

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
Средняя общеобразовательная школа № 59
Чкаловского района г.Екатеринбурга

Принято
Педагогическим советом
Протокол № 1 от 26.08.2020г.

Утверждено
Директором МАОУ СОШ № 59
И.А.Тихоновой
Приказ № 121-о от 26.08.2020г.

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа

«Конькобежный спорт»

Направленность: физкультурно-спортивная

Возраст: 10-13 лет

Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:

Самойлов С.А., педагог дополнительного образования

Тихонова
Ирина
АрКАДЬЕВНА

Подписано цифровой
подписью: Тихонова Ирина
АрКАДЬЕВНА
Местонахождение:
г.Екатеринбург, пер. Короткий,
7
Дата: 2021.03.30 16:43:02 +05'00'

г. Екатеринбург, 2020

Содержание

1. Пояснительная записка.....	2
2. Учебно-тематический план.....	7
3. Содержание программы.....	7
4. Методическое обеспечение.....	9
Приложение 1. Календарно-тематическое планирование.....	12
Приложение 2. Нормативы, контрольные точки.....	13

1. Пояснительная записка

Направленность программы: образовательная программа физкультурно-спортивной направленности.

В системе физического воспитания школьников одним из направлений является внеклассная работа. Основу ее составляет организация работы школьной спортивной секции. Данная программа призвана обеспечить направление дополнительного физкультурного образования обучающихся общеобразовательного учреждения с использованием способов двигательной деятельности из раздела «конькобежный спорт».

Нормативно-правовую основу данного учебного плана составляют:

- Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПин 2.4.2.2821-10, утвержденные постановлением главного санитарного врача РФ от 29.12.2011 года № 189 (с изменениями);

- Приказ от 09 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- «Концепция развития дополнительного образования детей (утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. N 1726-р);

- Письмо Министерства образования и науки от 18 ноября 2015 г. №09-3242 «О направлении информации» (Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ);

- Устав МАОУ СОШ № 59.

Актуальность. Одним из спортивных видов физических упражнений, характеризующихся естественностью и доступностью двигательной деятельности для детей, является конькобежный спорт. Конькобежный спорт оказывает положительное влияние на физическое развитие и закалку организма ребенка, способствует энергичному обмену веществ в организме, усиливает функциональную деятельность внутренних органов, развивает мышечную чувствительность, способствует развитию пространственных ориентировок и координации движений. Обучение детей конькобежному спорту оказывает положительные эффекты на формирование свода стопы, на формирование осанки, гибкости. При систематических занятиях двигательные возможности ребенка значительно развиваются.

Данная программа направлена на формирование осознанной потребности к занятиям физкультурой и спортом у детей и подростков, привлечение их к систематическим занятиям по конькобежному спорту, подготовку к участию в соревнованиях по конькобежному спорту, духовно-нравственное воспитание, умственное и физическое развитие.

Актуальность и педагогическая целесообразность программы «Конькобежный спорт» обусловлена положительным оздоровительным эффектом, компенсацией недостаточной двигательной активности современных детей и подростков, формированием и совершенствованием двигательных умений и навыков наряду с оптимизацией развития физических качеств, совершенствованием функциональных возможностей организма и повышением работоспособности. Совокупность перечисленных эффектов будет определять физическую дееспособность воспитанников в будущем.

Цель программы: создание условий для самореализации учащихся в процессе овладения техникой бега на коньках, выявление перспективных детей для формирования команды по конькобежному спорту.

Задачи программы:

- создавать оптимальные организационно-педагогические условия для усвоения обучающимися практических навыков техники бега на коньках;
- воспитывать интерес к конькобежному спорту;
- формировать компетенций здоровьесбережения в сфере физического развития;
- формировать коммуникативную культуру, воспитывать толерантное отношение в коллективе, развивать навыки сотрудничества.
- создавать условия для социального и профессионального самоопределения обучающихся.

Отличительные особенности. Обучение умениям использовать различные системы и виды физических упражнений при самостоятельных занятиях конькобежным спортом, имеющих оздоровительную, реактивную и кондиционную направленность.

Адресат программы. Возраст детей, на которых рассчитана программа 10-13 лет. Число детей в группах – до 20ти человек. Принцип формирования группы – возрастной.

