

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ФИЗКУЛЬТУРНО-  
ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ КОМПЛЕКС «ВОЛГА»**

<b>ПРИНЯТО</b> На педагогическом совете От «___» _____ 20__ г. Протокол № ____	<b>УТВЕРЖДАЮ</b> Директор МАУ ДО ФОК «Волга» _____ А.В. Гришанов Приказ №__ от _____ 20__ г.
---	---

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ**

Вид спорта: **«ШОРТ-ТРЕК»**

Срок реализации: **5 лет**

**Возраст: с 6 лет**

Разработчик программы:  
Тренер-преподаватель по шорт-треку  
Евсеева Елена Александровна

Рецензенты:  
Агусева Марина Анатольевна  
Зам. директора по УВР УТО МАУ ДО ФОК «Волга»  
Моклакова Ольга Вячеславовна  
Инструктор-методист УТО МАУ ДО ФОК «Волга»

Воротынец 2019 г.

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.....	3
2. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ.....	7
3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ.....	12
4. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ.....	25
5. ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ.....	29

# 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

## *Введение*

Дополнительная общеразвивающая программа по шорт-треку для Муниципального учреждения дополнительного образования физкультурно-оздоровительного комплекса «Волга» разработана согласно требованиям следующих нормативных документов:

- Приказ министерства образования и науки Российской Федерации от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

- СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».

- Устав МАУ ДО ФОК «Волга»

Данная программа учитывает:

- 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.

## *Аннотация*

Удовлетворение индивидуальных потребностей, создание условий для физического воспитания и развития, формирование знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта, в том числе в избранном виде спорта – шорт-трек.

Эффективность работы МАУ ДО ФОК «Волга», во многом зависит от учебной программы. В основу учебной программы заложены нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность организаций дополнительного

образования и основополагающие принципы спортивной подготовки юных спортсменов, результаты научных исследований и передовой спортивной практики.

**Шорт-трек** (от англ. short track - "короткая дорожка") - дисциплина конькобежного спорта. Вид лично-командных соревнований, в которых основная задача спортсмена на коньках - с максимальной скоростью преодолеть дистанцию, размеченную на площадке для хоккея с шайбой. В данном виде спорта важна ловкость и скорость движений, развитые мышцы спины, так как очень крутые повороты, которые спортсмены проходят, опираясь на специальные маркеры, создают большую нагрузку на позвоночный столб, в результате чего если не укрепить мышцы позвоночника может появиться боль в пояснице и спине.

Шорт-трек молодой вид спорта, привлекающий подрастающее поколение. Поэтому возникла необходимость, с открытием отделения по шорт-треку в спортивном центре, создания образовательной программы.

**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.

**Отличительная особенность программы** состоит в том, что в ней представлена система многолетней подготовки спортсменов, в первую очередь направленной на укрепление и сохранение здоровья обучающихся, а потом уже на подготовку для дальнейшего спортивного совершенствования. Спортивно-оздоровительный этап является не самостоятельным и при этом образовательные и оздоровительные задачи решаются в комплексе.

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

**Своеобразие образовательной программы** заключается в изменениях к структуре многолетней подготовки шорт-трековиков, где изменены нормативы наполняемости учебных групп, объем учебно-тренировочной нагрузки в соответствии с нормативно-правой базой, регулирующей деятельность учреждения.

Образовательная программа по шорт-треку разработана для детей и подростков в возрасте от 9 до 18 лет и рассчитана на четыре года обучения.

**Цель программы:**

- Всестороннее гармоничное развитие личности, способной достичь высоких спортивных результатов.

**Задачи программы :**

- привлечение детей к систематическим занятиям спортом;

- обеспечение всестороннего физического развития и укрепления здоровья;
- воспитание ответственности, гражданственности, трудолюбия, уважения к правам и свободам человека, любви к Родине, семье, окружающей природе;
- воспитание волевых, смелых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем социальной активности и ответственности молодых спортсменов;
- овладение основами шорт-трека.
- овладение максимально возможным количеством двигательных действий, повышение работоспособности.

