

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РЕСПУБЛИКИ БУРЯТИЯ
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ЗАКАМЕНСКАЯ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА»**

Принята на заседании
педагогического совета
от «01» сентября 2023 г.,
протокол № 1

«Утверждаю»:

Директор МБОУ ДО
«Закаменская ДЮСШ»

Очиров В. Ж.

Приказ № 24а «01» сентября 2023 г.

**Дополнительная общеобразовательная
(общеразвивающая) программа
физкультурно-спортивной направленности
«Конькобежный спорт»**

Возраст учащихся: 6 - 18 лет

Срок реализации: *6 лет*

Уровень программы:

1 год обучения - *стартовый уровень*

2 - 4 года обучения - *базовый уровень*

5 – 6 года обучения – *продвинутый уровень*

Автор - составитель:
Идамова Аянга Евгеньевна,
тренер-преподаватель

г. Закаменск, 2023 г.

Оглавление

1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеразвивающей программы
 - 1.1. Пояснительная записка
 - 1.2. Цель, задачи, ожидаемые результаты
 - 1.3. Содержание программы
2. Комплекс организационно-педагогических условий
 - 2.1. Календарный учебный график
 - 2.2. Условия реализации программы
 - 2.3. Формы аттестации
 - 2.4. Оценочные материалы
 - 2.5. Методические материалы
 - 2.6. Список литературы
 - 2.7. План воспитательной и профориентационной работы

1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

1.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Укрепление здоровья детей, привитие интереса к спорту и физкультуре - одна из основных задач учреждений дополнительного образования. Конькобежный спорт – один из самых популярных массовых видов спорта. Занятия конькобежным спортом обладают замечательным оздоровительным эффектом и доступны практически любому человеку. Конькобежный спорт развивают ловкость, силу, выносливость, скорость, чувство равновесия, положительно воздействуют на нервную систему. Данная программа направлена на формирование осознанной потребности к занятиям физкультурой и спортом у детей, привлечение их к систематическим занятиям по конькобежному спорту, подготовку к участию в соревнованиях, духовно-нравственное воспитание, умственное и физическое развитие.

Дополнительная общеразвивающая программа «конькобежный спорт» далее - Программа) реализуется в соответствии **нормативно-правовыми документами:**

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ (статья 75, пункт 2) «Об образовании в РФ»

<https://www.zakonrf.info/zakon-ob-obrazovanii-v-rf/75/>

- Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г. N 678-р Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 г. и плана мероприятий по ее реализации

<https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/403709682/>

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 N 41 "Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14".

<https://docs.cntd.ru/document/420207400>

- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 года № 996-р «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;

<https://rg.ru/documents/2015/06/08/vospitanie-dok.html>

- Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)).

https://summercamps.ru/wpcontent/uploads/documents/document_metodicheskie-rekomendacii-po-proektirovaniyu-obscherazvivayuschih-program.pdf

- Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи"// Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 №2.

<https://укцсн.пф/upload/documents/informatsiya/organizatsiya-otdykha-i-ozdorovleniya-detey/3.%20%D0%A1%D0%9F%202.4.3648-20.pdf>

- Письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 07.05.2020г. № ВБ – 976/04 «Рекомендации по реализации внеурочной деятельности, программы воспитания и социализации и дополнительных общеобразовательных программ с применением дистанционных образовательных технологий»

<https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/73931002/>

- Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 “Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам”

<https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/405245425/>

- Устав учреждения, утвержденный постановлением АМО «Закаменский район» от 28.09.2023 г. № 1024

<https://zakam-dussh.buryatschool.ru/>

• Положение об электронном журнале и Положение об организации образовательного процесса с использованием электронного обучения и дистанционных образовательных технологий (ЭО и ДОТ) утв. Приказом директора МБОУ ДО «Закаменская ДЮСШ» от 10.01.2023 г. № 3

<https://zakam-dussh.buryatschool.ru/>

• Положение о разработке, структуре и порядке утверждения дополнительной общеразвивающей программы от 01.09.2023 г.

<https://zakam-dussh.buryatschool.ru/>

Актуальность:

В настоящее время развитие новых технологий ограничивают учащиеся в движении, поэтому они меньше свободного времени проводят на свежем воздухе, в движении, в результате чего дети часто болеют, слабеет их иммунитет. Поэтому важной задачей является привлечение как можно больше числа школьников к систематическим занятиям в секциях, где большая часть или все занятия проводятся на свежем воздухе. Данная программа отличается от других тем, что основой подготовки занимающихся конькобежным спортом является технико-тактическая подготовка детей, общефизическая и специальная физическая подготовка на свежем воздухе в зимний период. Программа «Конькобежный спорт» обусловлена положительным оздоровительным эффектом, компенсацией недостаточной двигательной активности современных детей и подростков, формированием и совершенствованием двигательных умений и навыков, функциональных возможностей организма и повышением работоспособности. Главная ценность конькобежного спорта в его массовости, в том, что он побуждает человека систематически двигаться, накапливать силы, выявлять свои возможности, управлять ими сознательно и целенаправленно, приучает постоянно работать над собой.

Обучение включает в себя следующие основные предметы:

Коньки

Бег

Общефизическая подготовка

Специально-физическая подготовка

Вид программы:

Модифицированная программа – это программа, в основу которой, положена примерная (типовая) программа, но измененная с учетом особенностей образовательной организации, возраста и уровня подготовки детей, режима и временных параметров осуществления деятельности, нестандартности индивидуальных результатов.

Направленность программы: физкультурно-спортивная.

Физкультурно-спортивная направленность *включает* общую физическую подготовку обучающихся, оздоровление детей средствами физической культуры, спорта, развитие их двигательных качеств, ловкости, быстроты и силы, привитие им потребности к физическому совершенствованию, здоровому образу жизни. Программа также включает в себя занятия по хоккею, футболу, по общей физической подготовке и лечебной физкультуре.

Адресат программы: учащиеся 6 - 18 лет, имеющие медицинскую справку о состоянии здоровья и допуске к занятиям в секции, а также письменное заявление и согласие от родителей (законных представителей). Дети с ОВЗ (ограниченными возможностями здоровья) зачисляются на общих условиях, при наличии справки об отсутствии медицинских противопоказаний. Для детей-инвалидов и детей с ОВЗ при наличии заключения ПМПК с рекомендациями о создании специальных условий обучения и воспитания разрабатывается адаптированная дополнительная общеразвивающая программа.

Младшие школьники – 6 - 9 (10) лет: ведущей становится учебная деятельность. В психологии ребенка появляются различные новообразования, такие как *развитие словесно-логического, рассуждающего мышления, увеличивается объем внимания, повышается его устойчивость, развиваются навыки переключения и распределения*. Дети данного возраста имеют следующие особенности: импульсивность, желание действовать быстро и незамедлительно, часто не подумав, не взвесив все обстоятельства. В любых начинаниях, трудностях или намеченных целях у детей хорошо выражена возрастная слабость волевой регуляции поведения.

<https://multiurok.ru/blog/psikhologho-piedaghoghichieskaia-kharakteristika-dietiei-mladshiegho-shkol-nogho-voznrast.html>

Средние школьники: 11–14 лет. Подростковый возраст обычно характеризуют как *переломный, переходный, критический, но чаще как возраст полового созревания*. Л. С. Выготский различал три точки созревания: *органического, полового и социального*. Л. С. Выготский перечислял несколько основных групп наиболее ярких интересов подростков, которые он назвал доминантами. Это «*эгоцентрическая доминанта*» (*интерес подростка к собственной личности*); «*доминанта дали*» (*установка подростка на обширные, большие масштабы, которые для него гораздо более субъективно приемлемы, чем ближние, текущие, сегодняшние*); «*доминанта усилия*» (*тяга подростка к сопротивлению, преодолению, к волевым напряжениям, которые иногда проявляются в упорстве, хулиганстве, борьбе против воспитательского авторитета, протеста и других негативных проявлениях*); «*доминанта романтики*» (*стремление подростка к неизвестному, рискованному, к приключениям, к героизму*).

<https://nsportal.ru/shkola/inostrannye-yazyki/library/2015/12/14/psihologo-pedagogicheskaya-harakteristika-detey>

Старшие школьники: 15 - 18 лет. *Ведущее место* в учебной деятельности у старших школьников занимают *мотивы, связанные с самоопределением и подготовкой к взрослой жизни*. Главным становится *поиск смысла жизни*. Ведь выбор профессии во многом определяет эти поиски. Да еще и многопредметность нашего обучения. Школьники овладевают философией, *они стремятся познать окружающий мир, выявить основные его закономерности*. Знания являются основой для формирования отношения школьников к разным явлениям мира, к людям, к законам, природе.

<https://ped-kopilka.ru/pedagogika/starshii-shkolnyi-voznrast-harakteristika-kratko.html>

Срок и объем освоения программы:

Срок реализации Программы – 6 лет

- «Стартовый уровень»:

- 1 год обучения - 216 академических часов;

- «Базовый уровень»:

- 2 год обучения – 216 академических часов;

- 3 год обучения – 216 академических часов;

- 4 год обучения – 216 академических часов;

- «Продвинутый уровень»:

- 5 год обучения – 216 академических часов;

- 6 год обучения – 216 академических часов;

Форма обучения: очная

Особенности организации образовательной деятельности: Разновозрастные группы. Основной формой обучения является занятие. Занятия проводятся с полным составом группы. Форма организации деятельности – групповая. Количество детей в объединении – 15 человек.

