти учиться?»	март-апрель	4 - 5 год обучения
13	Организация экскурсий по учебным заведениям (в т.ч. виртуальных).	в течение года	4 - 5 год обучения
14	Совместное с тренерами-преподавателями изучение интернет-ресурсов, посвященных выбору профессий.	в течение года	4 - 5 год обучения
15	Индивидуальные консультации по профессиональному определению.	в течение года	4 - 5 год обучения
<i>Работа с родителями</i>			
1	Деятельность родительского комитета	в течение года	1 - 5 год

			обучения
2	Участие в соревнованиях, событиях, делах школы	в течение года	1 - 5 год обучения
3	Организация встреч на правовые темы с сотрудниками МВД	в течение года	1 - 5 год обучения
4	Работа с родителями в системе «Навигатор Дети»	в течение года	1 - 2 год обучения
5	Совместное участие в ключевых школьных делах, совместные проекты, семейные, праздники, походы, спортивные соревнования «Мама, папа, я - спортивная семья», веселые старты.	по положению	1 - 2 год обучения
6	Участие в опросах, анкетирования, в т.ч. в дистанционном режиме	в течение года	1 - 5 год обучения
7	Консультирование	по мере возможности	1 - 5 год обучения
8	Индивидуальная работа с родителями	в течение года	1 - 5 год обучения
Группы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства			
<i>Работа с обучающимися</i>			
1	Проведение мероприятий в рамках «Спорт против наркотиков».	в течение года	весь период
2	Организация и проведение торжественного награждения победителей конкурса «Лучший тренер года», «Лучший спортсмен года».	май	весь период
3	Организация, проведение в соревнований различного уровня и участие в них.	календарь соревнований	весь период
4	Размещение на сайте СШОР информации о спортивной школе, и достижениях обучающихся.	в течение года	весь период
5	День Победы: акции «Бессмертный полк», «Георгиевская ленточка», «Окна Победы», беседы, конкурсы.	апрель-май	весь период
6	Спортивные мероприятия «Молодежь за здоровый образ жизни».	в течение года	весь период
7	Анкетирование, выявление профессиональной направленности	декабрь	весь период
8	Тематические беседы в группах «Куда пойти учиться?»	март-апрель	весь период
9	Совместное с тренерами-преподавателями изучение интернет-ресурсов, посвященных выбору профессий.	в течение года	весь период
10	Индивидуальные консультации по профессиональному определению.	в течение года	весь период
<i>Работа с родителями</i>			
1	Деятельность родительского комитета.	в течение года	весь период
2	Участие в родительских собраниях.	в течение года	весь период
3	Родительские собрания в группах по итогам работы за год.	по графику	весь период

2.6. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.

Допингом в спорте признается нарушение антидопингового правила, в том числе использование или попытка использования субстанции и (или) метода, включенных в перечни субстанций и (или) методов, запрещенных для использования в спорте (далее также - запрещенная субстанция и (или) запрещенный метод).

Предотвращение допинга в спорте и борьба с ним осуществляются в соответствии с общероссийскими антидопинговыми правилами, утвержденными федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговыми правилами, утвержденными международными антидопинговыми организациями (далее также - антидопинговые правила).

Круглогодично тренерско-преподавательским составом с обучающимися проводится разъяснительная работа по пресечению использования допинга. Обучающиеся ежегодно (обучающиеся этапов ССМ и ВСМ дважды в год) проходят углубленное медицинское обследование. Согласно Положению об организации и проведении антидопингового контроля в области физической культуры и спорта в Российской Федерации, обязательному антидопинговому контролю подлежат победители и призеры Всероссийских соревнований, а также спортсмены, определенные по жребию.

Основная цель проведения антидопинговых мероприятий - повышение уровня знаний обучающихся в вопросах борьбы с допингом и предотвращение использования допинга.

Для реализации поставленной цели необходимо выполнять ряд задач:

- выявить реальный уровень осведомленности обучающихся в вопросах допинга (проведение анкетирования);
- ознакомить с информацией по предупреждению применения допинга в спорте, основам антидопинговой политики;
- провести обучение обучающихся общим основам фармакологического обеспечения в спорте, предоставление им адекватной информации о препаратах и средствах, применяемых в спорте с целью управления работоспособностью;
- формирование практических навыков соблюдения антидопинговых правил и нравственных убеждений у спортсмена;
- проведение лекций, бесед, семинаров с обучающимися и их родителями\законными представителями, в том числе с приглашениям специалистов.

Таблица 7

План антидопинговых мероприятий

Этап подготовки	Содержание мероприятий и его форма		Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Начальная подготовка	1. Веселые старты	"Честная игра"	2 раза в год	Составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа/фото
	2. Теоретическое занятие	"Антидопинговые правила"	1 раз в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в городе Красноярске
		"Как допинг влияет на здоровье?"	1 раз в год	

		"Как выявляют допинг и наказывают нарушителей?"	1 раз в год	
	3. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		1 раз в год	Прохождение онлайн-курса - неотъемлемая часть системы антидопингового образования
	4. Родительское собрание	"Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры"	1 раз в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей
	5. Семинар для тренеров-преподавателей		1 раз в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Красноярском крае
Учебно-тренировочный этап	1. Веселые старты	"Честная игра"	2 раза в год	Составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа/фото
	2. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		1 раз в год	Прохождение онлайн-курса - неотъемлемая часть системы антидопингового образования
	3. Теоретическое занятие	"Что такое допинг и допинг-контроль?"	1 раз в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в городе Красноярске
		"Последствия допинга для здоровья."	1 раз в год	
		"Профилактика применения допинга среди спортсменов."	1 раз в год	
		"Запрещенные субстанции и методы."	1 раз в год	
		"Допинг и спортивная медицина."	1 раз в год	
		"Психологические и имиджевые последствия допинга."	1 раз в год	
		"Процедура допинг - контроля"	1 раз в год	
	4. Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартов		1 раз в 6 месяцев	Научить обучающихся проверять лекарственные препараты через сервисы

	"Запрещенный список")			по проверке препаратов
	5. Родительское собрание	"Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры"	1 раз в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов
	6. Семинар для обучающихся и тренеров-преподавателей	"Виды нарушений антидопинговых правил", "Проверка лекарственных средств"	1 раз в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Красноярском крае
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	1. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		1 раз в год	Прохождение онлайн-курса - неотъемлемая часть системы антидопингового образования
	2. Теоретическое занятие	"Нормативно-правовая база антидопинговой работы."	1 раз в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Красноярском крае
		"Характеристика допинговых средств и методов."	1 раз в год	
		"Наказание за нарушение антидопинговых правил."	1 раз в год	
		"Международные стандарты для списка запрещенных средств и методов."	1 раз в год	
		"Всемирный антидопинговый кодекс и его характеристика."	1 раз в год	
		"Предотвращение допинга в спорте."	1 раз в год	
		"Допинг-контроль."	1 раз в год	
		"Основы методики антидопинговой профилактики."	1 раз в год	

2.7. Планы инструкторской и судейской практики.

Инструкторская и судейская практика являются продолжением учебно-тренировочного процесса обучающихся, которая способствует овладению практическими навыками в преподавании и судействе конькобежного спорта.

Инструкторская практика наиболее эффективна, когда обучающиеся имеют уже необходимое представление о методике обучения, а также правильно выработанные и прочно усвоенные технические навыки.

Обучающимся прошедшим специальную теоретическую и практическую подготовку при условии регулярного участия в судействе соревнований по конькобежному спорту присваивается судейская квалификация "Юный судья".

Работа по привитию инструкторских и судейских навыков целесообразно начинать в тренировочных группах и на всех последующих этапах подготовки.

Задачи, решаемые в этом разделе подготовки, постоянно изменяются с повышением возраста, стажа и уровня спортивной квалификации.

Учебно-тренировочные группы.

- привитие навыков организации и проведения тренировочных занятий в младших группах;
- овладение терминологией конькобежного спорта и применение ее на занятиях;
- овладение основами методики построения тренировочного занятия - подготовительная, основная и заключительная часть;
- развитие способностей наблюдения за выполнением упражнений (общеразвивающих и специальных) и выявление ошибок, умение их исправлять;
- самостоятельное составление планов тренировок, ведение дневников самоконтроля, анализ тренировочных и соревновательных нагрузок;
- изучение основных правил соревнований, организация проведения соревнований, ведения протоколов соревнований.

Группы совершенствования спортивного мастерства.

- проведения тренировочных занятий в группах начальной подготовки;
- помощь тренеру в обучении технике конькобежного спорта, самостоятельное составление комплекса тренировочных заданий для различных частей тренировки - подготовительной, основной и заключительной частей;
- подбор упражнений для совершенствования техники бега на коньках, и индивидуальная работа с подрастающим поколением по совершенствованию техники;
- судейство соревнований на должностях судьи на дорожках;
- выполнение требований на присвоение квалификационной категории спортивного судьи "Юный судья" по конькобежному спорту.

Группы высшего спортивного мастерства.

- самостоятельное проведение занятий по собственному конспекту по любому разделу подготовки;
- составление рабочих планов и конспектов занятий, индивидуальных перспективных планов на этап;
- составление положения о соревнованиях, практика судейства по основным обязанностям членов судейской коллегии на соревнованиях муниципальных образований;

- выполнение требований на присвоение квалификационной категории спортивного судьи 3 категории, 2 категории по конькобежному спорту.

Таблица 8

План инструкторской и судейской практики

Этап спортивной подготовки	Мероприятия	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Инструкторская практика			
УТ	<i>Теоретическое занятие:</i> Формы учебно-тренировочного занятия (УТЗ), задачи частей УТЗ.	в соответствии с учебным паном	Занятие проходит в форме лекции.
	<i>Практическое занятие:</i> Самостоятельное проведение подготовительной части УТЗ.	1 раз в год	Практические занятия проводятся в группах начальной подготовки.
	<i>Теоретическое занятие:</i> Обучение основам техники бега на коньках.	в соответствии с учебным паном	Занятие проходит в форме лекции
	<i>Практическое занятие:</i> Обучение основным техническим элементам.	1 раз в год	Практические занятия проводятся в группах начальной подготовки
	<i>Практическое занятие:</i> Подбор упражнений для обучения техники бега на коньках (без коньков).	1 раз в год	Практические занятия проводятся в группах начальной подготовки
	<i>Теоретическое занятие:</i> Дневник и ежедневный самоконтроль спортсмена.	в соответствии с учебным паном	Занятие проходит в форме лекции
	<i>Практическое занятие:</i> Ведение дневника самоконтроля.	1 раз в год	Практические занятия проводятся в группах начальной подготовки
ССМ	<i>Теоретическое занятие:</i> Основные методы спортивной тренировки.	в соответствии с учебным паном	Занятие проходит в форме лекции
	<i>Практическое занятие:</i> Самостоятельное проведение УТЗ по ОФП в группе начальной подготовки.	1 раз в год	Практические занятия проводятся в учебно-тренировочных группах Составление отчета о проведении мероприятия: конспект/фото
	<i>Теоретическое занятие:</i> Общая физическая подготовка. Способы и методы развития физических качеств.	в соответствии с учебным паном	Занятие проходит в форме лекции
	<i>Практическое занятие:</i> Составление комплексов упражнений для развития физических качеств.	1 раз в год	Практические занятия проводятся в учебно-тренировочных группах Составление отчета о проведении мероприятия: конспект

	<i>Теоретическое занятие:</i> Обучение техники бега на коньках.	в соответствии с учебным паном	Занятие проходит в форме лекции
	<i>Практическое занятие:</i> Обучение специальным упражнениям техники бега на коньках (на коньках).	1 раз в год	Практические занятия проводятся в учебно-тренировочных группах Составление отчета о проведении мероприятия: конспект/фото
ВСМ	<i>Теоретическое занятие:</i> Основные методы спортивной тренировки.	в соответствии с учебным паном	Занятие проходит в форме лекции
	<i>Практическое занятие:</i> Самостоятельное проведение УТЗ в учебно-тренировочной группе.	1 раз в год	Практические занятия проводятся в учебно-тренировочных группах Составление отчета о проведении мероприятия: конспект/фото
	<i>Теоретическое занятие:</i> Планирование подготовки конькобежцев.	в соответствии с учебным паном	Занятие проходит в форме лекции
	<i>Практическое занятие:</i> Составление тренировочного плана на микроцикл на этап подготовки (по выбору).	1 раз в год	Практические занятия проводятся в учебно-тренировочных группах Составление отчета о проведении мероприятия: конспект
	<i>Теоретическое занятие:</i> Обучение техники бега на коньках.	в соответствии с учебным паном	Занятие проходит в форме лекции
	<i>Практическое занятие:</i> Подбор специальных упражнений (на коньках и без коньков) для совершенствования техники бега на коньках.	1 раз в год	Практические занятия проводятся в учебно-тренировочных группах Составление отчета о проведении мероприятия: конспект
Судейская практика			
УТ	Теоретические занятия: <i>Правила соревнований по конькобежному спорту</i>	2 раза в год	
	Практические занятия: Судейство соревнований в должностях: - стюард разметки дорожек; - помощника судьи на старте (повязки); - помощник судьи на награждении; - помощник судьи-оператора счетчик кругов.	согласно календарю спортивных мероприятий	
ССМ	Теоретические занятия: <i>Правила соревнований по конькобежному спорту</i>	2 раза в год	

	<i>спорту</i>		
	Практические занятия: Судейство соревнований в должностях: - судья на дорожке (на повороте); - судья на дорожке (на финишной прямой); - помощник судьи на награждении; - судья секретарь; - судья-оператора счетчик кругов.	согласно календарю спортивных мероприятий	
ВСМ	Теоретические занятия: <i>Правила соревнований по конькобежному спорту</i>	2 раза в год	
	Практические занятия: Судейство соревнований в должностях: - судья на дорожке (на повороте); - судья на дорожке (на финишной прямой); - судья помощник стартера; - судья по награждению; - судья-оператора счетчик кругов; - судья секретарь.	согласно календарю спортивных мероприятий	

2.8. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств.

Медицинские требования к обучающимся по Программе, устанавливаются в соответствии в установленном законодательством Российской Федерации порядке.

Основанием для допуска обучающегося к обучению по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки (базовый уровень) в образовательных организациях дополнительного образования, на этапе начальной подготовки является наличие у него медицинского заключения с установленной первой или второй группой здоровья, выданного по результатам профилактического медицинского осмотра или диспансеризации согласно возрастной группе в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020. При этом оформление дополнительного медицинского заключения о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях не требуется.

Учреждение ведет контроль за прохождением обучающимися медицинского обследования.

Проведение углубленных медицинских обследований (УМО), проводится в соответствии с ежегодным графиком УМО, для групп начальной подготовки (НП)

2-3 года обучения и учебно-тренировочных (УТ) 1-2 года обучения по стандартной программе УМО в медицинском учреждении "Центра ЛФК и спортивной медицины", для учебно-тренировочных групп 3 - 5 года обучения, групп совершенствования спортивного мастерства (ССМ) и высшего спортивного мастерства (ВСМ) по стандартной программе УМО в медицинском учреждении "Красноярской краевой врачебно-физкультурный диспансер".

Обучающийся, должен иметь медицинский допуск к учебно-тренировочным занятиям и к соревновательным мероприятиям.

Восстановление спортивной работоспособности и нормального функционирования организма после тренировочных и соревновательных нагрузок – неотъемлемая составная часть системы подготовки обучающихся.

Выбор средств восстановления определяется возрастом, квалификацией, индивидуальными особенностями спортсменов, этапом подготовки.

Таблица 9

План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

Этап спортивной подготовки	Год обучения	Мероприятия	Срок проведения
НП	1	Рациональное чередование нагрузок на тренировочном занятии в течении дня и в циклах подготовки.	Весь период обучения на этапе.
		Гигиенический душ ежедневно, ежедневные процедуры закаливающего характера, сбалансированное питание.	
	2	Периодический медицинский осмотр (2-3 год обучения).	1 раз в год по графику
		Врачебно-педагогическое наблюдения в процессе УТЗ с целью определения индивидуальной реакции обучающегося на нагрузку.	Весь период обучения на этапе.
УТ(СС)	1	Углубленные медицинские осмотры	1 раз в год по графику
		Дополнительные медицинские осмотры перед участием в спортивных соревнованиях (4-5 год обучения)	Согласно календарному плану соревнований
	2	Врачебно-педагогическое наблюдения в процессе УТЗ с целью определения индивидуальной реакции обучающегося на нагрузку.	Весь период обучения на этапе.
		Санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами проведения УТЗ, одеждой, обувью.	Весь период обучения на этапе.
	3	Рациональное построение тренировки и соответствие ее объемам и интенсивности возраста, спортивного стажа, квалификации и индивидуальных особенностей обучающегося	Весь период обучения на этапе.
		Использование специальных упражнений для активного отдыха и расслабления, переключений с одного упражнения на другое.	Весь период обучения на этапе.
	4	Психорегулирующая и аутогенная тренировка.	В период ответственных

		Создание благоприятного микроклимата в условиях быта и отдыха.	соревнований и напряженных тренировок
	5	Витаминизация, физиотерапия, гидротерапия, все виды массажа.	По назначению врача.
ССМ ВСМ	1	Углубленные медицинские осмотры	1 раз в год по графику
		Дополнительные медицинские осмотры перед участием в спортивных соревнованиях.	Согласно календарному плану соревнований
	2	Психорегулирующая и аутогенная тренировка.	В период ответственных соревнований и напряженных тренировок
		Создание благоприятного микроклимата в условиях быта и отдыха.	
	3	Медико-фармакологическое сопровождение.	По назначению врача.
		Витаминизация, физиотерапия, гидротерапия, все виды массажа.	
	4	Рациональное построение тренировки и соответствие ее объемам и интенсивности возраста, спортивного стажа, квалификации и индивидуальных особенностей обр	Весь период обучения на этапе.

III. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ

3.1. По итогам освоения программы, применительно к этапам спортивной подготовки обучающимся, необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения программы в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:

3.1.1. На этапе начальной подготовки:

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть основами техники скоростного бега на коньках;
- получить общие знания об антидопинговых правилах;
- соблюдать антидопинговые правила;
- принять участие в официальных спортивных соревнованиях;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы по общей физической, специальной подготовки и обязательной технической программы;
- получить уровень спортивной квалификации (3 юношеский спортивный разряд), для зачисления на учебно-тренировочный этап.

3.1.2. На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «конькобежный спорт» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;

- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;
- изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;
- овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «конькобежный спорт»;
- изучить антидопинговые правила;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушения;
- принять участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже краевого уровня (до трех лет);
- принять участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже межрегионального уровня (свыше трех лет);
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы по общей физической, специальной подготовки и обязательной технической программы;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), для перевода и зачисления на этап совершенствования спортивного мастерства.