### **Основные критерии выполнения программных требований:**

Спортивно оздоровительный этап:

- систематические занятия спортом детей, направленное на развитие их личности;
- привитие навыков здорового образа жизни;
- воспитание физических, морально-этических и волевых качеств;
- улучшение состояния здоровья, включая физическое развитие занимающихся;
- повышение уровня физической подготовленности и спортивных результатов в соответствии с учетом индивидуальных особенностей занимающихся;
- выполнение объемов тренировочных нагрузок, предусмотренных программными требованиями;
- динамика спортивно-технических показателей;

**Режим работы**

Комплектование производится ежегодно в сентябре-октябре. Для занятий шорт-треком в МАУ ДО ФОК «Волга» принимаются дети с 6 лет с учетом состояния здоровья желающих заниматься. На спортивно-оздоровительный этап зачисляются обучающиеся школьных учреждений, имеющие справку о состоянии здоровья. На этом этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку, выбор спортивной специализации и выполнение контрольных нормативов для зачисления на тренировочный этап подготовки.

Требования по спортивной подготовленности, наполняемости групп и количеству часов тренировочной работы в неделю представлены в табл. № 1.

**Способы определения результативности:**

- тестирование по общей и специальной физической подготовке;

**Формы подведения итогов реализации программы –**  
промежуточная и итоговая аттестация.

## **2. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ**

**Режим учебно-тренировочной работы и требования по спортивной подготовленности**

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)
Спортивно-оздоровительный	5	6	8 – 15

Нормативная часть программы содержит основные требования по возрасту, численному составу занимающихся, объему тренировочной работы, по технико-тактической и физической подготовке для спортивного учреждения с учетом расположения учреждения в сельской местности.

Цель данной образовательной программы – содействие полноценному физическому развитию обучающихся, сохранению и укреплению их здоровья в процессе занятий шорт-треком.

Задачи:

- привлекать детей и подростков к систематическим активным занятиям физическими упражнениями;
- прививать основы здорового образа жизни;
- развивать физические качества обучающихся: силу, быстроту, выносливость, гибкость, ловкость, координацию движений;
- овладение основами шорт-трека;
- выявление задатков и способностей детей;
- формировать жизненно важные двигательные умения и навыки, необходимые в быту и труде, для достижения более высоких результатов.



Соотношение средств физической и технико-тактической подготовки в  
(%)

№ п/п	Разделы подготовки	Этапы подготовки (СОГ)
1.	Общая физическая	70
2.	Специальная физическая	20
3.	Техника – тактическая	10

Продолжительность учебного года 36 недель.

№	Разделы подготовки	Этап спортивно оздоровительный этап
		Весь период
1	Общая физическая подготовка	60
2	Специальная физическая подготовка	60
3	Техническая подготовка	40
4	Теоретическая подготовка	6
5	Контрольно-переводные нормативы	2
6	Соревнования	46
7	Инструкторская и судейская практика	-
8	Восстановительные мероприятия	-
9	Медицинское обследование; кол-во	2
<b>Общее количество часов</b>		<b>216</b>

**План график распределения учебных часов и прохождения учебно-тренировочного материала по часам.**

Раздел подготовки	Часы в	сен	ок т	ноя	дек	ян в	фе в	мар	апр	май
----------------------	-----------	-----	---------	-----	-----	---------	---------	-----	-----	-----

	год									
<b>1 Теория</b>										
Физическая культура в укреплении здоровья	1						1			
Личная и общественная гигиена	1	1								
Закаливание организма	1							1		
Самоконтроль	1		1							
Общая характеристика спортивной тренировки	1								1	
Физическая подготовка	1			1						
<b>2 Практические занятия</b>										
Медицинский и врачебный контроль	2	1						1		
Общезначительная подготовка	60	5	5	7	7	6	6	9	6	9
Специальная подготовка	60	5	5	6	7	6	6	8	7	10
Техническая подготовка	40	5	4	4	4	7	4	4	4	4
<b>3 Участие в соревнованиях</b>										
Учебные	10	2			2		2		2	2
Контрольные	18	2	2	2	2	2	2	2	2	2
Отборочные	10		3	2	3	2				
Основные	8				4	4				
<b>4 Контрольные испытания</b>										
Контрольные нормативы	1	1								
Переводные испытания	1									1
<b>Всего часов в год</b>	<b>216</b>	<b>22</b>	<b>20</b>	<b>22</b>	<b>29</b>	<b>27</b>	<b>21</b>	<b>5</b>	<b>2</b>	<b>2</b>
								<b>2</b>	<b>2</b>	<b>8</b>

### 3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

#### 3.1 Организационно-методические указания

На спортивно - оздоровительный этап зачисляются дети, не имеющие медицинских противопоказаний, успешно прошедшие сдачу контрольных нормативов. При зачислении необходимо письменное заявление родителей о приеме в секцию. На этом этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники шорт-трека.