С учетом возможностей и потребностей учащихся дополнительная общеразвивающая программа «Конькобежный спорт» может осваиваться также по индивидуальному

учебному плану (индивидуальному образовательному маршруту) для подготовки к соревнованиям. Индивидуальный учебный план (ИОМ) разрабатывается для отдельного обучающегося или группы учащихся. Программа представляет собой завершённые тематические разделы. Для поддержания интереса учащихся к образовательному процессу реализация программы может идти путем чередования занятий из разных разделов. Она осуществляется с учётом интересов и запросов детей. Педагог, при необходимости, может поменять последовательность прохождения тем по программе или заменить одну тему на другую в связи с карантином, неблагоприятными погодными условиями, переходом на обучение с использованием дистанционных образовательных технологий, желанием учащихся принять участие в соревнованиях различного уровня. Использование сетевой формы реализации образовательных программ осуществляется на основании договора, заключаемого между организациями для осуществления образовательной деятельности по соответствующей программе.

Режим занятий

Спортивно-оздоровительная группа 1 года обучения: 2 часа (по 45 мин) x 3 раза в нед. = 6 час в нед.

Спортивно-оздоровительная группа 2 г. обуч.: 2 часа (45 мин) x 3 раза в нед. = 6 час в нед.

Спортивно-оздоровительная группа 3 г. обуч.: 3 час (по 45 мин) x 2 раза в нед. = 6 час в нед.

Спортивно-оздоровительная группа 4 г. обуч.: 3 час (45 мин) x 2 раза в нед. = 6 час в нед.

Спортивно-оздоровительная группа 5 г. обуч.: 3 час (45 мин) x 2 раза в нед. = 6 час в нед.

Спортивно-оздоровительная группа 6 г. обуч.: 3 час (45 мин) x 2 раза в нед. = 6 час в нед.

1.2. ЦЕЛЬ, ЗАДАЧИ, ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Цель: Создание условий для повышения уровня физического развития, укрепления здоровья учащихся в процессе овладения техникой бега на коньках, разносторонняя подготовка и овладение рациональной техникой бега на коньках, приобретение знаний, умений специфических навыков юных конькобежцев.

Образовательные задачи: овладение техникой выполнения обширного комплекса общеразвивающих упражнений, упражнений по конькобежному спорту, двигательных умений и навыков из других видов спорта, освоение спортивных и подвижных игр;

Обучающие (предметные):

1. познакомить с историей развития конькобежного спорта, знаменитыми спортсменами-конькобежцами;
2. обучить основам техники и тактики скоростного бега на коньках;
3. Познакомить со способами самоконтроля состояния здоровья на занятиях в спортивном зале, на льду и дома.

Воспитательные (личностные)

1. воспитывать морально-волевые качества: организованность, дисциплинированность, настойчивость в достижении цели;
2. формировать коммуникативную культуру, навыки сотрудничества в коллективе, трудолюбие,
3. развивать мотивацию личности к познанию и творчеству, индивидуальность, личную культуру,
4. воспитывать устойчивый интерес к конькобежному спорту, к зимним видам спорта.

Развивающие (метапредметные) –

1. развивать физические качества: быстроту, силу, ловкость, выносливость, координацию движений;
2. развивать внимание, память, логическое и пространственное воображение;
3. развивать мелкую и крупную моторику рук;

Ожидаемые результаты:

Предметные результаты:

будут знать:

- историю развития конькобежного спорта, знаменитых спортсменов конькобежцев;
- навыки здорового образа жизни: общие и индивидуальные основы личной гигиены, правила проведения закаливающих процедур;
- влияние различных физических упражнений на состояние здоровья и работоспособность организма;
- технику безопасности и правила поведения на занятиях по конькобежной подготовке;
- основы техники и тактики бега по прямой и на поворотах;

будут уметь:

- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях коньками;
- технически правильно выполнять двигательные действия при беге на коньках;
- бегать на короткие дистанции с максимальной скоростью на коньках;
- соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений;
- выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств;
- контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений;

Метапредметные результаты:

- будут развиты двигательные качества: выносливость, быстрота, ловкость, сила, координация движений;
- разовьют внимание, память, пространственное воображение, мелкую и крупную моторику рук;

Личностные результаты:

- будут воспитаны морально-волевые качества: организованность, дисциплинированность, настойчивость в достижении цели;
- сформируют коммуникативную культуру, дружеские взаимоотношения: умение взаимодействовать в коллективе, приходить на помощь к товарищам;
- сформируют устойчивый интерес к зимним видам спорта, к конькобежному спорту;

	Стартовый уровень	Базовый уровень	Продвинутый уровень
Знать	- историю развития конькобежного спорта, знаменитых спортсменов конькобежцев; - навыки здорового образа жизни: общие и индивидуальные основы	знают основные термины и понятия, необходимые на занятиях физической	знают основные термины и понятия, необходимые на занятиях физической культуры и избранном виде спорта, легко применяют в на занятиях

	Стартовый уровень	Базовый уровень	Продвинутый уровень
	личной гигиены, правила проведения закаливающих процедур; - влияние различных физических упражнений на состояние здоровья и работоспособность организма; - технику безопасности и правила поведения на занятиях по конькобежной подготовке; - основы техники и тактики бега по прямой и на поворотах;	культуры и избранном виде спорта, применяют в на занятиях	
Уметь	- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях коньками; -технически правильно выполнять двигательные действия при беге на коньках; - бегать на короткие дистанции с максимальной скоростью на коньках; - соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений; - выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств; - контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений;	освоили умения и навыки	освоили умения и навыки конькобежца, проявляют интерес и желание улучшить технику катания на коньках

1.3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ «Конькобежный спорт»

Учебный план 1 года обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Водное занятие	3	1	2	педагогическое наблюдение
1.1	Общая физическая подготовка	45	6	55	тесты- упражнения
1.2	Специальная физическая подготовка	120	15	90	тесты- упражнения
1.3	Техническая подготовка	39	8	30	тесты- упражнения
1.4	Промежуточная аттестация	4	0	4	проверочное задание
1.5	Аттестация по завершению освоения программы	2	0	2	контрольное занятие
1.6	Итоговое занятие	3	0	3	Соревнование анализ
	Итого:	216	30 час	186 час	

Формы контроля:

текущий контроль, тест, опрос, теоретические занятия (беседы, лекции, просмотр видеоматериалов по спортивной тематике и другое);

- контрольные испытания;
- контрольные соревнования и т.д.

Содержание учебного плана

Тема 1. Вводное занятие (2 часа)

Теория. Общие сведения о конькобежном спорте. История возникновения и развития конькобежного спорта. Советские и российские конькобежцы – чемпионы мира и Олимпийских игр. Значение физической культуры для укрепления здоровья, физического развития. Понятие о гигиене. Значение сна, утренней гимнастики в режиме дня. Значение и способы закаливания. Действие низкой температуры. Обморожение. Первая доврачебная помощь. Форма одежды для занятий. Особенности подбора инвентаря (точка коньков, чехлы для коньков). Техника безопасности на льду, правила поведения на занятиях, Обеспечение безопасности во время занятий по конькобежному спорту, пожарная безопасность.

Раздел. Общая физическая подготовка

Тема 2.1 Общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами (15 часов)

Теория: Правила выполнения общеразвивающих упражнений со скакалкой, с мячом, на гимнастической стенке. Краткие сведения о строении организма 11 человека.

Практика: Выполнение упражнений – со скакалкой – прыжки на месте и с продвижением вперед в различном темпе; – с набивными мячами из различных исходных положений, толчки набивного мяча, броски набивного мяча двумя руками снизу, из-за спины, перебрасывание из одной руки в другую, подбрасывание мяча вверх с поворотом на 180° и на 360°. - выполнение упражнений на гимнастической стенке. Контроль за весом, пульсом, частотой дыхания, самочувствием, работоспособностью.

Тема 2.2 Упражнения силового характера (15 часов)

Теория: Правила выполнения упражнений с отягощением и без.

Практика: Приседания с отягощением и без него; выпрыгивания из полного приседа, подтягивание; упражнения для развития силы рук с гантелями, с амортизатором, для косых и прямых мышц живота, для мышц задней поверхности бедра, для укрепления мышц плечевого пояса; круговая тренировка. Основное отягощение – собственная масса тела.

Тема 2.3 Элементы легкой атлетики (15 часов)

Теория: Правила выполнения специальных упражнений: прыжки, бег, наклоны.

Практика: Выполнение специальных упражнений: прыжки в длину с разбега, с места, тройной прыжок, многоскоки, бег в спортивном зале на 1000 м, 1500 м, эстафеты с предметами и без них. Упражнения на гибкость: маховые движения руками и ногами, пружинящие наклоны вперед и назад, упражнения в парах, пружинящие выпады.

Тема 2.4 Подвижные и спортивные игры (6 часов)

Практика: Подвижные игры на развитие ловкости, быстроты, силы, выносливости. – на развитие ловкости – «Салки», «Колдуны», «День и ночь», «Защита товарища»; – на развитие быстроты – «Вызов номеров», «Салочки», «Скакалки»; – на развитие силы – «Бой петухов», «Перетягивание через черту», «Втяни в круг»; – на развитие выносливости – «Не давай мяч водящему», баскетбол, волейбол, футбол (по упрощенным правилам).

