МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА ПО КОНЬКОБЕЖНОМУ СПОРТУ ИМ. Л.П. СКОБЛИКОВОЙ» ГОРОДА ЧЕЛЯБИНСКА

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор МБУДО «СШОР по конькобежному спорту им. Л.П. Скобликовой» г. Челябинска
_____ Н.В. Соловьева
Приказ № 126 от «29» 12 2023г.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
Сертификат 00AC413AA0E150A11061E37476E65A57ED
Действителен с 25.08.2025 по 18.11.2026
Владелец МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ "СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА ПО КОНЬКОБЕЖНОМУ СПОРТУ ИМ. Л.П. СКОБЛИКОВОЙ" ГОРОДА ЧЕЛЯБИНСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по виду спорта «Конькобежный спорт»

Направленность программы: **физкультурно-спортивная**

Челябинск, 2023г.

СОДЕРЖАНИЕ

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА 3
1. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ 6
2. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ 7
2.1. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА 7
2.2. ОБЩАЯ И СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА 9
2.2.1.Общая физическая подготовка……9
2.2.2. Специальная физическая подготовка 11
2.2.3. Техническая подготовка 11
2.2.4. Соревновательная подготовка 15
3. ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ 16
4. ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА 17
5. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ 19
6. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ 21
7. ПЕРЕЧЕНЬ ИНТЕРНЕ-РЕСУРСОВ……..21

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа по конькобежному спорту МБУДО «СШОР по конькобежному спорту им. Л.П. Скобликовой» г. Челябинска составлена в соответствии:

-Федеральным законом №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

-Федеральным законом №329-ФЗ «О физической культуре и спорте Российской Федерации»;

-Концепцией развития детско-юношеского спорта в Российской Федерации до 2030 года, утвержденной Распоряжением Правительства Российской Федерации от 28.12.2021г. № 3894-р;

-Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденной Распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022г. № 678-р;

-правилами соревнований по избранному виду спорта.

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.

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» обусловлен 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. Главная ценность конькобежного спорта в его массовости, в том, что он побуждает человека систематически готовиться, накапливать силы, выявлять свои возможности, управлять ими сознательно и целенаправленно, приучает постоянно работать над собой.

Спортивная школа, являясь учреждением дополнительного образования, призвана способствовать самосовершенствованию, познанию и творчеству, формированию здорового образа жизни профессиональному самоопределению, развитию физических, интеллектуальных и нравственных

способностей, достижению уровня спортивных успехов согласно их способностям.

Основная цель программы: подготовка физически крепких, гармонически развитых спортсменов посредством организации целенаправленных занятий конькобежным спортом.

Основные задачи программы:

- приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта;
- формирование общего представления о конькобежном спорте, о строении и функциях организма;
- формирование системы разнообразных двигательных умений и навыков, средствами общей физической и специальной физической подготовке;
- формирование и овладение техникой различного бега на коньках;
- формирование знаний о причинах травматизма на занятиях конькобежным спортом и правилах его предупреждения;
- освоение и изучение правил соревнований по конькобежным спорту, навыки судейства.
- воспитание патриотизма, чувства гордости за спортивные достижения отечественных спортсменов;
- воспитание понимания необходимости личного участия в формировании собственного здоровья, навыков культуры здорового образа жизни;
- воспитание положительного эмоционально-ценностного отношения к физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности в целом и к занятиям конькобежным спортом;
- воспитание дисциплинированности, ответственности, трудолюбия, терпения, силы воли в достижении поставленных задач.
- развитие основных физических качеств: быстроты, выносливости, координации и технико-тактический действий;
- развитие специальных физических качеств, необходимых для успешного технического совершенства в конькобежном спорте;
- развитие умения работать с партнером, в команде во время соревновательной деятельности и показательных выступлений;
- развитие умения находить компромиссы и общие решения, разрешать конфликты на основе согласования различных позиций.

Программа предназначена для детей в возрасте от 7 до 16 лет. Зачисление в учебную группу оформляется по личному заявлению законного представителя обучающегося и медицинской справки о состоянии здоровья, (отсутствия у ребенка противопоказаний к занятию видом спорта «конькобежный спорт»).

Учебные группы формируются с учетом возрастной категории обучающихся и примерно одного уровня физической подготовленности. Группа может комплектоваться из девочек и мальчиков. Основой комплектования групп является возраст, уровень физической и специальной подготовки. Минимальная наполняемость учебной группы – 15 человек, максимальная – 18 человек.

Основными формами организации тренировочного процесса являются: тренировочные занятия с группой (подгруппой); самостоятельная работа занимающихся по индивидуальным планам; участие в официальных соревнованиях не предусмотрено (возможно участие во внутришкольных соревнованиях и других спортивно-массовых мероприятиях), возможны - открытые занятия, контрольные, итоговые занятия. Посещения спортивных мероприятий (соревнований), встречи с ведущими спортсменами и ветеранами спорта осуществляются по плану воспитательной работы организации, в которой реализуется программа.