Формы организации образовательного процесса: теоретические и групповые практические занятия, тренировочные занятия с группой, сформированной с учетом возрастных особенностей, участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях, занятия по подготовке и сдаче контрольных нормативов, промежуточная и итоговая аттестация обучающихся.

Наполняемость группы: до 15 человек. Продолжительность одного занятия не может превышать 2 академических часов. Объем тренировочной нагрузки в неделю составляет до 6 академических часов. Минимальный возраст зачисления – 6 лет.

В процессе подготовки необходимо соблюдать основные принципы физического воспитания:

**Принцип непрерывности процесса физического воспитания:**

- в последовательности тренировочной нагрузки «от легкого к трудному», «от простого к сложному», от широкого фундамента физической подготовки к узкой специализированной подготовке;

- в обеспечении постоянной преемственности опыта занятий (устраняя длительные перерывы между ними, которые значительно снижают эффективность предыдущих тренировок);

**Принцип системного чередования нагрузок и отдыха:**

оперируя различными вариантами чередования нагрузки и отдыха, а также величиной и направленностью нагрузок, можно добиться максимального результата.

**Принцип постепенного наращивания развивающе-тренирующих воздействий:**

обуславливает систематическое повышение требований к проявлению двигательных и психических функций, повышение сложности заданий и увеличения нагрузок.

**Принцип адаптированного сбалансирования динамических нагрузок.**

Выделяется три положения:

- суммарная нагрузка, используемая в тренировочном процессе, не должна вызывать негативных последствий в здоровье, что требует постоянного контроля за срочным, отставленным и кумулятивным эффектами нагрузки;

- по мере адаптации к применяемой нагрузке необходимо ее увеличение;

- использование суммарных нагрузок в зависимости от состояния спортсмена и желания тренера может давать эффект снижения стабилизации или ее увеличение; в данной ситуации используют две формы динамики суммарной нагрузки: ступенчатую и волнообразную.

**Принцип циклического построения занятий предусматривает наличие 3-х видов циклов:**

- микроциклы (7-8 дней) характеризуются повторностью применения упражнений с их разнонаправленностью, чередованием нагрузки и отдыха;

- мезоциклы (месячные) включают в себя от двух до шести микроциклов, в которых меняется содержание, порядок чередования и соотношение средств и нагрузки;

- макроциклы (годовые, четырехгодичные), в которых развивается процесс физического воспитания на фоне длительного периода.

### 3.2 Теоретическая подготовка

Теоретическая подготовка способствует повышению общего интеллекта и специальных знаний в области шорт-трека и других дисциплин, оказывает существенное влияние на процесс спортивного совершенствования, позволяет более полно реализовать педагогические принципы сознательности и активности.

Тема	Краткое содержание
1 Физическая культура и спорт-важное средство физического воспитания и укрепления здоровья человека	Понятие о ФК и С. ФК как средство воспитания трудолюбия, организованности, жизненно важных навыков и умений
2 Личная и общественная гигиена	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом. Гигиенические требования к одежде и обуви.
3 Профилактика заболеваний и травматизма в спорте. Правила поведения на катке	Простудные заболевания, их причины, профилактика. Профилактика спортивного травматизма.
4 Правила соревнований по шорт-треку	Значение и место соревнований. Основные правила.
5 Инструктаж по технике безопасности	Проведение планового инструктажа по технике безопасности. Правила поведения на льду, в бассейне, спортивном зале.
6 Основные виды подготовки спортсменов	Виды спортивной тренировки: игровая, техническая, тактическая, физическая.

### 3.3 Физическая подготовка

Общая физическая подготовка (ОФП), способствует всестороннему развитию физических качеств и приобретению разнообразных двигательных навыков, служит фундаментом для совершенствования спортивного мастерства. Эта сторона подготовки имеет большое значение для спортивно-

оздоровительного этапа, она повышает общий уровень функциональных возможностей организма путём воспитания работоспособности.