3.1.3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- **приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;**
- овладеть общими теоретическими знаниями о правилах «конькобежного спорта»;
- выполнить план индивидуальной подготовки;
- закрепить и углубить знания об антидопинговых правилах;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушения;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы по общей физической, специальной подготовки;
- демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;
- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта» не реже одного раза в два года;
- принять участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже межрегионального уровня;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивное звание), для перевода на этап высшего спортивного мастерства.

3.1.4. На этапе высшего спортивного мастерства:

- совершенствовать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- выполнять план индивидуальной подготовки;

- знать и соблюдать антидопинговые правила и не иметь нарушений таких правил;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы по общей физической, специальной подготовки;
- демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;
- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного звания «мастер спорта России» не реже одного раза в два года;
- принять участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже всероссийского уровня;
- достичь результатов уровня спортивной сборной команды Красноярского края.

3.2. Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов и вопросов по видам подготовки, не связанных с физическими нагрузками, а также с учетом результатов участия, обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

Для оценки уровня освоения Программы проводятся промежуточная аттестация (ежегодно, после каждого этапа (периода) обучения).

Форма промежуточной аттестации – сдача контрольно-переводных нормативов. Обучающиеся выполняют конкретно установленные для перевода на следующий этап (период) подготовки тесты (нормативы).

Сроки проведения – промежуточная аттестация осуществляется один раз в год. Срок проведения сентябрь текущего учебного года.

По результатам сдачи контрольно-переводных нормативов осуществляется перевод обучающегося на следующий год этапа подготовки реализации программы.

При проведении промежуточной аттестации обучающиеся используются требования данного этапа (периода) обучения. Результаты промежуточной аттестации обучающихся анализируются по следующим критериям:

- количество (%), выполнивших полностью нормативные требования, не выполнивших нормативные требования;
- количество (%), переведенных или не переведенных на следующий этап обучения;
- причины невыполнения обучающимися образовательной программы; необходимость коррекции тренировочного процесса.

Промежуточная аттестация осуществляется для перевода на следующий этап (период) подготовки. При успешном прохождении промежуточной аттестации обучающийся переводится на следующий этап (период).

Для досрочного перехода на этап (период) подготовки необходимо успешно сдать требования промежуточной аттестации предшествующего данному этапу (периоду) периода подготовки.

Перенос сроков проведения промежуточной аттестации на следующий год допускается по решению педсовета Учреждения в случае невозможности

ее проведения для обучающегося по причине его болезни, травмы.

3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки в таблицах 11 – 14.

Таблица 10

**Нормативы
общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и
перевода на этап начальной подготовки**

№ п/п	Упражнения	единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки						
1.1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			7,1	7,3	6,5	6,6
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			5	4	11	7
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+1	+3	+3	+5
1.4.	Челночный бег 3 x 10м	с	не более		не более	
			10,5	10,8	9,8	10,2
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			108	103	122	117
2. Нормативы специальной физической подготовки						
2.1.	Тройной прыжок в длину с места	см	-		не менее	
			-	-	500	490
2.2.	Прыжок вверх с места со взмахом руками	см	не менее		не менее	
			20	15	23	17
2.3.	Смешанное передвижение на 1000м	мин,с	не более		не более	
			7.21	7.45	6.30	6.55

Таблица 11

**Нормативы
общей физической и специальной физической подготовки и уровень
спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода
на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)**

№ п/п	Упражнения	единица измерения	Юноши	Девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			5,4	5,7
1.2.	Бег 60 м	с	не более	
			10,2	10,7
1.3.	Бег на 1500 м	мин, с	не более	
			7.55	8.15
1.4.	Сгибание и разгибание рук в	количество	не менее	

	упоре лежа на полу	раз	18	9
1.5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+5	+6
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			162	147
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Тройной прыжок в длину с места	см	не менее	
			530	515
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»		
3.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»		

Таблица 12

**Нормативы
общей физической и специальной физической подготовки и уровень
спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода
на этап совершенствования спортивного мастерства**

№ п/п	Упражнения	единица измерения	<i>Юноши</i>	<i>Девушки</i>
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			4,6	4,9
1.2.	Бег 60 м	с	не более	
			8,1	9,5
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			37	16
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	с	не менее	
			+11	+15
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			218	183
1.6.	Бег 2000 м	мин., с	не более	
			8.00	9.55
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Тройной прыжок в длину с места	см	не менее	
			630	590
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»			

**Нормативы
общей физической и специальной физической подготовки и уровень
спортивной квалификации (спортивные разряд) для зачисления в группы на
этапе высшего спортивного мастерства**

№ п/п	Упражнения	единица измерения	<i>Юноши</i>	<i>Девушки</i>
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			8,1	9,5
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			37	16
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	с	не менее	
			+11	+15
1.4.	Бег 2000 м	мин., с	не более	
			8.00	9.55
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Десятерной прыжок в длину с места	м	не менее	
			26	23
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивный разряд «мастер спорта России»			

В случае невыполнения обучающимся требований контрольно-переводных нормативов прохождение его следующего этапа спортивной подготовки не допускается.

Программа реализуется поэтапно, с зачислением обучающихся на каждый период (год) обучения при условии выполнения контрольно-переводных нормативов по общей физической, специальной физической подготовки, а также выполнение обязательной технической программы.

Задачи контрольно-переводных нормативов:

- выявление степени сформированности практических умений и навыков;
- определение уровня развития спортивных способностей обучающихся;
- соотнесение прогнозируемых и реальных результатов в ходе реализации Программы.

Контрольно-переводные нормативы проводятся в два этапа: ОФП и СФП после подготовительного периода подготовки (сентябрь); упражнения обязательной технической программы в конце учебного года (ноябрь-декабрь). Зачисление на следующий период (год) подготовки проводится при условии выполнения контрольно-переводных требований:

- на этапе начальной подготовки, при условии сдачи контрольных нормативов по общей физической, специальной физической, технической подготовке (в сумме не ниже 3,6 балла), зачета по теоретической подготовке и отсутствии медицинских противопоказаний для занятий конькобежным спортом (Приложение 1);

- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), при условии сдачи контрольных нормативов по общей физической, специальной физической, технической подготовке (в сумме 3,8 балла), зачета по теоретической подготовке и отсутствии медицинских противопоказаний для занятий конькобежным спортом (Приложение 2);

- на этапе совершенствования спортивного мастерства, при условии сдачи контрольных нормативов по общей физической, специальной физической, технической подготовке (в сумме 4 балла), зачета по теоретической подготовке и отсутствии медицинских противопоказаний (Приложение 3);

- на этапе высшего спортивного мастерства, при условии сдачи контрольных нормативов по общей физической, специальной физической, технической подготовке (в сумме 4 балла), зачета по теоретической подготовке и отсутствии медицинских противопоказаний; (Приложение 4).

Организация и методические указания по проведению тестирования.

Правила проведения тестирования и интерпретации полученных результатов:

- информирование обучающегося о целях проведения тестирования;
- ознакомление обучающегося с инструкцией по выполнению тестовых заданий и достижение уверенности исследователя в том, что инструкция понята правильно;
- обеспечение ситуации спокойного и самостоятельного выполнения заданий обучающимися;
- сохранение нейтрального отношения к обучающемуся, уход от подсказок и помощи;
- соблюдение исследователем методических указаний по обработке полученных данных и интерпретации результатов, которыми сопровождается каждое тестирование или соответствующее задание;
- обеспечение конфиденциальности результатов тестирования;
- ознакомление обучающегося с результатами тестирования;
- решения сопутствующей серии этических и нравственных задач;
- накопление исследователем сведений, получаемых другими исследовательскими методами и методиками;
- обогащение исследователем опыта работы с материалами и знаний об особенностях его применения.

При проведении тестирования следует обратить внимание на создание одинаковых условий для обучающихся при выполнении упражнений. Результаты тестирования оформляются протоколом.

Требования к технике выполнения упражнений по ОФП и СФП.

1. Бег 30 м (60 м). Проводится на беговой дорожке (старт произвольный) или ровной местности, на земляном или асфальтовом покрытии. В каждом забеге

участвуют не менее двух учащихся. Результат фиксируется с помощью секундомера с точностью до 0,01 с.

2. Челночный бег 3 x 10 метров. Челночный бег проводится на любой ровной площадке с твердым покрытием, обеспечивающим хорошее сцепление с обувью, на расстоянии 10 метров прочерчивается две параллельные линии "Старт" и "Финиш". Участник, не наступая на стартовую линию, принимают положение высокого старта. По команде "Марш" (с одновременным включением секундомера) участники бегут до линии "Финиш", касаются рукой, возвращаются к линии "Старт", касаются ее и преодолевают последний отрезок без касания линии "Финиш" рукой. Результат фиксируется с помощью секундомера с точностью до 0,01 с.

3. Прыжок в длину с места. Проводится на нескользкой поверхности. Испытуемый встает у стартовой линии в исходное положение, ноги параллельно и толчком двумя ногами со взмахом рук совершает прыжок. Приземление происходит одновременно на обе ноги на покрытие, исключая жесткое приземление. Измерение осуществляется стальной рулеткой по отметке (до ближнего касания ногами или любой частью тела), расположенной ближе к стартовой линии, записывается лучший результат из трех попыток в сантиметрах.

4. Тройной прыжок в длину с места. Проводится на нескользкой поверхности. Тройной прыжок в длину с места делится на:

- первое отталкивание с двух ног;
- полет в первом шаге;
- второе отталкивание;
- полет во втором шаге;
- третье отталкивание;
- полет;
- приземление на две ноги.

Чередование ног в тройном прыжке производится поочередно, т.е. с двух ног — на левую ногу, затем — на правую, после — на левую ногу и затем — на две ноги.

Отталкивание с двух ног выполняется, как и в прыжке с места. После отталкивания прыгун выносит одну ногу вперед, сгибая ее в коленном суставе, голень направлена вниз или чуть вперед, другая нога задерживается сзади, чуть согнутая в коленном суставе (полет в шаге). Далее прыгун «загребающей» постановкой ставит впереди находящуюся ногу на грунт, одновременно расположенная сзади нога активным маховым движением выводится вперед, помогая выполнить отталкивание одной ногой.

После второго отталкивания опять выполняется полет в шаге, но уже с другой ноги. Так же совершается и третье отталкивание, за счет «загребающего» движения ноги. В третьем полете, прыгун к маховой ноге подтягивает толчковую ногу, сгибая в коленном суставе, и, приближая колени к груди, выполняет приземление, которое описано в прыжках с места.

Для достижения высокого результата в тройном прыжке важно активно выполнять отталкивание в сочетании с активным махом и стараться удлинять полетную фазу, а не ставить быстро маховую ногу на место отталкивания.

5. Десятерной прыжок в длину с места. Проводится на нескользкой поверхности. Десятерной прыжок в длину с места выполняется так же, как и тройной прыжок в длину с места, только прыгун выполняет десять шагов.

6. Прыжок вверх с места со взмахом руками выполняется так же, как и прыжок в длину с места, только все действия прыгуна направлены вверх. Важно запомнить, что разгибание ног должно выполняться в тот момент, когда тело прыгуна совершает еще движение вниз, т.е. в нижней точке подседа не должно быть паузы.

7. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу выполняется из исходного положения упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Участник, сгибая руки, касается грудью пола или «контактной платформы» высотой 5 см, затем, разгибая руки, возвращается в исходное положение.

8. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) выполняется из исходного положения, стоя на гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10-15 см. При выполнении испытания по команде судьи участник выполняет два предварительных наклона, скользя пальцами рук по линейке измерения. При третьем наклоне участник максимально сгибается и фиксирует результат в течение 2 секунд.

9. Кроссовый бег. Выполняется с высокого старта на беговой дорожке или ровной местности, на земляном или асфальтовом покрытии. Результат фиксируется с помощью секундомера с точностью до 0,01 с.

IV. Рабочая программа по виду спорта

4.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу подготовки:

4.1.1. Этап начальной подготовки:

Задачи на этом этапе сводятся к вовлечению максимального числа детей в систему спортивной подготовки по конькобежному спорту, направленную на гармоничное развитие физических качеств, общей физической подготовки и изучение базовой техники конькобежного спорта, а также формирование потребности к занятиям спортом.

Этап начальной подготовки рассчитан на 3 года.

Основными средствами общефизической подготовки являются ОРУ. К ним можно отнести упражнения для головы и шеи, для рук и плечевого пояса, туловища, ног. Обращается внимание на амплитуду движений, достаточную сложность упражнений, осанку, темп и качество.

Необходимо научить детей выполнять комплекс спортивных упражнений в заданном темпе, четко выполнять команды.

Для развития физических качеств следует использовать следующие упражнения:

- для развития ловкости: акробатические упражнения (кувырки, перекаты, мостик); внезапные остановки, изменение направления движения при ходьбе и

беге; преодоление препятствий; броски и ловля мяча в различных положениях исходного положения; игры и эстафеты;

- для развития координации: разнообразные движения рук и ног в сочетании друг с другом; ходьба спиной вперед; подвижные игры и эстафеты;

- для развития скоростно-силовых качеств: прыжки в высоту: с места, с разбега, через планку, с двух на две, одну и т.д.; прыжки в длину, тройной прыжок с места, разбега; многоскоки, бег с препятствиями; игры, эстафеты с бегом и прыжками;

- для развития быстроты: выполнение быстрых движений, быстрое реагирование в процессе игр; повторное пробегание отрезков от 10 до 30 метров из различных и.п. и стартовых положений; ускорения; игры и эстафеты с использованием скоростных упражнений;

- для развития равновесия: упражнения в статическом равновесии (позы на одной ноге; на коленях); упражнения в динамике (ходьба по шнуру, линии, скамейке, бревну, по наклонной опоре, с движениями рук);

- для развития силы: прыжковые упражнения (прыжки вверх на месте, в продвижении, через препятствия, многоскоки, приседания, pistolетки, прыжковая имитация, статические упражнения в посадке конькобежца;

- для развития гибкости: маховые движения с полной амплитудой, складка из седа, стойки, рыбка, качалки, шпагаты, мостики; удержание ноги на определенной высоте; подвижные и игры с использованием статических поз.

На этапе начальной подготовки необходимо уделять внимание выполнению имитационных упражнений (без коньков) для овладения базовыми двигательными действиями; имитации скольжения по прямой и повороту; исполнению, змейки, переката, имитация работы рук во время бега конькобежца.

В процессе занятий на льду совершенствуются ранее изученные упражнения, изучаются новые: Скольжение в посадке, скольжение на правой, левой ноге, скрестных шагов; скольжение на внешнем, внутреннем ребре конька.

В группах начальной подготовки 1 года обучения периодизация годовичного макроцикла носит весьма условный характер, так как официальные соревнования не проводятся, а контроль предусмотрен в виде зачетов по видам подготовки в течение учебного года. Годовой объем часов распределяется на все виды подготовки.

На первом, втором и третьем годах обучения особое внимание уделяется общей физической и технической подготовке конькобежцев. В таблице 15 дано примерное соотношение основных средств подготовки по годам обучения. В зависимости от сроков подготовки удельный вес ОФП, СФП и СП меняется.

Таблица 14

Учебно-тематический план на этапе начальной подготовки

Виды подготовки	Кол-во учебных часов обучения		
	1-й год	2-й год	3-й год
Общая физическая подготовка	160	176	176
Специальная физическая подготовка	71	126	126
Техническая подготовка	63	84	84

Тактическая подготовка	0	0	0
Психологическая подготовка	0	0	0
Теоретическая подготовка	3	9	9
Аттестация/ Тестирования (ОФП, СП, обязательная техническая программа)	4	4	4
Участие в спортивных соревнованиях	2	8	8
Медицинские обследования и восстановительные мероприятия	9	9	9

Со второго года обучения периодизация учебного процесса носит более выраженный характер: примерно с 01 мая начинается подготовительный период, который длится примерно 34 недели (до ноября). Далее в течение 14 недель следует предсоревновательный и соревновательный период, в котором предусмотрено участие в 3-4-5 официальных классификационных соревнованиях. Следующие 6 недель (апрель-май) – восстановительный и переходный период. Годовой объем примерно 416 часов с учетом проведения летних учебно-тренировочных и оздоровительных мероприятий.

На третьем году обучения периодизация та же, что и на 2 году, но предусматривается перераспределение интенсивности нагрузок в сторону их повышения.

4.1.2. Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации):

Этап углубленной спортивной подготовки является основным в определении перспективности обучающихся (конькобежцев) для достижения высоких спортивных результатов.

На этом этапе происходит совершенствование техники бега на коньках, повышение общей физической подготовленности (силы, гибкости, скоростно-силовых показателей), так же продолжается работа над повышением уровня функциональных возможностей, которые станут основой высоких спортивных результатов в будущем.

Занимаясь в тренировочных группах, обучающиеся увеличивают количество средств специальной физической подготовки (резиновый амортизатор, доска скольжения, координационная лесенка, полусфера), увеличивается арсенал средств силовой подготовки (тренажеры). Обучающиеся больше учувствуют в соревнованиях, приобретая при этом соревновательный опыт, изучая и расширяя арсенал тактических вариантов ведения борьбы в забеге и совершенствуя выполнения технических элементов бега на коньках.

Увеличивается число и продолжительность тренировочных занятий, изменяется соотношение между ОФП, СФП и технической подготовкой. Увеличивается объем специальной физической подготовки, а объем общей физической подготовки снижается. Основное внимание уделяется спортивно-технической подготовке. Большое внимание следует уделять использованию средств восстановления и оздоровления.

Средствами ОФП на этом этапе могут быть следующие упражнения: общеразвивающие упражнения, акробатика, гимнастика, бег, велосезда, спортивные и подвижные игры и др.

Средствами специальной физической подготовки являются специальные имитационные упражнения, которые помогают решать и задачи технической подготовки. Основное внимание уделяется имитации основных технических элементов движений конькобежца при беге по прямой и повороту (лента, амортизатор, прыжковая имитация)

Особое внимание следует уделять специальной скоростно-силовой подготовке, упражнениям на растяжение.

Спортсмены тренировочного этапа уже обладают хорошим уровнем развития необходимых физических качеств, приобрели навыки в исполнении базовых движений, бега на коньках. Поэтому основное направление работы тренеров со спортсменами связано с изучением, освоением и совершенствованием техники исполнения специфических движений для улучшения технических и функциональных качеств спортсменов конькобежцев.

Овладение и совершенствование двигательных умений и навыков в конькобежном спорте на данном этапе подготовки направлено на улучшение спортивных результатов не только за счет улучшения функциональных качеств, но за счет доведения техники бега спортсмена на коньках до более рациональных критериев. На тренировочном этапе подготовки спортсменам ставятся следующие технические задачи:

- контроль проката на одной ноге в посадке с отведением свободной ноги назад и в сторону;
- направление отталкивания коньком во время бега спортсмена;
- прокат по малому радиусу поворота как на правой, так и на левой ноге;
- положение таза и плеч спортсмена во время прохождения поворота;
- старт (положение на старте, фаза разбега).

