


**ОТДЕЛ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА АДМИНИСТРАЦИИ  
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОД АРМАВИР  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА «АЛЬБАТРОС»**

Рассмотрена и одобрена на заседании  
педагогического совета  
№ 2 от 20.12 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ  
Директор  
МАУ ДО СШ «Альбатрос»  
Н.И. СЛЕДЬ



пр. «33-у» 29.12. 2023 г.

**ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА  
«КОНЬКОБЕЖНЫЙ СПОРТ»  
(ДИСЦИПЛИНА «ШОРТ-ТРЕК»)  
«БЫСТРЫЙ КОНЕК»**

разработана на основании государственной услуги (работы) «Организация и проведение спортивно-оздоровительной работы по развитию физической культуры и спорта среди различных групп населения»

Срок реализации программы:  
1 год

Армавир, 2023 год

## СОДЕРЖАНИЕ

1 Пояснительная записка	3
2. Нормативная часть	5
2.1. Режим работы спортивно-оздоровительных групп	6
2.2. План физической подготовки	7
3. Методическая часть	11
3.1. Теоретическая подготовка	11
3.2. Физическая подготовка	12
3.3. Техническая подготовка, тактическая подготовка	15
3.4. Игровая и соревновательная подготовка	18
3.5. Тактика и тактическая подготовка	18
4. Система контроля и зачетные требования	21
4.1. Ожидаемые результаты реализации программы	21
4.2. Критерии оценки уровня подготовки для различных уровней	22
5. Список литературы, используемый для разработки программы и организации тренировочного процесса	23

## 1. Пояснительная записка

Программа физической подготовки по виду спорта «Конькобежный спорт» (дисциплина «шорт-трек») «Быстрый конек» (далее — Программа) разработана в соответствии с базовым (отраслевым) перечнем услуг и работ в сфере «Физическая культура и спорт», в соответствии с постановлением администрации муниципального образования город Армавир «О порядке формирования муниципального задания на оказание муниципальных услуг (работ) в отношении муниципальных учреждений муниципального образования город Армавир и финансового обеспечения выполнения муниципального задания», на основании Порядка реализации муниципальной работы «Организация и проведение спортивно-оздоровительной работы по развитию физической культуры и спорта среди различных групп населения», в соответствии с Уставом МАУ ДО СШ «Альбатрос», с целью:

- формирования здорового образа жизни и укрепления здоровья различных групп населения путем физического воспитания и физической подготовки;
- формирования у различных групп населения устойчивого интереса к занятиям конькобежным спортом;

Основные задачи, решаемые в процессе подготовки:

- обеспечение необходимого уровня развития двигательных качеств, возможностей функциональных систем организма, несущих основную нагрузку в конькобежном спорте;
- совершенствование техники и тактики конькобежного спорта;
- обеспечение необходимого уровня специальной психологической подготовленности;
- приобретение теоретических знаний и практического опыта, необходимых в успешной тренировочной и соревновательной деятельности;

- комплексное совершенствование и проявление в соревновательной деятельности различных сторон подготовленности спортсмена.

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

Программа осуществляется с учетом возрастных и индивидуальных особенностей, уровня спортивного мастерства занимающихся. Её использование дает возможность совершенствования, как физических способностей, так и морально волевых качеств, овладение специфическими, спортивными навыками и стратегиями, что положительно сказывается на выступлениях спортсменов в соревнованиях и раскрывает комплекс параметров подготовки спортсменов.

Программа рекомендуется для работы с детьми в возрасте 4 - 10 лет, которые желают получить навыки скоростного бега на коньках и не имеют медицинских противопоказаний. На этом этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники бега на коньках.

Срок обучения в спортивно-оздоровительной группе составляет один год. Если обучающийся не справился с требованиями программы по итогам года, он может продолжить обучение по данной программе на следующий год при условии наличия бюджетных мест.

Основной принцип построения работы в группах - универсальность в постановке задач, выбора средств и метода по отношению ко всем занимающимся, соблюдение индивидуального подхода и глубокого изучения физических и физиологических особенностей каждого занимающегося.

Программа реализуется на базе Ледового дворца МАУ ДО СШ «Альбатрос», город Армавир, ул. Луначарского, 93.

## 2. Нормативная часть

Необходимые процедуры документооборота, при реализации Программы, обусловлены в соответствии с государственной работой «Организация и проведение спортивно-оздоровительной работы по развитию физической культуры и спорта среди различных групп населения», а также утвержденным в МАУ ДО СШ «Альбатрос» Порядком по ее реализации.