Средства физического воспитания

на спортивно-оздоровительном этапе:

- Гимнастические упражнения: упражнения в висах и упорах, с набивными мячами, гантелями, опорные прыжки, кувырки «вперед и назад», стойки на лопатках и голове, «длинные» кувырки, «мост» и др.;

- Легкоатлетические упражнения: бег с высокого и низкого старта, бег с ускорением, бег с максимальной скоростью, бег в равномерном темпе до 15-20 мин, кросс, прыжки в длину и высоту с разбега, многоскоки, метание в цель и на дальность и др.;

- Спортивные игры: баскетбол, волейбол, футбол, гандбол, бадминтон, настольный теннис, игровые упражнения для развития координационных, скоростных, скоростно-силовых способностей, выносливости;

- Плавание: специальные упражнения для изучения кроля на груди и спине, брасса, повторное проплывание отрезков 25-50 м, 100-150 м;

- Ознакомление, освоение разновидностей пригибной ходьбы, технической имитации, прыжковой имитации, катание на роликовых коньках.

### **Упражнения для развития быстроты**

Общеразвивающие упражнения, выполняемые с максимальной быстротой, повторный бег с хода и со старта на дистанциях от 10 до 50 м, эстафетный бег и с гандикапом, спортивные игры (баскетбол, футбол на уменьшенном поле и т.п.), бег в гору и с горы, бег за лидером, старты из различных положений (спиной вперед, правым и левым боком).

### **Развитие способности проявлять силу в различных движениях**

Задачи: развитие способности к проявлению максимальных усилий, развитие способности к концентрации внимания и усилия, повышение быстроты движений.

### **Развитие общей выносливости**

Задачи: воспитание воли к преодолению утомления, укрепление опорно-двигательного аппарата, развитие способности к расслаблению.

Равномерный бег, езда на велосипеде с различной скоростью, длительные походы, кроссовый бег, комплексы общеразвивающих упражнений, выполняемых круговым методом. Эпизодически используются спортивные и подвижные игры.

### **Развитие гибкости**

Задачи: повышение эластичности мышц, связочного аппарата, улучшение координации движений.

Общеразвивающие упражнения с максимальной амплитудой во всех направлениях и суставах (наклоны, повороты, вращения, размахивания и т.д.) на снарядах, с предметами и без них. Упражнения с помощью партнера: пассивные наклоны, отведения ног и рук максимально в передне-заднем направлении и в сторону, наружу, шпагаты (поперечный и продольный), мост.

### **Координация движений и развитие ловкости**

Задачи: развитие способности к проявлению взрывной силы, воспитание смелости и решительности, развитие гибкости, укрепление мускулатуры, воспитание ловкости на основе координационной сложности и точности движений.

Разнонаправленные движения рук и ног. Акробатические упражнения. Кувырки вперед и назад. Перевороты вперед и назад, в стороны. Стойки на голове, руках, лопатках.

Входы в поворот с правой и левой ноги, прокат по дуге на внутреннем ребре левого конька, спирали, катание по повороту малых радиусов т.д.

### **Обще-подготовительные упражнения**

Строевые упражнения. Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. Перестроится: в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Построение, выравнивание строя, расчет в строю, повороты на месте. Переход на ходьбу и бег и с бега на шаг.

Остановка. Изменение скорости движения строя.

Упражнения для рук и плечевого пояса. Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа) – сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и разновременно, то же во время ходьбы и бега.

Упражнения для ног. Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания; отведения; приведения и махи ногой в переднем и заднем и боковом направлениях; выпады, пружинистые покачивания в выпаде; подскоки из различных исходных положений ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.); сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах; прыжки.

Упражнения для шеи и туловища. Наклоны, вращения, повороты головы; наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине; седы из положения лежа на спине; смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз; угол из исходного положения лежа, сидя и в положении виса; различные сочетания этих движений.

Упражнения для всех групп мышц могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, набивными мячами. Упражнения для развития силы. Упражнения для преодоления собственного веса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнера. Упражнения на гимнастической стенке.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места. Многоскоки с ноги на ногу, и на двух ногах, многократные прыжки с ноги на ногу и на двух ногах. Бег и



прыжки в гору и с горы, по лестнице, чехарда, прыжки па коньках по прямой и повороту, бег со старта, эстафета на 1/2 круга с командой 2-4 человека.