Таблица 15

Учебно-тематический план на учебно-тренировочном этапе

Виды подготовки					
	1-й год	2-й год	3-й год	4-й год	5-й год
Общая физическая подготовка	200	241	282	291	300
Специальная физическая подготовка	150	181	212	327	330
Техническая подготовка	100	122	143	183	165
Тактическая подготовка	16	20	25	35	38
Психологическая подготовка					
Теоретическая подготовка	9	10	10	10	10
Аттестация/ Тестирования (ОФП, СП, обязательная техническая программа)	6	6	6	8	8
Соревновательная деятельность	14	14	15	19	22

Медицинские обследования и восстановительные мероприятия	10	12	14	18	18
Инструкторская и судейская практика	15	18	21	45	45

4.1.3 Этап совершенствования спортивного мастерства:

На этапе спортивного совершенствования наблюдается выраженное повышение объема и интенсивности тренировочных нагрузок, их все более специализированный характер и соразмерность развития дистанционной подготовленности обучающихся (многоборцев или спринтеров).

Данный этап отличает существенное повышение объема интенсивности тренировочных нагрузок и их более специализированный характер. Увеличивается объем бега на развитие выносливости с использованием переменного метода, а для развития скоростно-силовых возможностей используются круговая форма организации тренировки и частично повторный метод.

Основные средства ОФП и СФП, которые необходимо использовать в тренировочном процессе на этом этапе, аналогичны тем, которые были указаны ранее на тренировочном этапе. Однако на этапе спортивного совершенствования цели общей и специальной подготовки начинают различаться. Основной целью общей физической подготовки является развитие сердечно-сосудистой системы, укрепление опорно-двигательного аппарата, улучшение общей координации, умение активно управлять расслаблением мышц.

Специальная физическая подготовка направлена на дальнейшее совершенствование специальной выносливости, скоростно-силовых способностей.

На этом этапе конькобежцы совершенствуют элементы техники бега на коньках, тактико-технические подходы к прохождению различных дистанций и командных дисциплин, совершенствование ранее изученных элементов бега на коньках.

Силовая подготовка должна содержать упражнения, обеспечивающие повышение силового потенциала без нарушения координационной структуры, присущей соревновательному упражнению, и должна сопровождаться развитием гибкости. Это - важный фактор, обеспечивающий рост спортивного мастерства. Развитие силовых качеств и гибкости является предпосылкой для дальнейшего совершенствования технической подготовленности обучающихся. Такая подготовка начинается сразу же по окончании переходного периода и ведется параллельно с совершенствованием техники и постепенным повышением общего объема тренировочных нагрузок.

Таблица 16

Учебно-тематический план на этапе совершенствования спортивного мастерства

Виды подготовки	Кол-во учебных часов обучения	
	1-й год	2-ой год и более
Общая физическая подготовка	288	288
Специальная физическая подготовка	432	432

Техническая подготовка	252	252
Тактическая подготовка	92	92
Психологическая подготовка		
Теоретическая подготовка	16	16
Аттестация/ Тестирования (ОФП, СП, обязательная техническая программа)	20	20
Соревновательная деятельность	40	40
Медицинские обследования и восстановительные мероприятия	48	48
Инструкторская и судейская практика	60	60

4.1.4 Этап высшего спортивного мастерства:

На этом этапе предполагается достижение максимальных результатов. Значительно увеличивается доля средств специальной подготовки в общем объеме тренировочной работы, резко возрастает соревновательная практика.

Основная задача этапа — максимальное использование средств, способных вызвать бурное протекание адаптационных процессов. Суммарные величины объема и интенсивности тренировочной работы достигают максимума, широко планируются занятия с большими нагрузками, количество занятий в недельных микроциклах может достигнуть 15- 20 и более, резко возрастают соревновательная практика и объем специальной психологической, тактической и интегральной подготовки.

Принципиально важным моментом является обеспечение условий, при которых период максимальной предрасположенности обучающегося к достижению наивысших результатов (подготовленный ходом естественного развития организма и функциональных преобразований в результате многолетней тренировки) совпадает с периодом самых интенсивных и сложных в координационном отношении тренировочных нагрузок.

Продолжительность и особенности подготовки на этапе высшего спортивного мастерства во многом зависят от специфических особенностей формирования спортивного мастерства. Специфика вида спорта, пол спортсмена в значительной мере определяют темпы роста достижений.

Следует учесть, что обучающиеся, находящиеся на данном этапе многолетней подготовки, хорошо адаптированы к самым разнообразным средствам тренировочного воздействия. И, как правило, ранее применявшимися вариантами планирования тренировочного процесса, методами и средствами не удастся добиться не только прогресса, но и удержать спортивные результаты на прежнем уровне. Поэтому на этом этапе, как никогда ранее, следует стремиться к изменению средств и методов тренировки, применению комплексов упражнений еще не использовавшихся, новых тренажерных устройств, неспецифических

средств, стимулирующих работоспособность и эффективность выполнения двигательных действий. Решению этой задачи могут также способствовать существенные колебания тренировочной нагрузки.

Важным моментом подготовки на данном этапе многолетнего совершенствования может явиться переход на систему построения годичной подготовки с меньшим количеством циклов (с двух цикловой — на одноцикловую, с 3 – 4 -цикловой — на двухцикловую). Это, с одной стороны, делает процесс более щадящим, а с другой — позволяет сконцентрировать в определенных периодах максимальный объем специфических средств как фактор стимуляции адаптационных ресурсов и вывода спортсмена на наивысший уровень готовности к моменту главных соревнований года.

Таблица 17

Учебно-тематический план на этапе высшего спортивного мастерства

Виды подготовки	Кол-во учебных часов обучения
	весь период
Общая физическая подготовка	168
Специальная физическая подготовка	528
Техническая подготовка	252
Тактическая подготовка	104
Психологическая подготовка	
Теоретическая подготовка	16
Аттестация/ Тестирования (ОФП, СП, обязательная техническая программа)	24
Соревновательная деятельность	48
Медицинские обследования и восстановительные мероприятия	48
Инструкторская и судейская практика	60

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

К особенностям осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта:

5.1. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «конькобежный спорт» основаны на особенностях вида спорта «конькобежный спорт» и его спортивных дисциплин. Реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «конькобежный спорт», по которым осуществляется спортивная подготовка.

5.2. Для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки.

5.3. На этапах начальной подготовки и учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) до трех лет допускается зачисление лиц, прошедших спортивную подготовку в других организациях и (или) по другим видах спорта и выполнивших требования, необходимые для зачисления, согласно нормативам по физической подготовке, установленных в Программе с учетом сроков реализации этапов спортивной подготовки и возрастных границ лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам.

5.4. Возраст обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду субъекта Российской Федерации по виду спорта «конькобежный спорт» и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «скалолазание» не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований.

5.5. В зависимости от условий и организации учебно-тренировочных занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка обучающихся осуществляется на основе обязательного соблюдения требований безопасности, учитывающих особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «конькобежный спорт».

5.6. Наполняемость групп определяться на основании единовременной пропускной способности спортивного сооружения (объекта спорта), используемого при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «конькобежный спорт».

5.7. Допускается одновременное проведение тренировочных занятий с обучающимися на этапах спортивной подготовки, при соблюдении следующих условий:

- объединенная группа состоит из лиц, проходящих спортивную подготовку, разница в уровне подготовки которых не превышает двух спортивных разрядов и (или) званий;
- максимальная наполняемость учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки, не должна превышать двухкратного количества обучающихся;
- объединенная группа обучающихся не должна быть превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения.

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

6.1. Материально-технические условия реализации программы

Деятельность спортивной школы включает в себя проведение тренировочного процесса, спортивно-массовых мероприятий, а также обеспечение обучающихся спортивной экипировкой, спортивным инвентарем и оборудованием, питанием на тренировочных сборах и других спортивных соревнованиях, медицинское обслуживание, проезд на тренировочные

мероприятия, спортивные соревнования.

Требования к материально-технической базе и инфраструктуре организаций, осуществляющих спортивную подготовку, и иным условиям предусматривают (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации, существенным условием которых является право пользования соответствующей материально-технической базой и (или) объектом инфраструктуры):

- наличие конькобежной ледовой дорожки;
- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н "Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)" и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях" (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238);
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (таблица 17);
- обеспечение спортивной экипировкой (таблица 18);
- обеспечение спортивным инвентарем и экипировкой, передаваемый в индивидуальное пользование (таблица 19);
- обеспечение проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно лиц, проходящих спортивную подготовку;
- обеспечение питанием и проживанием лиц, проходящих спортивную подготовку, в период проведения спортивных мероприятий;
- медицинское обеспечение лиц, проходящих спортивную подготовку, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

Таблица 18

**Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми
для прохождения спортивной подготовки**

N п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Расчетная единица	Количество изделий
1	Барьер регулируемый универсальный	штук	на место проведения учебно-тренировочных занятий	10
2	Доска имитационная для конькобежного спорта	штук	на место проведения учебно-тренировочных занятий	5
3	Диск балансировочный	штук	на место проведения учебно-тренировочных занятий	4
4	Камень двухсторонний для заточки	штук	на тренера-	1

	коньков		преподавателя	
5	Камень для полировки лезвий	штук	на тренера-преподавателя	1
6	Камень для удаления «заусенцев» на коньках	штук	на тренера-преподавателя	2
7	Ключи гаечные комбинированные	штук	на тренера-преподавателя	1
8	Ключи шестигранные метрические	штук	на тренера-преподавателя	1
9	Коврик гимнастический	штук	на организацию	10
10	Колокол судейский	штук	на организацию	1
11	Конус спортивный (20-25 см)	штук	на место проведения учебно-тренировочных занятий	10
12	Лестница координационная	штук	на место проведения учебно-тренировочных занятий	3
13	Манжеты-утяжелители для ног	пар	на место проведения учебно-тренировочных занятий	5
14	Микрометр конькобежный	штук	на организацию	1
15	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг)	комплект	на место проведения учебно-тренировочных занятий	2
16	Нашлемники с номерами	комплект	на организацию	1
17	Пистолет стартовый шумовой или электронный стартовый пистолет в комплекте со звуковой колонкой и соединительными проводами	штук	на организацию	1
18	Ремень (лента) для отработки техники поворота	штук	на тренера-преподавателя	2
19	Рулетка металлическая (50м)	штук	на организацию	2
20	Секундомер электронный (до 0,01)	штук	на тренера-преподавателя	1
21	Станок для выточки овала в комплекте с шаблонами (лекалами)	штук	на организацию	1
22	Станок для загиба лезвий	штук	на организацию	1
23	Счетчик кругов	штук	на организацию	1
24	Фишки для разметки игрового поля	комплект	на организацию	2
25	Чехлы для коньков составные с пружиной	пар	на организацию	12
26	Эспандер-лента спортивная	штук	на тренера-преподавателя	5
Для учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации), этапов совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства				
27	Гриф для штанги тяжелоатлетический с замками	штук	на место проведения учебно-тренировочных занятий	2
28	Диски тяжелоатлетические обрезиненные	комплект	на место проведения учебно-тренировочных занятий	2
29	Жилет-утяжелитель	штук	на место проведения учебно-тренировочных занятий	6

30	Пояс штангиста	штук	на место проведения учебно-тренировочных занятий	3
31	Стойка для штанги	штук	на место проведения учебно-тренировочных занятий	2
Для спортивных дисциплин вида спорта «конькобежный спорт» (за исключение спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слово «шорт-трек»)				
32	Ботинки для конькобежного спорта	пар	на тренера-преподавателя этапа начальной подготовки	12
33	Ключ для замены пружин на конькобежных коньках системы «клап»	штук	на тренера-преподавателя	1
34	Лезвия для конькобежного спорта	пар	на тренера-преподавателя этапа начальной подготовки	12
35	Маркеры для разметки конькобежной дорожки	комплект	на организацию	1
36	Повязка эластичная нарукавная (по четыре штуки размеров 95x100мм, 95x115мм, 95x125мм разных цветов)	комплект	на организацию	12
37	Пружина для конькобежных коньков системы «клап»	штук	на тренера-преподавателя	10
38	Ручное табло для показа времени круга	штук	на тренера-преподавателя	1
39	Станок для заточки лезвий для конькобежного спорта	штук	на тренера-преподавателя	1
40	Флажки судейские (красные и белые)	комплект	на организацию	1

Таблица 19

Обеспечение спортивной экипировкой на организацию

N п/п	Наименование спортивной экипировки	Единица измерения	Количество изделий
1	Шнурки для конькобежных ботинок	пар	20
Для спортивных дисциплин вида спорта «конькобежный спорт» (за исключением спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слово «шорт-трек»)			
2	Защита голени	пар	12
3	Защитные манжеты в области лодыжек	пар	12
4	Защита шеи	штук	12
5	Комбинезон для конькобежного спорта	штук	12
6	Перчатки непрорезаемые	штук	12
7	Шлем для конькобежного спорта	штук	12

Спортивный инвентарь и экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование											
№	Наименование спортивной экипировки индивидуального пользования	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этапы спортивной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				К *	С*	К *	С*	К *	С*	К *	С*
Для спортивных дисциплин вида спорта «конькобежный спорт» (за исключением спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слово «шорт-трек»)											
1	Ботинки для конькобежного спорта	пар	На обучающегося	-	-	1	2	1	2	2	2
2	Велосипед спортивный	шт.		-	-	-	-	1	5	1	5
3	Велосипедный станок	шт.		-	-	-	-	1	5	1	5
4	Камень двухсторонний для заточки коньков	шт.		-	-	-	-	2	2	2	2
5	Камень для полировки лезвий	шт.		-	-	-	-	1	2	1	1
6	Камень для удаления «заусенцев» на коньках	шт.		-	-	-	-	2	3	2	3
7	Ключ для замены пружин на коньках	шт.		-	-	-	-	1	5	2	5
8	Ключ шестигранный 4 мм для конькобежного спорта	шт.		-	-	-	-	2	5	2	5
9	Лезвия беговые для конькобежного спорта	пар		-	-	1	2	2	2	2	1
10	Пружина для конькобежных коньков системы «клап»	шт.		-	-	2	1	4	1	6	1
11	Станок для заточки лезвий для конькобежного спорта	шт.		-	-	-	-	1	5	1	5

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование													
№	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки									
				Этап начальной подготовки				Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				до года		свыше года							
				К *	С*	К *	С*	К *	С*	К *	С*	К *	С*
Для спортивных дисциплин вида спорта «конькобежный спорт» (за исключением спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слово «шорт-трек»)													
1	Защита голени	пар	На обучающегося	-	-	-	-	1	2	1	2	2	2
2	Защита шеи	шт.		-	-	-	-	1	2	1	2	1	2
3	Защитные манжеты области лодыжек	пар		-	-	-	-	1	2	1	2	2	2
4	Комбинезон, прорезиненный для конькобежного спорта	шт.		-	-	1	2	2	2	2	1	2	1
5	Комбинезон с защитой	шт.		-	-	-	-	-	-	1	3	1	2
6	Костюм разминочный	шт		-	-	-	-	-	-	1	2	1	1
7	Перчатки непрорезаемые	пар		-	-	-	-	1	2	1	2	1	2
8	Шлем для конькобежного спорта	шт		-	-	-	-	1	3	1	3	1	2
9	Шлем велосипедный	шт		-	-	-	-	-	-	1	4	1	3
10	Штангетки	пар		-	-	-	-	-	-	-	-	1	2

К *- количество, С* - срок эксплуатации (лет)

6.2. Кадровые условия реализации программы:

6.2.1. Укомплектованность педагогическими работниками, руководящими и иными работниками для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки, с учетом специфики вида спорта «Конькобежный спорт», а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися).

6.2.2. Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 N 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный N 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 N 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный N 54519), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 N 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный N 68615), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 N 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный N 22054).

6.2.3. Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей

Таблица 21

Направления работы	Ресурсы
Повышение квалификации в системе непрерывного профессионального образования	Курсы повышения квалификации:
	Участие в семинарах, представление опыта работы, подготовка методических разработок для педагогов дополнительного образования.
	Создание организационно-педагогических условий.
	Проведение аттестации тренеров-преподавателей.
	Участие в педсовете СШОР, доклады на круглых столах.
	Заседания педагогического совета проводить в форме «Педсовет-дискуссия» для выявления пожеланий тренеров-преподавателей для улучшения педагогических условий.
Повышение методического	Создание и проведение проектов.
	Проведение открытых учебно-тренировочных занятий.

уровня	Проведение учебно-тренировочного процесса на основе своих авторских учебных программ.
	Создание условий для внедрения информационно-коммуникационных технологий в учебно-тренировочный процесс
Обобщение опыта	Изучение методических рекомендаций по культивированию конькобежного спорта.
	Участие тренеров-преподавателей в различных смотрах-конкурсах и профессиональных конкурсах.
Самообразование	Работа по индивидуальной программе.

6.3. Информационно-методические условия реализации программы

6.3.1. Комплексы информационных образовательных ресурсов

- <https://book.ru/>
- <https://urait.ru/>
- https://sochisirius.ru/video_lectures
- <http://school-collection.edu.ru/>

6.3.2. Цифровые образовательные ресурсы

Под цифровым образовательным ресурсом (ЦОР) понимается информационный источник, содержащий графическую, текстовую, цифровую, речевую, музыкальную, видео–, фото– и другую информацию, направленный на реализацию целей и задач современного образования. В одном цифровом образовательном ресурсе могут быть выделены информационные (или информационно-справочные) источники, инструменты создания и обработки информации, управляющие элементы. Цифровой образовательный ресурс может быть представлен на CD, DVD или любом другом электронном носителе, а также опубликован в телекоммуникационной сети.

Цифровые мультимедийные презентации, цифровые мультимедийные программы для оценки успешности обучения обучающихся, тестирование онлайн, образовательные сайты и мобильные приложения.

– Петров П.К. цифровые информационные технологии как новый этап в развитии физкультурного образования и сферы физической культуры и спорта // Современные проблемы науки и образования. – 2020. – № 3.