Учебный год спортивной подготовки начинается с 1 января и продолжается до 31 декабря.

Учебный план рассчитан на 46 недель спортивной подготовки

В зависимости от возраста спортсменов и уровня их подготовленности, для групп спортивно-оздоровительного направления, план физической подготовки и объем нагрузок может состоять из следующих уровней: **начальный** (276 часов, 4 занятия в неделю, при недельной нагрузке 6 часов), **базовый** (414 часов, 4 занятия в неделю, при недельной нагрузке 9 часов).

Уровень подготовки спортсменов определяется инструктором по спорту с учетом регулярности посещения занятий, сдачи контрольных нормативов, участия спортсмена в соревнованиях. Спортсмены могут продолжить подготовку на очередном этапе при условии улучшения своих показателей. Продолжительность одного часа занятия составляет **один астрономический час** (60 минут). В летний период предусмотрен 6-ти недельный перерыв в тренировках с учетом активного отдыха занимающихся в данный промежуток времени, совмещения восстановительных процедур и поддержания подвижного образа жизни.

Минимальный возраст для зачисления в спортивно-оздоровительные группы – 4 года (спортсмену должно исполниться полное количество лет в год зачисления на Программу).

Комплектование спортивных групп производится в соответствии с возрастом спортсменов и базовых, начальных навыков общей физической подготовки. Разница в возрасте спортсменов в одной группе не должна превышать 3-х лет.

Основной формой образовательного процесса являются групповые занятия с наполняемостью группы до 20 человек.

Расписание занятий составляется администрацией МАУ ДО СШ «Альбатрос» и утверждается руководителем в целях установления более благоприятного режима занятий, с учетом возрастных особенностей спортсменов и их занятий в образовательных организациях. Расписание занятий составляется в астрономических часах.

### **2.1. Режим работы спортивно-оздоровительных групп**

Уровень подготовленности	Возраст для зачисления (лет)	Кол-во часов в неделю	Кол-во занятий в неделю	Кол-во учебных недель	Кол-во часов в год
Начальный	4-7	6	4	46	276
Базовый	8-10	9	4	46	414

Ожидаемые результаты реализации программы:

- привлечение к систематическим занятиям спортом максимально возможного числа детей и подростков, направленное на развитие их личности;
- привитие навыков здорового образа жизни;
- воспитание физических, морально-этических и волевых качеств;
- определение спортивной специализации.
- улучшение состояния здоровья, включая физическое развитие занимающихся;
- повышение уровня физической подготовленности и спортивных результатов
- соответствии с учетом индивидуальных особенностей занимающихся;
- выполнение объемов тренировочных нагрузок, предусмотренных программными требованиями;

- освоение теоретического раздела программы.

Формы подведения итогов реализации программы:

- систематичность посещений занятий плаванием - журнал учёта;
- текущее и контрольное тестирование по освоению учебного материала и общефизической подготовке - протоколы тестирования;
- участие в спортивных праздниках, фестивалях, конкурсах, акциях - списки участников, рисунки, фотографии, грамоты;
- участие в соревнованиях по плаванию в соответствии с календарным планом спортивных и физкультурных мероприятий МАУ ДО СШ «Альбатрос» - итоговые протоколы, грамоты, присвоение спортивных разрядов.

### **Количество физкультурно-спортивных мероприятий и соревнований**

Уровень подготовленности	Количество (в год)
Начальный	1
Базовый	1-2

### **2.2. План физической подготовки**

Планирование тренировочного процесса юных спортсменов представляет собой ряд последовательных действий, направленных на распределение во времени объемов, средств, методов и видов подготовки.

При планировании годичной подготовки целесообразно придерживаться следующей последовательности действий:

- проанализировать выполнение тренировочной программы предыдущего года;
- определить состояние материально – технической базы и бытовые условия спортсменов;
- составить календарь соревнований года;

- выбрать структуру года (периодизация);
- определить главные задачи для данного года подготовки;
- определить уровень биологической зрелости индивидуально для каждого занимающегося;
- провести расшифровку учебного плана по количеству занятий, объемам по зонам интенсивности и распределению этих показателей по мезо- и микроциклам;
- распределить по темам в течение года психологическую, тактическую, теоретическую подготовку, а также время на сдачу переводных нормативов для участия в соревнованиях.