Уровень: базовый

Объем и сроки освоения дополнительной образовательной программы

В учебный план дополнительного образования МАОУ СОШ № 59 входит курс «Конькобежный спорт». Продолжительность учебного года составляет 35 недель. Количество учебных занятий за 1 год составляет 157,5 часов. Максимальное число часов в неделю – 4,5ч. Курс «Конькобежный спорт» изучается из расчета 4,5 часа в неделю, 157,5часов в год для обучающихся 4-5,7 классов.

Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество часов в неделю	Режим занятий
1 год	14.09	29.05	35	4,5	2 раза в неделю по 2ч и 2,5ч.

Формы организации деятельности учащихся на занятии

Образовательная программа «Конькобежный спорт» предусматривает планирование материала в трех основных **направлениях**:

1. **Теория.** Включает изучение теоретического материала, осуществляется в форме бесед, которые проводятся в начале занятий. Включает в себя изучение правил техники безопасности и санитарно-гигиенических требований, предоставление детям информационных сведений об истории и развитии конькобежного спорта, технике и тактике бега на коньках.

2. **Практика.** Предполагает занятия по физической, технической и тактической подготовке в различных формах, включая игровую форму по общепринятой методике. Большинство занятий проводятся на свежем воздухе. Физическая подготовка

направлена на развитие физических способностей организма, ей в занятиях отводится значительное место. Общая физическая подготовка предусматривает всестороннее развитие физических способностей.

3. Соревнования. Предусматривают контрольные старты, участие в соревнованиях для присвоения разрядов и формированию команды школы.

Учитывая психологические особенности детей, цели и задачи содержания учебного материала, занятия необходимо проводить, применяя разнообразные методы и приемы обучения, использовать разнообразные формы организации занятий: рациональное сочетание фронтального, группового и индивидуального взаимодействия педагога с детьми.

Методы, в основе которых лежит способ организации занятия:

- словесный – передача знаний и руководство действиями занимающихся (объяснение, рассказ, беседа);
- наглядный (показ мультимедийных материалов, иллюстраций, наблюдение, показ (выполнение) педагогом, работа по образцу и др.);
- практический (выполнение упражнений для развития физических качеств).

Методы, в основе которых лежит способ деятельности обучающихся:

- объяснительно-иллюстративный (обучающиеся воспринимают и усваивают готовую информацию);
- репродуктивный (обучающиеся воспроизводят полученные знания и освоенные способы деятельности);
- частично-поисковый (участие обучающихся в коллективном поиске, решение поставленной задачи совместно с педагогом);
- исследовательский (самостоятельная творческая работа обучающихся).

Методы, в основе которых лежит форма организации деятельности обучающихся на занятиях:

- фронтальный (одновременная работа со всеми обучающимися);
- индивидуально-фронтальный (чередование индивидуальных и фронтальных форм работы);
- групповой (организация работы в группах);
- индивидуальный (индивидуальное выполнение заданий, решение проблем).

Немаловажное значение при реализации образовательной программы «Конькобежный спорт» имеет работа с родителями обучающихся, которая предполагает:

- проведение просветительской работы среди родителей через лектории, родительские собрания, педагогический всеобуч родителей;
- привлечение родителей к организации и проведению воспитательных мероприятий;
- формирование ЗОЖ внутри семьи.

Программа «Конькобежный спорт» является вариативной, её содержание из года в год может частично меняться и корректироваться, при возникновении необходимости допускается корректировка содержания и форм занятий, времени прохождения материала, могут вноситься изменения согласно природным условиям.

Важнейшим принципом обучения на занятиях является принцип дифференцированного обучения и индивидуальный подход к каждому ученику.

Формы промежуточной аттестации

Целью проведения аттестации является выявление соответствия уровня освоения учащимися дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы прогнозируемым образовательным результатам.

Для определения уровня освоения программы используется методика «Мониторинг результатов обучения детей по дополнительной образовательной программе». Дважды в течение учебного года (сентябрь и май) педагог заносит данные о теоретической и общефизической и специальной подготовке в диагностическую карту.

Промежуточная аттестация – это оценка освоения образовательной программы, в том числе отдельной части.

Проведение зачёта по теоретической подготовке осуществляется преподавателем методом опроса и педагогических наблюдений. Выполнение требований (тестов) по общефизической и специальной подготовке осуществляется соревновательным методом.