### **3.4 Техническая подготовка**

Терминология: линия отталкивания, угол отталкивания, елочка следов, посадка, длина шага, темп шагов. Кинематическая структура техники - скорости и ускорения перемещения конькобежца отдельных сегментов тела в пространстве и времени. Динамическая структура закономерности приложения сил при взаимодействии звеньев тела друг с другом и внешними силами. Внутренние и внешние силы, действующие на конькобежца. Фазовый состав бега по прямой, свободное скольжение, однопарное отталкивание, двухпарное отталкивание в беге по повороту, скольжение с отталкиванием на внешнем ребре левого конька, перенос правой ноги через левую, скольжение с отталкиванием на правой ноге. Центробежная и центростремительная силы, силы инерции.

Стадии и этапы технического совершенствования:

1. Создание представления о двигательном действии и формирование установки на обучение.
2. Формирование первоначального действия.
3. Формирование совершенного двигательного действия.
4. Полное образование навыка.
5. Достижение варибельного навыка и его реализации.

### **Техника бега по прямой**

Совершенствование техники владения коньком, умение выполнять движение слитно, что проявляется в их эффективной координационной структуре, легкости, рациональной коррекции, совершенстве чувства скорости, чувства льда. Постоянная готовность к выполнению ускорения, с целью набора скорости перед входом в поворот, умение менять ритм бега на прямой для облегчения входа в поворот как с правой, так и с левой ноги. Развитие умения

спортсмена к мгновенному набору максимальной скорости бега в любой точке беговой дорожки. Для повышения скорости бега по прямой необходимо увеличить мощность отталкивания, амплитуду работы рук, принять более низкую посадку. Уменьшение елочка следов. Амплитуда смещения таза. Проведение групповых забегов на различное количество кругов. Ускорение производится по свистку тренера, при этом каждый из спортсменов старается занять лидирующее положение. Суть другого варианта сводится к тому, что тренер перед выполнением упражнения ставит индивидуально каждому спортсмену задачу на ускорение, остальные участники забега должны подхватить ускорение и попытаться занять и удержать лидирующую позицию. Требование – ускорение выполняется с сохранением техники бега, на большой амплитуде движения, с максимальным усилением. Добиваться хорошего смещения в беге по прямой для входа в поворот у первого маркера, оптимальной работы рук, плотно ставить свободную ногу к опорной. Выполнять от 2 до 6 шагов на прямой. При выходе из поворота левую ногу ставить на внешнее ребро.

### **Техника бега по повороту**

Совершенствование техники бега по повороту на высокой скорости с использованием овала конька и его изгиба. С целью пробегания всего поворота скоростными шагами выполнять бег по повороту на высокой скорости с различным количеством шагов. При преодолении поворота на одном правом или левом коньке выходить из него максимально близко к последнему маркеру за счет частоты шагов. Пробегать поворот с максимальным наклоном туловища внутрь круга относительно льда, при этом руки слегка касаются льда. Выполнение спирали с хорошим наклоном, минимальным касанием рукой льда, различным положением свободной ноги, выполнять упражнение до полной остановки, сохранять посадку и положение плеч.

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

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

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

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

### **3.5 Тактическая подготовка**

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

Приобретение знаний о правилах соревнований, особенностях судейства и проведения соревнований, о своей подготовленности. Изучение соперников, их намерений, особенностей их подготовленности. Умение скрывать свои замыслы, вызывать соперника на желаемые действия, создавать ему помехи и т.д. Активная тактика навязывания сопернику выгодных для себя действий. Пассивная тактика – заранее спланированное предоставление инициативы сопернику, с последующими решительными действиями. Умение занимать выгодную позицию в группе, контроль забега, предусмотреть ход соревнований.

## **Принципы разработки тактического плана.**

### Знать своих соперников:

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

### Как быстро стартуют соперники:

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

### Знать свою команду:

- уровень готовности отдельных спортсменов команды;
- максимально возможную скорость в беге по дистанции;
- способность к спурту;
- стартовую скорость.