Следующим этапом перед непосредственным планированием является оценка состояния базы. Отсутствие осложняющих моментов со стороны материально – технического обеспечения упрощает подготовку к составлению плана. Если первые два этапа являются предварительными (и основными) действиями тренера, то с календаря соревнований, по существу, и начинается составление годового плана.

При анализе календарного плана выявляются наиболее ответственные соревнования, на которые и будет направлена вся подготовка года. Несмотря на то, что спортивная тренировка является объективным процессом, развитие спортивной формы у детей и подростков проявляется не так ярко, как у юношей и взрослых. Поэтому в практической работе структура года перестраивается безболезненно под календарь соревнований. Однако, с другой стороны, структура года должна быть такой, чтобы можно было успешнее решать главные задачи года.

Для спортивно-оздоровительных групп структура года представляет собой повышающиеся от занятия к занятию величины физической нагрузки, т.е. по мере овладения техническими действиями, объемы заданий повышают.

План физической подготовки предусматривает следующие разделы:

## **1. Теоретические занятия**



Теоретические занятия проводятся в форме лекций, бесед, включающих разбор методических пособий, просмотр кино и видео материалов, обсуждение публикаций в прессе, материалов из средств массовой информации и специализированных журналов, а также путем самообразования — изучения по заданию инструктора по спорту специальной литературы.

## **2. Физическая подготовка включает в себя:**

### *2.1. Общую физическую подготовку.*

Общая физическая подготовка направлена на всестороннее развитие организма спортсмена, укрепление его здоровья, совершенствование двигательных качеств и способностей.

### *2.2. Специальную физическую подготовку.*

Изучение специальных упражнений, направленных на овладение спецификой вида спорта «конькобежный спорт».

### *2.3. Знакомство с избранным видом спорта (шорт-трек).*

Освоение Программы в области избранного вида спорта включает в себя:

- овладение основами техники бега на коньках;
- овладение основами техники прохождения поворотов;
- повышение уровня функциональной подготовленности (ОФП и СФП);
- освоение соревновательных нагрузок (соревнования);
- подвижные игры.

## **3. Контрольные испытания**

Контрольные испытания включают в себя сдачу контрольных нормативов в виде открытого урока и сдачи нормативов по ОФП, СФП.

В соответствии с Планом физической подготовки инструктором по спорту разрабатываются планы-конспекты проведения занятий.

## **4. Проведение мастер-классов ведущими конькобежцами Краснодарского края**

Данный раздел Программы включает в себя организацию и проведение мастер-классов ведущими конькобежцами Краснодарского края, членами спортивной сборной команды Краснодарского края по конькобежному спорту с целью формирования дальнейшего интереса спортсменов к систематическим занятиям шорт-треком.

#### **5. Участие спортсменов в физкультурных и спортивных мероприятиях**

Предусматривает участие спортсменов в физкультурных мероприятиях осуществляется в соответствии с Календарным планом физкультурных и спортивных мероприятий МАУ ДО СШ «Альбатрос».

#### **План физической подготовки, из расчета 46 недель (начальный уровень подготовки)**

№п/п	Разделы подготовки	Объемы подготовки
1.	Общее количество занятий (посещений) в год	184
2.	Теоретические занятия (кол-во занятий в год)	2
3.	Общая, специальная физическая подготовка (кол-во занятий в год)	178
4.	Контрольные испытания (кол-во занятий)	2
5.	Проведение мастер-классов ведущими пловцами Краснодарского края	1
6.	Участие спортсменов в физкультурных и спортивных мероприятиях (количество мероприятий в год)	1

#### **План физической подготовки, из расчета 46 недель (базовый уровень подготовки)**

№п/п	Разделы подготовки	Объемы подготовки
1.	Общее количество занятий (посещений) в год	184
2.	Теоретические занятия (кол-во занятий в год)	2
3.	Общая, специальная физическая подготовка (кол-во занятий в год)	176
4.	Контрольные испытания (кол-во занятий)	2

5.	Проведение мастер-классов ведущими пловцами Краснодарского края	2
6.	Участие спортсменов в физкультурных и спортивных мероприятиях (количество мероприятий в год)	2

### 3. Методическая часть

#### 3.1. Теоретическая подготовка.

Под теоретической подготовкой следует понимать систему знаний, сконцентрированных в специализированных научных дисциплинах, сложившихся в сфере спорта, систему знаний гуманитарных, естественнонаучных дисциплин, связанных с познанием и научным обеспечением спортивной практики, а также систему интеллектуальных умений и навыков, ведущих к формированию убеждений и развитию познавательных способностей в процессе спортивной деятельности.

