

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

ПРИНЯТА
На педсовете
МБОУДО "ДЮСШ «Феникс»
Протокол № 1 от « 31 » 08 2020 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА
В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА**

ПО КОНЬКОБЕЖНОМУ СПОРТУ (ШОРТ-ТРЕК)

Разработчики программы:
Тренер-преподаватель Сафиуллина В.В.

Срок реализации программы: 6 лет.
Возраст обучающихся: с 7 до 15 лет

Артем
2020г.

Содержание

Пояснительная записка

1. Учебный план.
2. Методическая часть.
 - 2.1 Методика и содержание работы по предметным областям.
 - 2.1.1 Обязательная предметная область «Теоретические основы физической культуры и спорта».
 - 2.1.2 Обязательная предметная область «Общая физическая подготовка».
 - 2.1.3 Обязательная предметная область «Вид спорта».
 - 2.1.4 Вариативная предметная область «Различные виды спорта и подвижные игры».
 - 2.1.5 Вариативная предметная область «Развитие творческого мышления».
 - 2.1.6 Вариативная предметная область «Специальные навыки».
 - 2.1.7 Вариативная предметная область «Спортивное и специальное оборудование».
 - 2.2 Объемы учебных нагрузок.
 - 2.3 Методические материалы.
 - 2.3.1 Общие черты структуры тренировочного занятия.
 - 2.3.2 Методический материал по предметной области «Общая физическая подготовка».
 - 2.3.3 Методический материал по предметной области «Вид спорта».
 - 2.4 Методы влияния и отбора одаренных детей.
 - 2.5 Требования техники безопасности в процессе реализации образовательной программы.
3. План воспитательной работы.
 - 3.1. Воспитательная работа.
 - 3.2. Профориентационная работа.
4. Система контроля и зачетные требования.
 - 4.1 Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения образовательной программы.
 - 4.2 Перечень вопросов по текущему контролю освоения теоретической части образовательной программы.
5. Перечень информационного обеспечения.
 - 5.1 Список литературы.
 - 5.2 Перечень Интернет-ресурсов для использования в образовательном процессе.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная предпрофессиональная программа по конькобежному виду спорта дисциплина шорт-трек разработана в соответствии с приказом Минспорта России от 15.11.2018 г. № 939 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и срокам обучения по этим программам».

Настоящая программа учитывает особенности реализации образовательных программ в области физической культуры и спорта в соответствии с требованиями статьи 84 Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (Собрание законодательства Российской Федерации, 2012, № 53(ч.1), ст. 7598); требования к физкультурно-оздоровительным и спортивным услугам, обеспечивающие безопасность жизни, здоровья обучающихся, сохранность их имущества, а также методы контроля в соответствии с национальными стандартами; психофизические, возрастные и индивидуальные, в том числе гендерные, особенности обучающихся.

Данная программа направлена на:

отбор одаренных детей;

создание условий для физического образования, воспитания и развития детей;

формирование знаний, умений навыков в области физической культуры и спорта, в том числе в конькобежном спорте (шорт-трек);

подготовку к освоению этапов спортивной подготовки;

подготовку одаренных детей к поступлению в образовательные учреждения, реализующие профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта;

организацию досуга и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни.

Актуальность заключается в том, что образовательная программа по шорт-треку позволит привлечь максимально возможное число детей и подростков к систематическим занятиям шорт-треком, а также выявить их склонность и пригодность к избранному виду спорта, повысить двигательную активность и психологическое состояние обучающихся. В процессе занятий отводится максимум времени для укрепления мышц спины и ног, уделяется немало времени разминке перед выступлениями и заминке по окончании забегов.

Новизна образовательной программы в том, что в процессе занятий по шорт-треку обучающиеся приобретут умения уверенно чувствовать себя на льду, умения владения коньком, координационные способности, функциональной подготовленности к спортивному совершенствованию. Программа предоставляет возможности детям, имеющим различный

уровень физической подготовки приобщиться к активным занятиям шорт-треком, укрепить здоровье, получить социальную практику общения в детском коллективе.

Основная направленность образовательной программы – физкультурно-спортивная, создание благоприятных условий для всестороннего развития и укрепления физического и психического здоровья обучающихся.

Цель программы: создание оптимальных условий для физического и психического развития, самореализации обучающихся посредством систематических занятий конькобежным спортом (шорт-трек).

Задачи программы:

Воспитательные:

- формирование интереса и потребностей в занятиях конькобежным спортом (шорт-трек);
- формирование организаторских навыков и умений действовать в коллективе;
- воспитание чувства ответственности, дисциплинированности, взаимопомощи;
- воспитание морально-этических и волевых качеств;
- формирования позитивных жизненных ценностей;
- формирование потребности к самостоятельным занятиям.

Развивающие:

- формирование двигательных умений и навыков;
- развитие физических качеств, укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма;
- формирование способности строить процесс обучения, исходя из конкретных условий.

Обучающие:

- формирование интереса к занятиям физической культурой и спортом;
- формирование специальных знаний, умений и навыков в конькобежном спорте;
- формирование знаний в области физической культуры и спорта;
- формирование знаний в области гигиены, режима дня;
- формирование знаний в области строения и функциях человеческого организма;
- формирование знаний в области антидопинговой политики;
- подготовка к освоению этапов спортивной подготовки.

Характеристика вида спорта

Конькобежный спорт (скоростной бег на коньках) – олимпийский вид спорта, в котором необходимо как можно быстрее на коньках преодолеть определённую дистанцию на ледовом стадионе по замкнутому кругу.

Конькобежный спорт, включает в себя две группы дисциплин:

- классический бег на коньках;
- шорт-трек.

Шорт-трек (англ. short track — короткая дорожка), вид скоростного бега на коньках, заключающийся в максимально быстром преодолении соревновательной дистанции внутри хоккейной площадки (окружность катка — 111,11 м). Шорт-трек признан Международным Олимпийским комитетом как олимпийский вид спорта в 1992 году.

Соревнования по шорт-треку проводятся в спортивных дисциплинах:

- на дистанциях: 500м (4,5 круга), 777м (7 кругов), 1000м (9 кругов), 1500 м (13,5кругов);
- в эстафете, в т.ч смешанной 2000м (18 кругов), 3000м (27 кругов), 5000м (45 кругов);
- в многоборье, тоеборье.

В целях развития массового спорта и популяризации шорт-трека могут проводиться соревнования на дистанциях: 111,1 м (1 круг), 222,2м (2 круга), 333,3м (3 круга), 3000м (27 кругов).

Конькобежный спорт относится к циклическим видам спорта.

Минимальный количественный состав и минимальный возраст детей для зачисления на обучение. Срок обучения.

Система многолетней спортивной подготовки представляет собой единую организационную систему, обеспечивающую преемственность задач, средств, методов, форм подготовки обучающихся. Она основана на целенаправленной двигательной активности: оптимальное соотношение процессов тренировки, воспитание физических качеств и формирование двигательных умений, навыков и различных сторон подготовленности; одновременное развитие отдельных качеств и возрастные периоды, наиболее благоприятные для этого.

Особенностями осуществления образовательной деятельности в области физической культуры и спорта являются следующие формы организации тренировочного процесса:

- тренировочные занятия с группой (подгруппой), сформированной с учетом избранного вида спорта, возрастных особенностей обучающихся;
- индивидуальные тренировочные занятия, проводимые согласно учебным планам с одним или несколькими занимающимися, объединенными для подготовки к выступлению на спортивных мероприятиях в пару, группу;
- самостоятельная работа по индивидуальным планам;
- участие в спортивных и спортивно-массовых мероприятиях;
- медико-восстановительные мероприятия;

- промежуточная и итоговая аттестация.

Возраст обучающихся, участвующих в реализации данной образовательной программы составляет 7-15 лет.

На базовый уровень зачисляются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний и удачно сдавших контрольные нормативы. Минимальный возраст для зачисления 7 лет.

Минимальное количество обучающихся в группе 20 человек.

Планируемый результат освоения программы обучающимися.

При создании оптимальных условий для физического и психического развития, самореализации обучающихся, посредством систематических занятий конькобежным спортом (шорт-трек), программа ставит своей целью, по окончании ее реализации, подготовить спортсмена, который бы показывал стабильно высокий результат, выступая на соревнованиях регионального и всероссийского уровня.

Первый год обучения

«Теоретические основы физической культуры и спорта»:

- знание истории развития конькобежного спорта (шорт-трек);
- представление о роли физической культуры и спорта в Российской Федерации;
- знания, умения и навыки гигиены;
- знания режима дня, основ закаливания организма, здорового образа жизни;
- знание основ здорового питания;
- ознакомление с основными правилами соревнований по виду конькобежного спорта (шорт-трек);
- понимание влияния физических упражнений на умственную и физическую работоспособность человека;
- сведения по истории Олимпийского движения в России, выдающиеся спортсмены.

«Общая физическая подготовка»:

Целью первых трех лет обучения в предметной области «Общая физическая подготовка» - создание прочной базы всесторонней физической подготовленности. Основные направления работы и планируемые результаты в данный период (первый, второй, третий год обучения):

- формирование основных двигательных умений;
- освоение подготовительных (общеподготовительных) упражнений (строевые упражнения, команды, общеподготовительные упражнения без предметов и с предметами, упражнения для отдельных групп мышц, с партнерами на сопротивление, на снарядах);

- повышение уровня разносторонней физической подготовленности – освоение общеподготовительных упражнений, направленных на развитие сердечно – сосудистой, дыхательной систем и системы энергообмена;
- формирование навыка организации и проведения подвижных игр;
- освоение форм организации активного отдыха средствами физической культуры.

«Вид спорта»:

- изучение основ двигательных действий;
- освоение техники подготовительных упражнений;
- «хождение» на коньках;
- развитие равновесия на коньках;
- изучение техники бега на коньках по элементам «на суше»;
- соблюдение правил по виду конькобежный спорт (шорт-трек) в физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях;
- выполнение контрольных нормативов для перевода на второй год обучения;
- знания правил техники безопасности во время занятий физической культурой, первоначальные сведения о технике безопасности на занятиях по конькобежному спорту;
- ознакомление с правилами эксплуатации спортивных сооружений.

Второй год обучения

«Теоретические основы физической культуры и спорта»:

- знание терминологии: физическое воспитание, физическая культура, спорт и его функции, физические упражнения;
- краткие сведения о физическом развитии человека;
- представление о классификации основных форм движения;
- знание особенностей питания юных конькобежцев;
- ознакомление с профилактическими мероприятиями, направленные на повышение сопротивляемости организма факторам окружающей среды;
- знание и влияние вредных привычек на здоровье.

«Общая физическая подготовка»:

Рекомендуется сохранить основные направления работы в первые три года обучения в данной предметной области, при этом использовать все многообразие средств (общеподготовительных упражнений, подвижных игр и так далее).

Основные направления работы и планируемые результаты в данный период см. выше – «Общая физическая подготовка» к первому года обучения.

«Вид спорта»:

- изучение основ двигательных действий (специально-подготовительные, имитационные упражнения);
- изучение техники бега на коньках по прямой;
- изучение техники бега на коньках со старта;
- изучение техники бега по виражу по элементам «на суше»;
- скольжение через посадку на коньках;
- знание терминологии в виде спорта шорт-трек;
- соблюдение правил по виду спорта шорт-трек;
- выполнение контрольных нормативов для перевода на третий год обучения;
- знания правил техники безопасности во время проведения физкультурных, спортивных мероприятий и соревнований;
- освоение правил пользования спортивным инвентарем, оборудованием, спортивной экипировкой, особенности подготовки мест занятий шорт-треком.

Третий год обучения

«Теоретические основы физической культуры и спорта»:

- знание терминологии: физические качества, спортивная тренировка, физическая нагрузка, структура занятия;
- краткие сведения о физиологических основах деятельности систем организма при занятиях физической культурой и спортом; понятие функциональное состояние, способы восстановления;
- знание форм организации самостоятельных занятий (гигиенические требования при проведении занятий по конькобежному спорту);
- знакомство с деятельностью антидопинговых организаций в России, в мире, суть допинг - контроля, антидопинговые правила.

«Общая физическая подготовка»:

Основные направления работы и планируемые результаты в данный период см. выше – «Общая физическая подготовка» к первому года обучения.

«Вид спорта»:

- умение демонстрировать различные конькобежные упражнения на льду: посадка на двух ногах, посадка на одной ноге, «фонарики», «колени к пятке» и т.д.;
- скрестный шаг на повороте на коньках;
- навык скольжения на льду на коньках, вход/выход с виража;
- изучение техники эстафетного бега;
- выполнение контрольных нормативов для перевода на четвертый год обучения;
- умение по назначению использовать спортивный инвентарь и оборудование;

- знание основных правил в шорт-треке. Единая всероссийская спортивная классификация, уровни соревнований;
- соблюдение техники безопасности на занятиях шорт-треком.

Четвертый год обучения

«Теоретические основы физической культуры и спорта»:

- знание терминологии: классификация физических упражнений, понятие о технике двигательного действия, принципы обучения;
- знание об особенностях формирования двигательных умений и навыков, виды подготовки, спортивная форма;
- понимание разницы между массовым спортом и спортом высших достижений;
- понятие асоциального поведения в обществе (механизмы развития, суть явления зависимости);
- сведения о современном состоянии и перспективах развития шорт-трека в России, мире.

«Общая физическая подготовка»:

Цель четвертого, пятого, шестого года обучения в предметной области «Общая физическая подготовка» - создание прочной базы физической подготовленности применительно к специфике занятий шорт-трека.

Основные направления работы и планируемые результаты в данный период обучения (четвертый, пятый, шестой год обучения):

Пополнение фонда двигательных умений и навыков, освоение комплексов подготовительных (общеподготовительных) упражнений.

«Вид спорта»:

- освоение комплексов подготовительных (специально – подготовительных) упражнений:
 - многоборье, троеборье;
 - эстафетный бег.
- выполнение контрольных нормативов для перевода на пятый год обучения;
- ознакомление с правилами судейства видов спорта шорт-трек.