Перечень информационно-методического обеспечения

Список литературных источников:

1. Аграненко В.С., Залесский М.З., Панов Г.М. Состояние сердечнососудистой системы конькобежцев-многоборцев в зависимости от особенностей тренировочного процесса. – ТиПФК, 1982. - №2.
2. Бахрах И.И. Докторович А.М. Комплексный контроль в системе подготовки юных конькобежцев. – ТиПФК, 2000, - №9. – С. – 35-37.
3. Васильковский Б.М., Разинов Ю.И., Лаврененкова О.В. Техника обгона в шорт-треке//Конькобежный спорт и фигурное катание на коньках /РГУФК. – 1997. – С. 35-44. Ирошникова Н.И., Жгун Е. Структура недельного микроцикла на этапе УТГ: Сборник научно-методических статей. – М.: РГАФК, 1995.
4. Воскресенский М.В. Взаимосвязь характеристик скользящего шага и скорости бега по повороту в шорт-треке//Сборник научных трудов молодых ученых. – Смоленск: СГИФК, 2001. – вып. 8. – С. 25-26.
5. «Концепция развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2005 года» ТиПФК №4 М., 2001г.
6. Кофман А.Б. «Воспитательная работа с юными спортсменами» В книге «Система подготовки спортивного резерва», М., 1994г.
7. Лаптев А.П., Полиевский С.А. «Восстановительные мероприятия», «Гигиена» (Учебник для институтов и техникумов физической культуры), м., ФИС, 1990г.
8. Медведева И.М. «Структура и содержание специальной физической подготовки спортсменов на этапе начального обучения в конькобежном спорте» Автореферат канд. дисс. Киев, 1984 - <https://search.rsl.ru/ru/record/01008687952>
9. Матвеев Л.П. «Теория и методика физической культуры». М., 1991г. ФиС.
10. Петров П.К., Ахмедзянов Э.Р., Дмитриев О.Б. Практикум по информационным технологиям в физической культуре и спорту. – М.: Академия, 2010. – 288 с.
11. Примерная программа для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско- юношеских школ олимпийского резерва. М., 2006 г.
12. Расин М.С. Особенности методики скоростно-силовой подготовки юных конькобежцев. - ТиПФК, 1984. - № 4. - С. 36. Скуратова Т.В., Тихомиров А.К.
13. Суслов Ф.П., Гиппенрейтер Е.Б. Подготовка спортсменов в горных условиях. – М.: СпортАкадемПресс, 2001. – 176 с.
14. Таймазов В.А., Голуб Я.В. Психофизиологическое состояние спортсмена. Методы оценки и коррекции. – Спб.: Олимп Спб, 2004. – 400 с. Тихомиров А.К. Методическая оценка физической и спортивно-технической
15. Филатова Н.П., Крылова Т.И., Брасалин А.И. Критерии готовности к соревновательной деятельности квалифицированных конькобежцев шорттрековиков //Теория и практика физической культуры. – 2007. - №11. – С. 42- 44.
16. Чернышова М.Д. Реализация этапно-компонентной технологии в технической подготовке юных шорт-трековиков//Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2006. №4. – С. 55-56.

Интернет-ресурсы

1. Министерство спорта Российской Федерации
(<http://www.minsport.gov.ru>)
2. Спорт высших достижений (<http://sport.minstm.gov.ru/13/>)
3. Единая всероссийская спортивная классификация
(<http://sport.minstm.gov.ru/13/182/>)
4. Союз конькобежцев России (<http://www.russkating.ru>)
5. Международная федерация конькобежного спорта (<http://www.isu.org>)
6. Российское антидопинговое агентство (<http://www.rusada.ru>)
7. Всемирное антидопинговое агентство (<http://www.wada-ama.org>)
8. Олимпийский комитет России (<http://www.roc.ru/>)
9. Международный олимпийский комитет (<http://www.olympic.org/>)
10. Главное управление по физической культуре, спорту и туризму администрации города Красноярска (<http://www.krassport.ru/>)

Контрольно-переводные нормативы обучающихся групп начальной подготовки по общей физической и специальной физической подготовке

тест	оценка	требования по годам обучения			
		1-й	2-й	3-й	
Мальчики					
Легкоатлетический бег 30 метров (сек)	отлично	6,0	5,4	5,1	
	хорошо	6,5	6,0	5,2	
	удовлетворительно	7,1	6,5	5,4	
Легкоатлетический бег 60 метров (сек)	отлично			10,05	
	хорошо			10,10	
	удовлетворительно			10,20	
Челночный бег 3 x 10м (сек)	отлично	9,5	9,0	8,4	
	хорошо	9,8	9,5	8,8	
	удовлетворительно	10,5	9,8	9,0	
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	отлично	130	150	170	
	хорошо	120	135	165	
	удовлетворительно	108	122	162	
Тройной прыжок в длину с места (см)	отлично		520	540	
	хорошо		510	535	
	удовлетворительно		500	530	
Прыжок вверх с места со взмахом руками (см)	отлично	25	30	30	
	хорошо	23	25	25	
	удовлетворительно	20	23	23	
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	отлично	11	18	24	
	хорошо	8	14	21	
	удовлетворительно	5	11	18	
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи см)	отлично	+1	+3	+5	
	хорошо				
	удовлетворительно				
Смешанное передвижение 1000м	отлично	6.40	6.05		
	хорошо	7.00	6.15		
	удовлетворительно	7.21	6.30		
Легкоатлетический бег 1500 метров (сек)	отлично			7.40	
	хорошо			7.50	
	удовлетворительно			7.55	
Девочки					
Легкоатлетический бег 30 метров (сек)	отлично	6,8	5,9	5,4	
	хорошо	7,0	6,1	5,5	
	удовлетворительно	7,3	6,6	5,7	
Легкоатлетический бег 60 метров (сек)	отлично			10,25	
	хорошо			10,50	
	удовлетворительно			10,70	
Челночный бег 3 x 10м	отлично	9,7	9,3	8,7	
	хорошо	10,0	9,7	9,0	
	удовлетворительно	10,8	10,2	9,3	
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	отлично	120	140	155	
	хорошо	115	130	150	
	удовлетворительно	103	117	147	
Тройной прыжок в длину с места (см)	отлично		510	525	
	хорошо		500	520	
	удовлетворительно		490	515	
Прыжок вверх с места со взмахом руками (см)	отлично	20	23	23	
	хорошо	17	20	20	
	удовлетворительно	15	17	17	
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	отлично	7	9	11	
	хорошо	6	8	10	
	удовлетворительно	4	7	9	
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи см)	отлично	+3	+5	+6	
	хорошо				
	удовлетворительно				
Смешанное передвижение 1000м	отлично	6.55	6.30		
	хорошо	7.20	6.40		

	удовлетворительно	7.45	6.55	
Легкоатлетический бег 1500 метров (сек)	отлично			8.05
	хорошо			8.10
	удовлетворительно			8.15

Приложение 2

Контрольно-переводные нормативы обучающихся учебно-тренировочных групп по общей физической и специальной физической подготовке

тесты	оценки	Требования по годам обучения				
		1-й	2-й	3-й	4-й	5-й
Юноши						
Легкоатлетический бег 30 метров (сек)	отлично	5,1	4,9	4,8	4,7	4,5
	хорошо	5,2	5,0	4,9	4,9	4,6
	удовлетворительно	5,4	5,2	5,0	4,8	4,6
Легкоатлетический бег 60 метров (сек)	отлично	9,9	9,4	9,0	8,1	7,9
	хорошо	10,10	9,6	9,2	8,4	8,0
	удовлетворительно	10,20	9,8	9,4	8,7	8,1
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	отлично	177	190	210	220	235
	хорошо	170	185	205	215	220
	удовлетворительно	162	177	190	210	218
Тройной прыжок с места (см)	отлично	550	570	590	630	650
	хорошо	540	560	580	615	640
	удовлетворительно	530	550	570	600	630
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	отлично	24	30	35	40	45
	хорошо	21	25	30	35	40
	удовлетворительно	18	21	25	30	37
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) (см)	отлично	+5	+6	+7	+9	+11
	удовлетворительно					
Кроссовый бег 1500 м (мин. сек.)	отлично	7.30	7,25	7,25	7,20	
	хорошо	7.40	7,30	7,30	7,25	
	удовлетворительно	7.55	7,40	7,35	7,30	
Кроссовый бег 2000 м (мин. сек.)	отлично					7,50
	хорошо					7,55
	удовлетворительно					8,00
Девушки						
Легкоатлетический бег 30 метров (сек)	отлично	5,4	5,2	5,0	4,9	4,7
	хорошо	5,5	5,4	5,2	5,0	4,8
	удовлетворительно	5,7	5,6	5,3	5,2	4,9
Легкоатлетический бег 60 метров (сек)	отлично	10,2	10,1	9,6	9,5	9,3
	хорошо	10,5	10,3	9,8	9,6	9,4
	удовлетворительно	10,7	10,5	10,0	9,8	9,5
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	отлично	155	170	180	185	190
	хорошо	150	160	175	180	185
	удовлетворительно	147	150	170	175	183
Тройной прыжок с места (см)	отлично	530	540	550	590	600
	хорошо	520	530	540	570	595
	удовлетворительно	515	525	530	560	590
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	отлично	11	13	15	17	20
	хорошо	10	11	13	15	17
	удовлетворительно	9	10	11	13	16
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) (см)	отлично	+6	+9	+11	+13	+15
	удовлетворительно					
Кроссовый бег 1500 м (мин. сек.)	отлично	8.05	8,00	7,55	7,53	
	хорошо	8.10	8,05	8,00	7,55	
	удовлетворительно	8.15	8,10	8,05	8,00	
Кроссовый бег 2000 м (мин. сек.)	отлично					9,45
	хорошо					9,50
	удовлетворительно					9,55

**Контрольно-переводные нормативы обучающихся групп совершенствования
спортивного мастерства по общей физической и специальной физической
подготовке**

тест	Оценка	Требования по годам обучения	
		1-й	2-й
Юноши			
Легкоатлетический бег 30 метров (сек)	отлично	4,3	4,2
	хорошо	4,5	4,4
	удовлетворительно	4,6	4,5
Легкоатлетический бег 60 метров (сек)	отлично	7,9	7,8
	хорошо	8,0	7,9
	удовлетворительно	8,1	8,0
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	отлично	225	230
	хорошо	220	225
	удовлетворительно	218	220
Тройной прыжок с места (см)	отлично	650	660
	хорошо	640	650
	удовлетворительно	630	640
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) (см)	отлично	+11	+11
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	отлично	45	47
	хорошо	40	45
	удовлетворительно	37	40
Кроссовый бег 2000 м (мин. сек.)	отлично	7,50	7,48
	хорошо	7,55	7,50
	удовлетворительно	8,00	7,55
Десятерной прыжок с места (м)	отлично		28
	хорошо		27
	удовлетворительно		26
Девушки			
Легкоатлетический бег 30 метров (сек)	отлично	4,7	4,6
	хорошо	4,8	4,7
	удовлетворительно	4,9	4,8
Легкоатлетический бег 60 метров (сек)	отлично	9,2	9,1
	хорошо	9,4	9,2
	удовлетворительно	9,5	9,4
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	отлично	190	195
	хорошо	185	190
	удовлетворительно	183	185
Тройной прыжок с места (см)	отлично	610	630
	хорошо	600	620
	удовлетворительно	590	610
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) (см)	отлично	+15	+15
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	отлично	20	25
	хорошо	18	20
	удовлетворительно	16	18
Кроссовый бег 2000 м (мин. сек.)	отлично	9,45	9,40
	хорошо	9,50	9,45
	удовлетворительно	9,55	9,50
Десятерной прыжок с места (м)	отлично		27
	хорошо		25
	удовлетворительно		23

Контрольно-переводные нормативы обучающихся групп высшего спортивного мастерства по общей физической и специальной физической подготовке

тест	Оценка	Требования по годам обучения	
		1-й	свыше года
Юноши			
Легкоатлетический бег 60 метров (сек)	отлично	7,8	7,7
	хорошо	7,9	7,8
	удовлетворительно	8,0	8,0
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	отлично	45	47
	хорошо	40	45
	удовлетворительно	37	40
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	отлично	230	240
	хорошо	225	235
	удовлетворительно	220	230
Десятерной прыжок с места (м)	отлично	28	29
	хорошо	27	28
	удовлетворительно	26	27
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) (см)	отлично	+11	+11
Кроссовый бег 2000 м (мин. сек.)	отлично	7,50	7,48
	хорошо	7,55	7,50
	удовлетворительно	8,00	7,55
Девушки			
Легкоатлетический бег 60 метров (сек)	отлично	9,2	9,1
	хорошо	9,4	9,2
	удовлетворительно	9,5	9,4
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	отлично	20	25
	хорошо	18	20
	удовлетворительно	16	18
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	отлично	195	210
	хорошо	190	205
	удовлетворительно	185	200
Десятерной прыжок с места (м)	отлично	27	29
	хорошо	25	27
	удовлетворительно	23	25
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) (см)	отлично	+15	+15
Кроссовый бег 2000 м (мин. сек.)	отлично	9,45	9,40
	хорошо	9,50	9,45
	удовлетворительно	9,55	9,50

Комплексы контрольных упражнений для оценки технической подготовки обучающихся

этап подготовки	упражнение	техника выполнения	методические рекомендации	оценка
<i>Упражнения на коньках</i>				
НП 1	Прокат на 2-х ногах	И.П. ноги немного согнуты в коленном суставе, стопы поставлены параллельно на расстояние 5-7 см., оба конька стоят на полозе, спина прямая. Упражнение выполняется в движении, после разгона спортсмен принимает И.П. и сохраняет его до конца контрольного отрезка.	- Контрольный отрезок выполнения упражнения 15 метров. - Ноги в коленном суставе во время упражнения немного согнуты - Коньки стоят на плоскости полоза, без смещения на внутреннее/внешнее ребро. - Стопы параллельны	Отлично - качественное выполнение на 90 - 100% Хорошо - качественное выполнение на 80 - 90% Удовлетворительно - качественное выполнение на 70 - 80%
	Прокат на 2х ногах по дуге	И.П. ноги немного согнуты в коленном суставе, стопы поставлены параллельно на расстояние 5- 7 см., спина прямая. Упражнение выполняется в движении, после разгона, спортсмен принимает И.П. В зависимости от направления дуги спортсмен принимает следующее положение лезвий: - Левый конек на внешнее ребро, правый конек на внутреннее ребро (направление дуги влево) - Правый конек на внешнее ребро, левый конек на внутреннее ребро (направление дуги вправо)	- Контрольный отрезок выполнения упражнения 15 метров. - Ноги в коленном суставе во время упражнения немного согнуты - Следить за правильной постановкой ребра конька, в соответствии с техникой выполнения упражнения - Стопы параллельны	Отлично - качественное выполнение на 90 - 100% Хорошо - качественное выполнение на 80 - 90% Удовлетворительно - качественное выполнение на 70 - 80%
	Торможение плугом	И.П. ноги немного согнуты в коленном суставе, стопы параллельны, поставлены на расстоянии 5-7 см., спина прямая. Вес тела переносится на одну ногу, другая нога поворачивается на 45° носком внутрь, масса тела распределяется – 80% прямая нога, 20% нога, повернутая на 45°	- Допускается незначительный наклон туловища вперед - Конек тормозящей ноги поворачивается не более чем 45° от направления движения - Следить за распределением веса тела между коньками.	Отлично - качественное выполнение на 90 - 100% Хорошо - качественное выполнение на 80 - 90% Удовлетворительно - качественное выполнение на 70 - 80%

<i>Упражнения без коньков</i>				
	Приседание до посадки	И.П. стопы параллельны на расстоянии 5-7см, ноги немного согнуты в коленном суставе, спина прямая, руки за спиной в конькобежном захвате (правая кисть вложена в левую) По команде, спортсмен садится в посадку: стопы не меняют положения, таз опускается до образования угла 90° между бедром и голенью, спина сгибается в поясничном отделе до параллельного положения плеч относительно пола/земли.	- Следить за углом между бедром и голенью - В положении посадки колени не сводятся, остаются на расстоянии положения стоп - Спина и плечи расслаблены, без лишнего напряжения - Спортсмен сидит в посадке на всей плоскости обуви, без смещения центра тяжести на носки и поднятия пяток - Следить за углом голени и стопы, колени накрывают носки	Отлично - качественное выполнение на 90 - 100% Хорошо - качественное выполнение на 80 - 90% Удовлетворительно - качественное выполнение на 70 - 80%
	Отведение ноги назад в положение заведения в посадке	И.П. посадка конькобежца По команде спортсмен освобождает одну из ног, отводит ее назад, при этом нога в положении заведении не касается земли, висит расслабленная, колено находится возле пятки опорной ноги, носок направлен в землю. По второй команде нога из положения заведения возвращается в И.П.	- В положении заведения, весь вес тела на опорной ноге - Нога в заведение находится в той же плоскости что и в посадке, то есть нога в положении заведения не заводится за опорную ногу - Руки находятся в том же положении что и при И.П.	Отлично - качественное выполнение на 90 - 100% Хорошо - качественное выполнение на 80 - 90% Удовлетворительно - качественное выполнение на 70 - 80%
	Отведение ноги в сторону в посадке	И.П. посадка конькобежца По команде спортсмен освобождает одну ногу, выпрямляет ее в коленном суставе и ставит в сторону, опуская на землю, при этом стопа должна быть параллельна стопе опорной ноги. По второй команде нога из положения отведения в сторону возвращается в И.П.	- В положении отведения ноги в сторону вес тела на опорной ноге - Стопы параллельны носки смотрят прямо - Контроль за положением плеч, они должны строго накрывать бедро опорной ноги	Отлично - качественное выполнение на 90 - 100% Хорошо - качественное выполнение на 80 - 90% Удовлетворительно - качественное выполнение на 70 - 80%
<i>Упражнения на коньках</i>				
НП 2	Прокат в посадке	И.П. стопы параллельны, коньки стоят на полозе расстояние между ними 5-7 см., таз опускается до образования угла 90° между бедром и голенью, спина сгибается в поясничном отделе до параллельного	- Прокат выполняется 15 метров. - Следить за положением стоп, прокат выполняется на полозе конька, не опускается прокат на ребре конька.	Отлично - качественное выполнение на 90 - 100% Хорошо - качественное выполнение на 80 - 90%

		положения плеч относительно пола/земли. Упражнение выполняется в движении, после разгона спортсмен принимает И.П. и сохраняет до конца контрольного отрезка.	- Следить за углом между голенью и бедром - Следить за углом голени и стопы, колени накрывают носки	Удовлетворительно - качественное выполнение на 70 - 80%
	Прокат на 1ой ноге по прямой	И.П. одна нога прямая в коленном суставе, вторая поднята в положение «цапля», прямая нога стоит на всем полозе конька, спина прямая, руки в свободной форме. Упражнение выполняется в движении, после разгона спортсмен принимает И.П. и сохраняет его до конца контрольного отрезка.	- Прокат выполняется 15 метров. - Следить за постановкой конька при прокате, спортсмен должен ехать только на полозе конька, не сваливаясь на внутреннее или внешнее ребро.	Отлично - качественное выполнение на 90 - 100% Хорошо - качественное выполнение на 80 - 90% Удовлетворительно - качественное выполнение на 70 - 80%
	Ходьба скрестным шагом по дуге вправо, влево	Упражнение выполняется в движение, через ходьбу. И.П. Ноги на ширине плеч, стопы параллельны, конек левой ноги на внешнем ребре, конек правой ноги на внутреннем ребре, ноги прямые в колене, спина прямая, руки в свободной форме. По команде спортсмен из И.П. выполняет скрестный шаг путем перешагивания правой ногой через левую с постановкой правой с внешней стороны левой ноги, таким образом правая и левая нога образуют крест. Далее выполняется шаг с правой ноги, путем отрыва левой ноги и постановки ее в И.П. Таким образом заканчивается шаговый цикл скрестного шага. Цикл повторяется по дуге до конца контрольного отрезка.	- Упражнение выполняется отрезком в 15 метров. - Следить за постановкой коньков, соблюдать положение ребер на правом и левом коньке.	Отлично - качественное выполнение на 90 - 100% Хорошо - качественное выполнение на 80 - 90% Удовлетворительно - качественное выполнение на 70 - 80%
<i>Упражнения без коньков</i>				
	Посадка конькобежца с работой рук	И.П. стопы параллельны на расстоянии 5-7см, колени прямые, спина прямая, руки в свободной форме. По команде, спортсмен садиться в посадку: стопы не меняют положения, таз опускается до образования угла 90° между бедром и голенью, спина сгибается в поясничном отделе до параллельного положения	- Следить за углом между бедром и голенью - В положении посадки колени не сводятся, остаются на расстоянии положения стоп - Спина расслаблена, без лишнего напряжения	Отлично - качественное выполнение на 90 - 100% Хорошо - качественное выполнение на 80 - 90% Удовлетворительно - качественное выполнение