Теоретическая подготовка должна рассматриваться как своеобразная база повышения технической, тактической и психологической подготовленности. Поэтому к преподаванию теоретического материала не должно быть формального отношения ни со стороны тренера–преподавателя, ни со стороны юного спортсмена. Теоретические занятия должны иметь определенную целевую направленность: вырабатывать у учащихся умение использовать полученные теоретические знания на практике, т.е. в тренировочных занятиях и соревнованиях.

При проведении теоретических занятий следует помнить, что уточнение, расширение теоретических знаний юных спортсменов, привитие им навыков самостоятельного мышления, развитие способности к самоконтролю, самоанализу своих действий является залогом их будущих успехов в избранном виде спорта.

При подготовке к проведению теоретических занятий с юными спортсменами тренеру – преподавателю рекомендуется:

прочитать наименование темы, определить количество часов, отводимых на нее в каждом году обучения, внимательно ознакомиться с содержанием учебного материала, вдумчиво прочитать методические указания, вопросы, чтобы узнать, что должны понять и усвоить занимающиеся, определить организационную форму проведения теоретического занятия (беседы, семинары и т. п.).

Приобретение необходимых знаний позволяет юным спортсменам сознательно относиться к своему здоровью, понимать всю важность гармонического развития с самых ранних детских лет, правильно оценивать социальную значимость спортивной деятельности, понимать объективные закономерности спортивной тренировки, осознанно относиться к занятиям, выполнению заданий тренера, в большей степени проявлять самостоятельность и творчество на тренировках и соревнованиях. Поэтому к теоретической подготовке не должно быть формального отношения ни со стороны тренеров, ни стороны спортсменов.

### **3.2. Физическая подготовка**

Общая физическая подготовка (ОФП), способствующая всестороннему развитию физических качеств и приобретению разнообразных двигательных навыков, служит фундаментом для совершенствования спортивного мастерства.

Физическая подготовка направлена на разностороннее воспитание физических способностей, которые так или иначе обуславливают успех в спортивной деятельности, являясь фундаментом специальной физической подготовки. Эта сторона подготовки имеет большое значение на начальных этапах спортивного совершенствования. Она должна повышать общий уровень функциональных возможностей организма путем воспитания работоспособности.

*Общая физическая подготовка (развитие быстроты, силы, ловкости, выносливости, гибкости):*

Строевые упражнения. Команды для управления строем. Понятие о строе, шеренге, колонне, флангах, интервале, дистанции, направляющем, замыкающем, о предварительной и исполнительной командах. Повороты на месте, размыкание уступами. Перестроение из одной шеренги в две, из колонны по одному в колонну по два. Перемена направления движения строя. Обозначения шага на месте. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения. Повороты в движении.

*Общеразвивающие упражнения без предметов.*

Упражнения для и рук плечевого пояса. Сгибания и разгибания, вращения, отведения и приведения, рывки. Упражнения выполняются на месте и в движении. Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях. Упражнения для туловища. Упражнения на формирование правильной осанки. В различных положениях - наклоны, повороты, вращения туловища. В положении лежа – поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища. Упражнение для ног: различные маховые движения ногами, приседание на обеих и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями. Упражнения с сопротивлением. Упражнения в парах – повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, приседание с партнёром, переноска партнёра на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления.

*Общеразвивающие упражнения с предметами.*

Упражнения с набивными мячами – поднимание, опускание, наклоны, повороты, перебрасывание с одной руки на другую перед собой, над головой, за спиной, броски и ловля мяча. Упражнения на месте (стоя, сидя, лёжа) и в движении. Упражнения в парах и в группах с передачами, бросками и ловлей мяча. Упражнения с гантелями, штангой, мешками с песком: сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимание на носки, приседание. Упражнения с короткой и длинной

скакалкой: прыжки на одной и обеих ногах с вращением скакалки вперёд, назад; прыжки с поворотами, прыжки в полуприседе и в приседе. Упражнения с малыми мячами – броски и ловля мячей после подбрасывания вверх, удара о землю, в стенку. Ловля мячей на месте, в прыжке, после кувырка вперед в движении.