Раздел. Специальная физическая подготовка

Тема 3.1 Подводящие упражнения без коньков (8 часов)

Теория: Правила выполнения упражнений без коньков.

Практика: Выполнение упражнений

1. Исходное положение. Основная стойка. Руки заложены за спину и плотно прижаты к туловищу, левая рука держит правую за запястье, ступни и колени вместе. Туловище наклонить до 45-50 градусов, немного округлив спину, расслабить плечи, согнуть ноги в коленных суставах и максимально 12 наклонить голени вперед. Сделать несколько глубоких приседаний, варьируя высоту посадки.

2. Исходное положение. Посадка конькобежца. На счёт 1 – отвести правую ногу в сторону, на 2 – и. п., на 3 – левую ногу в сторону, на 4 – и. п. Следить, чтобы стопа и колено опорной ноги не «сваливались» внутрь, стопа толчковой ноги должна быть на одной линии с опорной ногой.

3. Исходное положение. Посадка. Поочерёдное отведение ног назад, слегка согнутых в коленном суставе, с постановкой на носок, пятка повернута слегка наружу.

4. Исходное положение. Посадка. На счёт 1 – правая нога отводится в сторону, на 2 – назад ставится на носок, на 3 – И. п. То же другой ногой.

5. Исходное положение. Посадка. Ступни ног вместе. На счёт «и» - сместить туловище в левую сторону, на счёт 1 – перенести вес тела на левую ногу, выполняя отталкивание правой (опорной) ногой, на 2 – поднять правую ногу к левой, то есть прийти в и. п., на 3 – то же в правую сторону, на 4.

6. Выполняется упражнение 5, но после смещения туловища в левую сторону правая нога не подтягивается, а заводится назад по дуге и из этого положения подтягивается к опорной ноге. То же в другую сторону. На полу проходит первое ознакомление с положением на коньках, с особенностями равновесия на них и сохранением его на плоскости полозов. Применяются переступания и перевод веса тела с одного конька на

другой при различном расстоянии между ними, балансирование на одном коньке, приседания. Принимаются позы и положения, применявшиеся без коньков.

Тема 3.2 Упражнения на коньках в помещении (10 часов)

Теория: Правила выполнения упражнений на коньках в помещении. Техника безопасности (резиновая дорожка на полу, шнуровка коньков).

Практика: Комплекс упражнений в помещении:

1. Ходьба на коньках по кругу с различными положениями рук – на пояс, в стороны, вперёд, вверх, к плечам, за спину.
2. Приседания до положения «посадка» конькобежца.
3. Наклоны вперёд.
4. Вращательные движения в тазобедренном, коленном и голеностопном суставах.
5. Равновесие на одном коньке, свободной ногой придаются различные положения – она согнута в колене вперёд, назад, отведена в сторону или назад. Вначале эти упражнения можно выполнять стоя у стены, а затем без опоры.
6. Стоя на коньках (на наружном ребре левого и на внутреннем ребре правого конька), менять положения ног, слегка сгибая их в коленях.
7. Ходьба по кругу малого радиуса влево скрёстным шагом, ставя левый конёк на наружное ребро носком из круга. То же в другую сторону.
8. Стоя на коньках, перенести вес тела на правую ногу. На счёт 1 – левую ногу завести за правую в положение окончания отталкивания левой ногой; на 2 – вернуться в исходное положение. То же в другую сторону.
9. Повороты на коньках на месте. Следить, чтобы занимающиеся выполняли все упражнения, стоя на всём полозе коньков, не заваливая голеностопные суставы внутрь или наружу.

Техническая подготовка 39 часа

Теория:

Овладение техникой бега на короткие и длинные дистанции

Освоение техники передвижения на коньках

Тема 3.3 Упражнения для самостоятельного передвижения на коньках (14 часов)

Теория: Правила самостоятельного передвижения на коньках. Техника безопасности на льду.

Практика: Комплекс упражнений для самостоятельного передвижения на коньках.

1. Стоя лицом к борту в полуприседе и держась за него руками, движения ногами вперёд-назад (разноимённые).
2. То же, но стоя к борту правым боком.
3. То же, стоя к борту левым боком.
4. Стоя к борту боком (правым, левым), приседания до рабочей позы конькобежца.
5. Ходьба по льду в колонне, в шеренге, со сменой направления, враспынную в медленном и быстром темпе.
6. Стоя на слегка согнутых ногах с опущенными вниз руками, один конёк повернуть носком в сторону, перевести на внутреннее ребро полоза и сделать толчок. Выполняя толчок одним коньком, перенести вес тела на другой конёк. После окончания толчка конёк быстро поставить на лёд около другого конька (параллельно с ним) и скользить на обоих коньках. Когда скольжение прекратится, выполнить то же упражнение, но уже с другой ноги.
7. Выполнять предыдущее упражнение, но толчок начинать раньше, до остановки, во время скольжения на другом коньке. С повышением скорости бега толчковый конёк всё меньше и меньше направлять носком наружу, стремясь отталкиваться скользящим вперёд коньком.

8. Выполнить то же упражнение, постепенно увеличивая продолжительность скольжения на одном коньке. Следить за тем, чтобы учащиеся сразу же одинаково отталкивались как одной, так и другой ногой.

Промежуточная аттестация (2 часа)

Практика: Проверочное задание: уровень физической подготовки, уровень специальной подготовки (техника передвижения на коньках).

Тема 3.4 Специальные подводящие упражнения на коньках (12 часов)

Теория: Правила выполнения специальных упражнений на коньках на льду: разбег, скольжение.

Практика: Выполнение упражнений

1. Произвольный разбег 10-15м. Скольжение в положении посадки конькобежца, руки за спиной, колени вместе, коньки параллельны, скольжение на полных плоскостях лезвий до полной остановки.

2. Произвольный разбег 10-15м. Скольжение в посадке, как и в первом упражнении. Выполнение несильного отталкивания скользящим толчковым коньком. Отталкивание выполняется движущимся вперёд толчковым коньком и в сторону под углом к линии направления бега. Заканчивается толчок серединой полоза, сбоку от туловища, затем толчковая нога приставляется к опорной.

3. Разбег и скольжение, как в первом упражнении. Поочерёдное отставление то одной, то другой ноги назад, касаясь носком конька поверхности льда. Центр тяжести тела расположен над опорной ногой. Скользить прямолинейно. Свободная нога расслаблена, конёк направлен носком в лёд. Бедро и голень располагаются под углом 90 градусов.

4. Скольжение в высокой посадке по прямой или вдоль бровки (стараться ставить конёк при смене опоры на линию или параллельно бровке).

5. Разбег и скольжение, как в первом упражнении. Отведение ноги назад (коньком, не касаясь льда, скользить в равновесии, считая до 5-7). Скольжение прямолинейно. Колено свободной ноги располагается низко надо льдом. Нога расслаблена.

6. Разбег и скольжение, как в первом упражнении. Толчок в сторону. Во время завершения отталкивания конёк постепенно разворачивается носком наружу, центр опоры переходит с середины полоза на носовую его часть. Отталкивание осуществляется резким разгибанием ноги в голеностопном суставе. После окончания отталкивания нога снимается со льда, поворачивается носком к нему, постепенно сгибаясь, заводится вслед опорной ноге. Свободная нога должна быть расслаблена. Приставить свободную ногу, скользить в посадке. То же с другой ноги. По мере овладения упражнением 6 необходимо переходить к скольжению по прямой, попеременно отталкиваясь то одной, то другой ногой и скользя то на одном, то на другом коньке.

Тема 3.5 Способы торможения (12 часов)

Теория: Способы торможения на льду: плугом, полуплугом, двумя коньками, переступанием, наружным ребром конька. Техника безопасности на льду.

Практика: Отработка способов торможения.

1. Торможение полуплугом (сзади). Левая нога слегка согнута в коленном суставе, правая отставлена назад, носок развернут наружу. Торможение осуществляется внутренней стороной всей плоскости лезвия.

2. Торможение полуплугом (спереди). Скользя на обеих ногах, вес тела переносят больше на левую ногу, а правый конёк выдвигают вперёд и поворачивают носком налево. Усиливая нажим на лёд правым коньком, ученик тормозит его внутренним ребром.

3. Торможение плугом. Расставив коньки на ширину плеч, надо вес тела перенести на задники коньков. После этого, поворачивая обе ноги внутрь, свести колени и поставить коньки под углом один к другому, переводя их на внутренние рёбра.

4. Торможение двумя коньками с поворотом в сторону. Выполняется как бы прыжком, во время которого учащийся поворачивается и наклоняется в сторону, противоположную направлению движения.

5. Торможение переступанием. Движением со стороны правый конёк выносят вперёд и ставят на внутреннее ребро полоза (носок повернут налево), загружая конёк весом тела. Такое же движение сразу повторяют левым коньком (с поворотом его направо).

6. Торможение наружным ребром правого конька. Правый конёк ставится сзади и справа от левого конька носком, направленным вправо, на наружное ребро полоза. Разучивание всех способов торможений начинают из положения скольжения на двух коньках, а не сразу после разбега.