Образовательные результаты, полученные в ходе аттестации, могут фиксироваться не только педагогом, но и учащимися самостоятельно. Формами фиксации и демонстрации образовательных результатов учащихся являются: портфолио, книга личных достижений, тетрадь рекордов, лестница успехов, коллективное обсуждение успехов, письменный самоанализ, значки, грамоты и др.

Планируемые результаты

В процессе обучения спортсмены должны набрать достаточный уровень общей физической подготовки, приобрести навыки передвижения на коньках классическим ходом. Ознакомиться с ведущими спортсменами конькобежного спорта России.

По окончании полного курса обучения учащиеся овладеют:

1. Основам техники и тактики бега на коньках,
2. Узнают об истории конькобежного спорта, физических качествах и правилах их тестирования
3. Узнают основы личной гигиены, причины травматизма при занятиях спортом и правилах его предупреждения.
4. Будет сформирована познавательная мотивация и установка на получение профессионального образования.

В процессе занятий, накапливая практический опыт в технике бега на коньках, обучающиеся становятся участниками в индивидуальных и командных соревнованиях.

2. Учебный (тематический) план

№ п/п	Название раздела	Теория	Практика	Кол-во часов по программе	Форма аттестации и контроля
1	Физическая культура и спорт в России.	2	0	2	Тестирование
2	Сведения о строении и функциях организма занимающихся	1	1	2	Тестирование
3	Влияние физических упражнений на организм занимающихся скольжением на коньках	1	1	2	Наблюдение
4	Гигиена, врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение травматизма	2	0	2	Наблюдение
5	Правила соревнований, их организация и проведение	1	1	2	Тестирование
6	Общая и специальная физическая подготовка	5	41	50	Соревнования
7	Основы техники и тактики скольжения	10	70	80	Тестирование
8	Учебные игры и соревнования	5	16,5	21,5	Соревнование
	Итого:	27	130,5	157,5	

3. Содержание программы

1. Физическая культура и спорт в России.
2. Знакомство обучающихся друг с другом. Выявление уровня первичной подготовки детей в данном виде деятельности.
Теория: Техника безопасности на занятиях. История конькобежного спорта.
3. Теория: Развитие двигательных качеств.
Практика: Пробегание отрезков 40, 60, 100, 200 м. Кросс 1000 м.
4. Теория: Сообщение о технике конькобежного спорта. Посадка конькобежца.
Практика: Имитация движений конькобежца при скольжении по прямой. Подвижные игры. Пригибная ходьба. Прыжковая и шаговая имитация скольжения по прямой.
5. Теория: Влияние техники конькобежного спорта на результат.
Практика: Посадка конькобежца. Прыжковая и шаговая имитация скольжения прямой и скрестного шага при прохождении поворота.
5. Теория: Техника безопасности на занятиях. Основные правила соревнований.

- Практика: Перенос веса тела с ноги на ногу стоя и в движении - в посадке.
6. Теория: Обеспечение эффективного скольжения по прямой, способы торможения.
Практика: Торможение. Правильное падение на лед.
 7. Теория: Информирование о различных способах прохождения поворотов.
Практика: Прохождение поворота скрестным шагом. Переход с большой дорожки на малую
 8. Теория: Значение правильного старта.
Практика: Бег со старта.
 9. Теория: Потери и экономия времени при прохождении поворотов и прямых.
Практика: Прохождение поворота и прямой с переходом.
 10. Теория: Понятие коротких дистанций в конькобежном спорте.
Практика: Прохождение дистанции 100 и 300м на время.
 11. Теория: Понятие длинных дистанций в конькобежном спорте.
Практика: Прохождение дистанции 500м с переходом на время
 12. Теория: Техника безопасности на занятиях.
Практика: Ведение дневника самоконтроля.
 13. Теория: Роль общей и специальной ОФП.
Практика: Развитие двигательных качеств
 14. Теория: Техническая Подготовка.
Практика: Техника конькобежного спорта
 15. Теория: Инструкторская и судейская подготовка

При реализации программы используются также 4 базовые направления: общеразвивающие упражнения, основные движения и подвижные игры, специальные упражнения, ледовая подготовка.