		плеч относительно пола/земли. Руки принимают рабочее положение- правая рука в активной фазе (рука согнута в локте, локоть возле колен, ладонь прямая, находится чуть ниже подбородка пальцы расслаблены). Вторая рука в фазе замаха- рука прямая в локте отведена назад вдоль туловища, на уровне плеча. По команде, спортсмен в посадке выполняет смену фаз рук, через промах прямыми руками через низ вдоль ног.	- Следить за положением рук.	на 70 - 80%
	Перенос веса тела с ноги на ногу в посадке конькобежца с работой рук	И.П. опорная нога согнута в коленном суставе, таз опущен до образования угла 90° между бедром и голенью, вторая нога отставлена в сторону, прямая в колени, стопа параллельно стопе опорной ноги, спина согнута в поясничном отделе до параллельного положения плеч относительно земли. В зависимости от опорной ноги, определяется рука в активной фазе по правилу перекрестного ведения. По команде спортсмен выполняет перенос веса тела с опорной ноги на отставленную ногу с одновременной сменой рук. Далее цикл повторяется.	- Следить за положением таза на опорной ноге. - Смена фаз рук одновременно с переносом опоры ног. - спина расслабленная, плечи не опускаются ниже таза.	Отлично - качественное выполнение на 90 - 100% Хорошо - качественное выполнение на 80 - 90% Удовлетворительно - качественное выполнение на 70 - 80%
	Отведение ноги в сторону - назад в положение заведения в посадке	И.П.- посадка, руки за спиной. По команде спортсмен поднимает одну ногу, выпрямляет ее в коленном суставе и ставит в сторону, опуская на землю, при этом стопа должна быть параллельна стопе опорной ноги. Далее спортсмен приподнимает отведенную ногу, заводит ее назад, при этом нога в положении заведении не касается земли, висит расслабленная, колено находится возле пятки опорной ноги, носок направлен в землю. В окончании нога из положения заведения	-Угол между голенью и бедром опорной ноги сохраняется на протяжении всего упражнения. - В положении заведения, весь вес тела на опорной ноге - Нога в заведение находится в той же плоскости что и в посадке, то есть нога в положении заведения не заводится за опорную ногу - В положении отведения ноги в сторону стопы параллельны носки	Отлично - качественное выполнение на 90 - 100% Хорошо - качественное выполнение на 80 - 90% Удовлетворительно - качественное выполнение на 70 - 80%

		возвращается в И.П. Цикл для одной ноги завершен, далее следует цикл движения для другой ноги.	смотрят прямо.	
<i>Упражнения на коньках</i>				
НП 3	Выпрыгивание из посадки вверх	И.П. Посадка конькобежца, руки перед собой, ладони вместе. Упражнение выполняется в движении, после разгона спортсмен принимает И.П. и выполняет выпрыгивание вверх и приседание в И.П. Вовремя выпрыгивание из И.П. в работе участвуют только ноги, положение плеч остается неизменным.	- Упражнение выполняется до конца контрольного отрезка (15 м.) - Коньки во время упражнения должны быть строго на всей плоскости полоза - Выпрыгивания выполняются до отрыва коньков от льда - Следить за положением плеч, спина не участвует в прыжках остается согнутой. - Руки перед лицом для предотвращения травмы головы, в случае падения	Отлично - качественное выполнение на 90 - 100% Хорошо - качественное выполнение на 80 - 90% Удовлетворительно - качественное выполнение на 70 - 80%
	Прокат на 1-ой ноге по прямой в посадке конькобежца	И.П. одна нога прямая в коленном суставе, вторая поднята в положение заведения назад, опорная нога стоит на всем полозе конька, спина прямая, руки в свободной форме. Упражнение выполняется в движении, после разгона спортсмен принимает И.П. и сохраняет его до конца контрольного отрезка.	- Прокат выполняется 15 метров. - Следить за постановкой конька при прокате, спортсмен должен ехать только на полозе конька.	Отлично - качественное выполнение на 90 - 100% Хорошо - качественное выполнение на 80 - 90% Удовлетворительно - качественное выполнение на 70 - 80%
	Движение по дуге с попеременным отталкиванием, без отрыва конька от льда	Упражнение выполняется в движении после набора небольшой скорости. Спортсмен принимает И.П. – стопы параллельны, на расстоянии 5-7 см, левый конек на внешнем ребре, правый конек на внутреннем ребре, таз опущен вниз до образования угла между голенью и бедром 90°, спина согнута в поясничном отделе до параллельного положения плеч относительно льда, руки перед собой, ладони вместе. Далее в И.П. спортсмен начинает отталкивание правой ногой строго в сторону, скользящим коньком	- Упражнение выполняется до окончания контрольного отрезка – 15 метров - Важно положение коньков, левый на внешнем ребре, правый на внутреннем. - Следить за положением плеч, они параллельны поверхности льда, накрывают бедра спортсмена - Отталкивание выполняется строго в сторону относительно левого конька	Отлично - качественное выполнение на 90 - 100% Хорошо - качественное выполнение на 80 - 90% Удовлетворительно - качественное выполнение на 70 - 80%

		вперед, относительно постановки левого конька, в начале отталкивания вес тела, переносится на правую ногу, далее в течении отталкивания вес переносится на левую, после окончания отталкивания, носок правого конька направляется к левому и по кратчайшей траектории, без отрыва лезвия от льда, возвращается в И.П.		
<i>Упражнение без коньков</i>				
	Смена отведенной ноги в сторону через прыжок в посадке конькобежца с работой рук	И.П. – Правая нога опорная, стоит под спортсменом на всей поверхности стопы, таз опущен вниз до образования угла 90 между голенью и бедром, спина согнута в поясничном отделе до образования параллели между плечами и землей, левая ноги отведена в сторону, прямая в колене, стопа находится параллельно стопе опорной ноги. Руки в соответствии правилам – левая в активной фазе, правая в фазе замаха. По команде спортсмен выполняет смену ног через выпрыгивание, одновременно с этим выполняется смена рук.	-В прыжке ноги меняются одновременно. -Вверх не выпрыгивать. -Таз и плечи на одном уровне во всех фазах. -Выполняется разноименная работа рук и ног. - На опорной ноге спортсмен должен стоять на всей поверхности стопы - После смены ног, спортсмен должен перенести весь вес тела на опорную ногу, отведенная нога должна быть свободной.	Отлично - качественное выполнение на 90 - 100% Хорошо - качественное выполнение на 80 - 90% Удовлетворительно - качественное выполнение на 70 - 80%
	В посадке с продвижением вперед заведение ноги в сторону и назад с	И.П.- посадка. По команде спортсмен поднимает одну ногу, выпрямляет ее в коленном суставе и ставит в сторону, опуская на землю, при этом стопа должна быть параллельна стопе опорной ноги. Далее спортсмен приподнимает отведенную ногу, заводит ее назад, при этом нога в положении заведении не касается земли, висит расслабленная, колено находится возле пятки опорной ноги, носок направлен в землю.	-Угол между голенью и бедром опорной ноги сохраняется на протяжении всего упражнения. - В положении заведения, весь вес тела на опорной ноге - Нога в заведение находится в той же плоскости что и в посадке, то есть нога в положении заведения не заводится за опорную ногу - В положении отведения ноги в сторону стопы параллельны носки	Отлично - качественное выполнение на 90 - 100% Хорошо - качественное выполнение на 80 - 90% Удовлетворительно - качественное выполнение на 70 - 80%

		В окончании нога из положения заведения возвращается в И.П. но ставится на землю чуть дальше опорной ноги, примерно на пол стопы вперед. Цикл движений для одной ноги завершен, следом выполняется цикл движений для другой ноги.	смотрят прямо. - Продвижение вперед не более половины стопы. - Шаг вперед выполняется не выталкиванием ноги вперед, а переносом всего веса тела на новую опору.	
	Ходьба скрестным шагом по лестнице	Упражнение выполняется в движение, через ходьбу. И.П. Ноги на ширине плеч, стопы параллельны, ноги прямые в колене, спина прямая, руки в свободной форме. По команде спортсмен из И.П. выполняет скрестный шаг путем перешагивания правой ногой через левую с постановкой правой с внешней стороны левой ноги, таким образом правая и левая нога образуют крест. Далее выполняется шаг с правой ноги, путем отрыва левой ноги и постановки ее в И.П. Таким образом заканчивается шаговой цикл скрестного шага. Упражнение выполняется на лестницы, каждый новый шаг на новой ступеньке. Цикл повторяется до конца контрольного отрезка.	- Упражнение выполняется отрезком в 15 метров. - Следить за постановкой стоп, - При выполнении упражнения носки стоп смотрят строго перпендикулярно направлению движения	Отлично - качественное выполнение на 90 - 100% Хорошо - качественное выполнение на 80 - 90% Удовлетворительно - качественное выполнение на 70 - 80%
<i>Упражнения на коньках</i>				
УТГ 1	Прокат в посадке на 1ой ноге по прямой	И.П. одна нога согнута в коленном суставе, вторая поднята в положение заведения назад, опорная нога стоит на всем полозе конька, спина согнута в поясничном отделе до образования параллели между плечами и льдом, руки в свободной форме. Упражнение выполняется в движении, после разгона спортсмен принимает И.П. и сохраняет его до конца контрольного отрезка.	- Прокат выполняется 15 метров. - Следить за постановкой конька при прокате, спортсмен должен ехать только на полозе конька.	Отлично - качественное выполнение на 90 - 100% Хорошо - качественное выполнение на 80 - 90% Удовлетворительно - качественное выполнение на 70 - 80%
	Прокат в посадке по	И.П. – посадка, руки перед собой, ладони вместе. Упражнение выполняется в движении, после	-Упражнение выполняется до окончания контрольного отрезка- 15 м. - Во время отталкивания следить за без	Отлично - качественное выполнение на 90 - 100%

	прямой с отталкивание в сторону без отрыва конька от льда без работы рук	небольшого разгона, спортсмен принимает И.П. Далее в И.П. спортсмен начинает отталкивание правой ногой строго в сторону относительно постановки левого конька, в начале отталкивания вес тела, переносится на правую ногу, далее в течении отталкивания вес переносится на левую, после окончания отталкивания, носок правого конька направляется к левому и по кратчайшей траектории, без отрыва лезвия от льда, возвращается в И.П. следом выполняется такое же отталкивание другой ногой.	опорной ногой, она не должна ставится на лед без переноса массы тела на нее. - Плечи всегда параллельны льду, направлены по направлению движения	Хорошо - качественное выполнение на 80 - 90% Удовлетворительно - качественное выполнение на 70 - 80%
	Прокат по дуге на левой/правой ноге в посадке	Упражнение выполняется в движении, после разгона спортсмен принимает положение скрестного на шага с опорой на левой ноге: {Левый конек на внешнем ребре, таз опущен вниз до образования угла 90 между голенью и бедром, спина согнута в поясничном отделе до образования параллели между плечами и землей, правая нога прямая в коленном суставе, конек на внутреннем ребре находится строго параллельно и в стороне от опорного конька, правая рука в активной фазе, левая рука в фазе замаха}. После удержания этого положения, спортсмен выполняет скрестный шаг и принимает опорное положение на правой ноге: Правый конек на внутреннем ребре, таз опущен вниз до образования угла 90 между голенью и бедром, спина согнута в поясничном отделе до образования параллели между плечами и землей, левая нога, чуть согнутая в коленном суставе, находится позади правой ноги в положении виса, не касаясь льда. Левая рука в активной фазе, правая в фазе замаха. Далее следует шаг с правой ноги и опорной положение на левой ноге.	- Упражнение выполняется при движении по кругу с маленьким радиусом - Следить чтобы вся масса тела была строго на одной опоре (правый конек/левый конек) - Положение плеч строго контролируется, не должно быть разворота в сторону центра круга - При прокате на правом опорном коньке, левая нога находится в положении виса. - Следить за постановкой коньков, правый- внутреннее ребро, левый- внешнее.	Отлично - качественное выполнение на 90 - 100% Хорошо - качественное выполнение на 80 - 90% Удовлетворительно - качественное выполнение на 70 - 80%

Упражнения без коньков				
	Отталкивание в сторону с работой рук	И.П. посадка, правая нога в положении заведения, правая рука в активной фазе, правая в фазе замаха. Спортсмен стоит боком к направлению движения. По команде спортсмен выполняет отталкивание левой ногой в сторону, переносит вес тела на новую опору (правую ногу), одновременно с отталкиванием выполняется смена положения рук, подтягивает левую к себе и принимает И.П. Далее цикл движений повторяется.	- Цикл движений на одну ногу повторяется до окончания контрольного отрезка. - Смена положения рук происходит одновременно со сменой опорной ноги - При выполнении отталкивания смещения массы тела должно происходить строго в горизонтальной плоскости, без движений в верх.	Отлично - качественное выполнение на 90 - 100% Хорошо - качественное выполнение на 80 - 90% Удовлетворительно - качественное выполнение на 70 - 80%
	Поворот скрестным шагом выпадами	Упражнение выполняется в движение, с помощью выпадов. И.П. Ноги на ширине плеч, стопы параллельны, ноги прямые в колене, спина прямая, руки в свободной форме. По команде спортсмен из И.П. выполняет скрестный шаг путем перешагивания правой ногой через левую с постановкой правой с внешней стороны левой ноги, таким образом правая и левая нога образуют крест. После выполнения шага, спортсмен приседает на опорной ноге (правой) до максимально низкого положения при условии, что стопа опорной ноги полностью прижата к земле. Далее спортсмен встает из положения выпада на опорную ногу и выполняет шаг с правой ноги, путем отрыва левой ноги от земли и постановки ее в И.П. При постановке левой ноги на землю и переноса массы тела на новую опору, выполняется приседание до максимально низкого положения при условии, что стопа опорной ноги полностью прижата к земле. Далее выполняется вставания из максимально низкого положения и выполнение следующего шага.	- Положение стоп строго перпендикулярно направлению отталкивания. - При каждом шаге, вес тела должен быть строго на одной опоре. - Приседание до максимального положения осуществляется без отрыва пятки опорной ноги от земли - Плечи строго перпендикулярны направлению движения.	Отлично - качественное выполнение на 90 - 100% Хорошо - качественное выполнение на 80 - 90% Удовлетворительно - качественное выполнение на 70 - 80%

		Таким образом заканчивается шаговой цикл скрестного шага. Цикл повторяется до конца контрольного отрезка.		
<i>Упражнения на коньках</i>				
УТГ2	Прокат на 1й ноге с опусканием до глубокой посадки	И.П. одна нога прямая в коленном суставе, вторая поднята в положение заведения назад, прямая нога стоит на всем полوزه конька, спина согнута в поясничном отделе до образования параллели между плечами и землей, руки в свободной форме. Упражнение выполняется в движении, после разгона спортсмен принимает выполняет опускание таза до максимально возможного угла между голенью и бедром (менее 90'). до конца контрольного отрезка, спортсмен приседает на одной опоре до максимально возможного угла и встает до полного выпрямления колена.	- Упражнение выполняется до окончания контрольного отрезка - Прокат осуществляется строго на поверхности полоза опорного конька - Положение плеч сохраняется как в исходном положении на протяжении всего упражнения	Отлично - качественное выполнение на 90 - 100% Хорошо - качественное выполнение на 80 - 90% Удовлетворительно - качественное выполнение на 70 - 80%
	Прокат без отрыва с отталкиванием в сторону с работой рук	И.П. – посадка, руки работают перекрестно по отношению к работе ног. Упражнение выполняется в движении, после небольшого разгона, спортсмен принимает И.П. Далее в И.П. спортсмен начинает отталкивание правой ногой строго в сторону относительно постановки левого конька, в начале отталкивания вес тела, переносится на правую ногу, далее в течении отталкивания вес переносится на левую, после окончания отталкивания, носок правого конька направляется к левому и по кратчайшей траектории, без отрыва лезвия от льда, возвращается в И.П. следом выполняется такое же отталкивание другой ногой.	-Упражнение выполняется до окончание контрольного отрезка- 15 м. - Во время отталкивания следить за без опорной ногой, она не должна ставится на лед без переноса массы тела на нее. - Плечи всегда параллельны льду, направлены по направлению движения - Смена положения рук происходит одновременно с выполнением отталкивания	Отлично - качественное выполнение на 90 - 100% Хорошо - качественное выполнение на 80 - 90% Удовлетворительно - качественное выполнение на 70 - 80%
	Поворот по дуге	Упражнение выполняется в движении после небольшого разгона.	- Следить за постановкой коньков, правая нога- внутренне ребро, левая	Отлично - качественное выполнение на 90 - 100%

	скрестным шагом	После разгона спортсмен принимает положение посадки и выполняет скрестные шаги по дуге	нога внешнее ребро - Плечи параллельны льду и направлены перпендикулярно направлению движения - Шаг с правой ноги выполняется строго в сторону по отношению к левой стопе	Хорошо - качественное выполнение на 80 - 90% Удовлетворительно - качественное выполнение на 70 - 80%
<i>Упражнение без коньков</i>				
	Отталкивание в сторону с работой рук	И.П. посадка, правая нога в положении заведения, правая рука в активной фазе, правая в фазе замаха. Спортсмен стоит боком к направлению движения. По команде спортсмен выполняет отталкивание левой ногой в сторону, переносит вес тела на новую опору (правую ногу), одновременно с отталкиванием выполняется смена положения рук, подтягивает левую к себе и принимает И.П. Далее цикл движений повторяется.	- Цикл движений на одну ногу повторяется до окончания контрольного отрезка. - Смена положения рук происходит одновременно со сменой опорной ноги - При выполнении отталкивания смещения массы тела должно происходить строго в горизонтальной плоскости, без движений в верх.	Отлично - качественное выполнение на 90 - 100% Хорошо - качественное выполнение на 80 - 90% Удовлетворительно - качественное выполнение на 70 - 80%
	Поворот шагом в посадке	Упражнение выполняется в движении, по команде спортсмен принимает положение посадки и выполняет скрестные шаги по прямой линии.	- Упражнение выполняется до окончания контрольного отрезка 15 метров - Следить за постановкой стоп, носки правой и левой стопы перпендикулярны направлению движения - Плечи параллельны земле и направлены перпендикулярно направлению движения - Шаг с правой ноги выполняется строго в сторону по отношению к левой стопе	Отлично - качественное выполнение на 90 - 100% Хорошо - качественное выполнение на 80 - 90% Удовлетворительно - качественное выполнение на 70 - 80%