Пятый год обучения

«Теоретические основы физической культуры и спорта»:

- понимание роли физической культуры в поддержании работоспособности, занятия физической культурой и спортом в различные возрастные периоды жизни человека;
- знание терминологии: этапы обучения, средства и методы обучения, воспитание физических качеств и физических способностей (средства, методы);

- знание принципов отбора физических упражнений, по направленности их воздействия;
- владение краткими сведениями о возрастном развитии организма;
- знание медицинских и психологических последствий допинга, санкции в случае выявления нарушений;
- навык составления плана – конспекта по шорт-треку;
- начальные знания законодательства в сфере образования, в области физической культуры и спорта.

«Общая физическая подготовка»:

Основные направления работы и планируемые результаты в данный период см. выше – «Общая физическая подготовка» к четвертому году обучения.

«Вид спорта»:

- разносторонняя техническая подготовка, овладение основами тактической подготовки, воспитание волевых качеств:
 - освоение техникой бега по прямой и по виражу на коньках (движение ног и таза, сочетание движения рук и ног);
 - освоение техники бега со старта на коньках (стартовый разгон);
 - освоение техники эстафетного бега (передача эстафетной палочки в коридоре);
 - основы техники скрестного шага, входа/выхода с виража, правильной посадки;
 - овладение техническими приемами в шорт-треке;
 - умение анализировать режим нагрузок по внешним и внутренним признакам;
 - владение классификационными требованиями по виду шорт-трек;
 - способы контроля и регулирования функционального состояния организма при выполнении физических упражнений, контроль над эмоциональным состоянием во время участия в физкультурно-спортивных мероприятиях и соревнованиях;
 - приобретение инструкторских умений и навыков.

Шестой год обучения

«Теоретические основы физической культуры и спорта»:

- общие представления о планировании тренировочного процесса;
- регулирование нагрузки на занятиях (понятие объем и интенсивность);
- роль тестирования уровня физической и технической подготовленности обучающихся;
 - понятие нормативно – правового регулирования в сфере физической культуры и спорта;
 - основы антидопингового поведения, антидопинговая политика государства.

«Общая физическая подготовка»:

Основные направления работы и планируемые результаты в данный период см. выше – «Общая физическая подготовка» к четвертому году обучения.

«Вид спорта»:

- освоение техники конькобежных упражнений на уровне навыка;
- выполнение нормативов по контрольным упражнениям для перевода на углубленный уровень подготовки;
- проведение практических занятий (или части занятия) под контролем тренера-преподавателя;
- навык контроля функционального состояния организма (фиксирование частоты сердечных сокращений, внешних признаков утомления);
- навык составления комплексов упражнений по признаку направленного развития физических качеств;
 - навык планирования и регулирования нагрузки в занятии;
 - краткие сведения о травмах и средствах восстановления;
 - умение анализировать собственные ошибки и недочеты соперников;
 - предупреждение и профилактика травматизма, основы первой доврачебной помощи.

Занятия проводятся на спортивной базе стадиона и Ледовой арене Артемовского городского округа, в спортивном зале ДЮСШ «Феникс». Для решения поставленных задач используется следующий инвентарь: коньки, фишки, гимнастические коврики, набивные мячи, скакалки, парашюты, ленты, гантели, штанга, барьеры, гимнастические скамейки, маты.

1. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Учебный план по шорт-треку предусматривает разностороннюю подготовку с использованием средств различных предметных областей.

При составлении учебного плана учитывается режим тренировочных занятий в неделю. Распределение часов в учебном плане осуществляется в соответствии с соотношением объемов по предметным областям к общему объему учебного плана.

В программе предусмотрено участие обучающихся в физкультурных и спортивных мероприятиях как:

- участника;
- зрителя.

Организатором является федеральный орган исполнительной власти, осуществляющий функции по выработке государственной политики и нормативно-правовому регулированию в сфере дополнительного образования детей и взрослых, органы исполнительной власти

субъекта Российской Федерации в сфере образования, органы местного самоуправления, а также участие обучающихся в иных видах практических занятий:

- регулярное организованное посещение в качестве зрителей спортивных соревнований по виду спорта и иных спортивных мероприятий, проводимых на территории субъекта Российской Федерации, муниципального образования, в которых осуществляет деятельность МБОУ ДО ДЮСШ «Феникс»;
- организация возможности посещений в качестве зрителей спортивных соревнований, в том числе межрегиональных и всероссийских;
- организация и проведение совместных мероприятий (например: конкурсов, фестивалей, соревнований, матчей) с другими организациями, в том числе с организациями, осуществляющими спортивную подготовку.

Таблица № 1.1

Процентное соотношение объемов по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана

№	Наименование предметных областей	Процентное соотношение к общему объему
1	Обязательные предметные области	
1.1	Теоретические основы физической культуры и спорта	15 %
1.2	Общая физическая подготовка	30 %
1.3	Избранный вид спорта	30 %
2	Вариативные предметные области	
2.1	Различные виды спорта и подвижные игры	10 %
2.2	Развитие творческого мышления	5 %
2.3	Специальные навыки	5 %
2.4	Спортивное и специальное оборудование	5%
3	Физкультурные и спортивные мероприятия	+
4	Самостоятельная работа	+
5	Промежуточная и итоговая аттестация	+

Учебный план образовательного процесса на 2021 -2022 год обучения

№	Наименование предметных областей/ формы предметной нагрузки	Общий объем учебной нагрузки (в час)	Самост оятельн ая работа (в час)	Учебные занятия (в час)		Аттестация (в час)		Распределение по годам обучения (в часах)					
				Теорети ческие	Практич еские	Промеж уточная	Итогова я	1-й год	2-й год	3-й год	4-й год	5-й год	6-й год
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
	Общий объем часов	1848						252	252	336	336	336	336
1	Обязательные предметные области	1320						176	176	242	242	242	242
1.1	Теоретические основы физической культуры и спорта	224						28	28	42	42	42	42
1.2	Общая физическая подготовка	556						78	78	100	100	100	100
1.3	Избранный вид спорта	540						70	70	100	100	100	100
2	Вариативные предметные области	476						74	74	82	82	82	82
2.1	Различные виды спорта и подвижные игры	200						32	32	34	34	34	34
2.2	Развитие творческого мышления	92						14	14	16	16	16	16
2.3	Специальные навыки	92						14	14	16	16	16	16
2.4	Спортивное и специальное оборудование	92						14	14	16	16	16	16
3	Теоретическая подготовка	224		224				28	28	42	42	42	42
4	Практические занятия	1572			1572			222	222	282	282	282	282
5.	Самостоятельная работа	40	40							10	10	10	10
6	Аттестация	12											
6.1	Промежуточная аттестация	10				10		2	2	2	2	2	
6.2	Итоговая аттестация	2					2						2

2. МЕТОДИЧЕСКА ЧАСТЬ

Методическая часть программы включает учебный материал по предметным областям, его распределение по годам обучения в годовом цикле; рекомендуемые объемы тренировочных нагрузок, а также содержит практические материалы и методические рекомендации по проведению тренировочных занятий.

2.1 Методика и содержание работы по предметным областям

2.1.1 Обязательная предметная область «Теоретические основы физической культуры и спорта»

В подготовке спортсменов исключительно важную роль играет теоретическая подготовка. Теоретическая подготовка спортсменов осуществляется на протяжении всех лет обучения в спортивной школе.

Программа теоретической подготовки должна быть достаточно широкой и глубокой. Она должна отражать общие методы физического воспитания, перспективы развития физической культуры и спорта в стране и воспитания спортсмена. В процессе специальной теоретической подготовки спортсменов необходимо дать научные обоснования и анализ техники и тактики в избранном виде спорта, ознакомить спортсменов с методикой обучения спортивной технике и путям совершенствования в ней полно раскрыть систему спортивной тренировки и ее общие основы.

Цель предметной области – содействие гармоничному развитию обучающихся, посредством интеллектуальной культуры личности, формирование интереса к пополнению, расширению и углублению знаний в области физической культуры и спорта.

Задачи предметной области:

- формирование системы знаний, терминологии, ключевых понятий в области физической культуры и теории спорта;
- формирование основ знаний в области гигиены;
- ознакомление с нормативно – правовыми основами в области физической культуры и спорта;
- формирование основ культуры спортивной безопасности и антидопингового поведения;
- знание истории спорта, спортивного движения;
- уметь разбираться в средствах и методах воспитания силы, быстроты, выносливости, ловкости и гибкости, в формах тренировочных занятий и их планирования;
- анализировать спортивные и функциональные показатели;
- вести дневник самоконтроля.

Для теоретической подготовки спортсменов используются специально организованные лекции и беседы по отдельным вопросам техники, тактики и т.п., изучение занимающимися специальной литературы по вопросам теории и методики спорта, чтение спортивных газет и журналов, беседы с другими спортсменами, наблюдение за содержанием их тренировок, техникой и тактикой во время соревнований.

Таблица № 2.1.1

Темы «Теоретические основы физической культуры и спорта»

№	Тема	Год обучения					
		1	2	3	4	5	6
1	Физическая культура – важное средство воспитания и укрепления нации.	1	1	1	1	1	1
2	Основы системы физического воспитания.	1	1	1	1	1	1
3	Единая Всероссийская спортивная классификация.	1	1	1	1	1	1
4	Костно-мышечная система, ее строение и функции.	1	1	2	2	2	2
5	Основные сведения о кровообращении, состав и функции крови. Сердце и сосуды.	1	1	2	2	2	2
6	Дыхание. Потребление кислорода. Значение дыхания для жизнедеятельности организма.	1	1	1	1	1	1
7	Обмен веществ и энергии – основа жизни человека	1	1	2	2	2	2
8	Нервная система и ее роль в жизнедеятельности организма	1	1	2	2	2	2
9	Органы пищеварения и выделения. Понятие о пищеварении.	1	1	1	1	1	1
10	Органы чувств. Понятие об органах чувств. Органы зрения. Органы слуха. Органы равновесия. Органы двигательного и кожного чувства. Органы обоняния и вкуса.	1	1	1	1	1	1
11	Физиологические основы спортивной тренировки.			2	2	2	2
12	Физиологические методы определения тренированности юных спортсменов.			2	2	2	2
13	Личная и общественная гигиена, гигиенические основы режима труда и отдыха юного спортсмена. Понятие о гигиене и санитарии.	1	1	1	1	1	1
14	Закаливание организма юного спортсмена. Предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях спортом.	1	1	1	1	1	1
15	Гигиенические требования к питанию юных спортсменов.	1	1	1	1	1	1
16	Врачебный контроль над юными спортсменами, как основа достижения в спорте.	1	1	2	2	2	2
17	Самоконтроль в процессе занятий спортом. Понятие об утомлении и переутомлении.	2	2	2	2	2	2
18	Восстановительные мероприятия в спорте.	1	1	1	1	1	1
19	Травматизм и заболеваемость в процессе занятий спортом. Оказание первой помощи при несчастных случаях.	1	1	2	2	2	2
20	Общая характеристика спортивной	1	1	1	1	1	1

	тренировки юных спортсменов.						
21	Основные виды подготовки юного спортсмена в процессе тренировки.	1	1	1	1	1	1
22	Периодизация спортивной тренировки юных спортсменов.	1	1	1	1	1	1
23	Планирование и учет в процессе спортивной тренировки юных спортсменов.			2	2	2	2
24	Спортивно-массовые и физкультурные мероприятия, спортивные соревнования. Правила проведения соревнований.	1	1	1	1	1	1
25	История развития конькобежного спорта (шорт-трек).	1	1	2	2	2	2
26	Физическая культура и спорт в жизни замечательных людей. Понятие «физическая культура».	1	1	1	1	1	1
27	Развитие шорт-трека на современном этапе в России и за рубежом.	1	1	1	1	1	1
28	Техника безопасности на занятиях конькобежным спортом.	1	1	2	2	2	2
29	Общероссийские и международные антидопинговые правила.	1	1	1	1	1	1
30	Правила и терминология конькобежного спорта (дисциплина шорт-трек).	1	1	1	1	1	1

Тема № 1. Физическая культура – важное средство воспитания и укрепления нации. Здоровый образ жизни. Понятия о физической культуре. Место физической культуры и жизни общества.

Методические указания. Осветить сущность физической культуры, ее место в жизни и значения в деле воспитания и оздоровления.

Тема № 2. Основы системы физического воспитания. Цели и задачи системы физического воспитания. Принципы системы физического воспитания, Органы управления физкультурным движением России. Физическое воспитание детей и подростков. Внешкольная работа по физическому воспитанию. Научные исследования в области физического воспитания. Организация международного движения.

Методические указания. Изучая, данную тему, учащиеся ознакомятся с основами системы физического воспитания, ее целями, задачами и особенностями. Занятия по этой теме рекомендуется проводить в форме развернутой беседы, объяснить главные положения и их смысл.

Тема № 3. Единая Всероссийская спортивная классификация. Место и значение спортивной классификации в системе физического воспитания. Основные понятия спортивной классификации. Содержание разрядных норм и требований спортивной классификации. Присвоение спортивных разрядов и званий.

Методические указания. Юные спортсмены должны хорошо уяснить значение Единой Всероссийской спортивной классификации и развития спорта. Необходимо ознакомить с

общими теоретическими положениями и провести разбор разрядных требований и норм спортивной классификации, условий их выполнения в избранном виде спорта.

Тема № 4. Костно-мышечная система, ее строение и функции. Костная система. Мышечная система.

Методические указания. При изучении этой темы необходимо использовать наглядные пособия: демонстрация таблиц, рисунки, а также показать некоторые кости и мышцы на самих спортсменах.

Тема № 5. Основные сведения о кровообращении, состав и функции крови. Сердце и сосуды. Понятие о кровообращении, значение крови. Количество и состав крови. Сердце и сосуды.

Методические указания. При изучении этой темы необходимо использовать наглядные пособия. Научить считать ЧСС (пульс).

Тема № 6. Дыхание. Потребление кислорода. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Дыхание, его виды и роль в жизнедеятельности организма человека. Потребление кислорода. Понятие о кислородном запросе и долге.