1. Общеразвивающие упражнения

- Упражнения для рук и плечевого пояса.
- Упражнения для туловища и ног.
- Упражнения из положения сидя.
- Упражнения из положения лежа.
- Упражнения в парах.
- Упражнения для голеностопного сустава.
- Упражнения с набивным и волейбольным мячом.
- Упражнения со скакалкой.

2. Основные движения и подвижные игры

- Ходьба на носках, на пятках.
- Ходьба приставным шагом, бег.
- Ходьба с высоким подниманием коленей.
- Бег с высоким подниманием коленей.
- Ходьба на наружной стороне стоп. Бег на носках.
- Спортивная ходьба. Бег широким шагом.
- Ходьба и бег «змейкой».
- Упражнения на равновесие на гимнастической скамейке.
- Легкоатлетический бег.
- Бег с препятствиями.
- Кроссовый бег.

- Преодоление полосы препятствий.
- Прыжки: подпрыгивания, перепрыгивание через веревку.
- Прыжки в длину с места
- Броски и ловля мяча.

Обязательное проведение подвижных игр в конце основной части занятия: «Мяч ловцу», «Гонка мячей», «Пионербол», «Поезда», «Вьюны» и другие, а также различные эстафеты с обручами и мячами; с использованием специальных упражнений конькобежца.

3. Специальные упражнения конькобежца

- Прыжковая и шаговая имитация (обучение имитации бега по прямой)
- Скрестный шаг.
- Многоскоки.
- Ходьба выпадами.
- Обучение пригибной ходьбе.

4. Ледовая подготовка

- Обучение переносу веса тела с ноги на ногу в и.п. стоя и в движении.
- Обучение торможению.
- Обучение правильному падению на льду.
- Обучение скольжению по прямой.
- Обучение прохождению поворота
- Обучение техники бега со старта
- Игры на льду.

4. Методическое обеспечение

Изучение теоретического материала осуществляется как отдельные теоретические занятия, так и в форме 5-10-минутных бесед. При проведении бесед используются наглядные пособия, учебные фильмы. Для успешного решения задач Программы применяются разнообразные формы и методы проведения этих занятий.

Словесные методы: создают у обучающихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели используются: объяснение, рассказ, замечание, команды, указание.

Наглядные методы: применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у учащихся конкретные представления об изучаемых действиях.

Методы упражнений, игровой метод, соревновательный метод.

Массовая работа:

- участие в городских и областных соревнованиях;
- организация встреч с ведущими спортсменами;
- привлечение учащихся к посильной помощи в проведении соревнований.

Важное место в воспитательной работе отводится соревнованиям. Кроме воспитания понятий об общечеловеческих ценностях, серьезно обращается внимание на этику спортивной борьбы во время стартов и вне их. Перед соревнованиями необходимо настраивание не только на достижение победы, но и на проявление во время соревнований морально-волевых качеств. Наблюдая за особенностями поведения учащихся, их высказываниями и оценкой соперников во время соревнований, можно сделать выводы о формировании у занимающихся необходимых качеств.

Дидактическое обеспечение образовательного процесса: учебно-демонстрационные пособия, видеофильмы.

Дидактические материалы.

- Картотека упражнений по конькобежному спорту.
- Картотека общеразвивающих упражнений для разминки.
- Схемы и плакаты освоения технических приемов на коньках.
- Правила скольжения на коньках.
- Правила судейства в конькобежном спорте.
- Регламент проведения соревнований в конькобежном спорте на различных уровнях.

Оценочные материалы: способом проверки результата обучения являются повседневное систематическое наблюдение за учащимися и собеседование. Уровень физического развития и функциональных возможностей организма определяется с помощью антропометрических измерений и функциональных проб в начале и в конце сезона, которые фиксируются в Листке здоровья. Эффективность оздоровления определяется по общепринятой методике. Прямыми критериями оценки результатов обучения служит успешное усвоение программы, прирост спортивных достижений, участие в турнирах, соревнованиях по конькобежному спорту. Косвенными критериями служат: заинтересованность участников в выбранном виде деятельности, развитие чувства ответственности и товарищества, а в конечном итоге — воспитание физически здоровых людей. Форма зачетов: мини – соревнования. Оценка результативности освоения программы проводится в середине и конце курса Программы в форме спортивных соревнований, демонстрирующих сформированность специальных двигательных умений. В качестве оценочных материалов используются турнирные таблицы результатов соревнований.