Блок тренировочных заданий для развития быстроты

№ п/п	Содержание упражнений (единицы измерения)	Дозировка по годам обучения			Методические указания
		1-й	2-й	3-й	
Задание 1					
1	Подвижная игра "Бездомный заяц" (мин)	8	9	10	-
2	Приседание на ногах в максимальном темпе (кол-во раз х с)	4х6	5х6	6х6	-
3	Подвижная игра "Вернись в круг" (мин)	6	8	10	-
4	Подвижная игра "Неуловимый шнур" (мин)	5	6	7	-
5	И.п. - упор присев. 1- упор лежа, 2- и.п. (кол-во раз х с)	4х7	4х8	4х10	-
6	Бег с опорой о стену (кол-во раз х с)	5х6	7х6	8х6	-
7	Подвижная игра "Запрещенное движение" (мин)	2	3	4	-
Задание 2					
1	Прыжки на месте, подтягивая бедра к груди (кол-во раз х с)	4х5	5х10	6х10	-
2	Бег с гандикапом (кол-во раз х с)	4х6	5х8	6х8	-
3	Старты из различных положений и.п. (кол-во х с)	4х4	5х4	6х4	-
4	Подвижная игра "Рапиристы" (мин)	5	6	8	-
5	Эстафета. Прыжки на правой ноге. То же левой. (кол-во раз х с)	2х5	2х6	3х8	-
6	И.п. лежа на спине. Имитация бега (кол-во раз х с)	5х7	5х8	5х10	-
Задание 3					
1	Подвижная игра "Салки" (мин)	8	10	12	-
2	Подвижная игра "Мяч в воздухе" (мин)	6	8	10	-
3	И.п. - лежа на спине. В максимальном темпе одновременно поднять ноги и руки (раз)	8-10	10-12	12-14	-
4	Подниматься на гимнастическую стенку в максимальном темпе (кол-во раз х с)	3х6	5х6	5х8	-
5	Подвижные игры: "Скамейка над головой" (мин)	4	4	5	-
6	"Группа смирно" (мин)	3	3	4	-
7	"Третий - лишний" (мин)	10	12	14	-
Задание 4					
1	Подвижная игра "Бег со скакалками и прыжки через них" (мин)	7	8	9	-
2	Подвижная игра "Минутка" (мин)	4	5	6	-
3	Подвижная игра "Встречные старты"(мин)	6	6	8	-
4	Ускорение (кол-во раз х с)	6х5	8х5	10х5	-
5	Подвижные игры: "Мяч в воздухе" (мин)	4	4	6	-
6	"Вороны и воробьи" (мин)	6	8	10	-
Задание 5					
1	Подвижная игра "Салки на льду" (мин)	6	8	10	-
2	Хоккей на льду (мин)	20	25	30	-
3	Ускорение на коньках (кол-во раз х с)	2х4	4х4	4х6	-
Задание 6					

1	Подвижная игра "Выстрел в небо"	6	7	8	-
2	Подвижная игра "Заставь отступить" (мин)	5	6	8	-
3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз х с)	3х10	3х12	3х15	-
4	Ходьба в полуприседе (мин)	2	2	2	-
5	Ходьба в приседе (мин)	1	1,5	2	-
6	И.п. - сидя на скамейке, руки за голову. Наклоны назад (кол-во раз х с)	3х15	3х20	3х25	-
7	Подвижные игры: "Толкачи"	5	5	6	-
8	"Мяч в цель" (мин)	7	8	10	-
9	"Перетягивание в парах" (мин)	5	5	7	-
Задание 7					
1	Подвижная игра "Кто сильнее" (мин)	5	5	6	-
2	Подвижная игра "Подвижный ринг" (мин)	3	4	6	-
3	И.п. - лежа на скамейке на животе, руки за голову. Поднимание туловища (кол-во раз х с)	10-12х2	12-14х2	14-16х2	Упражнение выполнять в максимальном темпе
4	Подвижная игра "Борьба всадников" (мин)	6	8	10	-
5	Прыжки с набивным мячом с ноги на ногу (кол-во х серии)	6-8х3	8-10х3	10-12х3	-
6	Подвижные игры "Волк во рву" (мин)	4	5	6	-
7	"Охотники и утка" (мин)	8	8	10	-
8	"Зайцы и Моряк" (мин)	5	6	7	-
9	"Бег всадников" (мин)	5	5	6	-
Задание 8					
1	Подвижная игра " Скакуны" (мин)	5	5	6	-
2	Приседание с партнером на плечах (кол-во раз х с)	4х15	5х15	5х20	Упражнение выполнять у гимнастической стенки
3	Подвижная игра "От щита в поле"	8	9	10	-
4	В висе поднимание прямых ног к перекладине (кол-во раз х серии)	10-12х2	12-14х2	14-16х2	-
5	Подвижные игры "Быстрее встать" (мин)	4	5	6	-
6	"Палка-рычаг" (мин)	5	5	6	-
7	И.п. - сед ноги врозь. Перетягивание в парах (кол-во раз х с)	4х20	4х20	6х20	-
8	Подвижная игра "Оторви соперника от земли" (мин)	4	5	6	-
9	И.п. - вис спиной к стене. Поднимание прямых ног вверх до касания рейки (раз)	20	25	30	-
Задание 9					
1	Подвижная игра "Придумай сам" (мин)	4	5	6	Упражнение выполнять у гимнастической стенки
2	Подвижная игра "Схватка за мяч" (мин)	5	5	6	-
3	Эстафета прыжками (мин)	5	5	6	-
4	Подвижные игры "Переправа" (мин)	5	6	8	-
5	"Поймай лягушку" (мин)	7	8	10	-
6	"25-50 передач" (мин)	7	8	10	-
7	"Бой петухов" (мин)	3	3	4	-
8	Восхождение на скамейку с набивными мячами (кол-во раз х с)	5х30	5х40	5х50	-
9	Подвижная игра "Кто сильнее" (мин)	5	6	7	-

Задание 10					
1	Эстафета на льду (кол-во раз x с)	10x20	15x20	20x20	-
2	Подвижная игра "Салки на льду" (мин)	20	25	30	Игру проводить в низкой посадке
3	Эстафета по кругу "Гонка преследования" (кол-во раз x с)	5x20	5x25	5x30	-
4	Старт с сопротивлением партнера (кол-во раз x с)	7x8	9x8	12x8	-
Задание 11					
1	Подвижная игра "Ловля парами" (мин)	6	8	10	Инвентарь: набивные мячи, волейбольные мячи
2	Прыжки в длину: с места вперед, левым (правым) боком (м)	12-15	15-17	17-20	Следить за полным выпрямлением ног
3	Подвижная игра "Пустое место" (мин)	6	8	10	-
4	И.п. - лечь на живот, руки вытянуть в перед. Поднимая прямые руки и ноги вверх -назад, прогнуться в пояснице (раз)	4-6	7-10	10-12	Вдох перед началом упражнения, выдох - после
5	И.п. - лечь на спину, руки в стороны. Подтянуть прямые ноги вверх, затем опустить их поочередно в левую и правую стороны (раз)	4-5	5-6	6-7	-
6	И.п. - ноги шире плеч, набивной мяч перед грудью. Бросок мяча от груди вперед (раз)	4-5	5-7	8-10	Выполнять слегка прогибаясь
7	И.п. - ноги шире плеч, наклониться вперед, мяч между ног. Бросок мяча двумя руками снизу вперед.	4-5	5-7	8-10	Ноги не сгибать
8	И.п. - полуприсед, ноги на ширине плеч, мяч внизу. Бросок мяча двумя руками через голову назад (раз)	4-5	5-7	8-10	Прогнуться в пояснице 30-75° от КС
Задание 12					
1	Пионербол (мин)	15	20	25	-
2	Прыжки через скакалку (серии x раз)	2x40	2x80	2x100	Отдых между сериями 3-5 мин
3	Подвижная игра "Челнок" (мин)	8	10	10	-
4	И.п. - ноги шире плеч, руки произвольно. Темповые подскоки вверх с подтягиванием коленей к животу (кол-во раз x с)	4-5x20	5-7x25	7-10x30	В и.п. корпус держать прямо
5	И.п. - полуприсед на одной ноге. Поочередные прыжки вперед с ноги на ногу, фиксируя и.п. (раз)	10	12	15	-
6	Подвижная игра "Колдунчики" (мин)	10	10	10	-
7	Прыжки через скакалку (серии x раз)	2x40	2x80	2x100	30-35% от КС
8	Медленный бег (мин)	2-3	2-3	2-3	-

Блок тренировочных заданий для развития силы

№ п/п	Содержание упражнений (единицы измерения)	Дозировка по годам обучения			Методические указания
		1-й	2-й	3-й	
Задание 1					
1	Упражнения с набивным мячом И.п. - ноги шире плеч, мяч перед грудью. Бросок мяча от груди (раз)	6-8	8-10	10-12	Бросать, слегка прогибаясь

2	И.п. - стоя на мате, мяч вверх, руки прямые. Бросок мяча из-за головы вперед (раз)	6-8	8-10	10-12	При броске руки слегка сгибаются в локтях
3	И.п. - ноги шире плеч, корпус наклонить в перед, мяч внизу между ног. Выпрямляясь, бросить мяч снизу вперед (раз)	6-8	8-10	10-12	Ноги прямые
4	И.п. - полуприсед, ноги шире плеч, мяч внизу. Бросок мяча двумя руками через голову назад (раз)	6-8	8-10	10-12	Прогибаясь в пояснице, ноги в коленях не сгибать
5	Подвижная игра "Борьба за мяч" (мин)	8	10	12	-
6	Подвижная игра "Мяч в кругу" (мин)	4	6	10	-
7	Подвижная игра "Перетягивание через черту" (мин)	4	6	10	-
8	Медленный бег переходящий в ходьбу	3-5	3-5	5-10	30-35% от КС
Задание 2					
1	Подтягивание в висе лежа (раз)	20	30	40	Количество упражнений дозируется индивидуально
2	Приседать и вставать на левой (правой) ноге ("Пистолетик") (раз)	15	20	30	-
3	Из положения сидя ноги согнуты в коленях (по-турецки) встать без помощи рук и снова сесть (раз)	8	10	15	-
4	Из положения лежа на спине выполнить мост с опорой на руки (раз)	10	12	15	-
5	Подвижная игра "Челнок" (мин)	5	7	10	-
6	Прыжки "зайцы в огороде" (мин)	5	7	10	-
7	Медленный бег, ходьба (мин)	3-5	3-5	5-7	30-35% от КС
Задание 3					
1	<u>Упражнения с набивным мячом</u> И.п. - ноги шире плеч, мяч перед грудью. Бросок мяча от груди вперед (раз)	6-8	8-10	10-12	-
2	И.п. - партнеры стоят друг к другу спиной на расстоянии 0,5м, один из них держит мяч. Передача мяча партнеру справа налево и в обратном направлении (раз)	6-8	8-10	10-12	-
3	И.п. мяч зажат между ногами, руки произвольно. Выпрыгивая вверх и рукою сгибая ноги, выбросить мяч вперед (раз)	3-4	5-6	6-8	Стараться выше выпрыгнуть вверх
4	Подвижные игры "Парная чехорда" (мин)	3-5	5-7	7-10	-
5	"Из круга в круг" (мин)	3-5	5-7	7-10	-
6	"Мяч в среднем" (мин)	3-5	5-7	7-10	-
7	Медленный бег, переходящий в ходьбу (мин)	3-5	5-7	7-10	30-35% от КС
Задание 4					
1	Упражнения с набивным мячом И.п. - ноги шире плеч, мяч перед грудью. Бросок мяча от груди (раз)	6-8	8-10	10-12	-
2	И.п. - ноги шире плеч, мяч внизу между ног. Бросок мяча двумя руками снизу вперед (раз)	6-8	8-10	10-12	-
3	И.п. - лечь на спину, ноги приподнять и				

	согнуть в коленях. Активно сгибая и разгибая голени, отбивать мяч (раз)	8-10	10-12	12-15	-
4	И.п. - партнеры стоят друг к другу лицом на расстоянии 2-3м, у одного из них мяч в руках. Первый бросает мяч второму и садится. Второй ловит мяч и, бросая его в сторону, встает и т.д. (раз)	8-10	10-12	12-15	Следить за работой ног
5	Подвижные игры "Бой петухов"	5	7	10	-
6	"Перетягивание через парту" (мин)	5	7	10	-
7	"Сильная схватка" (мин)	5	7	10	-
8	Бег, переходящий в ходьбу	5	7	10	-
Задание 5					
1	Подвижные игры "Поединок с шестом" (мин)	7	10	12	-
2	"Достань городок" (мин)	7	10	12	-
3	"Борьба в квадратах" (мин)	7	10	12	-
4	"Тяни в круг" (мин)	7	10	12	-
5	"Подвижный ринг" (мин)	7	10	12	-
Задание 6					
1	Подвижные игры "Перетягивания парами" (мин)	7	10	12	-
2	"Прорыв цепи" (мин)	7	10	12	-
3	"Парная чехорда" (мин)	7	10	12	-
4	"С ношей на спине" (мин)	7	10	12	-
5	"Борьба всадников" (мин)	7	10	12	-

Блок тренировочных заданий для развития ловкости

№ п/п	Содержание упражнений (единицы измерения)	Дозировка по годам обучения			Методические указания
		1-й	2-й	3-й	
Задание 1					
1	Подвижная игра "Вертуны" (мин)	4	5	6	С баскетбольными мячами
2	Подвижная игра "Ловкие руки" (мин)	6	8	10	То же
3	И.п. - ноги врозь, мяч в правой руке. Бросить мяч вверх и правой рукой поймать. То же левой (раз)	6-8	6-8	8-10	-
4	Вращение мяча вокруг туловища, перекладывая мяч из правой руки в левую (мин)	2	3	4	Упражнение выполняется в форме соревнований
5	То же в ходьбе (мин)	4	5	6	-
6	И.п. - лежа на спине, руки вверх. 1- группировка, 2- и.п. (раз)	8-10	8-10	8-10	-
7	И.п. - упор присев. 1- кувырок вперед, 2- и.п. (раз)	10-12	10-12	10-12	-
8	И.п. - о.с. 1- правая рука вверх, правая нога назад, 2- правая рука вниз, правая нога назад, 3- поворот кругом, 4- прыжок вверх (раз)	5-6	6-7	7-8	После 2-3 попыток выполнять упражнение с учетом времени
9	Эстафета с ходьбой по перевернутой скамейке, прыжками, кувырками, лазаньем (мин)	6	7	8	Проводить в форме соревнований
10	И.п. - лежа на спине, руки вверх, передвижение влево за счет вращения.	4-6	5-7	6-8	Проводить в форме соревнований

	То же вправо (раз)				
11	Кувырки назад (раз)	8-10	10-12	12-14	-
12	Руки на плечах партнера, левая нога вперед, прыжки на правой. То же на левой (кол-во раз х с)	3х12	4х12	5х12	-
Задание 2					
1	Подвижная игра "Защитник укрепления" (мин)	6	6	7	-
2	И.п.-о.с. 1- мах левой вперед-вверх, мяч под ногу, 2- и.п. 3-4 - правой ногой (раз)	15-10	15-10	20-30	Использовать баскетбольный мяч
3	И.п. - мяч за спиной, за счет движения ног и кистей перебросить мяч вверх-вперед, поймать одной (раз)	15-17	15-17	18-20	Не сгибаться в тазобедренном суставе
4	И.п.- руки в стороны, мяч через голову и поймать правой (раз)	8-10	8-10	8-10	-
5	И.п. -наклон вперед, ноги шире плеч. Жонглировать мячом по "восьмерке" вокруг ног, перекладывая мяч из руки в руку (мин)	3	4	5	После 2-3 попыток выполнять упражнение с учетом времени
6	Кувырок вперед - кувырок назад (раз)	5-6	6-7	7-8	-
7	Прыжок в длину с места, присед, полет, кувырок (раз)	6-8	8-10	10-12	-
8	Прыжок через гимнастическую скамейку вправо, влево (раз)	15-20	20-25	20-30	-
9	То же с продвижением вперед (кол-во раз х с)	4х10	5х10	6х10	После 2-3 попыток выполнять упражнение с учетом времени
10	Прыжок с места с изменением направления по сигналу (кол-во раз х с)	3х20	4х20	5х20	-
Задание 3					
1	Бег спиной вперед с поворотами на 360° и 720° (кол-во раз х с)	4х10	5х10	6х10	Поворот по сигналу
2	Прыжки на скакалки толчком одной и двух ног в переменном темпе (кол-во раз х с)	3х20	4х20	5х20	-
3	Передвижение приставными шагами правым боком, прыжком вверх, упор присев, бег вперед, упор присев, упор лежа - о.с. (кол-во раз х с)	4х20	5х20	6х20	Изменять способ движения по сигналу
4	Подвижная игра "Кувырок с мячом" (мин)	5	6	7	-
5	Бег через скакалку, поднимая бедро (кол-во раз х с)	4х15	4х20	5х20	-
6	Прыжок вверх-вперед со скамейками с одновременным вращением на 180° - 360° (раз)	10-12	12-14	14-16	-
7	И.п. - в парах лицом друг к другу, лежа на животе. Передача и ловля мяча двумя руками от груди с отведением туловища от пола во время ловли и передачи (раз)	15-17	17-19	19-21	Расстояние между партнерами 2-2,5м
8	И.п. - лежа на животе, руки вверх, подбросит мяч. Перевернуться на спину и поймать мяч (раз)	10-12	12-14	14-16	-
9	И.п. - стоя спиной к скамейке. Прыжок на - через скамейку (раз)	10-12	12-14	14-16	-