Методические указания. В результате изучения данной темы учащиеся должны хорошо представлять себе, что такое аэробные и анаэробные возможности человека и какую роль они играют в достижении высоких результатов в избранном виде спорта. При помощи спирометра следует научить учащихся определять ЖЕЛ.

Тема № 7. Обмен веществ и энергии – основа жизни человека

Методические указания. Изучение этой темы должно связываться с материалами по гигиене, в частности с вопросами питания.

Тема № 8. Нервная система и ее роль в жизнедеятельности организма. Нервная система, ее строение. Понятия о рефлексах, их виды.

Методические указания. В результате изучения этой темы юные спортсмены должны уяснить, какую роль играет нервная система в процессе мышечной деятельности. Очень важно разобраться в том, как центральная нервная система управляет деятельностью двигательного аппарата, и какие процессы обеспечивают координацию движения.

Тема № 9. Органы пищеварения и выделения. Понятие о пищеварении. Органы выделения, их функции.

Методические указания. Изучение темы должно быть логическим продолжением изучения вопросов режима, питания спортсмена, врачебно-педагогического контроля. Необходимо, чтобы занимающиеся имели представление, какие железы способствуют расщеплению пищи.

Тема № 10. Органы чувств. Понятие об органах чувств. Органы зрения. Органы слуха. Органы равновесия. Органы двигательного и кожного чувства. Органы обоняния и вкуса.

Методические указания. Необходимо, чтобы юные спортсмены знали, какие органы чувств существуют, каково их строение и какие анализаторы играют наиболее важную роль при занятиях избранным видом.

Тема № 11. Физиологические основы спортивной тренировки. Физиологическое представление о спортивной тренировке. Физиологические механизмы формирования двигательных навыков. Характерные физиологические изменения в организме при избранном виде спорта.

Методические указания. Юные спортсмены должны узнать, какие физиологические процессы лежат в основе роста работоспособности и формирования двигательных навыков. Изучение этой темы следует связывать с педагогическими вопросами спортивной тренировки.

Тема № 12. Физиологические методы определения тренированности юных спортсменов. Понятие о тренированности, ее критерии и оценка. Некоторые физические методы оценки физической работоспособности человека. Некоторые физиологические методы оценки нервно-мышечной системы спортсмена.

Методические указания. При изучении этой темы особое внимание необходимо обратить на многокомпонентность факторов, определяющих тренированность спортсмена. В тоже время необходимо показать, что тренированность как свойство организма является все же категорией биологической. Желательно изучение тестов для определения тренированности и физической работоспособности провести на всех учащих.

Тема № 13. Личная и общественная гигиена, гигиенические основы режима труда и отдыха юного спортсмена. Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Значение правильного режима дня для юного спортсмена. Основные элементы режима дня и их выполнение.

Методические указания. Особое внимание учащихся надо обратить на необходимость ухода за кожей, которая выполняет ряд важных физиологических функций. В режиме дня каждого юного спортсмена должно быть предусмотрено достаточно времени на проведение мероприятий по уходу за телом. Нарушение требований личной гигиены может привести к заболеваниям и снижению работоспособности. Юным спортсменам желательно более подробно рассказать о значении соблюдения режима дня в течение всего года.

Тема № 14. Закаливание организма юного спортсмена. Предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях спортом. Значение и основные правила закаливания. Основные средства и методика применения закаливания. Закаливание в спортивной практике. Общее

понятие об инфекционных заболеваниях, источники инфекций и пути их распространения. Предупреждение инфекционных заболеваний на занятиях физической культурой и спортом. Меры личной и общественной профилактики инфекционных заболеваний.

Тема № 15. Гигиенические требования к питанию юных спортсменов. Понятие о рациональном питании и общем расходе энергии за сутки. Значение отдельных пищевых веществ в питании и их нормы. Особенности питания юных спортсменов в период соревнований. Пищевые отравления и их профилактика. Вредные привычки – курение, употребление спиртных напитков, наркотиков.

Методические указания. Вначале надо раскрыть значение питания как одного из факторов, способствующего восстановлению энергии, росту и развитию организма, а также вопросы, связанные с расходом энергии и значением отдельных пищевых веществ в питании. Большое внимание уделить рассказу о пищевых отравлениях и вредных привычках.

Тема № 16. Врачебный контроль над юными спортсменами, как основа достижения в спорте. (Врачебно-педагогические наблюдения.).

Методические рекомендации. Необходимо подчеркнуть единство целей спортивной подготовки и спортивной медицины в достижении высоких спортивных результатов. Обосновать необходимость систематического врачебного контроля для юных спортсменов с целью профилактики возможных нарушений в состоянии здоровья в процессе современной спортивной тренировки.

Тема № 17. Самоконтроль в процессе занятий спортом. Понятие об утомлении и переутомлении. Дневник самоконтроля. Основные понятия об утомлении, его сущность и характерные признаки. Утомление. Переутомление.

Методические указания. Следует привести примеры дневников самоконтроля ведущих спортсменов и показать, какую роль они сыграли в организации тренировочной работы, восстановительных мероприятий, профилактики переутомлений и патологических состояний. Юным спортсменам необходимо описать признаки переутомления и рассказать о возможностях организма человека при физических нагрузках различной интенсивности.

Тема № 18. Восстановительные мероприятия в спорте. Общее представление о восстановительных мероприятиях. Виды восстановительных мероприятий. Общие сведения о спортивном массаже. Основные приемы и виды спортивного массажа. Баня.

Методические указания. Тема излагается подготовленным спортсменам. Восстановительные мероприятия дополняют, а не заменяют спортивную тренировку. Отметить значимость труда психологов, гигиенистов, спортивных врачей, массажистов.

Тема № 19. Травматизм и заболеваемость в процессе занятий спортом. Оказание первой помощи при несчастных случаях. Виды и причины спортивного травматизма. Оказание

первой помощи при несчастных случаях: ушибах, ранах, отморожениях, переломах. Патологические состояния в спорте. Временные ограничения и противопоказания к тренировочным занятиям и соревнованиям.

Методические указания. Спорт не должен приводить к травмам и болезням. Сознательное отношение к тренировке, организованность, уважение сопернику, подчинение спортивным правилам, указания тренера и спортивного врача, борьба с вредными привычками – активные средства профилактики в спорте. Познакомить с первой помощью: вызов врача, накладные повязки, транспортировка.

Тема № 20. Общая характеристика спортивной тренировки юных спортсменов. Средства спортивной тренировки. Методы спортивной тренировки. Формы организации занятий спортивной тренировки.

Методические указания. Вначале изучения этой темы необходимо, прежде всего выяснить содержание и объем понятий спортивной подготовки и системы спортивной подготовки, затем рассмотреть вопросы, касающиеся цели, задач и характерных черт спортивной тренировки. Общее представление о средствах спортивной тренировки. Влияние спортивных средств на организм и его значение в укреплении здоровья, развитии физических сил, совершенствовании техники и тактики в избранном виде спорта. Формы организации занятий, их продолжительность. Самостоятельные занятия и соревнования.

Тема № 21. Основные виды подготовки юного спортсмена в процессе тренировки. Физическая подготовка, техническая подготовка, тактическая подготовка. Воспитание нравственных и волевых качеств личности. Психологическая подготовка в процессе спортивной тренировки. Волевых качеств, определяющих успех в избранном виде спорта. Понятие силы, методы развития силы. Понятие быстроты, методы развития. Понятие выносливости, методы развития. Понятие ловкости, ее виды. Основы методики развития ловкости. Понятие гибкости, ее виды. Основы методики развития силы.

Методические указания. Методика развития отдельных физических качеств должна изучаться в следующей последовательности:

- определение понятия;
- формы проявления данного качества;
- факторы, обуславливающие уровень его развития;
- задачи развития данного качества;
- средства (упражнения) для развития качества;
- методы развития качества;
- особенности регулирования нагрузок и отдыха;
- особенности развития качества от возраста и пола обучающихся;

- контроль над уровнем развития данного качества.

Тема № 22. Периодизация спортивной тренировки юных спортсменов. Закономерность развития спортивной формы как одного объективных условий периодизации спортивной тренировки. Характерные особенности периодов спортивной тренировки. Понятие спортивной формы, критерии ее оценки. Фазы развития спортивной формы. Подготовительный период. Соревновательный период. Переходный период.

Методические указания. Обратит особое внимание на то, что периодизация спортивной тренировки связана, прежде всего, с закономерностями развития спортивной тренировки и управления этим процессом. Учащиеся должны знать критерии оценки спортивной формы. Рассмотреть значение каждого периода и этапа подготовки годичного цикла тренировки, их продолжительность.

Тема № 23. Планирование и учет в процессе спортивной тренировки юных спортсменов. Понятие планирование, его виды. Многолетнее (перспективное) планирование тренировки. Годовой план, его содержание и методика составления. Планирование тренировки на месяц. Значение учета. Виды и документы учета.

Методические указания. Участие спортсмена в составлении планов тренировки, сознательности и активности в составлении планов и анализ проделанной работы. Личный дневник спортсмена. Роль полной и объективной информации о их тренировочной и соревновательной деятельности для более эффективного управления тренировочным процессом.

Тема № 24. Спортивно-массовые и физкультурные мероприятия, спортивные соревнования. Их планирование, организация, проведение. Роль спортивно – массовых, физкультурных мероприятий и спортивных соревнований в тренировочном процессе и их основные виды. Планирование, организация и их проведение. (Виды соревнований, положение о соревнованиях.).

Методические указания. Рассмотреть значение спортивно-массовых, физкультурных мероприятия, спортивных соревнований, их виды, возрастные требования для участия в соревнованиях, учет выполнения разрядных требований. Судейская практика учащихся в соревнованиях.

Тема № 25. История развития шорт-трека. Краткая характеристика состояния и перспективы развития конькобежного спорта в России и за рубежом.

Тема № 26. Физическая культура и спорт в жизни замечательных людей. Понятие «физическая культура». Физическая культура как составная часть общей культуры. Значение ее для укрепления здоровья и физического развития граждан России в их подготовке к труду

и защите Родины. Физическая культура в личной жизни А.В. Суворова, А.П. Чехова, В.М. Путина и др.

Тема № 27. Развитие шорт-трека на современном этапе в России и за рубежом.

Роль, место и значение шорт-трека в России и за рубежом. Участие российских спортсменов на чемпионатах Европы и мира, Олимпийских играх. Характеристика состояния и перспективы развития конькобежного спорта (шорт-трек).

Тема № 28. Техника безопасности на занятиях шорт-треком. Общие правила поведения занимающихся в зале, на ледовой арене во время тренировочного занятия, спортивно-массовых, физкультурных мероприятиях, соревнованиях, тренажерном зале, плавательном бассейне. Знание требований безопасности при работе с инвентарем, оборудованием.

Тема № 29. Общероссийские и международные антидопинговые правила. Ответственность за противоправные действия. Нарушение антидопинговых правил. Запрещенные препараты, используемые в спорте. Процедурные правила допинг-контроля. Допинг – угроза здоровью. Получение сертификата спортсменом при прохождении теста.

Тема № 30. Правила и терминология конькобежного спорта (дисциплина шорт-трек). Правила дисциплины шорт-трек, основные понятия и термины.

2.1.2 Обязательные предметные области «Общая физическая подготовка»

Общая физическая подготовка (ОФП) – это процесс совершенствования двигательных качеств, направленных на всесторонне и физическое развитие человека. ОФП представляет собой неспециализированный (или относительно мало специализированный) процесс физического воспитания, содержание которого ориентировано на повышение функциональных возможностей, общей работоспособности, является основой (базой) для специальной подготовки и достижения высоких результатов в избранном виде деятельности или виде спорта.

Цель предметной области – укрепление и поддержание здоровья, повышения уровня физической подготовленности обучающихся.

Задачи предметной области:

- формирование основных двигательных умений;
- освоение комплексов подготовительных (общеподготовительных) упражнений;
- содействие воспитанию скоростных, силовых способностей, выносливости, гибкости и координационных способностей обучающихся;
- формирование коммуникативных навыков, навыков творческой деятельности.

Основными средствами ОФП являются подготовительные (общеподготовительные) упражнения, применяемые в различных видах спорта, содержание которых ориентировано на создание широких предпосылок успеха в самых различных видах деятельности. ОФП

повышает общий уровень функциональных возможностей организма путем увеличения работоспособности, разностороннее развитие физических качеств, систематически обогащает фонд двигательных навыков и умений человека.

Средства общей физической подготовки (ОФП):

1. Общеподготовительные упражнения без предметов:
 - для мышц рук и плечевого пояса (отведение и приведение, сгибание, круговые движения в плечевом, локтевом, лучезапястном суставах из различных и.п., на месте и в движении);
 - для мышц туловища (наклоны в различные стороны, повороты, круговые движения из различных и.п., с различным положением рук и ног);
 - для мышц ног (махи вперед – назад, в стороны из различных и.п., выпады вперед и в стороны, приседания на одной и обеих ногах, подскоки в выпаде и в приседе, прыжки на двух ногах, с ноги на ногу, на месте и с продвижением);
 - для мышц шеи (наклоны головы вперед, в сторону, назад, круговые движения);
 - упражнения с сопротивлением (парные, групповые из различных и.п.).
2. Общеподготовительные упражнения с предметами:
 - с короткой и длинной скакалкой (прыжки на одной и двух ногах, с вращением скакалки вперед и назад, в приседе и в полуприседе, на месте и с продвижением);
 - с гимнастической палкой (наклоны и повороты из различных и.п., перешагивание и перепрыгивание, бег с палкой за плечами и за спиной);
 - с набивными мячами (наклоны, повороты, круговые движения, приседания, выпады). Броски мяча ногами вперед, ведение мяча в приседе, парные упражнения с мячом, броски набивного мяча руками из различных и.п.
3. Общеподготовительные упражнения для формирования основных двигательных умений и навыков.

Общеподготовительные упражнения (ОУ) выполняются на снарядах (гимнастическая стенка, скамейка, перекладина, кольца, брусья и другие). ОУ с инвентарем (амортизационные ленты, набивные мячи, мешки с песком, блины от штанги, гантели и так далее), на тренажерах. Применяют подвижные и спортивные игры (баскетбол, волейбол), ходьба на лыжах, катание на коньках, плавание, велоспорт и т.д.