### Принципы обгона:

- использование технической ошибки соперника во время бега;

- учет состояния соперника (устал или нет);
- максимальное использование собственных сильных качеств;
- проявлять инициативу: осуществление ложных ускорений, после чего совершить финишный спурт;
- быстрота мышления, ловкость, координация.
- умение слышать и чувствовать соперника, готовящегося к обгону.

#### Тактические варианты обгона:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

#### **4. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ**

С целью оценки результатов освоения программного материала, определения степени достижения цели и решения поставленных задач, а так же влияния физических упражнений на организм учащихся осуществляется медико-педагогический контроль. Контроль должен быть комплексными, проводится регулярно и своевременно, основываться на объективных и количественных критериях.

Контроль состояния здоровья, допуск к занятиям дзюдо, и участия в соревнованиях осуществляется медицинскими работниками МАУ ДО ФОК «Волга», врачами медицинских учреждений.

Допуск к занятиям на спортивно-оздоровительном этапе проводится на основании заключения о состоянии здоровья от специалистов амбулаторно-поликлинических учреждений, врачебно-физкультурных диспансеров.

Учащиеся тренировочного этапа ежегодно проходят углубленное медицинское обследование, и по результатам обследования осуществляется допуск к занятиям спортом. Для оперативного контроля состояния их здоровья и динамики адаптации организма к тренировочным нагрузкам (после болезни, травмы), а также допуска спортсмена к тренировочным занятиям и соревнованиям - осуществляются текущие медицинские наблюдения.

Контроль за технической и физической подготовленностью осуществляется тренером-преподавателем. Контроль эффективности физической подготовки проверяется с помощью специальных контрольно-переводных нормативов по годам обучения, которые представлены тестами, характеризующими уровень развития физических качеств. При планировании контрольных испытаний по физической и специальной физической подготовке рекомендуется следующий порядок: в первый день – испытание на скорость, во второй - на силу и выносливость.

Педагогический контроль в виде аттестации проводится для определения уровня освоения программного материала, физической и спортивной подготовленности учащихся.

Промежуточная аттестация проводится ежегодно по всем разделам учебного плана в соответствии с этапом подготовки, итоговая — после освоения программы.

Основные формы аттестации являются:

- сдача контрольных нормативов (для определения уровня общей, специальной и технической подготовленности);
- мониторинг индивидуальных достижений учащихся (определение уровня технической подготовленности и спортивной подготовки).

#### **4.1 Методические указания по организации промежуточной аттестации.**

Промежуточная аттестация проводится ежегодно в конце учебного года (апрель-май), для приема контрольных нормативов создается аттестационная комиссия из представителей администрации, методиста и старшего тренера-преподавателя отделения, утверждается план проведения промежуточной аттестации.

Практическая часть аттестации проводится в виде сдачи контрольно-переводных нормативов по ОФП. Нормативы принимаются во время тренировочного занятия в соответствии с планом проведения аттестации.

Учащиеся успешно выполнившие все требования, переводятся на следующий год обучения или зачисляется на следующий этап подготовки (при условии прохождения обучения на предыдущем этапе в полном объеме).

Учащиеся, не выполнившие переводные требования, на следующий этап не переводятся, продолжают повторное обучение в группе этого же года (но не более 1 раза).



**4.2 Приемные нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в спортивно оздоровительные группы.**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег на 30 м (не более 9,8 с)	Бег на 30 м (не более 10,3 с)
	Бег 60 м (не более 15,8 с)	Бег 60 м (не более 16,2 с)
	Челночный бег 3 х 10 м (не более 13,3 с)	Челночный бег 3 х 10 м (не более 14,5 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 100 см)	Прыжок в длину с места (не менее 90 см)
	Тройной прыжок в длину с места (не менее 330 см)	Тройной прыжок в длину с места (не менее 250 см)
Выносливость	Бег 6 мин	Бег 6 мин

**4.3. Контрольные нормативы общей физической и специальной физической**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег на 30 м (не более 8,8 с)	Бег на 30 м (не более 9,3 с)
	Бег 60 м (не более 14,8 с)	Бег 60 м (не более 15,2 с)
	Челночный бег 3 х 10 м (не более 12,3 с)	Челночный бег 3 х 10 м (не более 13,5 с)

Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 115 см)	Прыжок в длину с места (не менее 105 см)
	Тройной прыжок в длину с места (не менее 350 см)	Тройной прыжок в длину с места (не менее 280 см)
Выносливость	Бег 6 мин	Бег 6 мин

**4.4. Контрольно - переводные нормативы общей физической и специальной физической подготовки для спортивно - оздоровительных групп.**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег на 30 м (не более 7,8 с)	Бег на 30 м (не более 8,3 с)
	Бег 60 м (не более 14,0 с)	Бег 60 м (не более 15,0 с)
	Челночный бег 3 x 10 м (не более 12,0 с)	Челночный бег 3 x 10 м (не более 13,1 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 120 см)	Прыжок в длину с места (не менее 115 см)
	Тройной прыжок в длину с места (не менее 358 см)	Тройной прыжок в длину с места (не менее 289 см)
Выносливость	Бег 1000 м 6,30 мин	Бег 1000 м 7,00 мин

## 5. ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

1. Аграненко В.С., Залесский М.З., Панов Г.М. Состояние сердечно-сосудистой системы конькобежцев-многоборцев в зависимости от особенностей тренировочного процесса. – ТиПФК, 1982. - №2.
2. Богданова Л.А. Соотношение тренировочных нагрузок юных конькобежцев на этапе начальной спортивной специализации. Автореф. дис. канд. пед. наук. – М., 1994. – 26 с.
3. Бахрах И.И. Докторович А.М. Комплексный контроль в системе подготовки юных конькобежцев. – ТиПФК, 2000, - №9. – С. – 35-37.
4. Гречман В.В. распределение тренировочных нагрузок скоростно-силового характера в подготовительном периоде высококвалифицированных конькобежцев-спринтеров. Автореф. дис. канд. пед. наук. – М., 1993. – 23 с.
5. Золотарская И.Б. Оценка перспективности юных конькобежцев на этапе предварительной и специализированной подготовки. Автореф. дис. канд. пед. наук. – Киев, 1991. – 25 с.
6. Конькобежный спорт. Поурочная программа для специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва и детско-юношеских спортивных школ / Сост. Барышников Ю.А., Подарь Г.К. – М., 1977, - 67 с.
7. Конькобежный спорт: Программа для ДЮСШ и СДЮШОР (методическая часть)/Сост. Кубаткии В.П. - М.: Госком РФ по ФК и туризму, 1996. - 270 с.
8. Набатникова М.Я., Филинкова Л.Г. Особенности нагрузок соревновательных упражнений юных конькобежцев. - ТиПФК, 1986. - № И, С. 22-24.
9. Окишев М.Б., Хоружев А.Г., Левнер Л.С. Комплексное обследование функционального состояния конькобежцев с использованием метода периодаграммы. - ТиПФК, 1978. - № 3.

10. Некоторые проблемы подготовки конькобежцев и фигуристов / Сборник статей. - М.: РИО ГЦОЛИФК, 2000. - С. 36-57.

11. Программа и методические рекомендации по проведению занятий в группах начальной подготовки (9-11 лет) отделения конькобежного спорта ДЮСШ. - М.: АПН СССР, 1989. - 30 с.

12. Расин М.С. Особенности методики скоростно-силовой подготовки юных конькобежцев. - ТиПФК, 1984. - № 4. - С. 36.

13. Рубанович В.В. Функциональные показатели организма юных конькобежцев 10-14 лет при различных режимах двигательной активности: Автореф. дне. канд. пед. наук. - Томск, 1992. - 31 с.

### ИНТЕРНЕТ-РЕСУРСЫ

1. Министерство спорта Российской Федерации  
(<http://www.minsport.gov.ru>)

2. Департамент физической культуры и спорта города  
Москвы(Москомспорт)  
(<http://sport.mos.ru>)

3. Центр спортивных инновационных технологий и сборных команд»  
Департамента физической культуры и спорта города Москвы (ГКУ  
«ЦСТиСК» Москомспорта) (<http://cstsk.ru>)

4. ГБУ «Спортивная школа олимпийского резерва «Воробьевы горы»  
Москомспорта (<http://vorobgori.mossport.ru>)

5. Союз конькобежцев России (<http://www.russkating.ru>)

6. Международная федерация конькобежного спорта (<http://www.isu.org>)

7. Российское антидопинговое агентство (<http://www.rusada.ru>)