Тема 3.6 Специально-подготовительные упражнения для бега по прямой (16 часов)

Теория: Отличительные особенности бега на прямой и по повороту. Правила выполнения упражнения для бега по прямой: рациональная техника скользящего шага, развитие равновесия при одноопорном скольжении, на согласованную работу рук и ног.

Практика: Отработка упражнений для бега по прямой (выполняются после предварительного разбега на дистанции 10-15м).

1. Скользить в посадке на двух параллельно поставленных коньках, руки опустить вниз вдоль коленей.

2. Скользить в посадке на двух ногах, руки за спиной.

3. Скользить в посадке на двух ногах (разметка между коньками).

4. Скользить в посадке на двух коньках, поочередно отводя правую и левую ногу назад (руки вдоль туловища).

5. Скользить в посадке на двух коньках, поочередно отводя одну ногу назад, одновременно сильно сгибая опорную ногу во всех суставах и наклоняя туловище вперед; нога, отведенная назад, касается льда носком, бедро вертикально по отношению ко льду.

6. Скользить в посадке на двух коньках, поочередно отводя левую и правую ногу назад так, чтобы колени касались льда; руки опущены вниз.

7. То же, что и упражнение 6, но руки за спиной.

8. Скользить в посадке, поочередно отводя правую и левую ноги в сторону, руки опущены вниз.

9. То же, но руки за спиной.

10. Скользить в посадке, поочередно отводя ноги в сторону и медленно подтягивать их кратчайшим путем к опорной, касаясь носком льда.

11. Скользить, отводя ногу в сторону, затем по дуге заводить ее назад и, согнув в коленном суставе, приставлять к опорной.

12. И.П. – ноги на ширине плеч. Туловище слегка наклонено вперед, руки на поясице: поочередно скользить на согнутой ноге, другая вытянута в сторону.

13. И.П. – посадка конькобежца; поочередно скользить на одной ноге, попеременно перенося тяжесть тела с одной ноги на другую. При завершении переноса тяжести тела на опорную ногу, другая остается сбоку слегка согнутой в коленном суставе, расслабленной, касается льда всей плоскостью лезвия конька.

14. И.П. – то же, что упражнение 12. Скользить на одной ноге с широкой «елочкой» следа. Туловище выполняет активное движение, подобно маятнику. Длительно поочередно скользить на одной ноге в высокой посадке при помощи активных движений туловищем, постепенно увеличивая сгибание ног до положения посадки конькобежца. Упражнение выполняется с максимальной амплитудой движений.

Тема 3.7 Бег со старта (10 часов)

Практика: Отработка бега со старта.

1. И. п. Стартовая поза конькобежца. Впереди стоящий конёк сильно развернуть и поставить на внутреннее ребро, перенести на него вес тела и возвратиться в исходное положение.

2. Ходьба на сильно развёрнутых коньках, на внутренних рёбрах, по разметке катка, определяющей среднюю линию направления движения. Для совершенствования техники бега со старта рекомендуются старты группой, парами, старты с «форой», на время, старты под различные сигналы, бег со старта с сопротивлением.

Тема 3.8 Упражнения для бега по повороту (12 часов)

Теория: Выполнение техники бега по повороту проводится целостным методом, но есть несколько подводящих упражнений, которые применяются в практике конькобежного спорта.

Практика: Выполнение упражнений.

1) Скользя на обоих коньках по прямой, удерживать левый конёк на наружном ребре полоза и сильнее загружать его весом тела. То же на правом коньке.

2) После предварительного разбега прохождение поворота «дугой». Добиваться постановки левого конька на наружное ребро. Постепенно увеличивать скорость разбега и угол наклона. То же вправо.

3) Ходьба приставным шагом в одну и в другую стороны.

4) Прохождение поворота «приставными шагами». Отталкиваться правым коньком в сторону и кратчайшим путём приставлять его к левому коньку, который всё время ставится по касательной к окружности на наружное ребро. То же вправо.

5) Ходьба скрёстным шагом в одну и в другую стороны. Научить переносить правый конёк через носок левого конька и наоборот.

6) Ходьба скрёстным шагом влево, левый конёк направлять носком вправо. Со второго или третьего шага начать скользить, двигаясь по кривой всё увеличивающегося радиуса, отталкиваясь скользящим вперёд коньком. То же в другую сторону.

7) Упражнение в парах. Взявшись крепко за руки, двигаться влево по повороту малого радиуса. Партнёр слева переступает правой ногой за левую с хорошим упором в лёд и наклоном внутрь круга. При этом партнёр справа оказывает сопротивление, удерживая его. Это же упражнение полезно выполнять и в правую сторону.

8) Чередование четырёх шагов по прямой и четырёх шагов перебежкой. То же в другую сторону.

9) Прохождение поворотов перебежкой в обе стороны.

Тема 3.9 Катание на коньках (15 часов)

Практика: Отработка упражнений для развития ловкости и техники скоростного бега на коньках.

1. Повороты на месте. Поворот налево начинают с переноса веса тела на правую ногу, после чего на счёт «раз» левый конек ставим позади правого под прямым углом к нему, и поворачиваются налево, на счёт «два» правый конёк приставляют к левому.

2. Поворот кругом на месте дважды выполняют предыдущее упражнение (на четыре счёта.)

3. Упражнение " Ласточка "- скольжение на одной ноге, наклонившись вперед до горизонтального положения туловища, руки в стороны, свободная нога выпрямлена и поднята назад.

4. Скольжение на согнутых ногах (в глубоком приседе), руки вытянуты вперед.

5. " Пистолетик" – скольжение на предельно согнутой ноге, руки и свободная нога вытянуты вперёд.

6. Скольжение на одном коньке по дуге вперед-наружу.

7. Движение спиной вперед по прямой и на повороте.

8. Повороты кругом в движении.

Тема 3.10. Игры. Эстафеты. (10 часов)

Практика: Проведение игр: «Слалом», «Салки», «Паровозик», «Попробуй догони!», «Над городками», «Собери скорее», «Круговые змейки», «Набрасывание колец».

Эстафеты на 20–30 м: бег на 50–60 м группой, на 50 м, 60 м, 100 м в парах на время. Предлагаемые игры и эстафеты можно проводить на малых площадях и на любых коньках.

Тема 4. Аттестация по завершении освоения программы (2 часа)

Практика. Контрольные испытания: уровень общей физической подготовки. Уровень специальной физической подготовки (на коньках). Командное соревнование.

Тема 5. Итоговое занятие (2 часа)

Практика. Подведение итогов по программе. Проведение игр и командных эстафет.

Учебный план 2 года обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
	Теория				
1	Теоретические основы физической культуры и спорта	24	20	4	опрос
2	Общая физическая подготовка	68		68	коллективный анализ работы
3	Техника – тактическая подготовка	62	10	52	коллективный анализ работы
4	Различные виды спорта и подвижные игры	62	10	52	коллективный анализ работы
	Практика				
7	Физкультурные и спортивные мероприятия (по плану спортивно-массовых мероприятий)	4			коллективный анализ работы
8	КПН (аттестация)				коллективный анализ работы
	Итого по программе	216	40	176	

Содержание программы**2 года обучения (216 часа) – базовый уровень****Раздел 1. Теоретические основы физической культуры и спорта (24 часа)**

1.1.Тема «История развития конькобежного спорта в мире и стране» (2 часа. Техника безопасности).

Цели, задачи и содержание работы в объединении на учебный год. Режим работы объединения. Что такое конькобежный спорт. История развития конькобежного спорта в мире и нашей стране. Достижения спортсменов по конькобежцам в Омской области.

Учебно-тренировочный процесс.

Формы занятия: вводное учебно-тренировочное занятие

Виды учебной деятельности обучающихся: анализ, беседа по теме, коммуникативные игры, выполнение упражнений.

1.2.Тема «Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе» (4 часа).

Спорт как важный социальный феномен пронизывает все уровни современного социума, оказывая широкое воздействие на основные сферы жизнедеятельности общества. Социологические опросы населения - спорт формирует первоначальное представление о жизни и мире.

Учебно-тренировочный процесс.

Формы занятия: учебно-тренировочное занятие

Виды учебной деятельности обучающихся: анализ, беседа по теме, коммуникативные игры, выполнение упражнений.

1.3.Тема «Основы законодательства в области физической культуры и спорта. Антидопинг» (2 часа).

Общероссийские антидопинговые правила. Нормативные антидопинговые документы.

Учебно-тренировочный процесс.

Формы занятия: учебно-тренировочное занятие

Виды учебной деятельности обучающихся: анализ, беседа по теме, коммуникативные игры, выполнение упражнений.

1.4.Тема «Режим дня и питание спортсменов в предсоревновательный й период. Соревнования и их роль в спортивной подготовке» (4часа).

Здоровый образ жизни. Спортивная гигиена. Режим дня и как его составить. Закаливание – комплекс мероприятий, направленных на повышение устойчивости организма к неблагоприятному воздействию факторов окружающей среды путем систематического воздействия на организм этих факторов.

Учебно-тренировочный процесс.

Формы занятия: учебно-тренировочное занятие

Виды учебной деятельности обучающихся: анализ, беседа по теме, коммуникативные игры, выполнение упражнений.

1.5.Тема «Формирования осознанного отношения к физкультурно-спортивной деятельности, мотивации к регулярным занятиям. Вредные привычки и их профилактика» (4 часа).