Материально-техническое оснащение образовательного процесса при реализации программы

В распоряжении школы имеется корт размером 30 x 50 метров, ледяное покрытие корта обеспечено в период ноябрь-март учебного года. Для реализации таких частей учебной программы как общеразвивающие упражнения, основные движения и подвижные игры, специальные упражнения имеются большой и малый спортивные залы, доступные весь учебный год.

Для организации образовательного процесса необходимы также:

- специальный инвентарь и оборудование для занятий конькобежным спортом (тренажеры, резина, ролики), аудио- и видеоаппаратура, компьютер с возможностью выхода в Интернет;
- личное оборудование: спортивная форма, дневник тренировок, кроссовки и спортивная одежда;
- дополнительное оснащение: станок для подготовки коньков, камни для подготовки коньков.

Учебно-методическое и информационное обеспечение образовательного процесса при реализации программы.

Для реализации программы отделения конькобежный спорт используются:

- Тезисы по теоретической подготовке на весь период обучения;
- Нормативные требования по этапам многолетней подготовке (при желании продолжить данный курс);
- Нормативные требования оценки показателей развития физических качеств и двигательных способностей;
- Перечень необходимой документации объединения;
- Права и обязанности, учащихся школы (участников секции или допобразования);

- Перечень необходимой литературы, которую можно использовать для самоподготовки и самообразования;

- Инвентарь и оборудование, необходимые для проведения тренировочного процесса;

Зал - ОФП и СФП: разнообразие тренажеров, как для общей, так и для специальной подготовки, место для проведения игровых занятий, для занятий на развитие гибкости координации;

Все практические места занятий должны быть обеспечены в соответствии санитарно-гигиенических требований и техники безопасности;

Согласно календарю спортивно-массовой работы, регулярно проводятся спортивные соревнования по триатлону и тестирование. Контроль за состоянием здоровья и функциональном развитии осуществляется на всём периоде обучения врачебно-медицинским кабинетом школы. В летнее время занятия проводятся в спортивно-оздоровительных лагерях.

Список литературы для учащегося:

1. Варфоломеева З.С., Воробьёв В.Ф., Максимихина Е.В., Шивринская С.Е. Проектирование педагогических технологий в физическом воспитании школьников и детско-юношеском спорте: учебное пособие / М : Флинта, 2012 г. - 154 с.

2. Васильковский Б.М., Стенин Б.А., Иванов В.С. Моделирование соревновательных силы отталкивания и темпа в беге на коньках // Теория и практика физ. культуры. 1990, № 3, с. 33 - 37.

3. Губа В.П., Морозов О.С., Парфененков В.В. Научно-практические и методические основы физического воспитания учащейся молодёжи: учебное пособие / Изд «Терра спорт», Москва 2002

Список литературы для педагога:

1. Макаров В.Н. Принципы формирования системы спортивных движений конькобежца / В.Н. Макаров, Ш.З. Хуббиев // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. - 2010. - № 10 (68). - С. 62-65.

2. Насолодин В.В., Семенова О.Н., Быков И.В., Гансбургский А.Н., Горичева В.Д., Дворкин В.А., Коромыслов А.В., Маргазин В.А. Гигиена физической культуры и спорта: учебник / Издательство: СпецЛит, 2010 г. - 192 с.

3. Состояние современных научных исследований в конькобежном спорте: Метод. реком. / Сост. В.С. Иванов. - М.: ВНИИФК, 1985. - 21 с.

4. Физическая культура и физическая подготовка: учебник / М.: ЮНИТИ-ДАНА, 2011 г. - 431 с.

5. Фискалов В.Д. Спорт и система подготовки спортсменов: учебник / Издательство: Советский спорт, 2010 г. - 390 с.

6. Фомин Н.А. Возрастные особенности занятий конькобежным спортом / «Физиология человека». С. 25-31.

7. Чан-Цан, Васильковский Б.М. Изменения величин частоты сердечных сокращений на уровне анаэробного порога у высококвалифицированных конькобежцев в различных видах циклической деятельности // Теория и практика физ. культуры. 1996, № 2, с. 16 - 18.