10	И.п. - упор присев с опорой руками на мяч. Кувырок вперед - передача двумя в стенку - ловля - кувырок назад (кол-во раз x с)	4x15	5x15	5x10	-
11	Лазание вверх по наклонной скамейке с помощью рук и ног (мин)	5	6	7	-
Задание 4					
1	Прыжок с места вперед, кувырок в приседе, кувырок вперед, прыжок вперед (раз)	6-8	8-10	10-12	-
2	И.п. - упор присев. 1 - падение вперед на согнутые руки. 2 - поворот вокруг левого плеча на спину, руки вверх, 3 - группировка, 4 - перекат вперед (раз)	4-6	6-8	8-10	-
3	Подбросить мяч вверх, присев, повернуться на 360°, поймать мяч (раз)	6-8	8-10	10-12	-
4	То же в седе на полу (раз)	10-12	12-14	14-16	-
5	И.п. - стоя спиной друг к другу, ноги врозь. Один из партнеров наклоняется вперед и подбрасывает мяч между ног. Второй ловит мяч и повторяет упражнение (раз)	7-9	9-11	11-13	Расстояние между партнерами 2- 2,5м
6	И.п. - о.с. Мяч внизу на прямых руках. 1-мах ногой с одновременным подбрасыванием мяча (раз)	10-12	12-14	16-18	Расстояние между партнерами 2- 2,5м
7	Прыжки на одной ноге через набивные мячи с жонглированием волейбольных мячей (кол-во раз x с)	5x7	5x9	5x11	-
8	Бег спиной с обеганием набивных мячей (кол-во раз x с)	4x10	5x10	5x15	-
10	Подвижная игры "Поединок со скакалками" (мин)	4	5	6	-
Задание 5					
1	Ходьба с изменением длины и частоты (м)	25	35	50	-
2	Ходьба по начерченной линии (м)	15	25	30	-
3	Ходьба по разметкам, обозначенным на расстоянии 30-40 см (м)	15	25	30	-
4	Ходьба с преодолением препятствий (перепрыгивание через мячи, скакалку, обруч, другие предметы) (м)	15	25	30	-
5	Бег с изменением направления по условным сигналам, с изменением темпа, с преодолением препятствий (м)	40	50	70	-
6	Бег с изменением длины и частоты шага (м)	40	50	70	-
7	Бег с изменением положения туловища (боком, спиной) (м)	25	30	40	-
8	Бег под вращающейся скакалкой (м)	10	15	20	-
Задание 7					
1	Прыжки на месте: на обеих ногах, на одной ноге, в сочетании (мин)	8	10	12	Количество прыжков дозировать индивидуально
2	Прыжки на обеих ногах с поворотом на 90°, на одной с поворотом направо, налево (мин)	8	10	12	-

3	Прыжки на обеих и одной ноге в медленном толчке (мин)	8	10	12	-
4	Прыжки в длину с места на заднюю длину по ориентирам и без них, на обеих ногах с продвижением вперед по ориентирам, расположенным один от другого на различном расстоянии (от 40 до 80 см) (мин)	8	10	12	-
5	Прыжки в глубину с дополнительными заданиями (на точность приземления, с хлопками в ладоши, с поворотом на 90 ⁰ и др.) (мин)	8	10	12	-
6	Прыжки в длину с открытыми и закрытыми глазами, с места на отметку в пределах 0,5 - 1м, с поворотом на заданный и максимальный градус (мин)	8	10	12	-
7	Прыжки с короткой скакалкой на обеих и одной ноге на месте и продвижением вперед (мин)	8	10	12	-
Задание 8					
1	Мяч в руках: руки вперед, вправо, влево (раз)	8-10	10-12	10-12	-
2	Из положения руки вперед с мячом: 1-руки в сторону, мяч на правой руке, 2-и.п., 3 -руки в стороны, мяч на левой руке и и.п. (раз)	8-10	10-12	10-12	-
3	Подбрасывание мяча вверх на 1-3м, ловить двумя и одной рукой (раз)	8-10	10-12	10-12	-
4	Броски друг другу и ловля мяча на расстоянии 3-8м с ударом о пол (раз)	8-10	10-12	10-12	-
5	Броски и ловля мяча с ударом о стену, с касанием и без касания пола (раз)	8-10	10-12	10-12	-
6	Подбрасывание мяча вверх (на 3-4м) с дополнительными движениями: хлопком в ладоши, присесть-встать, с поворотом кругом (раз)	8-10	10-12	10-12	-
7	Подбрасывание и ловля мяча после отскока от пола на высоте колен, груди, головы (раз)	8-10	10-12	10-12	-
Задание 9					
1	Равновесие в основной стойке с закрытыми глазами (мин)	8	10	12	Выполнение упражнений дозировать индивидуально
2	Равновесие на одной ноге с движением и без движения рук (мин)	8	10	12	-
3	Ходьба по гимнастической скамейке с различным положением рук, с высоким подниманием колен, с перешагиванием через набивные мячи (мин)	8	10	12	-
4	Ходьба по наклонно поставленной скамейки (угол наклона 20-30 ⁰) (мин)	8	10	12	-
5	Ходьба по скамейке с высоким подниманием прямых ног вперед и назад, выпадами (мин)	8	10	12	-
Задание 10					
1	Бег с одновременными круговыми	25	30	40	Для 1-го года обучения:

	вращениями обеими руками назад (м)				разучить упражнения, для 2-го и 3-го - 75% бега от макс.
2	То же, но вперед (м)	25	30	40	-
3	Быстрый бег с поочередными круговыми вращениями руками назад (м)	25	30	40	-
4	То же, но вперед (м)	25	30	40	-
5	Бег с круговыми вращениями левой рукой назад, а правой вперед (м)	25	30	40	-
6	То же, но левой рукой вперед, а правой назад (м)	30	40	50	-
7	Подвижные игры со скакалкой "Успей пробежать" (мин)	10	12	14	-

Блок тренировочных заданий для развития выносливости

№ п/п	Содержание упражнений (единицы измерения)	Дозировка по годам обучения			Интенсивность	Методические указания
		1-й	2-й	3-й		
Задание 1						
1	Легкоатлетический бег (мин)	30	35	45	40% от КС	-
Задание 2						
1	Подвижная игра "Мяч ловцу" (мин)	10	10	15	-	-
2	Прыжки через гимнастическую скамейку (мин)	10	10	15	-	-
3	Футбол набивным мячом (мин)	10	15	20	-	-
Задание 3						
1	Подвижная игра "Борьба за мяч" (мин)	10	10	15	-	С баскетбольным мячом
2	Восхождение на гимнастическую скамейку (кол-во раз x мин)	3x3	4x3	4x4	Темп 20 шагов в минуту	-
3	Легкоатлетический бег (мин)	10	10	15	60% от КС	-
Задание 4						
1	Подвижные игры (мин) "Удочка прыжковая"	6	6	8	-	-
2	"Прыгуны и ползуны"	6	7	8	-	-
3	"Мяч среднему"	5	5	7	-	-
4	"Парные круги"	6	7	8	-	-
5	"Сами со скакалкой"	5	6	8	-	-
6	"25-50 передач"	5	5	8	-	-
Задание 5						
1	Подвижная игра "Ежик" (мин)	4	5	6	-	-
2	Подвижная игра "Четыре мяча" (мин)	7	8	10	-	-
3	Прыжки через скакалку (мин)	10	10	12	-	-
4	Футбол набивными мячами (кол-во раз x мин)	2x5	2x6	2x7	-	-
5	Легкоатлетический бег (мин)	10	12	15	60% от КС	-
Задание 6						
1	Подвижная игра "Мяч капитану" (мин)	10	10	14	-	С баскетбольным мячом
2	Подвижная игра "Пятнашки" (мин)	8	10	12	-	-
3	Восхождение на гимнастическую	6	7	8	-	-

	скамейку (мин)					
4	Легкоатлетический бег (мин)	30	35	45	40% от КС	-
Задание 7						
1	Легкоатлетический бег с пригибной ходьбой, прыжковыми упражнениями, ускорениями (мин)	30	40	50	-	Выполнять способом фартлек
Задание 8						
1	Бег на коньках (кол-во раз х мин)	2х(2+3+4+3+2)	2х(2+3+4+5+3)	2х(2+3+4+5+4+3+2)	40% от КС	-
Задание 9						
1	Бег на коньках (кол-во раз х мин)	6х4	6х5	8х5	80% от КС	-
Задание 10						
1	Бег на коньках (кол-во раз х мин)	2х(4+5+6)	2х(4+5+7)	3х(4+5+6)	80% от КС	-
Задание 11						
1	Бег (мин)	15	15	20	30-35% от КС	-
2	И.п. - о.с., руки вниз. Круговые движения руками вперед-назад (раз)	8-10	10-12	12-15	-	-
3	И.п.- о.с., одна рука опущена вниз, другая поднята вверх. Круговые движения руками назад-вперед (раз)	8-10	10-12	12-15	-	-
4	И.п. - о.с., ноги вместе, руки на коленях. Круговые движения коленями влево, вправо (раз)	8-10	10-12	12-15	-	-
5	И.п. - руки на поясе. Круговые движения тазом влево, вправо (раз)	6-8	8-10	10-20	-	-
6	И.п. - руки на поясе, выпрыгивания вверх их полного приседа (раз)	4-6	6-8	8-10	-	-
7	И.п. - ноги шире плеч, руки на поясе, наклоны к правой и левой ноге (раз)	8-10	10-12	12-15	-	-
8	Футбол, двухсторонняя игра (мин)	10	15	20	-	-
Задание 12						
1	Медленный бег с чередованием прыжков через препятствия и ходьба (мин)	15	20	20	35-40% от КС	-
2	И.п. - стоя боком у гимнастической стенки. Размахивание правой (левой) ногой вперед-назад (раз)	10-12	12-15	15-17	-	-
3	И.п. - лежа на матах. Выполнять мостики (раз)	4-5	5-7	8-9	-	-
4	И.п. - о.с. Упор присев, упор лежа, упор присев и т.д. (раз)	4-6	6-8	8-10	-	-
5	Подвижная игра "Старт с преследованием" (мин)	8	8	10	-	-
6	Гимнастика и акробатика: кувырки вперед и назад, равновесия, висы и размахивания	12	14	18	-	-

	в висе на перекладине (мин)					
7	И.п. — сед в упоре сзади, согнув ноги в коленях. Потряхивание мышцами бедер (с)	10-15	10-15	10-15	-	-
8	И.п. — стойка на лопатках. Потряхивание мышцами (с)	10-15	10-15	10-15	-	-
9	И.п. — лечь на живот, голени вверх. Потряхивание мышцами голени (с)	10-15	10-15	10-15	-	-
Задание 13						
1	Подвижные игры (мин) "Кросс по кругу"	10	12	15	-	-
2	"Ручей"	10	12	15	-	-
3	"Гонка с выбыванием"	10	12	15	-	-
4	"Сумей догнать"	10	12	15	-	-
Задание 14						
1	Подвижная игра "Мяч ловцу" (мин)	10	12	15	-	-
2	Подвижная игра "Бег командами" (мин)	10	12	15	-	-
3	Подвижная игра "Убегай-догоняй" (мин)	10	12	15	-	-
4	Легкоатлетический бег (мин)	10	12	15	-	-

Блок тренировочных заданий для развития гибкости

№ п\п	Содержание упражнений (единицы измерения)	Дозировка по годам обучения			Методические указания
		1-й	2-й	3-й	
Задание 1					
1	Из положения стоя ноги врозь, руки в стороны: наклоны к левой вперед, к правой (раз)	5-7	7-10	10-12	-
2	И.п. - стоя ноги врозь (широкая стойка), руки на поясе. Круговые движения тазом (раз)	5-7	7-10	10-12	-
3	Мах ногой вперед, назад, в сторону (фиксируя положение с помощью партнера до 3-5с) (раз)	3-4	5-6	7-8	-
4	Глубокое приседания на полной ступне в положении ноги врозь (раз)	5-7	7-10	10-12	-
5	Из седа ноги врозь (ноги вместе): наклоны вперед с помощью партнера и самостоятельно (раз)	5-7	7-10	10-12	-
6	Стоя у опоры, высоко поднять согнутую ногу вперед и отвести ее в сторону (раз)	5-7	7-10	10-12	-
Задание 2					
1	Маятникообразные: круговые, рывковые движения прямыми или согнутыми руками во всех направлениях (мин)	2	3	4	-
2	Стоя лицом к гимнастической стенке, хватом за рейку на уровне пояса, пружинистые наклоны вперед (мин)	2	3	4	-

3	Стоя лицом друг к другу, руки на плечи, пружинистые наклоны вперед (мин)	2	3	4	-
4	Из положения сед в упоре сзади пружинистые приседания на пятки (мин)	2	3	4	-
5	Ходьба на носках с прямыми ногами (мин)	2	3	4	Количество упражнений дозировать индивидуально
6	Ходьба перекатом с пятки на носок (мин)	2	3	4	-
7	И.п. - сед в упоре сзади. Круговые движения стопами (раз)	10-12	12-15	15-20	-
8	Из виса стоя на первой рейке гимнастической стенки покачивание на носках вверх и вниз, стараясь коснуться пятками пола (мин)	2	3	4	-
9	Ходьба на внутренней и внешней стороне стопы (мин)	2	3	4	-
Задание 3					
1	Из упора присев, опираясь тыльной стороной стоп, сесть на пятки (раз)	6-8	8-10	10-12	-
2	В седе сгибать и разгибать стопы руками (раз)	6-8	8-10	10-12	-
3	Пружинистые движения в полушпагате или в шпагате, опираясь руками о пол или держась за опору (раз)	6-8	8-10	10-12	-
4	В выпаде вправо, влево пружинистые покачивания (раз)	10-12	12-14	14-16	-
5	Из положения лежа или через стойку на руках мост (раз)	6-8	7-9	10-12	-
6	И.п. - стойка ноги врозь, руки на пояс. Круговые вращения туловищем (раз)	8-10	10-12	12-14	-
7	И.п. - о.с., руки на поясе. Наклон вправо, влево (раз)	8-10	10-12	12-14	-
8	Из положения присев бросок через голову назад набивного мяча (раз)	6-8	8-10	10-12	-
Задание 4					
1	И.п. - сед на пятках. Отталкиваясь руками и разгибая ноги, встать на оттянутые носки (раз)	8-10	10-12	12-14	-
2	И.п. - лежа на спине, одна нога согнута в колене, стопа под ягодицей опирается тыльной поверхностью. Пружинистое поднятие колена (раз)	8-10	10-12	12-14	-
3	И.п. - широкая стойка ноги врозь. Круговые движения тазом (раз)	10-12	12-14	14-16	-
4	И.п. - стойка ноги врозь на носках. Сведение и разведение пяток (раз)	8-10	10-12	14-16	-
5	И.п. - вис, присед спиной к гимнастической стенке. С наклоном назад встать, не отпуская руками рейку (раз)	8-10	10-12	12-14	-
6	Лежа на животе, руки за головой. Поднимание и опускание туловища (раз)	8-10	10-12	12-14	-
7	Лежа на коне или гимнастической скамейки на ягодицах, ноги упираются в гимнастическую стенку. Поднимание и опускание туловища (раз)	6-8	8-10	10-12	-

8	И.п. - о.с. 1-2 - наклон вперед, 3-4 - наклон назад (раз)	10-12	12-14	14-16	
Задание 5					
1	Ходьба на носках (кол-во раз х м)	3х20	3х30	3х40	-
2	Ведение набивного мяча, подтягивая его оттянутым носком (кол-во раз х м)	2х20	3х20	3х30	-
3	И.п. - упор стоя хватом за рейку гимнастической стенки на уровне груди. Маховые движения назад, в сторону (раз)	6-8	8-10	10-12	-
4	И.п. лежа согнувшись на спине с разведенными в сторону ногами, захватив голени руками и притягивая прямые ноги ближе к телу. Одновременно разводить их в стороны (раз)	6-8	8-10	10-12	-
5	Медленный переворот вперед с помощью партнера (раз)	4-6	6-8	8-10	-
6	И.п. - стоя ноги врозь на нижней рейке гимнастической стенки, спиной к ней. Наклон вперед, хват за рейку на уровне голеностопных суставов (раз)	6-8	8-10	10-12	-
7	Пружинистое покачивание в выпаде вперед (раз)	12-14	14-16	16-18	-
8	То же в выпаде в сторону (раз)	12-14	14-16	16-18	-

Блок тренировочных занятий для развития скорости и скоростно-силовых способностей для занимающихся тренировочных групп и групп совершенствования спортивного мастерства

Содержание упражнений (единицы измерений)	Объем для тренировочных групп по годам обучения				
	1-й	2-й	3-й	4-й	5-й
Задание 1					
Легкоатлетический бег (с) (с х раз)	4+6+8+6+4	5+7+9+9+ +7+5	5х2+7+9х х2+7+5х2	5х2+7х2+ +9х2+5х2	5х2+7х2+ +9х2+5х2
Задание 2					
Многоскоки с одной ноги на другую	3х10	4х10	5х10	6х10	8х10
Задание 3					
Легкоатлетический бег (с х раз)	2х8+3х6	2х10+3х6	3х8+4х6	3х1+4х6	3х1+4х6
Задание 4					
Многоскоки с одной ноги на другую	4х4+5х3+ +4х4	4х5+5х4+ +4х5	4х6, 5х5 4х5	4х7, 5х5 4х7	4х8х5 4х7
Задание 5					
Бег на коньках с хода (с х раз)	6х5+12х3	6х7+12х4	6х7+12х5	6х7+12х6	6х7+12х6
Задание 6					
Бег на коньках с хода с отягощением (с х раз)	10х8	10х10	10х12	10х14	10х14
Задание 7					
Бег на коньках с хода прыжками (с х раз)	10х4 20х2	10х6 20х2	10х6 20х3	10х6 20х4	10х6 20х4
Задание 8					

И.п. — стартовая поза конькобежца. Стартовый разгон прыжками на земле (с х раз)	4 х 8	4 х 10	4 х 12	4 х 14	4 х 14
Задание 9					
Многоскоки с ноги на ногу (с х раз)	20х5 + 30х2	20х7 + 30х2	20х7 + 30х5	20х7+30х6	20х8+30х6
Задание 10					
Многоскоки с ноги на ногу (с х раз)	-	20 х 7	20 х 9	20 х 11	20 х 13
Задание 11					
Прыжковые упражнения:					
Прыжки с места (раз)	20	25	30	35	40
Тройной с места (раз)	15	20	-	-	-
Пятерной с места (раз)	10	15	-	-	-
Десятерной с места (раз)	-	-	20	25	30
Задание 12					
Легкоатлетический бег (с х раз)	10х3	10х4	10х5	10х6	10х7
Многоскоки с ноги на ногу (или лягушкой) (с х раз)	10х3	10х4	10х5	10х6	10х7
Прыжки через барьеры (м х раз)	20х3	20х4	20х5	20х6	20х6
Задание 13					
Прыжок в глубину - прыжок в длину (раз)	20	25	30	35	35
Прыжковая имитация на скамейках на стадионе (м х раз)	20х5	20х7	20х9	20х11	20х11
Прыжки на двух ногах (м х раз)	20х5	20х5	30х5	35х5	35х6
Задание 14					
И.п. — стойка с отягощением на плечах. Повороты туловища (% от собственного веса)	30	35	40	45	45
	По 10 раз в каждую сторону				
И.п. — то же. Подскоки со штангой (серии х раз)	3х20	3х30	3х40	3х45	3х45
	Вес то же				
И.п. — то же. Приседания (серии х раз)	4х15	4х20	4х30	6х30	6х30
	Вес то же				
Задание 15					
Броски набивных мячей через голову назад (раз)	20	25	30	35	35
Игра в баскетбол (мин)	35	40	45	50	60
Прыжки через барьеры боком вправо, влево (серии х раз)	3х20	3х25	3х30	3х30	3х35
Задание 16					
Прыжковая имитация бега по прямой (с х раз)	20х10	20х13	30х10	30х13	30х15
И.п. — посадка конькобежца. Прыжки вправо. То же влево (раз х м)	3х20	3х20	3х30	3х30	3х35
Прыжковая имитация бега по повороту (с х раз)	20х5	20х7	20х9	20х11	20х13
Задание 17					
Упражнения на силовом тренажере "Геркулес"	2х25	2х30	3х30	3х35	3х35