Понятие «мотивация» в современной педагогике и психологии. Возрастные особенности мотивации школьников младшего и старшего возраста. Понятие «вредные привычки» и их профилактика. Беседа по теме, учебно-тренировочный процесс.

Формы занятия: учебно-тренировочное занятие

Виды учебной деятельности обучающихся: анализ, беседа по теме, коммуникативные игры, выполнение упражнений.

1.6.Тема «Врачебный контроль и самоконтроль. Первая мед. помощь. Простудные заболевания и их профилактика. Закаливание» (4 часа).

Физическая активность как средство укрепления иммунной систему человека. Врачебный контроль – обязательный этап для занятий спортом. Самоконтроль (пульс, частота сердечных сокращений, самочувствие и т.д.). Оказание первой мед. помощи. Закаливание и виды закаливания.

Учебно-тренировочный процесс.

Формы занятия: учебно-тренировочное занятие

Виды учебной деятельности обучающихся: анализ, беседа по теме, коммуникативные игры, выполнение упражнений.

1.7.Тема «Общая физическая подготовка» (4 часа).

Понятие «физическая подготовка». Общая физическая подготовка (ОФП) и специальная физическая подготовка (СФП). Их роль в физическом совершенствовании и развитии физических способностей, соответствующих спортивной, военной, профессиональной и иной деятельности.

Учебно-тренировочный процесс.

Формы занятия: учебно-тренировочное занятие

Виды учебной деятельности обучающихся: анализ, беседа по теме, коммуникативные игры, выполнение упражнений.

Раздел 2. Общая физическая подготовка (74 часов)

2.1. Тема «Упражнения для развития быстроты» - 10 часов

Знакомство с понятием «Быстрота», значение быстроты для конькобежцев.

Учебно-тренировочный процесс

Формы занятия: лекция, учебно-тренировочное занятие

Виды учебной деятельности обучающихся: беседа, выполнение комплексов упражнений для развития быстроты, рефлексия.

2.2. Тема «Упражнения для развития гибкости» - 10 часов

Знакомство с понятием «Гибкость», значение гибкости для конькобежцев.

Учебно-тренировочный процесс

Формы занятия: лекция, учебно-тренировочное занятие

Виды учебной деятельности обучающихся: беседа, выполнение комплексов упражнений для развития гибкости, игра в подвижные игры, рефлексия.

2.3. Тема «Упражнения для развития координации и ловкости» - 10 часов

Знакомство с понятием «Координация», «Ловкость». Значение координации и ловкости для конькобежца. Упражнения для развития координации и ловкости.

Учебно-тренировочный процесс

Формы занятия: лекция, учебно-тренировочное занятие

Виды учебной деятельности обучающихся: беседа, выполнение комплексов упражнений для развития ловкости, координации, игра в подвижные игры, рефлексия.

2.4. Тема «Упражнения для развития силы» -10 часов

Знакомство с понятием «Сила, силовая выносливость», значение силы для конькобежцев.

Учебно-тренировочный процесс

Формы занятия: лекция, учебно-тренировочное занятие

Виды учебной деятельности обучающихся: беседа, выполнение комплексов упражнений для развития силы, игра в подвижные игры, рефлексия.

2.5. Тема «Упражнения для развития скоростно-силовых качеств» - 10 часов

Знакомство с понятием «Скоростно - силовые качества», значение скоростно-силовых качеств для конькобежцев.

Учебно-тренировочный процесс

Формы занятия: лекция, учебно-тренировочное занятие

Виды учебной деятельности обучающихся: беседа, выполнение комплексов упражнений для развития скоростно – силовых качеств, игра в подвижные игры, рефлексия.

2.6. Тема «Упражнения для развития выносливости» - 10 часов

Знакомство с понятием «Выносливость», значение выносливости для конькобежцев.

Беседа по теме, учебно-тренировочный процесс.

Формы занятия: учебно-тренировочное занятие

Виды учебной деятельности обучающихся: беседа, упражнения для развития выносливости, подвижные игры. Рефлексия.

2.7. Физкультурно – оздоровительные упражнения – 8 часов

Понятия «физкультурно–оздоровительные упражнения. Роль физкультурно–оздоровительных упражнений. Физкультурно – оздоровительные упражнения в режиме дня.

Учебно-тренировочный процесс.

Формы занятия: учебно-тренировочное занятие.

Виды деятельности обучающихся: беседа по правилам игр, применение двигательных навыков в играх, игровая, коммуникативная, самостоятельные игры.

Раздел 3. «Технико-тактическая подготовка (62 часа)

3.1. Тема «Посадка конькобежца» (12 часов).

Понятие «посадка конькобежца». Подводящие упражнения для отработки посадки.

Учебно-тренировочный процесс.

Формы занятия: учебно-тренировочное занятие.

Виды учебной деятельности обучающихся: беседа, анализ, комплексы упражнений.

3.2. Тема: «Постановка конька на лед» (12 часов).

Внутреннее и внешнее ребро конька. Постановка конька при отталкивании. Постановка конька при прохождении поворота.

Учебно-тренировочный процесс.

Формы занятия: учебно-тренировочное занятие.

Виды учебной деятельности обучающихся: беседа, комплексы упражнений.

3.3 Тема: Скольжение на коньках (10 часов).

Имитационные и подводящие упражнения при передвижении на коньках по прямой, при вхождении в поворот, при выходе с поворота.

Учебно-тренировочный процесс.

Формы занятия: учебно-тренировочное занятие.

Виды учебной деятельности обучающихся: беседа, комплексы упражнений.

3.4 Тема: «Качество льда и скольжение на коньках». (11 часа)

Понятия «искусственный лед» и скольжения на нем. Понятие «естественный лед» и скольжения на нем. Упражнения на овладение техники рационального захода в поворот и выхода с поворота.

Учебно-тренировочный процесс.

Формы занятия: учебно-тренировочное занятие.

Виды учебной деятельности обучающихся: беседа, комплексы упражнений, самоконтроль, самооценка.

3.5 Тема: «Тактические маневры на дистанции» (5 часов).

Понятие «тактическая подготовка». Спортивная тактика. Цель спортивной тактики.

Учебно-тренировочный процесс.

Формы занятия: учебно-тренировочное занятие.

Виды учебной деятельности обучающихся: беседа, комплексы упражнений, самоконтроль, самооценка.

3.6. Тема «Технические маневры на дистанции» - 6 часов

Понятие «спортивная техника» Под техникой бега на коньках понимают движения шорт-трековца, выполняемые им с целью быстрого пробегания дистанции. Чем совершенней техника шорт-трековца, тем эффективнее он может использовать свои двигательные возможности. Знание спортивной техники

Учебно-тренировочный процесс.

Формы занятия: учебно-тренировочное занятие. Виды деятельности обучающихся: беседа по правилам игр, применение двигательных навыков в играх, игровая, коммуникативная, самостоятельные игры.

3.7.Тема «Психологическая подготовка» – 6 часов

Понятие «психологическая подготовка» спортсмена. Психологическая подготовка перед соревнованиями.

Учебно-тренировочный процесс.

Формы занятия: учебно-тренировочное занятие.

Виды деятельности обучающихся: беседа по правилам игр, применение двигательных навыков в играх, игровая, коммуникативная, самостоятельные игры.

Раздел 4. Различные виды спорта и подвижные игры (62 часа)

4.1. Тема «Гимнастика (равновесие)» -10 часов.

Гимнастические упражнения для развития равновесия без предметов и с использованием предметов и оборудования (набивные мячи, гимнастические скамейки и лестницы, скакалки, резиновые амортизаторы);

Учебно-тренировочный процесс.

Формы занятия: учебно-тренировочное занятие.

Виды учебной деятельности обучающихся: беседа, комплексы упражнений.

4.2. Тема «Гимнастика (гибкость)» – 10 часов

Гимнастические упражнения для развития гибкости без предметов и с использованием предметов и оборудования (набивные мячи, гимнастические скамейки и лестницы, скакалки, резиновые амортизаторы);

Учебно-тренировочный процесс.

Формы занятия: учебно-тренировочное занятие.

Виды учебной деятельности обучающихся: беседа, комплексы упражнений.

4.3. Тема «Легкая атлетика (бег)» (10 часов)

Виды легкой атлетики, основные понятия. Легкоатлетические упражнения: бег 60, 100, 400, 800 метров. Различные виды ходьбы и бега с одновременным выполнением физических упражнений.

Формы занятия: учебно-тренировочное занятие.

Виды учебной деятельности обучающихся: беседа по теме, бег на короткие, средние, длинные дистанции, прыжки, самоконтроль, подвижные игры.

4.4. Тема «Легкая атлетика (прыжковые упражнения)» (10 часов)

Легкоатлетические упражнения: прыжки в длину с места и разбега, многоскоки, метание.

Различные виды прыжков, упражнения на укрепление стоп и на ориентировку в пространстве.

Формы занятия: учебно-тренировочное занятие.

Виды учебной деятельности обучающихся: беседа по теме, бег на короткие, средние, длинные дистанции, прыжки, самоконтроль, подвижные игры.

4.5. Тема «Игровые виды спорта» (8 часов)

Классификация игровых видов спорта. Спортивные игры (баскетбол, ручной мяч, футбол, настольный теннис) Спортивные игры, учебно-тренировочный процесс.

Формы занятия: учебно-тренировочное занятие.