2.1.3 Обязательная предметная область «Вид спорта»

Цель предметной области – развитие физических качеств, создание «фундамента» двигательных умений и формирование на его основе техники и тактики, повышения уровня функциональных возможностей, формирование основ культуры спортивной безопасности.

Задачи предметной области:

- содействию воспитанию скоростных, силовых способностей, выносливости, гибкости и координационных способностей;
- обучение основам техники вида спорта;
- усвоение терминологии вида спорта;
- освоение тактических и психологических приемов в ходе тренировочных занятий и подготовки к физкультурно-спортивным мероприятиям и соревнованиям;
- освоение комплексов подготовительных (специально-подготовительных) упражнений;
- выполнение обучающимися соответствующих уровню физической, технической подготовленности тренировочных нагрузок;
- выполнение контрольных требований, согласно году обучения;
- освоение правил вида спорта;
- приобретение опыта участия в физкультурных и спортивных мероприятиях;
- освоение правил безопасности эксплуатации спортивных сооружений, спортивного оборудования и инвентаря, правил поведения, предупреждение травматизма.

Техническая подготовка

Техническая подготовка — это процесс обучения спортсмена технике движений, свойственных данному виду спорта и доведения их до совершенства.

На первом, втором году обучения БУ сложности в процессе тренировки обучающиеся знакомятся с технической стороной конькобежного спорта (шорт-трек). Необходимо ознакомиться с особенностями бега каждого занимающегося, определить его основные недостатки и пути их устранения.

Научить:

- техники бега по прямой;
- техники свободного скольжения;
- техники бега на повороте;
- старту и разбегу;
- переходу от стартового разбега к бегу по дистанции.

Для учащихся, занимающихся на третьем, четвертом, пятом, шестом годах БУ сложности основные задачи:

- совершенствование техники владения коньком;
- развитие умения спортсмена к мгновенному набору максимальной скорости бега в любой точке беговой дорожки;
- совершенствование техники бега по повороту на высокой скорости;
- научить техники обгона.

Тактическая подготовка

Тактическая подготовка – это умение спортсмена грамотно построить ход борьбы с учетом особенностей вида спорта, своих индивидуальных особенностей, возможности соперников и создавшихся внешних условий.

Спортивная тактика — это искусствоведения борьбы с противником, ее главная задача – наиболее целесообразно использование физических и психических возможностей учащегося для победы над соперником, для достижения максимальных результатов.

Задачи тактической подготовки заключаются в следующем:

- изучение общих положений тактики;
- знание сущности и закономерностей спортивных состязаний;
- изучение способов, средств, форм и видов тактики в отдельно взятой дистанции;
- практическое использование элементов, приемов, вариантов тактики в прикидках, тренировочных занятиях, соревнованиях («тактическое обучение»);
- определение сил противника, знание их тактической, физической, технической и волевой подготовленности, их умение вести соревновательную борьбу с учетом обстановки и других внешних условий.

Активная тактика навязывания сопернику выгодных для себя действий:

- «Лидер» – занятие лидирующей позиции и удержание ее до финиша.
- «Ва-банк» - с первых метров дистанции спортсмен набирает максимально возможную скорость и старается удержать ее

Пассивная тактика – заранее спланированное предоставление инициативы сопернику, с последующими решительными действиями:

- выжидательная тактика – спортсмен занимает удобную для себя позицию, а в конце дистанции набирает высокую скорость, что позволяет ему финишировать первым или вторым;
- тактика рваного, неравномерного бега: выполнение частых коротких ускорений с целью занятия лидирующей позиции.

Спортсмен вместе с тренером разрабатывает план тактических действий к предстоящему соревнованию. После соревнований необходимо проанализировать эффективность тактики, сделать выводы на будущее. Главное средство обучение тактики – повторное выполнение упражнений по тактическому плану.

Психологическая подготовка

Психологическая подготовка спортсмена — это система психологического, педагогического, методического и социального воздействия на обучающегося, с целью формирования и совершенствования свойств личности и психических качеств

обучающегося, необходимых для подготовки к соревнованиям и различным выступлениям в спортивно-массовых и физкультурных мероприятиях.

Весь комплекс воздействия направлен не только на достижение высокого спортивного результата, но и на формирование личности.

Целью психологического сопровождения спортивной деятельности является, разносторонняя психологическая подготовка, направленная на улучшение спортивного результата, а также оказание психологической поддержки тренером в решении проблем, связанных с тренировочным процессом. Специфика конькобежного спорта способствует формированию психической выносливости, целеустремленности, самостоятельности в постановке и реализации целей, принятии решений, воспитании воли.

Психологическая подготовка проводится на протяжении всего тренировочного процесса.

Общая психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, специализированных психических функций и психомоторных качеств. В процессе формируется: устойчивый интерес к спорту, чувство долга, дисциплинированность, ответственность за выполнение плана. Вырабатывается эмоциональная устойчивость, формируются межличностные отношения.

Психологическая подготовка к соревнованиям включает общую психологическую подготовку к соревнованиям и специальную соревновательную подготовку к конкретным соревнованиям. Осуществляется путем разъяснения целей и задач участия в соревнованиях, условий и соревнования предсоревновательной подготовки, высокого уровня психической готовности к выступлению, регуляции тренировочных нагрузок, моделирования условий основных соревнований сезона.

Нервно-психическое восстановление спортсмена. Ведется с помощью словесных воздействии, отдыха, переключения и других средств. Используется сочетание средств ОФП, средства культурного отдыха и развлечения, система аутовоздействия.

На БУ сложности первого - четвертого года обучения основной акцент делается на формирование интереса к спорту, правильную спортивную мотивацию, уважение к тренеру, развитие простейших сенсомоторных реакций, внимания и навыков самоконтроля.

В группах БУ сложности пятого, шестого года обучения сложности внимание акцентируется на воспитании спортивного интеллекта, способности к само регуляции, формирование волевых черт характера, развитие оперативного мышления и памяти, создание общей психической готовности к соревнованиям.

Распределение средств и методов психической подготовки зависит от психической особенности спортсменов, задач индивидуальной подготовки, направленности тренировочных занятий.

2.1.4 Вариативная предметная область «Различные виды спорта и подвижные игры»

1. Упражнения:

- без предметов и с предметами (с набивным мячом, с гимнастической палкой, со скамейкой, со скакалкой и т.д.);
- с отягощением (гантели, гири, мешки с песком и т.д.).

2. Акробатика:

- стойка на лопатках, голове и руках, сгибание и разгибание рук в стойке на руках, ходьба на руках;
- перекаты, короткие и длинные кувырки вперед и назад, в стороны с опорой и без опоры на руки, через голову, с разбега, кувырки вперед и назад вдвоем, кувырки через партнера;
- мост из положения, лежа, на спине, мост из положения, стоя, с помощью партнера, вставание с моста;
- подъем разгибом из положения, лежа на лопатках согнувшись с опорой руками;
- перевороты боком в обе стороны с места, с шага и с разбега, то же вперед и назад;
- сальто вперед с разбега.

3. Гимнастика:

- упражнения на гимнастических снарядах (гимнастическая стенка, кольца, канат, перекладина, брус, конь, козел, скамейка);
- висы, лазанья, подтягивания, поднимание согнутых и прямых ног, вращение ног;
- размахивания, раскачивания, различные подъемы силой, переворотом в упор, соскоки;
- простые опорные прыжки через коня, козла с подкидного мостика;
- комбинированные прыжки и различные эстафеты с преодолением препятствий с использованием каната.

4. **Тяжелая атлетика:** штанга, гриф, гири, блины, гантели, тренажеры используются для повышения скоростно-силовой подготовки, развитие силы, воздействие на отдельные группы мышц:

- наклоны вперед, назад, повороты в стороны, подъем, вращение, броски;
- выпрыгивания, ходьба с отягощениями, выпады;
- метание гантелей, гирь;
- жим, рывок, прием на грудь, толчок и тяга штанги различного веса.

5. Лыжный спорт:

Ходьба различными способами, прогулки, походы.

6. **Плавание** для развития сердечно - сосудистой и дыхательной системы организма, укрепление опорно-двигательного аппарата:

- произвольное плавание;
- плавание кролем на скорость и выносливость;
- изучение приемов спасения утопающих;
- простейшие прыжки в воду.

7. **Легкая атлетика** является одним из видов спорта в системе физического воспитания, наиболее доступна и широко используется для подготовки спортсменов в конькобежном спорте (шорт-трек). В процессе бега усиливается деятельность сердечнососудистой, дыхательной и других систем, значительно повышается обмен веществ:

- ходьба;
- бег: гладкий бег, бег на выносливость, кросс, с барьерами;
- прыжки;
- метания.

8. **Подвижные игры:** направлены на развитие координационных способностей, двигательных качеств, ловкости, скоростных и скоростно-силовых способностей, выносливости, воспитание нравственных и волевых качеств. Подвижные игры оказывают многостороннее влияние на развитие психических процессов (восприятие, внимание, память, мышление, воображение и т.д.)

Баскетбол развивает быстроту реакции на действия партнеров и полет мяча, вырабатывает выносливость:

- ведение мяча, ловля мяча двумя руками, передача мяча двумя руками от груди; перемещение в стойке вперед, в стороны, назад, умение держать игрока с мячом и без мяча;
- тактика нападения, выбор места и умение отрываться для получения мяча, целесообразное применение техники передвижения;
- броски мяча с места под углом к корзине, с отражением от щита;
- двусторонние игры по упрощенным правилам.

Футбол дает большую физическую нагрузку в процессе самых разнообразных действий. Доступность и высокая эмоциональность этой игры не нуждается в рекомендациях:

- удары по мячу ногой (левой, правой) на месте и в движении, выполнение ударов после остановки, ведение мяча, остановка мяча, овладение простейшими навыками командной борьбы;
- двусторонние игры по упрощенным правилам.

Волейбол – наиболее доступная, интересная и простая игра, которую можно рекомендовать для активного отдыха.

Подвижные игры и эстафеты:

Различные подвижные игры, эстафеты с бегом, прыжками, метаниями, с переноской, расстановкой различных предметов, лазанием и перелазанием. Комбинированные эстафеты.

2.1.5 Вариативная предметная область «Развитие творческого мышления»

Творческое мышление – способность человека к созидательному мышлению, мотивация и нацеленность на открытие нового, решение вопросов уникальным способом, конструктивный характер мышления, отличается от процессов применения готовых знаний и умений, называемых репродуктивным решением.

Основные черты творческой личности: когнитивная одаренность, чувствительность к проблемам, независимость суждений в неопределенных и сложных ситуациях.

Целенаправленное развитие творческого мышления, обучающегося способствует его становлению как полноценной личности, самореализации и раскрытия индивидуальности ребенка.

Развитие изобретательности и логического мышления

Изобретательность – способность человека нестандартно мыслить, находить новые и полезные пути решения поставленных задач, умение сопоставлять вещи и распознавать связь; стремление к творческой деятельности и самореализации.

Мышление – это процесс функционирования сознания, определяющий познавательную деятельность человека и его способность выявлять и связывать образы, представления, понятия, определять их возможности изменения и их применения. В процессе мышления обрабатывается ранее полученная информация, устанавливаются межпредметные связи. Логика – это способность к рассуждению.

Логическое мышление – мыслительный процесс, во время которого применяются логические конструкции, позволяющие, прийти к достоверным объективным выводам, основываясь на имеющейся информации.

Виды логического мышления: **образное** – посредством воображения, **словесное** (вербальное), предполагает строение строгих логических цепочек и владение связной речью, **абстрактное** – абстрагирование от материального.

Цель предметной области – ускорить процесс мышления, повысить его качество, мотивировать обучающихся к самостоятельному поиску и подбора возможных вариантов движения к цели.

Основная направленность занятий – создание условий для реализации творческой деятельности обучающихся, воспроизведения ранее полученных знаний, поддержка интереса

к саморазвитию, пополнению недостающих знаний, самостоятельному поиску и творческой реализации.

Задачи предметной области – формирование навыков и умений обучающихся:

- в доступной и правильной форме излагать свои мысли и доводы, аргументировать свою позицию;
- находит правильное решение проблем, особенно находясь в критической ситуации;
- исправлять и избегать новых ошибок, не спешить с вынесением оценочных и ложных суждений;
- действовать самостоятельно, без прямых инструкций тренера-преподавателя;
- проявлять инициативу, взаимодействовать в коллективе;
- выстраивать объективные, логические цепочки, обрабатывать информацию;

Способы развития логического мышления и изобретательности:

- настольные игры (шахматы, шашки, нарды);
- логические задачи (ребусы, головоломки, загадки и др.);
- текстовые задания на сообразительность, основанные на причинно-следственных связях (игры, кроссворды и др.);
- освоение и применение в играх, упражнениях дедуктивного и индуктивного методов;
- упражнения на решения задач на сравнение, совмещение, на причинно-следственные зависимости, на соотнесение понятий и предметов и др.

Решение задач:

1. Игровой вид деятельности. Приемы:

- изобретение новых упражнений, комбинаций с предметами (волейбол, баскетбол, футбол), новых передач предмета с применением необычного способа, не нарушая правил вида спорта;
- создание новых композиций с использованием элементов и двигательных действий (гимнастика, плавание, аэробика, спортивные танцы);
- изобретение нового вида спорта, подвижных игр, новых правил, предложить необычные тактические приемы;
- использование разнообразных средств и методов, различный инвентарь, оптимально сочетать освоенные и новые упражнения.

Рекомендовано проводить групповые, индивидуальные формы выполнения заданий, обеспечить быструю смену видов деятельности, с целью закрепления сформированных адаптационных мыслительных навыков.

Развитие способности концентрировать внимание, находиться в готовности совершать двигательные действия

Внимание – психологический процесс, состояние, характеризующее динамические особенности познавательной деятельности, процесс сознательного или бессознательного отбора одной информации, поступающей через органы чувств, и игнорирования другой.

В ряде видов спорта, а также в легкой атлетике уровень внимания позволяет эффективно действовать во время соревнований.

Цель – повышение концентрации внимания обучающихся, которое необходимо для принятия правильных технико-тактических решений. Предвидение изменяющейся ситуации.