(серии х мин)					
Задание 18					
Квадрат 20 х 20 м Прыжковая имитация по прямой (раз х серии) Прыжковая имитация поворота "Лягушка" Ускорение в беге	3 х 3	4 х 3	5 х 3	5 х 4	5 х 4
Задание 19					
Выпрыгивание с отягощением на плечах (% от собственного веса) (серии)	50 10х4	60 10х4	70 10х4	75 10х4	75 10х4
Бег с отягощением (м)	50х6	50х8	50х10	60х10	60х10
Бег в горку (м)	50х6	50х8	50х10	50х12	50х12
Задание 20					
Прыжковая имитация бега по прямой в гору (м х раз)	50х10	50х10	50х12	50х14	50х15
Прыжковая имитация бега по повороту в гору (м х раз)	50х8	50х10	50х12	50х14	50х14

Содержание упражнений (единицы измерений)	Объем для групп совершенствования спортивного мастерства по годам обучения			Интенсивность	Методические указания
	1-й	2-й	3-й		
Задание 1					
Легкоатлетический бег (с х раз)	5 х 3 + 7 х 2 + + 9 х 2 + 5 х 3	5 х 3 + 7 х 3 + 9 х х 2 + 7 х 5 + 9 х 3	5 х 3 + 7 х 3 + 9 х х 3 + 7 х 3 + 5 х 3	Максимальна я	Отдых 5-7 мин
Задание 2					
Легкоатлетический бег (с х раз)	6 х 12	6 х 14	6 х 16	То же	То же
Задание 3					
Легкоатлетический бег (с х раз)	4 х 8	4 х 10	4 х 10	—	—
	5 х 8	5 х 8	5 х 10		
Задание 4					
Легкоатлетический бег (с х раз)	4 х 7	4 х 8	4 х 9	—	—
	5 х 7	5 х 7	5 х 7		
Задание 5					
Бег на коньках с хода (с х раз)	6 х 8	6 х 9	6 х 9	—	—
	15 х 5	15 х 5	15 х 5		
Задание 6					
Бег на коньках с хода (с х раз)	10 х 16	10 х 18	10 х 20		—
Задание 7					
Бег на коньках с хода (с х раз)	10 х 6	10 х 7	10 х 8		—
Задание 8					
И.п. — стартовая поза конькобежца.Стартовый разгон (с х раз)	4 х 6	4 х 18	4 х 20	Максимальна я	Отдых 5-7 мин
Задание 9					

Многоскоки (с х раз)	20 x 8	20 x 10	20 x 12	—	Упражнение выполняется с учетом времени и длины прыжков, отдых 3-5 мин в беге трусцой
	30 x 7	30 x 7	30 x 7		
Задание 10					
Многоскоки с отягощением (с х раз)	20 x 13	10 x 15	20 x 17	—	То же
Задание 11					
Прыжки с места (раз)	15	15	15	—	—
Тройной с места (раз)	15	15 .	20	—	—
Пятерной с места (раз)	—	—	—	—	—
Десятерной с места (раз)	15	20	20	—	—
Задание 12					
Легкоатлетический бег (с х раз)	10 x 8	10 x 10	10 x 10	—	—
Многоскоки (с х раз)	10 x 8	10 x 10	10 x 10	—	—
Прыжки через барьеры (м x раз)	25 x 5	25 x 5	25 x 8	—	Барьеры преодолевать без подскоков
Задание 13					
Прыжок в глубину — прыжок в длину (раз)	40	40	45	—	Отдых 1,5-2 мин
Прыжковая имитация на скамейках на стадионе (раз x м)	10 x 30	10x35	10x40	—	Отдых 3-5 мин в беге трусцой
Задание 14					
И.п. — стойка с отягощением на плечах. Повороты туловища (% от собственного веса x раз)	45 x 12	45 x 14	45 x 16	—	—
	По 10 раз в каждую сторону				
Задание 15					
Прыжковая имитация бега по прямой в гору (м x раз)	60 x 12	60 x 14	60 x 16	—	—
Прыжковая имитация бега по повороту в гору (м x раз)	60 x 14	60 x 16	60 x 18	—	—

Блок тренировочных занятий для обучения техники бега на коньках

№ п/п	Содержание упражнения (единицы измерений)	Дозировка	Методические указания
-------	---	-----------	-----------------------

Задание 1			
1	Разучить посадку конькобежца (раз)	5-6	Углы оптимальные, спина округлая, руки ослаблены за спиной.
2	И.п. — посадка конькобежца (п.к.). Отвести левую ногу назад. То же правой (раз)	6-8	Отведенную ногу поставить на носок и расслабить.
3	И.п. — п.к. Отвести левую ногу в сторону. То же правой (раз)	6-8	Отведенную ногу выпрямить в коленном суставе.
4	И.п. — п.к. Отвести левую ногу: 1 — в сторону, 2 — назад, 3 — и.п. То же правой (раз)	8-10	-
Задание 2			
1 - 4	Повторить упражнение 1-го задания (раз)	2-3	-
5	И.п. — п.к. Покачивание на ступнях назад-вперед (раз)	10-12	Руки расслаблены за спиной.
6	И.п. — п.к., ноги на ширине плеч. Перенести тяжесть тела с одной ноги на другую (раз)	8-10	Туловище, плечи, голова должны перемещаться параллельно с тазом. Тело перемещать плавно.
7	И.п. — п.к., ноги шире плеч. Перенести тяжесть тела с ноги на ногу (раз)	10-12	Тело перемещать отталкиванием опорной ноги. Туловище и руки расслаблены.
8	То же. Руки опущены перед собой и расслаблены (раз)	10-12	-
Задание 3			
1 - 8	Повторить упражнение 1-го и 2-го задания (раз)	2-3	-
9	И.п. — п.к. 1 - 2 - сместить тяжесть тела влево, 3 - мах левой влево, 4 - приставить к правой. То же вправо (раз)	2-3	-
10	То же. Оттолкнуться правой. То же левой (раз)	10-12	-
11	Имитация техники бега по прямой (раз)	10-12	-
Задание 4			
1-10	Повторить упражнения заданий 1, 2, 3-го (раз)	2-3	-
11	Имитация бега по прямой без рук (с х раз)	30-3	Отдых 2-3 мин
12	Имитация бега по прямой с 2 руками (с х раз)	30х3-4	-
13	Имитация бега по прямой с 2 руками (с х раз)	30х3-4	-
14	Прыжковая имитация (с х раз)	30х3-4	-
Задание 5			
1-4	Упражнения 11-14 и задания 4-го (с х раз х серии)	30х2х3	-
5	Упражнения 11-14 и задания 4-го (с х раз х серии)	30х3х4	-
6	Имитация бега по прямой с сопротивлением партнера (с х раз х серии)	30х3х4	-
7	Имитация с максимальной амплитудой (с х раз х серии)	30х3х4	-
Задание 6			
1	И.п. — п.к., руки за спину. Сместить туловище влево, оттолкнуться правой ногой и приставить к левой (раз)	10-12	Левую ногу ставить под сдвигающееся туловище
2	И.п. — п.к., правая нога отведена в сторону, смещена влево, оттолкнуться левой, мах правой скрестно перед левой, левую	10-12	Продольная ось туловища параллельна оси стопы

	выпрямить. Приставить левую и принять и.п. (раз)		
3	И.п. — п.к., окончание отталкивания левой на повороте. Смещение, мах левой, отталкивание правой (раз)	10-12	-
4	И.п. — п.к., окончание отталкивания левой. Вынося левую, начать смещение влево. Поставить левую у правой и быстро выполнить отталкивание левой (раз)	10-12	Правая нога практически не несет нагрузки
Задание 7			
1-4	Повторить задание 6-е (раз)	2-3	-
5	Имитация бега по повороту без рук (с х раз)	30х3-4	-
6	Имитация бега по повороту с одной рукой (с х раз)	30х3-4	-
7	Имитация бега по повороту с 2 руками (с х раз)	30х3-4	-
Задание 8			
1-3	Повторить упражнение 5-7 задания 7-го (с х раз х серии)	30х2х3	-
4	Имитация поворота в гору (с х раз х серии)	30х3х4	-
5	Имитация поворота с сопротивлением партнера (с х раз)	30х3-4	-
6	Имитация поворота прыжками (с х раз)	30х3-4	-
7	Имитация поворота с максимальной амплитудой (с х раз)	30х3-4	-
Задание 9			
1	Ходьба на коньках по полу (м х раз)	10х5-7	-
2	Прыжки на коньках с продвижением по полу (м х раз)	10х3-4	-
3	Ходьба на коньках с остановкой на одной ноге, другая сзади (м х раз)	10х3-5	-
4	И.п. — ноги разведены, параллельны	10-12	
5	И.п. — ноги расставлены. Перенести тяжесть тела с одной ноги на другую (раз)	8-10	-
6	То же в посадке (раз)	8-10	-
Задание 10			
1	Стоя у опоры на льду, продвигать коньки вперед-назад (раз)	20-30	Коньки должны быть строго параллельны.
2	В скольжении на коньках равновесие на одной ноге (раз)	20-30	Другая нога сзади или впереди. Руки в стороны.
3	Сделать несколько шагов вперед (раз)	20-30	-
Задание 11			
1	Разбег. Коньки параллельны. Скольжение (м х раз)	50х10	-
2	Скольжение на одной ноге. Другая отталкивается (м х раз)	50х10	Отталкивание производится всем ползком
3	Скольжение на одной ноге. Другая сзади (м х раз)	50х10	Свободная нога расслаблена.

4	То же с постановкой носка свободной ноги вплотную к опорной (м х раз)	50х5	-
Задание 12			
1	Двое по бокам удерживает среднего, выполняющего смещение и мах ногой вперед в сторону (раз)	10-12	-
2	Катание, не отрывая коньков от льда, с максимальной амплитудой движения (перекачка на льду) (м х раз)	40х6-8	Перекачка выполняется на наружное ребро.
3	Бег на коньках (м х раз)	100х6-8	-
Задание 13			
1	Катаясь по окружности, разучить перенос правой ноги через левую (с х раз)	20х8-10	-
2	Скольжение на левой ноге, правая отталкивается (с х раз)	20х8-10	-
3	То же, скользить в равновесии, правая нога в сторону (с х раз)	20х8-10	Левая нога на наружном ребре.
4	То же, отталкивание правым коньком. Освобождение левой ноги от тяжести тела (с х раз)	20х5-10	Упор на правом коньке.
Задание 14			
1	Выполнить упражнения 1-4 задания 13-го (с х раз)	20х2-3	-
2	Поочередное отталкивание обеими ногами, не отрывая их от льда (с х раз)	20х8-10	-
3	Катание по повороту, по кругу малого радиуса (с х раз)	20х8-10	-
4	Катание по повороту прыжками (с х раз)	20х6-8	-
Задание 15			
1	Бег по повороту без рук (с х раз)	20х6-8	-
2	Бег по повороту с одной рукой (с х раз)	20-30х6-8	-
3	Бег по повороту с двумя руками (с х раз)	20-30х6-8	-

Подвижные игры и игровые упражнения на льду для овладения навыком передвижения по прямой и повороту

№ п/п	Название упражнения (единицы измерений)	Дозировка	Методические указания
Задание для групп начальной подготовки 1-го года обучения			
Задание 1			
1	Игровое упражнение "Самокат" (м х раз)	Проскользить на одном коньке (10-15)х6-8	Отталкиваться больше в сторону
2	Игровое упражнение "Торможение у предмета" (раз)		Расстояние для разбега 10-15 м
3	Игровое упражнение "Прыжки на коньках" (м х раз)	15х6-8	Следить, чтобы во время прыжка туловище занимающегося было наклонено вперед

4	Упражнение "Пистолетик" (м х раз)	(10-15)х5-6	Обозначить место разбега, старта и финиша. Скользить в приседе на одной ноге, затем на другой
5	Игровое упражнение "Лошадки" (м х раз)	(10-20)х3-4	Бег в парах: первый выполняет бег на коньках с работой руками, второй держится за веревку и скользит в посадке на двух ногах и в положении ласточки. Это упражнение можно применять в эстафетах.
Задание 2			
1	Скольжение в равновесии (раз)	Проскользить в посадке на одном коньке как можно большее расстояние	Разогнавшись, сесть в посадку, вести ногу назад и проскользнуть в равновесии на одном коньке не выезжая из коридора (ширина 0,5 м)
2	Игровое упражнение. Упражнение бег "Троек" (м х раз)	(30-40)х3-4	Двое крайних бегут, средний скользит в посадке на двух коньках. Размечается место старта и финиша
3	Игровое упражнение "Сани-тачки" (м х раз)	(50-80)х5-6	На 2 участников игры одни санки. В конце дистанции участники меняются местами и возвращаются назад к линии старта
4	Игровое упражнение "Кто дальше?" (раз)	5-6	Оттолкнуться подряд 3 раза и проскользить как можно дальше в посадке. Выполнять поочередно на правой и левой ноге
Задание 3			
	Подвижная игра "Самокат" (м х раз)	(10-15)х6-8	—
1	Игровое упражнение "Бег троек" (м х раз)	(15-20)х3-4	Двое крайних бегут, средний скользит в посадке поочередно на одном коньке
2	Подвижная игра "Вперед-назад" (м)	7	—
3	Подвижная игра "Спиной вперед" (м)	7	—
4	Игровое упражнение "Не отрывая коньков ото льда" (м х раз)	(10-15)х3-4	-
Задание 4			
1	Подвижная игра "Ручеек" (мин)	8-10	—
2	Подвижная игра "Чешские саночки" (мин)	8-10	Отталкиваться, не отрывая коньков от льда
3	Игровое упражнение "Фонарики" (м х раз)	(10-15)х3-4	Упражнение использовать как эстафету
4	Подвижная игра "Смени кубик" (мин)	8-10	—
Задание 5			
1	Эстафета "Самокат по повороту" (м х раз)	(15-20)х5-6	—
2	Подвижная игра "Змейки" (мин)	10-12	—
3	Упражнение "Мельница" (м х раз)	(20-30)х6-10	Ближе к центру следует поставить более сильных конькобежцев, а к краю ловких и быстро бегающих на коньках
Задание 6			

1	Подвижная игра "Карусель" (мин)	10-15	—
2	Эстафета "Слалом" (мин)	10-15	Задача участников: проскользить "Змейкой" на двух коньках между кубиками, поставленными в ряд, стараясь не задеть их. Расстояние для разбега 15-20 м
3	Бег "змейкой" вокруг партнеров" (мин)	10-15	—
Задание для групп начальной подготовки 2-го и 3-го года обучения			
Совершенствование элементов техники бега			
Задание 1			
1	Игровое упражнение "Кто дальше убежит" (мин)	8-15	Все одновременно выполняют разбег 5-7 шагов. Преподаватель на последнем шаге определяет, кто был первым. То же, но после разбега 5-7 шагов сесть в посадку конькобежца на двух коньках. Кто дальше проскользит?
2	Подвижная игра "Салки" (мин)	10-15	Проводится после того, как все занимающиеся овладели бегом по прямой, повороту и торможением
3	Подвижная игра "Слушай сигнал" (мин)	10-15	—
Задание 2			
1	Подвижная игра "Салки с приседанием" (мин)	10-15	Игроку разрешается сесть в посадку конькобежца или скользить в равновесии на одном коньке. В этом положении он не может быть осален, но в посадке можно сидеть не более 3 с
2	Подвижная игра "Зима и весна" (мин)	10-15	—
3	Подвижная игра "Рыбаки и рыбки" (мин)	10-15	—
Задание 3			
1	Подвижная игра "Салке-дай руку" (мин)	10-15	—
2	Подвижная игра "Чья веревочка" (мин)	10-15	—
3	Подвижная игра "Убегай от снежков" (мин)	10-15	—
Задание 4			
1	Подвижная игра "Салки-пересалки" (мин)	20-25	Убегающие могут выручать друг друга, пересекая дорожку между догоняющим "салкой" и убегающим. Как только конькобежец перебежит дорожку "салка" должна ловить его
2	Подвижная игра "Перемена мест" (мин)	20-25	—
Игры для совершенствования техники бега на коньках по повороту			
Задание 1			
2	Эстафета с поворотом у предмета (мин)	15-20	По сигналу первые в командах бегут до предмета (15-20 м), оббегают его,

			как при беге по повороту, и возвращаются на место
2	Подвижная игра "Третий лишний" (мин)	15-20	—
3	Эстафета с кругом (мин)	15-20	То же, что и эстафета с поворотом, но надо пробежать вокруг предмета один раз
Задание 2			
1	Эстафета "Бег по восьмерке" (мин)	10-15	Устанавливают два предмета на расстоянии 5 м друг от друга. Задание: бег вокруг предметов по восьмерке и возвращение на место
2	Подвижная игра "Бег по кругу" (мин)	15-20	—
Задание 3			
1	Эстафета на размеченной беговой дорожке (м)	1000-1200	—
2	Подвижная игра "Чья веревочка?" (бег по повороту) (мин)	15-20	—
3	"Вызов номеров" (бег по кругу) (мин)	15-20	—
Задание 4			
1	Подвижная игра "Салки в кругу" (мин)	15-20	Радиус круга 10-15 м
2	Подвижная игра "Гонка преследования" (мин)	15-20	—
3	Подвижная игра "Поезда" (мин)	15-20	—
Задание 5			
	Игровые упражнения (раз): а) разбег до черты (10-15 м) с маховыми движениями руками, далее руки за спину, скольжение в посадке на одном коньке, другая нога согнута и отведена назад;	6-8	Проскользить как можно больше на одном коньке
	б) то же в посадке конькобежца в равновесии на одном коньке, другая нога отведена в сторону;	6-8	То же
	в) скольжение в равновесии по прямой линии (по разметке прямой части беговой дорожки);	6-8	—
	г) "Большие шаги";	6-8	Проскользить на коньках по прямой расстояние 25-30 м, сделав меньшее количество шагов

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 133397933100110045794213742499444592196809849281

Владелец Прошин Алексей Валерьевич

Действителен с 19.08.2025 по 19.08.2026