Виды учебной деятельности обучающихся: беседа по правилам спортивных игр, применение двигательных навыков в играх, игровая, коммуникативная, самостоятельные игры.

4.6. Тема «Подвижные игры» (10 часов)

Разновидности подвижных игр, правила игр. Подвижные игры на коньках.

Спортивные игры, учебно-тренировочный процесс.

Формы занятия: учебно-тренировочное занятие.

Виды деятельности обучающихся: беседа по правилам игр, применение двигательных навыков в играх, игровая, коммуникативная, самостоятельные игры.

Раздел 5: Физкультурные и спортивные мероприятия (по плану спортивно-массовых мероприятий)

Раздел 6: КПН (аттестация) (4 часа)

6.1. Контрольные нормативы

Контрольные нормативы и их виды: быстрота – 30м, 60м, 100м, гибкость - наклон из положения стоя на гимнастической скамье, сила – отжимание от пола и подтягивание на высокой перекладине.

Учебно-тренировочный процесс.

Формы занятия: учебно-тренировочное занятие.

Виды деятельности обучающихся: беседа, тестирование (сдача контрольных нормативов).

6.2. Контрольные нормативы и их виды: координация – челночный бег, скоростно-силовые – прыжок в длину с места, выносливость – 1000м, 2000м, 3000м.

Учебно-тренировочный процесс.

Формы занятия: учебно-тренировочное занятие.

Виды деятельности обучающихся: беседа, тестирование (сдача контрольных нормативов).

Учебный план 3 года обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
	Теория				
1	Теоретические основы физической культуры и спорта	22	20	4	опрос
2	Общая физическая подготовка	70		70	коллективный анализ работы
3	Техника – тактическая подготовка	62	10	52	коллективный анализ работы
4	Различные виды спорта и подвижные игры	60	12	48	коллективный анализ работы
	Практика				
7	Физкультурные и спортивные мероприятия (по плану спортивно-массовых мероприятий)	2			коллективный анализ работы
8	КПН (аттестация)				коллективный анализ работы
	Итого по программе	216	42	174	

Содержание программы

3 года обучения (216 часа) – базовый уровень

Раздел 1. Теоретические основы физической культуры и спорта (24 часа)

1.1.Тема «История развития конькобежного спорта. Знаменитые конькобежцы мира и страны. Техника безопасности» (2 часа).

Цели, задачи и содержание работы в объединении на учебный год. Режим работы объединения. Что такое конькобежный спорт. История развития конькобежного спорта в мире и нашей стране. Знаменитые конькобежцы мира и страны. Достижения спортсменов по конькобежцев. Техника безопасности. Учебно-тренировочный процесс.

Формы занятия: вводное учебно-тренировочное занятие

Виды учебной деятельности обучающихся: анализ, беседа по теме, коммуникативные игры, выполнение упражнений.

1.2.Тема «Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе. Морально – волевые качества спортсмена» (2 часа).

Спорт как важный социальный феномен пронизывает все уровни современного социума, оказывая широкое воздействие на основные сферы жизнедеятельности общества. Социологические опросы населения - спорт формирует первоначальное представление о

жизни и мире. Понятие «морально – волевые качества». Морально – волевые качества спортсмена.

Учебно-тренировочный процесс.

Формы занятия: учебно-тренировочное занятие

Виды учебной деятельности обучающихся: анализ, беседа по теме, коммуникативные игры, выполнение упражнений.

1.3.Тема «Основы законодательства в области физической культуры и спорта» (2 часа).

Общероссийские антидопинговые правила. Нормативные антидопинговые документы.

Учебно-тренировочный процесс.

Формы занятия: учебно-тренировочное занятие

Виды учебной деятельности обучающихся: анализ, беседа по теме, коммуникативные игры, выполнение упражнений.

1.4.Тема «Понятие о гигиене. Режим дня спортсменов, питания спортсменов. ЗОЖ» (4 часа).

Здоровый образ жизни. Спортивная гигиена. Режим дня и как его составить. Закаливание – комплекс мероприятий, направленных на повышение устойчивости организма к неблагоприятному воздействию факторов окружающей среды путем систематического воздействия на организм этих факторов.

Учебно-тренировочный процесс.

Формы занятия: учебно-тренировочное занятие

Виды учебной деятельности обучающихся: анализ, беседа по теме, коммуникативные игры, выполнение упражнений.

1.5.Тема «Формирования осознанного отношения к физкультурноспортивной деятельности, мотивации к регулярным занятиям» (4 часа).

Понятие «мотивация» в современной педагогике и психологии. Возрастные особенности мотивации школьников младшего и старшего возраста.

Учебно-тренировочный процесс.

Формы занятия: учебно-тренировочное занятие

Виды учебной деятельности обучающихся: анализ, беседа по теме, коммуникативные игры, выполнение упражнений.

1.6.Тема «Врачебный контроль и самоконтроль. Оказание первой мед. помощи» (4 часа).

Физическая активность как средство укрепления иммунной системы человека. Врачебный контроль – обязательный этап для занятий спортом. Самоконтроль (пульс, частота сердечных сокращений, самочувствие и т.д.)

Учебно-тренировочный процесс.

Формы занятия: учебно-тренировочное занятие

Виды учебной деятельности обучающихся: анализ, беседа по теме, коммуникативные игры, выполнение упражнений.

1.7.Тема «Особенности соревновательной деятельности конькобежца. Общая физическая подготовка. (4 часа).

Понятие «тактика конькобежца». Предсоревновательный синдром и его преодоление. Понятие «физическая подготовка». Её роль в физическом совершенствовании и развитии физических способностей, соответствующих спортивной, военной, профессиональной и иной деятельности.

Учебно-тренировочный процесс.

Формы занятия: учебно-тренировочное занятие

Виды учебной деятельности обучающихся: анализ, беседа по теме, коммуникативные игры, выполнение упражнений.

Раздел 2. Общая физическая подготовка (70 часов)

2.1. Тема «Упражнения для развития быстроты» - 10 часов

Знакомство с понятием «Быстрота», значение быстроты для конькобежцев.

Учебно-тренировочный процесс

Формы занятия: лекция, учебно-тренировочное занятие

Виды учебной деятельности обучающихся: беседа, выполнение комплексов упражнений для развития быстроты, рефлексия.

2.2. Тема «Упражнения для развития гибкости» - 10 часов

Знакомство с понятием «Гибкость», значение гибкости для конькобежцев.

Учебно-тренировочный процесс

Формы занятия: лекция, учебно-тренировочное занятие

Виды учебной деятельности обучающихся: беседа, выполнение комплексов упражнений для развития гибкости, игра в подвижные игры, рефлексия.

2.3. Тема «Упражнения для развития координации и ловкости» - 10 часов

Знакомство с понятием «Координация», «Ловкость». Значение координации и ловкости для конькобежца. Упражнения для развития координации и ловкости.

Учебно-тренировочный процесс

Формы занятия: лекция, учебно-тренировочное занятие

Виды учебной деятельности обучающихся: беседа, выполнение комплексов упражнений для развития ловкости, координации, игра в подвижные игры, рефлексия.

2.4. Тема «Упражнения для развития силы» -10 часов

Знакомство с понятием «Сила, силовая выносливость», значение силы для конькобежцев.

Учебно-тренировочный процесс

Формы занятия: лекция, учебно-тренировочное занятие

Виды учебной деятельности обучающихся: беседа, выполнение комплексов упражнений для развития силы, игра в подвижные игры, рефлексия.

2.5. Тема «Упражнения для развития скоростно-силовых качеств» - 10 часов

Знакомство с понятием «Скоростно - силовые качества», значение скоростно-силовых качеств для конькобежцев.

Учебно-тренировочный процесс

Формы занятия: лекция, учебно-тренировочное занятие

Виды учебной деятельности обучающихся: беседа, выполнение комплексов упражнений для развития скоростно – силовых качеств, игра в подвижные игры, рефлексия.

2.6. Тема «Упражнения для развития выносливости» - 10 часов

Знакомство с понятием «Выносливость», значение выносливости для конькобежцев.

Учебно-тренировочный процесс.

Формы занятия: учебно-тренировочное занятие

Виды учебной деятельности обучающихся: беседа, упражнения для развития выносливости, подвижные игры. Рефлексия.

2.7. Физкультурно – оздоровительные упражнения – 8 часов

Роль физкультурно–оздоровительных упражнений. Физкультурно – оздоровительные упражнения в режиме дня. Профилактика заболеваний.

Учебно-тренировочный процесс.

Формы занятия: учебно-тренировочное занятие.

Виды деятельности обучающихся: беседа по правилам игр, применение двигательных навыков в играх, игровая, коммуникативная, самостоятельные игры.

Раздел 3. «Технико-тактическая подготовка (62 часа)»

3.1. Тема «Координация конькобежца при прохождении дистанции» (12 часов).

Понятие «координация». Виды координации при выполнении двигательных действий — нервная, мышечная и двигательная. Механизмы координации, которые обеспечивают различные формы проявления координационных способностей. Овладение координацией движения рук и ног в конькобежном спорте. Упражнения, рекомендуемые

для овладения координацией движений в работе рук и ног при передвижении на коньках по прямой, при вхождении в поворот, при выходе с поворота.

Учебно-тренировочный процесс.

Формы занятия: учебно-тренировочное занятие.