Задачи:

- формирование навыка управлять своим вниманием, повысить его устойчивость, увеличить объем внимания и длительность его концентрации;
- умение регулировать и поддерживать уровень мышечных усилий при параллельном выполнении физических упражнений с соблюдением техники и выполнении задания на концентрацию внимания.

В учебно-тренировочном процессе применяют индивидуальные упражнения, групповые упражнения общего назначения (психотехнические) и специальные физические упражнения на концентрацию внимания (индивидуально, в группах и команде).

2.1.6 Вариативная предметная область «Специальные навыки»

Специальные навыки – это совокупность специальных способностей, которые свойственны представителям одного вида или группы видов спорта.

Цель предметной области – воспитание физических и психических качеств, определяемых избранным видом спорта (специализацией).

Задачи предметной области:

- формирование двигательных навыков: прыжковый, беговой, ходьбы, скольжения, навык метания различных предметов, определяемый спецификой конькобежного спорта;
- воспитание способностей решать поставленную задачу в короткий промежуток времени, критически анализировать и синтезировать информацию, точно и своевременно выполнять задание;
- формирование навыка специализированного восприятия «чувства», определяемого особенностями вида спорта.

К специализированным восприятиям в легкой атлетике относятся:

- «чувство предмета» - определяется особенностью предмета, с которым выполняется физическое упражнение;

- «чувство препятствия» - определяется посредством, которого выполняется упражнение;

- способность к «антиципации» - предугадывание, формируется параллельно «чувству препятствия». Навык позволяет предугадывать движение и корректировать движение в процессе выполнения упражнения, во время движения;

- «чувство пространства» - обусловлено восприятием пространства, среды, в которой находится обучающийся: стадион, манеж, расположение партнеров, соперников и т.д.).

Решение задач: на начальном этапе – использование игровых форм. Впоследствии моделирование условий соревновательной деятельности для возникновения и дальнейшего развития у обучающихся глубоко специфических ощущений, связанных со специализацией.

Применение на занятиях соревновательных (тренировочные формы соревновательного упражнения) и специально – подготовительных (подводящих, имитационных) упражнений для активизации зрительного и двигательного анализаторов.

2.1.7 Вариативная предметная область «Спортивное и специальное оборудование»

Современная спортивная индустрия дает возможность широчайшего выбора вспомогательных средств подготовки спортсменов любого уровня, что в свою очередь требует от тренерского состава грамотного и объективного выбора при планировании тренировочного процесса. Несмотря на то, что отличие того, или иного инвентаря не является лимитирующим фактором успешности в спортивной деятельности, при решении ряда задач физической подготовки, так и коррекции технических параметров некоторых фаз двигательного действия спортсмена, наличие в арсенале тренера самых простых предметов способно положительным образом повлиять на решение данной проблемы.

Понимание значимости материально-технической составляющей при планировании и осуществлении многолетнего тренировочного и соревновательного процесса в конькобежном спорте является одним из составных компонентов.

Цель предметной области – создание у обучающихся базовых знаний по спортивному оборудованию в конькобежном спорте. Создание условий для реализации полученных знаний на практике.

Задачи предметной области:

- приобретение знаний по устройству, содержанию и эксплуатации спортивного и специального оборудования в конькобежном спорте, а также по его ремонту;
- применение обучающимися целевого подхода – умение грамотно подбирать спортивное оборудование для достижения поставленной цели и решения конкретных задач.

Занятия по предметной области проводятся в форме практических и теоретических занятий. Теоретические занятия включают в себя беседы и лекции.

2.2 Объем учебных нагрузок.

Нагрузка является одним из важнейших факторов, стимулирующих течение адаптационных (приспособительных) процессов в организме, лежащих в основе повышения работоспособности систематически тренирующегося обучающегося, в силу закономерностей восстановительных процессов нагрузка всегда оказывается, неразрывно связана с отдыхом.

В спортивной практике под нагрузкой понимают величину воздействия на организм тренирующегося различных физических упражнений и режимов их выполнения. Нагрузка, которую спортсмен выполняет, измеряется суммой затраченного на тренировочное занятие времени. Таким образом, суммарный объем нагрузки в часах является первой, наиболее общей, характеристикой методики подготовки спортсмена. Естественно, у суммарного объема нагрузки должны быть разумные пределы. Эти пределы зависят от подготовленности спортсмена.

Ту часть нагрузки, которую спортсмен выполняет на тренировке принято называть общим объемом. Общий объем измеряется как в часах, так и подходах. Это позволяет, определить не только количественную, но и сторону процесса подготовки спортсмена любой квалификации. Все это говорит о «напряженности» тренировки спортсмена.

Величина «напряженности» отражает не только уровень подготовленности, но и в какой-то мере характеризует состояние реализуемой методики. Так, методика подготовки спринтера отличается меньшей «напряженностью» (длинные дистанции он преодолевает медленнее, а короткие быстрее, но дольше отдыхает между подходами), стайера – больше.

Кропотливое изучение «напряженности» по годам обучения вооружит тренера дополнительными и весьма объективными данными, опираясь на которые он сумеет подобрать более эффективные режимы выполнения упражнений.

Объем тренировочной нагрузки еще не определяет величины ее воздействия на организм. Освоение одинаковой по показателям объема «напряженности» тренировочной работы сопрягается с далеко не одинаковыми трудностями (реакцией организма) у спортсменов различной квалификации подготовленности. Поэтому величина тренировочной нагрузки измеряется не часами, подходами, а уровнем реакции организма спортсмена на строго регламентированное выполнение каких-то определенных упражнений.

2.3. Методический материал

2.3.1 Общие черты структуры тренировочного занятия

Правильно выбранная структура построения занятия является важнейшим условием качественной реализации программы двигательной и спортивной подготовки юных спортсменов.

Все элементы содержания урока составляют единое целое. Если учесть, что тренировочное задание является исходным элементом структуры тренировки, то можно полагать, что эффективность тренировочного процесса в большей степени зависит от выбора и построения наиболее оптимальных упражнений и тренировочных заданий, которые бы решали конкретные педагогические задачи.

Разработанная педагогической наукой типовая схема урока физической культуры приемлема и для тренировочного урока по шорт-треку. Однако тренер-преподаватель творчески должен подходить к проведению каждого занятия, пользуясь принятой схемой, как ориентиром с учетом конкретных условий организации занятий.

Тренировочное занятие имеет подготовительную, основную и заключительную части. Они взаимосвязаны, но в тоже время решают самостоятельные задачи.

Задачи подготовительной части:

- организация группы (привлечение внимания обучающихся к предстоящей работе.);
- повышение работоспособности организма спортсменов;
- предварительное разогревание, растягивание и увеличение эластичности мышц.

Методы выполнения упражнений: равномерный, повторный, игровой, круговой.

Подготовительная часть состоит из двух частей. Основная задача первой части – поднять общую работоспособность спортсмена. Вторая часть – настроить на предстоящую работу, применяя в основном специально-подготовительные упражнения.

На подготовительную часть отводится около 10-15% общего времени занятия, однако продолжительность разминки, подбор упражнений и их соотношение могут колебаться в значительных пределах. Это зависит от индивидуальных особенностей спортсмена, характера предстоящей работы, условий внешней среды.

Основная часть должна соответствовать подготовленности обучающихся, возрасту и полу, периоду и этапу подготовки, избранной специализации и другим факторам.

Задачи основной части:

- ознакомление, детализирование, разучивание или совершенствование техники специальных упражнений по шорт-треку;
- направленное воздействие на развитие физических качеств (например, воспитание выносливости или нескольких физических качеств.);

- общее или специальное воспитание моральных, волевых, интеллектуальных качеств комплексного подхода к воспитанию.

В качестве учебного материала здесь используются основные или вспомогательные упражнения. Наиболее целесообразна следующая последовательность упражнений, или «блоков» тренировочных заданий: для овладения и совершенствования техники; развитие быстроты и ловкости; развитие силы.

В процессе занятий параллельно решаются тактические задачи.

Методы выполнения упражнений: равномерный, повторный, переменный, интервальный, игровой, круговой, контрольный.

На основную часть занятий отводится 70-85% общего времени от занятия.

Заключительная часть. Чтобы создать условия для перехода обучающихся к другому виду деятельности, организм необходимо привести в более спокойное состояние.

Задачи заключительной части:

направленное постепенное снижение функциональной активности организма обучающихся; подведение итогов проведенного занятия и выдача задания на дом.

Средства для решения этих задач: легко дозируемые упражнения, умеренный бег, ходьба, игры, бег на коньках.

Методы выполнения упражнений: равномерный, повторный, игровой.

На заключительную часть отводится 5-10% общего времени занятия.

2.3.2 Методические материалы по предметным областям «Общая физическая подготовка»

Методика развития быстроты

- 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».

Методика развития силы

- 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».

Методика развития выносливости

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.

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

Методика развития гибкости

Гибкость можно развивать общеразвивающими упражнениями. Но одной только общей гибкости недостаточно для достижения спортивных результатов. Необходима и специальная гибкость, которую развивают специальными упражнениями «на растягивание» или, как принято говорить «на гибкость». Подбор этих упражнений зависит, в какой области специализируется спортсмен. Упражнение следует выполнять с предельной амплитудой, делая в конце постепенно увеличивающиеся покачивания 2 – 3 раза. Каждая серия упражнений должна состоять из 3 – 5 повторений. После двух трех упражнений на гибкость необходимо разогреться (особенно тот участок тела, на который направлено воздействие). Упражнения на гибкость рекомендуется делать и дома. Лучше всего их включать в утреннюю зарядку.

Методика развития ловкости

Ловкость, как и координация движений, развивается посредством самых разнообразных упражнений. Лучшими средствами для ее развития являются спортивные игры: баскетбол, волейбол, ручной мяч, футбол. Эффективны игры как «борьба за мяч», различные варианты эстафет с элементами бега, прыжков, с бросками и ловлей мяча. Приобретению ловкости способствуют также кроссы, проводимые на пересеченной местности и естественными препятствиями, спуски на лыжах с гор, акробатические прыжковые элементы и т.д. Хорошо развивают ловкость упражнения, выполняемые в изменяющихся условиях: ловля в прыжке неожиданно брошенного мяча, ловля на спину невысоко подброшенного набивного мяча и в

темпе подбрасывание спиной его вверх и т.д. Нельзя забывать, что занятия отдельными видами легкой атлетики в какой-то степени тоже развивают ловкость, особенно прыжки. Нужно постепенно переходить от простых занятий к более сложным занятиям, выполнять упражнения на ловкость в различных условиях, ускорять их темп, вносить элементы неожиданности. Больше всего упражнений на ловкость выполняют в подготовительном периоде тренировки (ноябрь – апрель).

2.3.3 Методический материал по предметной области «Вид спорта»

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.

Комплекс упражнений №1 (изучение техники бега по прямой на коньках по элементам «на суше»)

1. Бег, на каждый третий шаг прыжок, принять положение посадки, обозначая отталкивание в сторону
2. Бег на каждый третий шаг подскок, принять положение посадки, нога назад
3. Бег, на каждый третий шаг принять положение посадки завести маховую ногу за опорную
4. Выпрыгивание вверх с одной ноги, при приземлении обозначить окончание двухопорного отталкивания.
5. Выпрыгивание вверх с одной, при приземлении принять позу, характерную для свободного скольжения.
6. В посадке конькобежца, маховая нога в положении свободного скольжения, прыжком смена положения ног.
7. В положении посадки, свободная нога в положении окончания двухопорного отталкивания, подскок на опорной, смена положения ног.
8. Выпрыгивание вверх с одной с махом свободной ногой вперед.
9. В посадке конькобежца, одна нога в окончании отталкивания, смена положения ног прыжком - «маятник» (можно в максимальном темпе, подбивая опорную ногу, перепрыгивая через линию).
10. Прыжки на одной вперед в позе, характерной для свободного скольжения (6-12 прыжков).
11. Прыжки в сторону в позе, характерной для окончания одноопорного отталкивания.
12. Прыжок в посадке конькобежца боком с одной ноги, приземление на другую, толчковую ногу поставить рядом.

13. То же с заведением ноги назад в положение свободного скольжения.
14. Выпад вперед после предварительного маха свободной ногой вперед - назад - вперед.
15. В положении посадки, широкая стойка, перенос веса тела с одной ноги на другую (с работой обеими руками) - «перекачка»

Комплекс упражнений №2 (изучение техники бега по повороту по элементам «на суше»)

1. В положении посадки. Принять положение окончания двухопорного отталкивания с правой с характерным положением рук.
2. В положении посадки. Принять положение окончания двухопорного отталкивания с левой с характерным положением рук.
3. В положении посадки. Выполнить отталкивание правой, подставить левую под смещенное туловище, правую подставить рядом.
4. В положении посадки. Выполнить отталкивание левой, правую подставить под смещенное туловище, левую подставить рядом.
5. То же выполняется с быстрым махом бедра правой и левой ноги вперед - в сторону.
6. В посадке конькобежца. Левая нога в окончании отталкивания. Выполнить смещение, мах левой и отталкивание правой.
7. Высокий мах правой ногой в сторону, поднимаясь на носке левой. Затем смещение влево и выполнить скрестный шаг;
8. В положении посадки. Сместиться влево, выполнить отталкивание левой, переступить правой через левую. Приставить левую к правой. В положении посадки. Ходьба скрестным шагом.
9. В положении посадки. Прыжки скрестными шагами.
10. В посадке конькобежца. Окончание отталкивания левой ногой в повороте, сменить положение ног прыжком - «зеркальные прыжки»

Комплекс упражнений №3 (изучение техники бега со старта «на суше»)

1. Ходьба с максимально развернутыми носками наружу, акцент отталкивания на пятку, вынос таза вперед.
2. Упор лежа на полу, ноги на повышенной опоре (скамейка, стул и т.п.). сгибание и разгибание рук. Чем выше положение ног, тем труднее выполнять упражнение. Для усложнения упражнения следует постепенно расширять постановку кистей рук. Дыхание: вдох при сгибании рук, выдох -при разгибании рук.
3. Сгибание и разгибание рук в упоре сзади: а) на скамейке; б) на двух параллельных скамейках. Упражнение выполнять с полной амплитудой.