*Акробатические упражнения.*

Кувырки вперед в группировке из упора присев, основной стойки, после разбега. Длинный кувырок вперёд. Кувырки назад. Соединение нескольких кувырков. Перекаты и перевороты.

*Подвижные игры и эстафеты.*

Игры с мячом, бегом, прыжками, метанием, сопротивлением, на внимание, координацию. Эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий, переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метание в цель. Бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов.

*Легкоатлетические упражнения.*

Бег на 30, 60, 100, 400, 500, 800 метров. Кроссы от 1000 до 3000 метров (в зависимости от возраста), 6-минутный и 12-минутный бег. Прыжки в длину и высоту с места и с разбега. Тройной прыжок с места и с разбега. Многоскоки. Метание мяча на дальность и в цель.

*Спортивные игры.*

Ручной мяч, баскетбол, футбол (по упрощённым правилам).

*Упражнения для развития быстроты.*

Передвижение на коньках, имитационные упражнения. Упражнения для развития стартовой скорости. По сигналу (преимущественно зрительному) рывки на 5-10 метров из различных исходных положений: стоя лицом, боком и спиной к стартовой линии, из приседа, широкого выпада, седа, лежа, медленного бега, подпрыгивания или бега на месте. Эстафеты с элементами старта. Подвижные игры типа «день и ночь».

*Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.*

Комплексы специальных упражнений на коньках, роликовых коньках для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса. Приседания с отягощением (гантели, набивные мячи, мешочки с песком, диск от штанги) с последующим быстрым выпрямлением. Подскоки и прыжки после приседа без отягощения и с отягощением. Прыжки на одной или двух ногах с продвижением с преодолением препятствий, То же с отягощением, Прыжки по ступенькам с максимальной скоростью. Прыжки в глубину. Спрыгивание с высоты (40-80 см) с последующим прыжком вверх или рывком на 7-10 метров. Беговые и прыжковые упражнения, выполняемые в гору, по песку, опилкам; эстафеты с элементами бега, прыжков, переносом тяжестей, Подвижные игры типа «волк во рву», «челнок», «скакуны», «подвижная эстафета».

*Упражнения для развития специальной выносливости.*

Кроссовая подготовка, ходьба, преимущественно направленные на увеличение аэробной производительности организма. Повторное выполнение беговых и прыжковых упражнений. Кроссы с переменной скоростью. Многократно повторяемые специальные технико-тактические упражнения. Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости.

*Упражнения для развития ловкости.*

Прыжки с разбега толчком одной и двумя ногами. Кувырки вперед и назад, в сторону через правое и левое плечо. Подвижные игры типа «живая мишень», «салки мячом», «ловля парами» и другие.

Передвижение на коньках, имитационные упражнения, кроссовая подготовка, ходьба, преимущественно направленные на увеличение аэробной производительности организма и развитие волевых качеств, специфических для конькобежца. Комплексы специальных упражнений на коньках и роллерах для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса.

### **3.3. Техническая подготовка, тактическая подготовка.**

Обучение общей схеме выполнения способов передвижения на коньках. Обучение специальным подготовительным упражнениям, направленным на овладение рациональной техникой шага, на развитие равновесия, на согласованную работу рук и ног при передвижении на коньках различными способами. Совершенствование основных элементов техники.

*Техника бега по прямой.*

Совершенствование техники владения коньком, умение выполнять движение слитно, что проявляется в их эффективной координационной структуре, легкости, рациональной коррекции, совершенстве чувства скорости, чувства льда.

Постоянная готовность к выполнению ускорения, с целью набора скорости перед входом в поворот, умение менять ритм бега на прямой для облегчения входа в поворот как с правой, так и с левой ноги.

Развитие умения спортсмена к мгновенному набору максимальной скорости бега в любой точке беговой дорожки. Для повышения скорости бега по прямой необходимо увеличить мощность отталкивания, амплитуду работы рук, принять более низкую посадку. Уменьшение елочка следов. Амплитуда смещения таза.

Проведение групповых забегов на различное количество кругов. Ускорение производится по свистку тренера, при этом каждый из спортсменов старается занять лидирующее положение. Суть другого варианта сводится к тому, что тренер перед выполнением упражнения ставит индивидуально каждому спортсмену задачу на ускорение, остальные участники забега должны подхватить ускорение и попытаться занять и удержать лидирующую позицию. Требование – ускорение выполняется с сохранением техники бега, на большой амплитуде движения, с максимальным усилением.