Виды учебной деятельности обучающихся: беседа, анализ, комплексы упражнений.

3.2. Тема: «Техническая подготовка, ее роль и место в достижении успеха» (12 часов).

Понятие «Техническая подготовка спортсмена». Техническая подготовка для конькобежца. Спортивная техника.

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;
- по 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.

Учебно-тренировочный процесс.

Формы занятия: учебно-тренировочное занятие.

Виды учебной деятельности обучающихся: беседа, комплексы упражнений.

3.3 Тема: Тактическая подготовка, ее роль и место в достижении успеха (10 часов).

Понятие «Тактическая подготовка спортсмена». Тактическая подготовка для конькобежца. Спортивная тактика.

Учебно-тренировочный процесс.

Формы занятия: учебно-тренировочное занятие.

Виды учебной деятельности обучающихся: беседа, комплексы упражнений.

3.4 Тема: Техника – тактическая подготовка на короткие дистанции – 11 часов

Особенности техники бега на короткие дистанции. Значение правильной техники для достижения высоких спортивных результатов. Посадка конькобежца, скользящий шаг на прямой и по повороту. Типичные ошибки при освоении общей схемы бега на коньках. Отличительные особенности бега на прямой и по повороту.

Учебно-тренировочный процесс.

Формы занятия: учебно-тренировочное занятие.

Виды учебной деятельности обучающихся: беседа, комплексы упражнений.

3.5. Тема: Техника – тактическая подготовка на средние дистанции – 10 часов

Особенности техники бега на средние дистанции. Значение правильной техники для достижения высоких спортивных результатов. Посадка конькобежца, скользящий шаг на прямой и по повороту. Типичные ошибки при освоении общей схемы бега на коньках. Отличительные особенности бега на прямой и по повороту.

Учебно-тренировочный процесс.

Формы занятия: учебно-тренировочное занятие.

Виды учебной деятельности обучающихся: беседа, комплексы упражнений.

3.6. Тема: «Техника – тактические маневры на дистанции». (7 часов)

Упражнения на овладение технико-тактическими маневрами. Упражнения, на овладение техникой и тактикой обгона соперника Учебно-тренировочный процесс.

Формы занятия: учебно-тренировочное занятие.

Виды учебной деятельности обучающихся: беседа, комплексы упражнений, самоконтроль, самооценка.

Раздел 4. Различные виды спорта и подвижные игры (60 часа)

4.1. Тема «Гимнастика (равновесие)» -12 часов.

Гимнастические упражнения для развития равновесия без предметов и с использованием предметов и оборудования (набивные мячи, гимнастические скамейки и лестницы, скакалки, резиновые амортизаторы);

Учебно-тренировочный процесс.

Формы занятия: учебно-тренировочное занятие.

Виды учебной деятельности обучающихся: беседа, комплексы упражнений.

4.2. Тема «Гимнастика (гибкость) – 12 часов

Гимнастические упражнения для развития гибкости без предметов и с использованием предметов и оборудования (набивные мячи, гимнастические скамейки и лестницы, скакалки, резиновые амортизаторы);

Учебно-тренировочный процесс.

Формы занятия: учебно-тренировочное занятие.

Виды учебной деятельности обучающихся: беседа, комплексы упражнений.

4.3. Тема «Легкая атлетика (бег)» (12 часов)

Виды легкой атлетики, основные понятия. Легкоатлетические упражнения: бег 60, 100, 400, 800 метров. Различные виды ходьбы и бега с одновременным выполнением физических упражнений.

Формы занятия: учебно-тренировочное занятие.

Виды учебной деятельности обучающихся: беседа по теме, бег на короткие, средние, длинные дистанции, прыжки, самоконтроль, подвижные игры.

4.4. Тема «Легкая атлетика (прыжковые упражнения)» (8 часов)

Легкоатлетические упражнения: прыжки в длину с места и разбега, многоскоки, метание.

Различные виды прыжков, упражнения на укрепление стоп и на ориентировку в пространстве.

Формы занятия: учебно-тренировочное занятие.

Виды учебной деятельности обучающихся: беседа по теме, бег на короткие, средние, длинные дистанции, прыжки, самоконтроль, подвижные игры.

4.5. Тема «Игровые виды спорта» (8 часов)

Классификация игровых видов спорта. Спортивные игры (баскетбол, ручной мяч, футбол, настольный теннис) Спортивные игры, учебно-тренировочный процесс.

Формы занятия: учебно-тренировочное занятие.

Виды учебной деятельности обучающихся: беседа по правилам спортивных игр, применение двигательных навыков в играх, игровая, коммуникативная, самостоятельные игры.

4.6. Тема «Подвижные игры» (8 часов)

Разновидности подвижных игр, правила игр. Подвижные игры на коньках.

Спортивные игры, учебно-тренировочный процесс.

Формы занятия: учебно-тренировочное занятие.

Виды деятельности обучающихся: беседа по правилам игр, применение двигательных навыков в играх, игровая, коммуникативная, самостоятельные игры.

Раздел 5: Физкультурные и спортивные мероприятия (по плану спортивно-массовых мероприятий)

Раздел 6: КПН (аттестация) (4 часа)

6.1. Контрольные нормативы

Контрольные нормативы и их виды: быстрота – 30м, 60м, 100м, гибкость - наклон из положения стоя на гимнастической скамье, сила – отжимание от пола и подтягивание на высокой перекладине.

Учебно-тренировочный процесс.

Формы занятия: учебно-тренировочное занятие.

Виды деятельности обучающихся: беседа, тестирование (сдача контрольных нормативов).

6.2. Контрольные нормативы и их виды: координация – челночный бег, скоростно-силовые – прыжок в длину с места, выносливость – 1000м, 2000м, 3000м.

Учебно-тренировочный процесс.

Формы занятия: учебно-тренировочное занятие.

Виды деятельности обучающихся: беседа, тестирование (сдача контрольных нормативов).

**2. Комплекс организационно - педагогических условий
Календарно-тематическое планирование
2 года обучения**

№ п/п	Раздел	Тема	Часы
1	Теоретические основы физической культуры и спорта (24 часа)	1.1.История развития конькобежного спорта в мире и стране. Техника безопасности.	2
		1.2.Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе	4
		1.3.Основы законодательства в области физической культуры и спорта. Антидопинг.	2
		1.4.Режим дня и питание спортсменов в предсоревновательный период. Соревнования и их роль в спортивной подготовке.	4
		1.5.Формирования осознанного отношения к физкультурно-спортивной деятельности, мотивации к регулярным занятиям. Вредные привычки и их профилактика.	4
		1.6.Врачебный контроль и самоконтроль. Первая мед. помощь. Простудные заболевания и их профилактика. Закаливание	4
		1.7.Общая физическая подготовка	4

2	Общая физическая подготовка (68 часа)	2.1.Общеразвивающие упражнения развития для быстроты	10
		2.2.Общеразвивающие упражнения для развития гибкости	10
		2.3.Общеразвивающие упражнения развития для координации и ловкости	10
		2.4.Общеразвивающие упражнения для развития силы	10
		2.5.Общеразвивающие упражнения развития для скоростно-силовых качеств	10
		2.6.Общеразвивающие упражнения развития для выносливости	10
		2.7.Физкультурно – оздоровительные упражнения	8
3	Техника - тактическая подготовка	3.1.Посадка конькобежца	12
		3.2.Постановка конька на лед	12
		3.3.Скольжение на коньках	10
		3.4.Качество льда и скольжение на коньках	11
	(62 часов)	3.5.Тактические маневры на дистанции	5
		3.6.Технические маневры на дистанции	6
		3.7.Психологическая подготовка	6
4	Различные виды спорта и подвижные игры (62 часа)	4.1.Гимнастика (равновесие)	10
		4.2.Гимнастика (гибкость)	10
		4.3.Легкая атлетика (бег)	10
		4.4.Легкая атлетика (прыжковые упражнения)	10
		4.5.Игровые виды спорта	8
		4.6.Подвижные игры	10
5	Физкультурные и спортивные мероприятия (по плану спортивно-массовых мероприятий)		
6	КПН (аттестация)		4

**Календарно-тематическое планирование
3 года обучения**

№ п/п	Раздел	Тема	Часы
1	Теоретические основы физической культуры и спорта (22 часа)	1.1.История развития конькобежного спорта. Знаменитые конькобежцы мира и нашей страны. Техника безопасности.	2
		1.2.Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе. Морально-волевые качества спортсмена	2
		1.3.Основы законодательства в области физической культуры и спорта.	2
		1.4.Понятие о гигиене. Режим дня спортсменов, питание спортсменов. ЗОЖ	4
		1.5.Формирование осознанного отношения к физкультурно-спортивной деятельности, мотивации к регулярным занятиям	4
		1.6.Врачебный контроль и самоконтроль. Оказание первой мед. помощи.	4
		1.7.Особенности соревновательной деятельности конькобежца Общая физическая подготовка	4
2	Общая физическая подготовка (70 часов)	2.1.Общеразвивающие упражнения для развития быстроты	10
		2.2.Общеразвивающие упражнения для развития гибкости	10
		2.3.Общие упражнения для развития координации и ловкости	10
		2.4.Общеразвивающие упражнения для развития силы	10
		2.5.Общеразвивающие упражнения для развития скоростно-силовых качеств	10
		2.6.Общеразвивающие упражнения для развития выносливости	10
		2.7.Физкультурно – оздоровительные упражнения	8
3	Техника - тактическая	3.1.Координация конькобежца при прохождении дистанции	12

	подготовка (62 часа)	3.2.Техническая подготовка, ее роль и место в достижении успеха	12
		3.3.Тактическая подготовка, ее роль и место в достижении успеха	10
		3.4.Техника – тактическая подготовка на короткие дистанции	11
		3.5.Техника – тактическая подготовка на средние дистанции	10
		3.6.Технико - тактические маневры на дистанциях	7
4	Различные виды спорта и подвижные игры (60 часа)	4.1.Гимнастика (равновесие)	12
		4.2.Гимнастика (гибкость)	12
		4.3.Легкая атлетика (бег)	12
		4.4.Легкая атлетика (прыжковые упражнения)	8
		4.5.Игровые виды спорта	8
		4.6.Подвижные игры	8
5	Физкультурные и спортивные мероприятия (по плану спортивно-массовых мероприятий)		
6	КПН (аттестация)		2

Таблица 2.1.1.