4. Подтягивание на низкой перекладине. Подтягивание выполняется до пересечения подбородком линии перекладины. Упражнение выполняется: хватом сверху; хватом снизу. Туловище держать прямо.
5. Подтягивание на высокой перекладине из положения вися, не касаясь ногами пола, хватом сверху. Подтягивание выполняется до пересечения подбородком линии перекладины. Упражнение выполняется: хватом сверху; хватом снизу. При подтягивании следует избегать колебательных движений туловища и ног.
6. Ходьба на руках в различных направлениях с поддержкой партнером ног (за бедра или голень). При передвижении на руках туловище выпрямлено. Не допускать прогиба в пояснице и проваливания в плечах. Ногами не помогать.
7. Сид в упоре сзади, поднятие и опускание прямых ног. Ноги в коленях не сгибать. Упражнение выполнять с большой амплитудой. Дыхание произвольное.
8. Лежа на полу - (а), сидя на скамейке - (б), лежа на наклонной скамейке - (в), руки на затылке. Поднять туловище и, наклоняя его вперед, коснуться лбом колен.
9. Лежа на полу, руки вдоль туловища. Сгибая ноги, сесть, затем медленно вернуться в исходное положение. Упражнение выполнять без пауз с касанием плечами колен.
10. Вис на перекладине. Поднятие согнутых ног к туловищу. Упражнение выполнять с полной амплитудой, без пауз.
11. Лежа на животе, руки вперед (или вдоль туловища). Поднять прямые ноги вверх, прогнуться и вернуться в исходное положение. Упражнение выполнять без пауз.

Комплекс упражнений №4 (изучение техники в целом бега по прямой «на суше»)

1. Пригибная ходьба вперед, вперед - в сторону с сопротивлением партнера (в плечи, амортизатор, закрепленный на поясе).
2. Пригибная ходьба вперед, вперед - в сторону в подъем.
3. Техническая имитация на месте, с продвижением на одну стопу, вперед - в сторону без рук, с махом одной или обеими руками.
4. Техническая имитация на месте с опорой о скамейку, гимнастическую стенку, следить за переносом веса тела с ноги на ногу.
5. Техническая имитация на скользящей поверхности.
6. Последовательные прыжки боком (10-12 раз) на одной ноге в положении посадки в направлении отталкивания.
7. Прыжковая имитация на месте, с продвижением на одну стопу, вперед - в сторону без рук, с махом одной или обеими руками.
8. Прыжковая имитация с сопротивлением.
9. Прыжковая имитация по разметкам (линиям на расстоянии 80-150см)

10. Прыжковая имитация вперед в сторону, с дополнительным подскоком на опорной ноге перед отталкиванием.

Комплекс упражнений №5 (изучение техники бега по повороту в целом «на суше»)

1. Имитация бега, но повороту с двумя руками, с одной рукой, без рук, выполняется по диагонали.
2. Имитация бега по повороту в гору, с амортизатором, сопротивлением партнера.
3. Имитация бега по повороту прыжками.
4. Имитация бега по повороту влево, затем вправо.
5. Имитация с высоким и быстрым подниманием бедра свободной ногой;
6. «Зеркальные» прыжки.
7. Имитация бега по повороту, по дуге, по кругу, по овалу, моделируя соотношение шагов в имитации бега по прямой и повороту и количество шагов на беговой дорожке.

Комплекс упражнений №6 (изучение техники бега со старта в целом «на суше»)

1. Выполнить стартовые команды и бег со старта с развернутыми носками вперед в парах с учетом времени (30 м).
2. Выполнить команды и бег по сигналу с сопротивлением, акцентируя внимание на отталкивание пяткой и вынос таза вперед.
3. Стартовый разбег в подъем.

Комплекс упражнений №7 (изучение техники бега по прямой в целом на коньках)

1. В фазе свободного скольжения быстрый мах свободной ногой впереди постановка с пятки вперед - в сторону.
2. Постановка маховой ноги впереди опорной за счет выноса таза.
3. После отталкивания в фазе свободного скольжения коленом свободной ноги коснуться пятки опорной, и далее быстрым махом вперед поставить свободную ногу с пятки.
4. Катание с излишним заведением носка конька маховой ноги за опорную ногу, дается при отсутствии у спортсмена смещения.
5. Бег по «коридору» 60-100 см
6. Бег на отрезке с наименьшим, наибольшим количеством шагов
7. Бег по прямой без движений руками с соревновательной скоростью.
8. 2 шага по прямой, 1 скрестный шаг.
9. Катание без шума. Это одно из условий правильного катания.
10. Обучение передвижению спиной вперед.

Комплекс упражнений №8 (изучение техники бега по повороту в целом на коньках)

1. Чередование скрестного шага со скольжением на двух ногах.
2. Катание с низким подседом, касаясь коленом пятки опорной ноги.

3. Катание на одном коньке «змейкой».
4. После нескольких отталкиваний скользить на правом коньке в повороте.
5. После выполнения 4-6 скрестных шагов скольжение на правом коньке.
6. Бег по повороту прыжками.
7. Выполнять скрестный шаг выпадами - «растяжка».
8. Скрестный шаг поочередно влево и вправо.
9. «Петля» - бег по прямой, бег по замкнутому кругу и возвращение обратно по прямой. Бег по «восьмерке».
10. На месте с опорой на левую руку переступание скрестным шагом.
11. Катание по повороту, по кругу малого радиуса в парах. Тот, который ближе к центру круга, смещается внутрь поворота, другой его удерживает.
12. Выполнение бега по повороту в парах с амортизатором, укрепленным на поясе или через плечо.
13. Бег по повороту на время.

Комплекс упражнений №9 (изучение техники бега со старта в целом на коньках)

1. Бег на отрезках 10-15 м с развернутыми носками наружу.
2. Бег на отрезках 20-30 м на время.
3. Бег со старта в парах наперегонки с равным и сильным партнером.
4. Бег гандикапом (один стартует на несколько метров впереди).
5. Игры и эстафеты с использованием бега со старта.

2.4. Методы и принципы выявления и отбора одаренных детей

Выявление и отбор одаренных детей осуществляется на основе следующих принципов:

- комплексный характер оценивания разных сторон поведения и деятельности обучающегося, позволяющий использовать различные источники информации и охватить как можно более широкий спектр его способностей;
- продолжительность идентификации (развернутое во времени наблюдение за поведением данного ребенка в разных ситуациях);
- анализ его поведения в тех сферах деятельности, которые в максимальной мере соответствуют его склонностям и интересам (включение ребенка в специально организованные предметно-игровые занятия, вовлечение его в различные формы соответствующей предметной деятельности и т.д.);
- использование тренинговых методов, в рамках которых можно организовывать определенные развивающие влияния, снимать типичные для данного ребенка психологические «преграды» и т.п.;

- подключение к оценке одаренного ребенка экспертов: специалистов высшей квалификации в соответствующей предметной области деятельности (психологов, педагогов, тренеров и т.д.);
- оценка признаков одаренности ребенка не только по отношению к актуальному его уровню, но и с учетом динамики ближайшего развития (на перспективу);

Задатки – это врожденные и приобретенные в первые годы жизни анатомо-физиологические особенности. Так, некоторые пропорции тела, особенности мышечной или сердечнососудистой системы могут служить задатками для будущих успехов в гандболе.

Одаренность представляет собой комплекс качеств и свойств личности, от которого зависит возможность достижения большего или меньшего спортивного успеха. При отборе одаренность является главным критерием. В понятие одаренности входят не технические и тактические навыки, а только те качества, которые обеспечивают успех при овладении навыками. Эти качества могут быть двигательного характера (например, быстрота или координация движений) или интеллектуального плана (например, оперативное мышление).

Способности, в отличие от одаренности, всегда содержат способы действия или операций, т.е. умения и навыки. Оценить способности можно лишь тогда, когда занимающиеся овладеют основным технико-тактическим материалом и поднимутся на определенный уровень сложности. В команды мастеров отбирают игроков, используя в качестве основного критерия именно способности спортсмена.

Методиками отбора называются приемы или приспособления для измерения критериев. В практике отбора используют следующие группы методик: экспертные, аппаратные и тестовые.

Экспертные методики основаны на мнении специалистов (им может быть сам тренер) об уровне одаренности будущего игрока. Если у нескольких специалистов это мнение едино, его надежность будет достаточно высока.

Аппаратные методики обладают преимуществом точности оценок. Однако, как правило, из оценок не складывается общее впечатление об уровне одаренности. Они должны объединяться и проявляться в своеобразных сочетаниях.

Цель спортивного отбора не столько в определении пригодности к занятиям гандболом, сколько в выявлении потенциальных возможностей начинающих спортсменов. Прогнозируется не быстрота овладения техникой и тактикой, а возможность достижения предельных результатов в оптимальном для гандболиста возрасте.

2.5 Требования техники безопасности в процессе реализации программы.

Во избежание травматизма при проведении занятий особое внимание уделяется подготовке организма обучающихся к выполнению технических действий, требующих

высокой координации их исполнения, а также мест проведения занятий и дисциплине в группе.

1. ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ.

1.1. К занятиям конькобежным спортом допускаются обучающиеся ДЮСШ, прошедшие инструктаж по охране труда, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

1.2. Занятия конькобежным спортом отменяются при температуре воздуха ниже –16 градусов без ветра и – 15 градусов с ветром.

1.3. При проведении занятий необходимо соблюдать правила поведения, расписание учебных занятий, установленные режимы тренировки и отдыха, правила личной гигиены.

1.4. При проведении занятий по конькобежному спорту возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов:

травмы при падении;

травмы при столкновениях;

выполнение упражнений без разминки;

обморожение или переохлаждение;

потертости от конькобежных ботинок.

1.5. При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить тренеру-преподавателю, который сообщает об этом администрации школы. При неисправности спортивного инвентаря прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю

1.6. Обучающиеся, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к ответственности, и со всеми обучающимися проводится внеплановый инструктаж по охране труда.

2. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПЕРЕД НАЧАЛОМ ЗАНЯТИЙ.

2.1. Надеть спортивную форму в соответствии с погодными условиями.

2.2. Проверить исправность коньков. /Коньки должны быть подобраны по размеру: тесная или очень свободная обувь может привести к потертостям или травме. Надевать обувь лучше на два носка. Носки должны быть сухими.

2.3. Провести разминку.

3. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ВО ВРЕМЯ ЗАНЯТИЙ.

3.1. Четко выполнять все требования и распоряжения тренера-преподавателя. 3.2. При сильном морозе и ветре сообщать о первых признаках обморожения тренеру-преподавателю.

3.3. Выходить на лед и заходить в помещение только с разрешения тренера-преподавателя.

3.4. Во избежание столкновения кататься следует в одном направлении.

3.5. Соблюдать интервал движения: при медленном катании 2-3 м, при ускорении – 8-10 м

4. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ В АВАРИЙНЫХ СИТУАЦИЯХ.

4.1. При плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю.

4.2. При получении травмы немедленно сообщить об этом тренеру-преподавателю.

5. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПО ОКОНЧАНИИ ЗАНЯТИЙ.

5.1. Снять коньки и спортивную форму.

5.2. Тщательно вымыть лицо и руки мылом, или принять душ.

5.3. Убрать спортивный инвентарь и форму в отведенное для хранения место. 5.4. Покинуть место занятий только после разрешения тренера-преподавателя. 5.5. По дороге домой соблюдать установленные правила дорожного движения.

3. ПЛАН ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ И ПРОФИОРИЕНТАЦИОННОЙ РАБОТЫ

3.1 Воспитательная работа

Цель – воспитание гармонично развитой, социально активной, ответственной личности.

Задачи:

- формирование основы мировоззрения личности с учетом отечественных традиций, современного опыта, достижения науки и спорта, культуры и искусства;

- воспитание сознательного отношения к обучению, к труду, общественно полезной работе и бережного отношения к личности (взаимоуважение, взаимопомощь), общественному достоянию;

- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни;

- нравственное и эстетическое воспитание и воспитание в духе спортивной этики.

Добиваться реализации этой цели и задач невозможно без использования основных принципов воспитания:

- научности, связи воспитания с жизнью;

- воспитание личности в коллективе;

- единство требований и уважения к личности;

- последовательности, систематичности и единства воспитательных воздействий;

- индивидуального и дифференцированного подхода;

- опоры на положительное в человеке.

Руководствуясь этими принципами, тренер выбирает необходимые методы, средства и формы воспитательной работы. Стратегия и тактика их использования должна основываться на знании интересов, характера, условий жизни и воспитания в семье и школе каждого занимающегося, уровня его воспитания.

Главные воспитательные факторы:

- личный пример и педагогическое мастерство тренера;
- четкая творческая организация учебно-тренировочной работы;
- формирование и укрепление коллектива;
- правильное моральное стимулирование;
- пример и товарищеская помощь (наставничество) более опытных спортсменов;
- творческое участие спортсмена в составлении планов на очередной год обучения и обсуждение итогов его выполнения;
- товарищеская взаимопомощь и взаимотребовательность;
- эстетическое оформление залов и спортивных сооружений.