8. Шарова Т.Л. и др. Динамика скорости анаэробного порога в беге на роликовых и беговых коньках у высококвалифицированных конькобежцев // Конькобежный спорт: Сб. науч.-метод. статей. - М.: ГЦОЛИФК, 1991, с. 9 -24.

9. Яковлев Б.П. Основы спортивной психологии: учебное пособие / Издательство: Советский спорт, 2010 г. - 208 с.

Приложение 1

Календарно-тематическое планирование

№ п.п.	Месяц	Форма занятий	Наименование тем, разделов	Количество часов	Форма контроля/ аттестации
1	Сентябрь	Групповая	Техника безопасности на занятиях. История конькобежного спорта.	4	Беседа
2	Сентябрь	Групповая	Развитие двигательных качеств. Пробегание отрезков 40, 60, 100, 200 м. Кросс 1000 м.	16	Наблюдение
3	Сентябрь	Групповая	Техника конькобежного спорта. Посадка конькобежца. Имитация движений конькобежца при скольжении по прямой. Подвижные игры. Пригибная ходьба. Прыжковая и шаговая имитация скольжения по прямой.	16	Наблюдение
3	Октябрь	Групповая	Техника конькобежного спорта. Посадка конькобежца. Прыжковая и шаговая имитация скольжения прямой и скрестного шага при прохождении поворота.	8	Наблюдение
5	Октябрь	Групповая	Техника безопасности на занятиях. Основные правила соревнований.	5	Наблюдение
6	Ноябрь	Групповая	Перенос веса тела с ноги на ногу стоя и в движении - в посадке.	4	Наблюдение
7	Ноябрь	Групповая	Скольжение по прямой. Торможение. Правильное падение на лед.	8	Наблюдение
8	Декабрь	Групповая	Прохождение поворота скрестным шагом. Переход с большой дорожки на малую	11	Наблюдение
9	Декабрь	Групповая	Бег со старта.	12	Наблюдение, контрольное задание
10	Декабрь	Групповая	Прохождение поворота и прямой с переходом.	12	Наблюдение
11	Январь	Групповая	Прохождение дистанции 100 и 300м на время	13	Наблюдение, контрольное задание
12	Февраль	Групповая	Прохождение дистанции 500м с переходом на время	16	Наблюдение
13	Февраль	Групповая	Техника безопасности на занятиях. Ведение дневника самоконтроля.	3	Наблюдение, контрольное задание
14	Март	Групповая	ОФП. Развитие двигательных качеств	21	Наблюдение
15	апрель	Групповая	Техническая Подготовка. Техника конькобежного спорта	7	Наблюдение
16	Май	Групповая	Инструкторская и судейская подготовка	1,5	Наблюдение
			ИТОГО	157,5	

Нормативы, контрольные точки

Критерии результативности:

1.Соблюдение правил техники безопасности, отсутствие травм во время работы, рациональная организация учебно-тренировочного занятия.

2.Применение полученных знаний и умений во время контрольных стартов, тестирования и соревнований.

3.Соблюдение техники безопасности на ледовой тренировке

Контрольные упражнения	Виды испытаний	М (7-9 лет)	Д(7-9) лет
ОФП	Бег 30м (сек)	не более 6,6 с	не более 6,9с
	Бег 60м (сек)	не более 11,8с	не более 11,8с
	Челночный бег (3*10м)	не более 9,3с	не более 9,5с
	Бег 2000м	без учета времени	без учета времени
	Прыжок в длину с места (см)	не менее 135см	не менее 125см
	Тройной прыжок (см)	не менее 480см	не менее 470см

Условия выполнения упражнений.

1. Прыжок в длину с места; тройной прыжок; бег 30м, 60м,; челночный бег (3*10м); кросс 2000м; выполняются по правилам соревнований по легкой атлетике.
2. Бег на коньках на дистанцию 100м, 300м, 500м проводится по правилам соревнований по конькобежному спорту.
3. Техника бега на коньках оценивается визуально на базе общепринятых норм и критериев техники конькобежного спорта.
4. Выполнение контрольных упражнений проводится в форме соревнований, результаты их фиксируются в протоколах и доводятся до сведения всех занимающихся в секции.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575877

Владелец Тихонова Ирина Аркадьевна

Действителен с 02.03.2021 по 02.03.2022

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575877

Владелец Тихонова Ирина Аркадьевна

Действителен с 02.03.2021 по 02.03.2022