Добиваться хорошего смещения в беге по прямой для входа в поворот



у первого маркера, оптимальной работы рук, плотно ставить свободную ногу к опорной. Выполнять от 2 до 6 шагов на прямой. При выходе из поворота левую ногу ставить на внешнее ребро.

*Техника бега по повороту.*

Совершенствование техники бега по повороту на высокой скорости с использованием овала конька и его изгиба.

С целью пробегания всего поворота скоростными шагами выполнять бег по повороту на высокой скорости с различным количеством шагов.

При преодолении поворота на одном правом или левом коньке выходить из него максимально близко к последнему маркеру за счет частоты шагов.

Пробегать поворот с максимальным наклоном туловища внутрь круга относительно льда, при этом руки слегка касаются льда. Выполнение спирали с хорошим наклоном, минимальным касанием рукой льда, различным положением свободной ноги, выполнять упражнение до полной остановки, сохранять посадку и положение плеч.

Входить в поворот от борта с условием выхода максимально близко к центральному маркеру, выход максимально близко к последнему маркеру.

Войти в поворот максимально близко к первому маркеру, при этом располагаться как можно ближе к разметке за счет сильного наклона туловища в сторону центра круга, правильного положения таза и увеличения темпа бега на выходе из поворота.

В беге по повороту акцентировать внимание на темпе бега и силе отталкивания. Таз опустить, максимально низко «прижавшись ко льду». Бедро левой ноги максимально наклонить к плоскости льда, не отворачивать плечи внутрь или наружу, смотреть прямо перед собой.

Во время бега по повороту правой ногой отталкиваться точно в сторону (субъективное ощущение), после окончания отталкивания быстро, без задержки переносится через левую и ставится глубоко внутрь, при этом стараться поставить правый конек на одну линию с левым. Ведущую роль в

этом движении играет бедро, голень и стопа немного отстают от него.

### **3.4. Игровая и соревновательная подготовка.**

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

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

### **3.5. Тактика и тактическая подготовка.**

Тактика как система специальных знаний и умений направлена на решение задач сбора и анализа информации, принятия решения.

Приобретение знаний о правилах соревнований, особенностях судейства и проведения соревнований, о своей подготовленности. Изучение соперников, их намерений, особенностей их подготовленности. Умение скрывать свои замыслы, вызывать соперника на желаемые действия,

создавать ему помехи и т.д.

Активная тактика навязывания сопернику выгодных для себя действий. Пассивная тактика – заранее спланированное предоставление инициативы сопернику, с последующими решительными действиями.

Умение занимать выгодную позицию в группе, контроль забега, предусмотреть ход соревнований.

Принципы разработки тактического плана. Знать своих соперников:

- у кого можно выиграть;
- против кого шансов нет;
- кто из соперников равного уровня;
- у какой более сильной команды можно выиграть при благоприятных условиях.

Как быстро стартуют соперники:

- какой стиль бега предпочитают соперники;
- применяют ли ускорения во время забега;
- на какой отметке начинают финишировать;
- какой тактики придерживаются соперники, особенно опасной для вас;
- от каких соперников не следует отрываться во время бега;
- каков лучший результат у соперника.

Знать свою команду:

- уровень готовности отдельных спортсменов команды;
- максимально возможную скорость в беге по дистанции;
- способность к спорту; стартовую скорость, принципы обгона;
- использование технической ошибки соперника во время бега;
- учет состояния соперника (устал или нет);
- максимальное использование собственных сильных качеств;
- проявлять инициативу: осуществление ложных ускорений, после чего совершить финиш;
- быстрота мышления, ловкость, координация.

- умение слышать и чувствовать соперника, готовящегося к обгону.

Тактические варианты обгона:

1. Выжидательная тактика – спортсмен занимает удобную для себя позицию, а в конце дистанции набирает высокую скорость, что позволяет ему финишировать первым или вторым.

2. Тактика рваного, неравномерного бега: выполнение частых коротких ускорений с целью занятия лидирующей позиции.

3. Лидер – занятие лидирующей позиции и удержание ее до финиша.

4. «Ва-банк» - с первых метров дистанции спортсмен набирает максимально возможную скорость и старается удержать ее.

5. «Противоход и используя ситуацию производит вход в поворот первым.

6. Обгон с заездом внутрь дорожки на прямой, заезд на левой ноге внутрь дорожки с последующим выходом на правой ноге на первый маркер.