Основные направления воспитательной работы

№	Разделы работы	Направленность	Мероприятия
1	Освоение духовных и культурных ценностей, уважение к истории и культуре, семейным ценностям	Формирование уважения и развития интереса к традициям общеобразовательной организации дополнительного образования, участие в спортивной и творческой жизни.	Выпуск стенгазет, статей о жизни общеобразовательной организации, ее тренерах-преподавателях, обучающихся в современный период и в прошлом.
		Пополнение знаний в области спорта, культуры, искусства прошлого и современности.	Посещение исторических культурных мест города (музеи, театры, выставки). Знакомство с представителями спорта, науки, культуры, искусства.
		Раскрытие ценностей семьи, популяризация физической культуры и спорта в семейных традициях.	Беседы, семинары, спортивные мероприятия.
2	Стимулирование творческой активности и адаптации, социализации обучающихся в обществе.	Обучение этикету (поведение в обществе, на соревнованиях, в семье).	Творческие мастерские, семинары, лекции, беседы, посещение соревнований в качестве спортсмена и болельщика, волонтеры.
3	Воспитание гражданской ответственности и порядочности	Пополнение знаний в области нормативно-правовой базы образования и спорта, профилактика правонарушений.	Лекции, семинары, мастер-классы.
4	Формирование культуры спортивной безопасности и антидопингового поведения.	Формирование модели поведения (освоение знаний, изучение правил). Профилактика и предупреждение асоциального и зависимого поведения в подростковой и молодежной среде, пропаганда честного и чистого спорта, повышение уровня физической подготовленности, снижение уровня травматизма.	Физкультурно-оздоровительные, физкультурно-спортивные, творческие мероприятия, классные часы, семинары, круглый стол, лекции, тематические занятия, конкурсы, фестивали, конференции, акции, «квесты», форумы, флеш - мобы, «День здоровья», оформление стендов, брошюр, выпуск памяток для родителей. Организация встреч со спортсменами и знаменитостями.
5	Организация общественно значимой деятельности.	Приобщение к полезно-общественному труду.	Уход за объектами спортивной инфраструктуры, спортивных сооружений, инвентаря.
		Поддержка старшего поколения (ветеранов ВОВ, инвалидов и т.д.).	Организация праздников, спортивных мероприятий, проведение тренировочных

		Пропаганда физической культуры и спорта среди учеников общеобразовательных школ.	занятий, флешь-мобов, акций.
6	Внимание к личным и коллективным достижениям обучающихся	Поощрение в коллективе спортивных достижений.	Организация праздников, спортивных мероприятий
7	Развитие исследовательского потенциала.	Участие в экспериментальных и инновационных проектах.	Научные проекты, конференции в области спорта.
8	Развитие коммуникативных навыков, приобщение родителей к жизни детей.	Организация совместной деятельности родителей (законных представителей), детей, тренеров-преподавателей в культурно - досуговой и спортивно-массовой работе.	Открытые занятия, спортивно-оздоровительные мероприятия, походы, посещение театров, кино.

3.2 Профориентационная работа

Цель – формирование системы профессиональной ориентации, отвечающей требованиям рынка труда, обеспечение психолого-педагогического сопровождения для профессиональной самореализации личности.

Задачи:

- Выявление и развитие профессиональных склонностей и способностей обучающихся;
- Формирование мотивации к получению начального и среднего профессионального образования и выбора профессии;
- Формирование знаний, умений, навыков, в рамках практико-ориентированных проектов.

Таблица № 3.2.1

Основные направления профориентационной работы

№	Раздел работы	Направленность	Мероприятия
1	Формирование общих представлений о современных профессиях.	Развитие компетентности: потребность в творчестве, работа в коллективе, социальная полезность.	Информационно-образовательные: игровые, тренинговые занятия, творческие конкурсы, проекты, тематические занятия, классные часы, экскурсии, встречи с представителями различных профессий.
2	Профессиональное самоопределение.	Формирование базовых трудовых навыков.	
3	Знакомство с содержанием профессий.	Выявление профессиональных предпочтений.	Анкетирование, пробы и консультации, тестирование,
4	Сопровождение профессионального выбора обучающихся.	Определение сферы профессиональной деятельности.	ориентационные проекты (привлечение в качестве судьи, помощника и т.д.).

4. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

4.1. Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения образовательных программы

Цель контроля – оптимизировать образовательный процесс на основе объективной оценки различных сторон подготовленности обучающихся.

Задачи контроля:

- определение фактического состояния объекта на данный момент времени;
- прогнозирование состояние объекта на заданный будущий период времени;
- определение причин выявленных отклонений объекта от заданных параметров.

Методы контроля – способ практического и теоретического тестирования.

Освоение программы, отдельной её части или всего объема содержания программного материала, предметной области сопровождается текущим контролем, промежуточной и итоговой аттестацией обучающихся.

Текущий контроль осуществляется тренером-преподавателем, реализующим образовательную программу. Порядок, формы, периодичность, количество обязательных мероприятий при проведении текущего контроля успешности обучающихся так же тренером-преподавателем в соответствии с планом учебного процесса образовательной программы.

Формой текущего контроля обучающихся является: беседа или тестирование по теоретическим основам физической культуры и спорта; диагностика, мониторинг, наблюдение, тестирование по общей, специальной физической и технической подготовке.

Промежуточная аттестация обучающихся включает в себя проверку теоретических знаний и практических умений и навыков по всем базовым предметным областям, входящим в учебный план, вне зависимости от уровня обучения. Промежуточная аттестация обучающихся проводится по завершении учебного года, в июне, предусмотренных конкретной образовательной программой.

Перевод обучающихся по годам обучения и уровням сложности образовательной программы осуществляется на основании результатов промежуточной аттестации, которая может включать учет их участия в официальных спортивных соревнованиях.

Обучающиеся по решению педагогического совета могут оставаться на повторное обучение.

Итоговая аттестация проводится в июне последнего года обучения. Средства: контрольно-переводные упражнения.

Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения образовательных программы приведены в таблице № 4.1.1, 4.1.2, 4.1.3

Методика тестирования контрольных упражнений для оценки результатов освоения образовательных программы

Оценка уровня развития физических качеств и двигательных способностей проводится по результатам тестирования на основе комплекса разнообразных упражнений. Стандартная программа тестирования для всех видов спорта включает:

- бег 30 метров со старта;
- непрерывный бег в течение 5 минут;
- челночный бег 3x30 метров;
- 10-и секундный бег на месте с максимальной частотой движений;
- прыжок в длину с места;
- прыжок вверх с места;
- прыжок с «прибавками»;
- подтягивание из вися на руках перекладине;
- бросок набивного мяча;
- выкрут с палкой;
- наклон вперед.

1. Организация и проведение тестирования

При проведении тестирования следует обратить внимание на соблюдение требований инструкции и создания единых условий для выполнения упражнений для всех учащихся. Тестирование проводят в установленные сроки июнь ежегодно. Результаты тестирования вносят в таблицу, которая хранится в спортивной школе. При переходе спортсмена из группы в группу эти результаты служат основанием для его включения в списки.

Краткая характеристика тестирования и инструкции по их проведению.

1) Бег 30 метров с высокого старта, сек. Проводится по дорожке стадиона или в легкоатлетическом манеже.

2) Непрерывный бег 5 минут. Проводится по дорожке стадиона или в легкоатлетическом манеже. Учитывается расстояние, которое преодолевает спортсмен в течение бега за 5 минут.

3) Челночный бег 3x10 метров, сек. Тест проводится в спортивном зале на ровной дорожке длиной не менее 12-13 метров. Отмеряют 10-ый участок, начало и конец которой отмечают линией (стартовая и финишная черта). За каждой чертой два полукруга радиусом 50 см с центром на черте. На дальний полукруг, за финишной чертой кладут деревянный кубик (5см³). Спортсмен становится за ближней чертой на линии и по команде «марш»

начинает бег в сторону финишной черты, обегая полукруг, берет кубик и возвращается к линии старта. Затем кладет кубик (бросать не разрешается) в полукруг на стартовой линии и снова бежит к дальней, финишной, черте, пробегая ее. Время учитывается от команды «марш» и до пересечения линии финиша.

4) Бег на месте в максимальном темпе, учитывают количество беговых шагов, в течение 10 сек. Тестирование проводят с использованием простейшего оборудования, между стойками на расстоянии 1 метр натягивают эластичный бинт на высоте колена спортсмена, согнутого под прямым углом ноги. По команде «марш» спортсмен начинает с максимальной частотой движений быстрый бег на месте, каждый раз касаясь бедром ноги натянутой резины. Подсчет шагов ведется по касанию правым бедром резины и умножается на 2.

5) Прыжок в длину с места, см. Выполняется толчком двух ног от линии края доски на покрытие, исключая жесткое приземление. Измерение дальности прыжка осуществляется рулеткой.

6) Прыжок вверх, см. Выполняется толчком двух ног с взмахом рук от поверхности пола. Измерение высоты прыжка проводится рулеткой или сантиметровой лентой по методике Абалкова.

7) Прыжки с «прибавками». Количество минимальных прибавлений в прыжках в длину с места. Процедура тестирования, следующая: по максимальному результату прыжка в длину с места определяются границы, в пределах которого спортсмену предстоит производить прибавки.

На расстоянии $\frac{1}{4}$ величины максимального результата спортсмена отмечают мелом (или другим ориентиром, не мешающим выполнению упражнения) первую границу. Линию второй границы отмечают на расстоянии $\frac{3}{4}$ максимального результата. В диапазоне отмеченных границ, каждый раз от линии старта, спортсмен совершает прыжки, последовательно увеличивая их дальность. Подсчет прибавок прекращают, как только спортсмен достиг второй границы (дальнего от старта ориентира) или в двух прыжках подряд он не прибавил длину прыжка. Засчитывают прыжки «прибавки», которые по своей длине превышают предыдущую. Испытуемый имеет право на пробную попытку.

8) Подтягивание в висе на перекладине, количество раз. Выполняют из положения вис хватом сверху, руки на ширине плеч. Темп выполнения произвольный. Подтягивание считается выполненным, если при сгибании рук подбородок находится выше перекладины. Не засчитываются попытки при вспомогательных движениях ног и туловища.

9) Бросок набивного мяча весом 2 кг вперед из-за головы, выполняют из положения, сидя ноги врозь, Мяч в вытянутых руках над головой. Перед броском спортсмен занимает у

линии старта положение, при котором тазовый угол, образуемый при разведении ног, не выходит за стартовую линию. Дальность броска измеряют рулеткой.

10) Выкрут рук с палкой, см. На палке нанесены деления с точностью до 1 см (или наклеена сантиметровая лента). Из и.п. стоя, руки внизу хватом палки сверху. Поднимают прямые руки вверх и переводят палку назад за спину. Не сгибая руки в локтевых суставах, возвращают палку в исходное положение. Определяют расстояние между внутренними точками хвата.

11) Наклон вперед, см. Выполняется из и.п. стоя на гимнастической скамейке, ноги вместе, выпрямлены. Глубину наклона измеряют по расстоянию между кончиками пальцев рук и верхней поверхностью скамейки с помощью двух укрепленных вертикально к скамье линеек, таким образом. Чтобы нулевые отметки совпадали с верхним краем скамьи. Одна линейка обращена вверх, другая вниз. Если кончики пальцев испытуемого, ниже верхнего края скамьи, результат засчитывают со знаком +, если выше со знаком -. Не разрешается сгибать колени и делать рывковые движения.

2. Оценка результатов тестирования.

В таблице № 1 дан перечень видов спорта с указанием комплекса обязательных (++) и дополнительных (+) упражнений для тестирования. В зачет спортсмена идут результаты выполнения 5 обязательных и 3 дополнительных тестов. В качестве последних могут быть использованы любые другие из числа приведенных в программе упражнений.

Таблица № 4.1.1

ПЕРЕЧЕНЬ

видов спорта и упражнений для тестирования контрольных упражнений для оценки результатов освоения образовательных программ

№	Виды спорта	Бег 30 м	Бег 5 мин.	Бег на месте 10 секунд	Челночный бег	Прыжки			Подтягивание из виса	Бросок мяча
						В длину	Вверх	С прибавка		
1	Акробатика, прыжки на батуте	++	+	++	++	+	++	++	++	+
2	Баскетбол, ручной мяч	++	++	+	++	++	++	++	+	+
3	Биатлон	++	++	+	++	+	++	++	++	+
4	Бокс	++	++	++	+	+	++	++	++	+
5	Борьба классическая, вольная, дзюдо	++	++	+	++	++	+	+	++	+
6	Велоспорт: шоссе, трек	++	++	++	++	++	+	+	++	+
7	Водное поло	+	++	++	++	++	++	+	+	+
8	Волейбол	++	++	+	++	++	++	++	+	+
9	Гимнастика спортивная	++	+	+	++	++	++	++	++	+
10	Гимнастика художественная	++	+	++	++	++	++	++	+	+
11	Гребля академическая	++	++	+	++	++	+	++	+	+
12	Гребля на байдарках и каноэ	++	++	+	++	++	+	++	+	+
13	Конькобежный спорт	++	++	+	++	++	++	+	+	+

14	Легкая атлетика: спринт, барьеры	++	++	++	++	++	++	+	+	+
15	Легкая атлетика: средние и длинные бега	++	++	++	++	++	+	+	++	+
16	Легкая атлетика: метания	++	+	+	++	++	++	+	++	+
17	Легкая атлетика: многоборья	++	++	++	+	++	++	+	+	+
18	Легкая атлетика: прыжки	++	++	++	+	++	++	+	++	+
19	Лыжное двоеборье	++	++	+	++	++	+	++	++	+
20	Лыжный спорт	++	++	+	++	++	+	++	++	+
21	Парусный спорт	+	++	+	++	++	+	++	++	+
22	Плавание синхронное	+	++	+	++	++	++	++	++	+
23	Плавание спортивное	++	++	+	++	++	+	++	+	+
24	Прыжки в воду	++	++	+	++	+	++	++	++	+
25	Регби, хоккей на траве	++	++	++	++	+	++	+	++	+
26	Санной спорт, бобслей	++	++	++	++	++	+	+	++	+
27	Современное 5-е, конный спорт	++	++	+	++	+	++	++	++	+
28	Тяжелая атлетика	++	++	+	++	+	++	++	++	+
29	Фехтование	++	++	++	+	++	+	++	++	+
30	Фигурное катание	++	++	++	+	++	++	++	+	+
31	Футбол	++	++	++	++	+	++	++	+	+
32	Хоккей	++	++	+	++	++	+	++	++	+
33	Стрельба	++	++	+	++	++	+	++	++	+
34	Теннис настольный, теннис, бадминтон	++	++	++	++	+	++	++	+	+
35	Борьба греко-римская, единоборства	++	++	+	++	++	+	+	++	+

Суммарная оценка результатов тестирования в конькобежном спорте должна составлять 24 балла - в беге на короткие и средние дистанции. В беге на длинные дистанции - 22 балла.