Количество учебных недель	36 недель
Количество учебных дней	1 год обучения (216 час. -108 дней) 2 год обучения (216 час. -108 дней) 3 год обучения (216 час. -108 дней)
Даты начала и окончания учебного года	Начало учебного года - 1 сентября
	Окончание учебного года – 31 мая
Сроки промежуточной аттестации	Входная: сентябрь-октябрь Промежуточная: декабрь Рубежная (переводная): май
Сроки итоговой аттестации (при наличии)	Итоговая: май в конце 6-ого года обучения

2.2. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Требования к материально-технической базе и инфраструктуре организаций, осуществляющих спортивную подготовку по конькобежному спорту:

- наличие конькобежной ледовой дорожки;

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского кабинета, оборудованного в соответствии с приказом Минздрав соц. развития России от 09.08.2010 N 613н "Об утверждении Порядка оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий" (зарегистрирован Минюстом России 14.09.2010, регистрационный N 18428);
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки
 - обеспечение спортивной экипировкой (таблица 2)
 - обеспечение проезда к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
 - обеспечение питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;
 - осуществление медицинского обеспечения лиц, проходящих спортивную подготовку, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

Таблица 2.

Аспекты	Характеристика (заполнить)
Материально-техническое обеспечение	кабинет
	Конькобежные ножи – 15 штук
	Точильный станок – 1
	Точильный камень-1
	Заусеночный камень-1
	Комбинезон-15
	Маркеры для разметки-2
	Защитные перчатки-15
	Защита шеи
	дидактический материал (диаграммы с заданиями по различным темам, пакеты контрольных работ)
	судейские и организационные документы (турнирные таблицы, протоколы, карточки участников)
Информационное обеспечение Ссылки:	Учебно-методическое обеспечение Видео-фильмы https://uroki4you.ru/konjkobejnyy-sport-video-uroki.html

2.3. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ

Формами аттестации являются:

Текущий контроль - проверка усвоения знаний каждого занятия в форме педагогического наблюдения, выполнении проверочных заданий. Периодический контроль-проверка усвоения материала по пройденной теме.

Форма периодического контроля: проверочные задания, тесты -упражнения, эстафеты.

Промежуточный контроль (промежуточная аттестация) - проводится с целью определения степени усвоения учащимися учебного материала за первое полугодие в форме проверочного задания.

Итоговый контроль (аттестация по завершении освоения программы) – проверка усвоения материала за год в форме контрольного испытания, эстафетные соревнования.

При использовании дистанционных образовательных технологий: промежуточный контроль проходит в виде проверочных заданий; итоговый контроль в виде контрольных испытаний.

Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов: журнал посещаемости, соревнование.

Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов: контрольное занятие.

2.4. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Показатели качества реализации ДООП	Методики
Уровень развития творческого потенциала учащихся	Методика «Креативность личности» Д. Джонсона https://nsportal.ru/shkola/raznoe/library/2022/11/26/metodika-kreativnosti-lichnosti-d-dzhonsona-pdf
Уровень развития социального опыта учащихся	Тест «Уровень социализации личности» (версия Р.И.Мокшанцева) https://nn-traveler.ru/test-uroven-sotsializatsii-lichnosti-versiya-r-i-mokshantseva/
Уровень сохранения и укрепления здоровья учащихся	«Организация и оценка здоровьесберегающей деятельности образовательных учреждений» под ред. М.М. Безруких https://nsportal.ru/user/1092587/page/elektronnaya-biblioteka
Уровень теоретической подготовки учащихся	Критерии уровней развития детей
Уровень удовлетворенности родителей предоставляемыми образовательными услугами	Изучение удовлетворенности родителей работой образовательного учреждения (методика Е.Н.Степановой)

2.5. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Методы обучения:

- Словесный
- Наглядный
- Объяснительно-иллюстративный
- Репродуктивный
- Частично-поисковый
- Игровой

Формы организации образовательной деятельности:

- Индивидуальная

- Групповая
- Практическое занятие
- Открытое занятие
- Беседа
- Встреча с интересными людьми
- Игры
- Презентация

Педагогические технологии с указанием автора:

- Технология индивидуального обучения
- Технология группового обучения
- Технология коллективного взаимодействия
- Технология дифференцированного обучения
- Технология дистанционного обучения

Дидактические материалы:

- Раздаточные материалы
- Инструкции по ТБ
- технологические карты
- разработки открытых занятий
- интеллектуальные игры на шахматной доске
- ОФП, физминутки
- Тесты

2.6. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Румянцев Г.Г. Методы и средства психологической подготовки спортсменов: метод. пособие / Г.Г.Румянцев, В.А.Пономарев. – Челябинск: УралГАФК, 2020. – 233 с.

Описание нормативных актов:

Об обязательном экземпляре изданий: постановление Правительства РФ от 3 декабря 2002 г. № 859 // Собр. законодательства РФ. – 2003. - № 49. – Ст.4888.

Один автор:

Королькова Ю. А. Основы специальной педагогики и психологии: учебно-методическое пособие / Ю.А. Королькова. – Изд. 2-е, перераб. и доп. – Барнаул: АлтГПА, 2010. – 54 с.

Захаров, А.Н. Как предупредить отклонения в поведении детей/

А.Н. Захаров.- Москва: Просвещение, 2015.- 139 с.

Золотовская, И.Б. Оценка перспективности юных конькобежцев на этапе предварительной и специализированной базовой подготовки/ И.Б. Золотовская. – Киев, 2017. -27 с.

Описание книги под заглавием:

Педагогика: учебник для бакалавров / под общ. ред. Л. С. Подымовой, В. А. Сластенина. – М.: Юрайт, 2017. – 332 с.

Описание статьи из журнала:

Спиридонова, Н. В. Управление процессом сопровождения детей с ОВЗ в детском саду / Н. В. Спиридонова, А. М. Тухфетулина // Управление дошкольным образовательным учреждением. – 2019. – № 1. – С. 84–88.

Описание статьи из энциклопедии:

Промышленность / Д.Ю. Никологорский // Новая Российская энциклопедия: в 12 т. – М., 2003. – Т. 1: Россия. – С. 485 -490.

1. Белякова, Е.А. 365 развлечений для ребенка/ Е.А. Белякова. - Москва: 2015. – 136 с.
2. Патрикеев, А.Ю. Подвижные игры.1-4 класса/ А.Ю. Патрикеев, Москва: Вако, 2017. - 176с.
3. Яковлев, В.И. Игры для детей/В.И. Яковлев. – Москва: Физическая культура и спорт, 2018 – 178 с.

Интернет- ресурсы:

1. Конькобежный спорт:
<https://ru.wikipedia.org/wiki/>
2. Конькобежный спорт (описание, история):
<http://ru.sport-wiki.org/vidy-sporta/konkobezhnyy-sport/>
3. Конькобежный спорт (экипировка):
<http://ru.sport-wiki.org/vidy-sporta/konkobezhnyy-sport/>
4. Конькобежный спорт (Яндекс. Видео):
https://yandex.ru/video/search?text=конькобежный%20спорт&path=wizard&parent-reqid=1597640403052655-483593564790313839700280-prestable-app-host-sas-web-yp-117&wiz_type=v4thumbs
5. Конькобежный спорт (большая российская энциклопедия):
<https://bigenc.ru/sport/text/2094618>
6. Конькобежный спорт (новости, статистика, результаты)): https://olympтека.ru/sport/speed_skating.html

ПЛАН ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ И ПРОФОРИЕНТАЦИОННОЙ РАБОТЫ

№ п/п	Наименование мероприятий	Сроки исполнения
1	Проведение родительских собраний по группам	Сентябрь-октябрь
2.	Проведение с учащимися бесед и инструктажей по технике безопасности (БДД, антитеррористическая безопасность, безопасного нахождения на льду, безопасности в сети Интернет и т.д.)	в течение года
3.	Проведение мероприятий по реализации противодействия идеологии терроризма и экстремизма	декабрь
4.	Проведение мероприятий в рамках акций по профилактике наркомании, суицидального поведения, по популяризации здорового образа жизни.	В течение года
5.	Родительские собрания по профориентации	март-апрель

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 290930343710282493392205396682444359568355846707

Владелец Очиров Валерий Жугдурович

Действителен с 05.09.2023 по 04.09.2024