7. Обгон на входе в поворот – может выполняться в двух вариантах, когда спортсмен перед входом в поворот отходит на правой ноге вправо на 1-1,5 м, старается выехать вплотную на центральный маркер, во втором варианте спортсмен входит в поворот вплотную к первому маркеру и старается выйти из поворота, как можно ближе к последнему маркеру.

8. Обгон на выходе из поворота, когда соперник далеко отходит от последнего маркера, обгоняющий за счет увеличения темпа шагов, может произвести обгон.

9. Обгон на повороте с наружной стороны за счет высокой скорости, силовой выносливости.

10. Обгон на прямой с внутренней и внешней стороны дорожки за счет увеличения количества шагов на прямой.

11. Улучшение позиции в эстафетном забеге за счет изменения места передачи эстафеты.

## **4. Система контроля и зачетные требования**

### **4.1. Ожидаемые результаты реализации программы.**

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

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

Кроме того, обучающиеся, освоившие программу будут уметь выполнять упражнения по общей и специальной физической подготовке, технической подготовке. Освоят правила соревнований по конькобежному спорту, овладеют понятиями «Техника», «Тактика» и научатся применять полученные знания на практике. Овладеют навыками индивидуальных технико-тактических действий.

## 4.2. Критерии оценки уровня подготовки для различных уровней

### Зачетные требования для спортсменов начального уровня

№ п/п	Контрольные упражнения (тесты)	Уровень подготовленности (баллы)							
		0		1		2		3	
		ю	д	ю	д	ю	д	ю	д
Нормативы по физической и специальной подготовке									
1.	Бег на 30 м (с)	7.1 и более	7.4 и более	7.0	7.3	6.8	7.1	6.5 и менее	6.9 и менее
2.	Челночный бег 3 x 10 м (с)	9.6 и более	9.8 и более	9.5	9.7	9.3	9.5	9.0 и менее	9.2 и менее
3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами, (см)	114 и менее	104 и менее	115	105	120	110	135 и более	125 и более
4.	Оценка техники старта, скольжения и прохождения поворотов	0				1			
		неверная техника движения по дистанции, ошибки при входе в повороты				технически верное выполнение прохождения дистанции			
Критерии успешной сдачи нормативов		Набрать <b>не менее 4 баллов</b> по итогам выполнения всех упражнений. Обязательное выполнение теста «Оценка техники старта, скольжения и прохождения поворотов».							

### Зачетные требования для спортсменов базового уровня

№ п/п	Контрольные упражнения (тесты)	Уровень подготовленности (баллы)							
		0		1		2		3	
		ю	д	ю	д	ю	д	ю	д
Нормативы по физической и специальной подготовке									
1.	Бег на 30 м (с)	6.7 и более	6.8 и более	6.6	6.9	6.4	6.5	6.1 и менее	6.2 и менее
2.	Челночный бег 3 x 10 м (с)	9.4 и более	9.6 и более	9.3	9.5	9.0	9.2	8.8 и менее	9.0 и менее
3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами, (см)	134 и менее	124 и менее	135	125	140	130	145 и более	135 и более
4.	Оценка техники старта, скольжения и прохождения поворотов	0				1			
		неверная техника движения по дистанции, ошибки при входе в повороты				технически верное выполнение прохождения дистанции			
Критерии успешной сдачи нормативов		Набрать <b>не менее 6 баллов</b> по итогам выполнения всех упражнений. Обязательное выполнение теста «Оценка техники старта, скольжения и прохождения поворотов».							

## 5. Список рекомендованной литературы

1. Конькобежный спорт: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва – М.: Советский спорт, 2006. – 128 с.
2. Верхошанский Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса. - М.: ФиС, 1985.
3. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. - М.: ФиС, 1988.
4. Волков В. М. Восстановительные процессы в спорте. - М.: ФиС, 1977.
5. Михайлов В.В., Панов Г.М. Тренировка конькобежца многоборца / - М.: ФиС, 1975. – 227 с.
6. Покровский А.А. Рекомендации по питанию спортсменов М., ФиС, 1975 г.
7. Румянцев и средства психологической подготовки спортсменов: метод. пособие/, – Челябинск: УралГАФК, 2003- 233с.
8. Современные методологические тенденции подготовки квалифицированных конькобежцев: учеб. пособие/ Челябинск: УралГАФК, 1997 – 356с.