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ

к оценке показателей развития физических качеств и двигательных способностей (девушки, девочки)

№	Упражнение	Уровень оценки	БУ - 1	БУ - 2	БУ - 3	БУ - 4	БУ - 5	БУ - 6
1	Бег 30 метров, сек.	5	5.8 и меньше	5.6 и меньше	5.3 и меньше	5.0 и меньше	4.8 и меньше	4.5 и меньше
		4	5.9 – 6.3	5.7 – 6.1	5.4 – 5.8	5.1 – 5.5	4.9 – 5.3	4.6 – 5.0
		3	6.4 – 6.8	6.2 – 6.6	5.9 – 6.3	5.6 – 6.0	5.4 – 5.8	5.1 – 5.5
		2	6.9 – 7.3	6.7 – 7.1	6.4 – 6.8	6.1 – 6.5	5.9 – 6.3	5.6 – 6.0
		1	7.4 и больше	7.2 и больше	6.9 и больше	6.6 и больше	6.4 и больше	6.1 и больше
2	Бег 5 мин, метры	5	1241 и бол.	1281 и бол.	1321 и бол.	1401 и бол.	1461 и бол.	1521 и бол.
		4	1141 – 1240	1181 – 1280	1221 – 1320	1301 – 1400	1361 – 1460	1421 – 1520
		3	1041 – 1140	1061 – 1180	1121 – 1220	1201 – 1300	1261 – 1360	1321 – 1420
		2	941 – 1040	981 – 1080	1021 – 1120	1101 – 1200	1161 – 1260	1221 – 1320
		1	940 и мен.	980 и мен.	1020 и мен.	1100 и мен.	1160 и мен.	1220 и мен.
3	Прыжки в длину с места, см	5	171 и больше	181 и больше	191 и больше	206 и больше	221 и больше	231 и больше
		4	161 – 170	171 – 180	181 – 190	196 – 205	211 – 220	221 – 230
		3	151 – 160	161 – 170	171 – 180	186 – 195	201 – 210	211 – 220
		2	141 – 150	151 – 160	161 – 170	176 – 186	191 – 200	201 – 210
		1	140 и мен.	150 и мен.	160 и мен.	175 и мен.	190 и мен.	200 и мен.
4	Прыжок вверх с места, см	5	35 и больше	41 и больше	45 и больше	49 и больше	51 и больше	54 и больше
		4	31 – 34	36 – 40	40 – 44	44 – 48	47 – 50	50 – 53
		3	27 – 30	31 – 35	35 – 39	39 – 43	43 – 46	46 – 49
		2	23 – 26	26 – 30	30 – 34	34 – 38	39 – 42	42 – 45
		1	22 и меньше	25 и меньше	29 и меньше	33 и меньше	38 и меньше	41 и меньше
5	Бросок набивного мяча массой 2 кг, см	5	271 и бол.	301 и бол.	361 и бол.	391 и бол.	431 и бол.	501 и бол.
		4	241 – 270	271 – 300	221 – 360	351 – 390	401 – 430	461 – 500
		3	211 – 240	241 – 270	281 – 320	311 – 350	371 – 400	421 – 460
		2	181 – 210	211 – 240	241 – 280	271 – 310	341 – 370	381 – 420
		1	180 и мен.	210 и мен.	240 и мен.	270 и мен.	310 и мен.	380 и мен.
6	Подтягивание на перекладине из виса на руках, количество	5	8 и больше	9 и больше	10 и больше	14 и больше	15 и больше	16 и больше
		4	6 – 7	8 – 7	9 – 7	10 – 13	10 – 14	12 – 15
		3	4 – 5	6 – 5	6 – 4	6 – 9	5 – 9	8 – 11
		2	2 – 3	4 – 3	4 – 1	3 – 5	1 – 4	7 – 4
		1	1 – 0	2 – 0	0	2 – 0	0	3 и меньше
7	Челночный бег 3x10, сек.	5	8.0 и меньше	7.7 и меньше	7.5 и меньше	7.1 и меньше	6.9 и меньше	6.7 и меньше
		4	8.1 – 8.6	7.8 – 8.2	7.6 – 8.0	7.2 – 7.7	7.0 – 7.5	6.8 – 7.2
		3	8.7 – 9.2	8.3 – 8.7	8.1 – 8.5	7.8 – 8.3	7.6 – 8.1	7.3 – 7.7
		2	9.3 – 9.8	8.8 – 9.2	8.6 – 9.0	8.4 – 8.9	8.2 – 8.7	7.8 – 8.2
		1	9.9 и бол.	9.3 и бол.	9.1 и бол.	9.0 и бол.	8.8 и бол.	8.3 и бол.

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ

к оценке показателей развития физических качеств и двигательных способностей (мальчики, юноши).

№	Упражнение	Уровень оценки	БУ - 1	БУ - 2	БУ - 3	БУ - 4	БУ - 5	БУ - 6
1	Бег 30 метров, сек.	5	5.6 и меньше	5.3 и меньше	5.0 и меньше	4.7 и меньше	4.4 и меньше	4.2 и меньше
		4	5.7 – 6.1	5.4 – 5.8	5.1 – 5.5	4.8 – 5.2	4.5 – 4.9	4.3 – 4.7
		3	6.2 – 6.6	5.9 – 6.3	5.6 – 6.0	5.3 – 5.7	5.0 – 5.4	4.8 – 5.2
		2	6.7 – 7.1	6.4 – 6.8	6.4 – 6.5	5.8 – 6.2	5.5 – 5.9	5.3 – 5.7
		1	7.2 и больше	6.9 и больше	6.6 и больше	6.3 и больше	6.0 и больше	5.8 и больше
2	Бег 5 мин, метры	5	1281 и бол.	1351 и бол.	1421 и бол.	1481 и бол.	1561 и бол.	1621 и бол.
		4	1171 – 1280	1231 – 1350	1301 – 1420	1341 – 1480	1411 – 1560	1471 – 1620
		3	1061 – 1170	1101 – 1230	1141 – 1300	1201 – 1340	1261 – 1410	1321 – 1470
		2	941 – 1060	981 – 1100	1021 – 1140	1001 – 1200	1111 – 1260	1171 – 1320
		1	940 и мен.	980 и мен.	1020 и мен.	1060 и мен.	1110 и мен.	1170 и мен.
3	Прыжки в длину с места, см	5	186 и больше	196 и больше	211 и больше	226 и больше	236 и больше	251 и больше
		4	171 – 185	181 – 195	196 – 210	211 – 225	221 – 235	236 – 250
		3	156 – 170	166 – 180	181 – 195	196 – 210	206 – 220	221 – 235
		2	141 – 155	151 – 165	166 – 180	181 – 195	191 – 205	206 – 220
		1	140 и мен.	150 и мен.	165 и мен.	180 и мен.	190 и мен.	205 и мен.
4	Прыжок вверх с места, см	5	43 и больше	48 и больше	55 и больше	60 и больше	64 и больше	67 и больше
		4	37 – 42	42 – 47	48 – 54	53 – 59	57 – 63	60 – 66
		3	31 – 36	37 – 41	41 – 47	46 – 52	50 – 56	53 – 59
		2	25 – 30	31 – 36	34 – 40	39 – 45	43 – 49	46 – 52
		1	24 и меньше	30 и меньше	33 и меньше	38 и меньше	42 и меньше	45 и меньше
5	Бросок набивного мяча массой 2 кг, см	5	366 и бол.	396 и бол.	436 и бол.	486 и бол.	536 и бол.	586 и бол.
		4	316 – 365	351 – 395	391 – 435	436 – 485	486 – 535	536 – 585
		3	261 – 315	306 – 350	346 – 390	386 – 435	436 – 485	466 – 535
		2	211 – 260	261 – 305	301 – 345	336 – 385	386 – 435	436 – 465
		1	210 и мен.	260 и мен.	300 и мен.	335 и мен.	385 и мен.	435 и мен.
6	Подтягивание на перекладине из виса на руках, количество	5	11 и больше	13 и больше	15 и больше	18 и больше	21 и больше	26 и больше
		4	8 – 10	9 – 12	14 – 11	17 – 13	15 – 20	18 – 24
		3	7 – 5	8 – 5	10 – 7	12 – 8	14 – 9	17 – 11
		2	2 – 4	4 – 1	6 – 3	3 – 7	8 – 3	10 – 4
		1	1 – 0	0	2 – 0	2 – 0	2 – 0	3 и меньше
7	Челночный бег 3x10, сек.	5	7.7 и меньше	7.5 и меньше	7.3 и меньше	7.0 и меньше	6.8 и меньше	6.6 и меньше
		4	7.8 – 8.3	7.6 – 8.0	7.4 – 7.8	7.1 – 7.5	6.9 – 7.3	6.7 – 7.1
		3	8.4 – 8.9	8.1 – 8.5	7.9 – 8.3	7.6 – 8.0	7.4 – 7.8	7.2 – 7.6
		2	9.0 – 9.5	8.6 – 9.2	8.4 – 8.8	8.1 – 8.5	7.9 – 8.3	7.7 – 8.1
		1	9.4 и бол.	9.3 и бол.	8.9 и бол.	8.6 и бол.	8.4 и бол.	8.2 и бол.

4.2 Перечень вопросов по текущему контролю, освоения теоретической части образовательной программы

Таблица № 4.2.1

Перечень вопросов для проверки знаний по теоретической части

№ билета	Содержание
Билет № 1	1.Физическая культура – важное средство воспитания и укрепления здоровья нации. Здоровый образ жизни. 2.Закаливание организма юного спортсмена. Предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях спортом.
Билет № 2	1.Основы системы физического воспитания. 2.Гигиенические требования к питанию юного спортсмена.
Билет № 3	1.Единая Всероссийская спортивная классификация по конькобежному спорту. 2.Систематический врачебный контроль над юными спортсменами, как основа достижений в спорте.
Билет № 4	1.Костно-мышечная система, ее строение и кости. 2.Самоконтроль в процессе занятий спортом. Понятие об утомлении и переутомлении.
Билет № 5	1.Основные сведения о кровообращении, состав и функции крови. Сердце и сосуды. 2.Восстановительные мероприятия в спорте.
Билет № 6	1.Дыхание. Потребление кислорода, Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Травматизм и заболеваемость в процессе занятий спортом. Оказание первой помощи при несчастных случаях.
Билет № 7	1.Обмен веществ и энергии – основа жизни человека. 2.Общая характеристика тренировки юных спортсменов.
Билет № 8	1.Нервная система и ее роль в жизнедеятельности организма. Нервная система, ее строение. Понятие о рефлексе, их виды. 2.Основные виды в подготовке юного спортсмена в процессе тренировки.
Билет № 9	1.Органы пищеварения. Понятие о пищеварении. Органы выделения, их функции.
Билет № 10	1.Органы чувств. 2.Планирование и учет в процессе спортивной тренировки.
Билет № 11	1.Физиологические основы спортивной тренировки. 2.Спортивные соревнования. Их планирование, организация и проведение. Роль спортивных соревнований в тренировочном процессе и их основные виды.
Билет № 12	1.Физиологические методы определения тренированности юных спортсменов. 2.История развития шорт-трека.
Билет № 13	1.Личная и общественная гигиена, гигиенические основы режима труда и отдыха юных спортсменов. 2.Федеральные стандарты спортивной подготовки.
Билет № 14	1.Техника безопасности на занятиях конькобежным спортом. 2. Общероссийские и международные антидопинговые правила. Ответственность за противоправные действия.
Билет № 15	1.Развитие конькобежного спорта (шорт-трек) в России и за рубежом. 2.Восстановительные мероприятия.

5. ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

5.1. Список литературы

Нормативно-правовые акты

1. Закон РФ «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29.12.2012 г. с дополнениями и изменениями.
2. Закон РФ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» № 198-ФЗ от 23.07.2013 г. с дополнениями и изменениями.
3. Приказ Министерства спорта РФ № 90 от 12.02.2019г. «Об утверждении государственных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).
4. Приказ Министерства физической культуры и спорта Краснодарского края № 1858 от 15.10.2014 г. «Об утверждении методических рекомендаций по разработке и реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта».
5. Приказ Министерства спорта РФ № 939 от 15.11.2018г. «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам».
6. Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»

Литература по виду спорта

1. Золотарская И.Б. Оценка перспективности юных конькобежцев на этапе предварительной и специализированной подготовки. Автореф. дис. канд. пед. наук. – Киев, 1991. – 25 с.
2. Набатникова М.Я., Филинкова Л.Г. Особенности нагрузок соревновательных упражнений юных конькобежцев. - ТиПФК, 1986. - № И, С. 22-24.
3. Расин М.С. Особенности методики скоростно-силовой подготовки юных конькобежцев. - ТиПФК, 1984. - № 4. - С. 36.
4. Никитушкин В.Г., Квашук П.В., Бауэр В.Г., Организационно-методические основы подготовки спортивного резерва. - М.: Советский спорт, 2005. -232 с.
5. Карчага Е. С. Развитие комплекса ГТО. История и современность // Молодой ученый.
6. Авт. колл.: канд. пед. наук, доцент Бувеская И.П., канд. пед. наук Зеличенко В.Б., д-р пед. наук, проф. Никитушкин В.Г.; Федеральное агентство по физической культуре и спорту. Программа. М.: Советский спорт, 2009

7. В.Г.Никитушкин, Чесноков Н.Н., Брауэр В.Г., Зеличенко В.Г. Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции: Примерная программа для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва. М.: Советский спорт, 2005
8. Авт. коллектив: Кузин В.В., Полиевский С.А., Глейberman А.Н. и др.; Науч. ред. Кузина В.В., Полиевского С.А.: 500 игр и эстафет. М.: Физкультура и спорт, 2003
9. Никитушкин В.Г. Многолетняя подготовка юных спортсменов М: Физическая культура и спорт, 2010
10. Жуков М.Н. Подвижные игры: Учебник. М., 2000.

5.2 Перечень интернет – ресурсов

1. <http://www.minsport.gov.ru/> - Министерство спорта Российской Федерации
2. <http://www.olympic.ru/> - Олимпийский Комитет России
3. <http://www.olympic.org/> - Международный Олимпийский Комитет
4. <http://www.russkating.ru> – Союз Конькобежцев России