По типу занятия могут быть: комбинированными, практическими, контрольными, тренировочными, теоретическими, диагностическими.

Методы обучения: словесный, наглядный, практический.

Формы и режим реализации программы

1.Организация тренировочного и образовательного процессов регламентируется календарным учебным графиком, расписанием занятий, которые разрабатываются и утверждаются учреждением самостоятельно.

2.Непрерывность освоения обучающимися дополнительной общеразвивающей программы в каникулярный период обеспечивается работой обучающихся по индивидуальным планам подготовки.

3.Продолжительность обучения 1 год. Программа рассчитана на 48 учебных недель и реализуется в объеме 92 часа. Занятия проводятся 2 раза в неделю, по 2 часу (продолжительностью одного академического часа 45 минут).

Минимальный возраст детей и требования к уровню физической,технической спортивной подготовке

Этапы подготовки	**Продолжительность этапов (в годах)**	**Возрастной диапазон допуска к занятиям**	**Наличие спортивного разряда на начало года**	**Требования к уровню физической, технической подготовке**
Спортивно-оздоровительная группа	1	7-16	б/р	Не предусмотрено

Планируемые результаты освоения программы.

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

учебно-познавательных и учебно-практических - формирование и оценка навыка, ценностей, этических норм, умение аргументировать свою позицию или свою оценку.

Таким образом, обучающиеся, освоившие общеразвивающую программу должны получить дополнительные теоретические знания в области физической культуры и спорта в России, развития конькобежного спорта в России и за рубежом. Изучить основы техники безопасности и профилактике травматизма при проведении занятий по конькобежному спорту, основы гигиенических знаний и навыков. Узнать об основах закаливания, режиме и питании спортсмена. Знать понятия врачебного контроля и самоконтроля.

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

Также планируется выполнение обучающимися, освоившими программу, нормативов по общей физической подготовке, улучшение индивидуальных показателей по физической и технической подготовке.

1. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

Организация учебно-тренировочного процесса, проведение воспитательного процесса и культурно-массовой работы с обучающимися в СШОР осуществляется директором, заместителем директора, инструкторами - методистами школы и тренерско-преподавательским.

Начало занятий ежегодно с 1 января. Учебный процесс строится на основании комплексной учебной программы школы, учебных планов и программы по конькобежному спорту.

На данный этап принимаются лица, желающие заниматься конькобежным спортом и не имеющие медицинских противопоказаний.

Комплектование групп и тарификация оформляются утверждённым директором школы приказом на учебно-тренировочный год.

Учебный план обеспечивает:

-права обучающихся на получение качественного образования, установленные федеральными государственными требованиями;

-непрерывность обучения;

-оптимальную нагрузку обучающихся.

Учебный план дополнительной общеразвивающей программы по конькобежному спорту состоит из предметных областей, отнесенных к группе циклических, скоростно- силовых видов спорта и многоборьям.

Соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана определено в его структуре.

Учебным планом предусмотрено соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана:

Учебный план

№ п/п	Предметные области	Спортивно-оздоровительный этап	
		Часы	%
1.	Теоретические занятия	6	3,12
2.	Общая физическая подготовка (ОФП)	80	41,67
3.	Специальная физическая подготовка	30	15,62
4.	Техническаяподготовка	64	33,33
5.	Соревновательная подготовка	4	2,08
6.	Итоговая и промежуточная аттестация	8	4,18
Итого часов:		192	100%
Количество занятий в неделю:		2	

Учебный план программы носит рекомендательный характер и может быть изменен с учетом субъективных и объективных факторов организации, учебного процесса организации, в которой планируется реализация программы (состав группы, недельная нагрузка) и так далее.

2. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

2.1. Теоретическая подготовка

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций, непосредственно на тренировке в процессе проведения занятий. Она органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовками, как элемент теоретических занятий. Теоретические знания должны иметь определенную целевую направленность: вырабатывать у обучающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий.

№	Тема	СОГ
1	Физическая культура как средство всестороннего развития личности.	+
2	Конькобежный спорт в мире, России, СШОР	+
3	Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена	+
4	Врачебный контроль и самоконтроль	+
5	Влияние физических упражнений на организм спортсмена	+
6	Гигиенические требования	+
7	Профилактика травматизма в спорте	+
8	Конькобежный инвентарь	+
9	Правила соревнований по конькобежному спорту	+

ПРОГРАМНЫЙ МАТЕРИАЛ

Тема 1. ***Физическая культура как средство всестороннего развития личности.***

Понятие «физическая культура», ее связь с культурой общества. Спорт и его

роль в обществе, развитие современного спорта. Органы управления физкультурным движением, организация работы федерации по конькобежному спорту (международной, российской, региональной)

Тема 2. ***Конькобежный спорт в мире, России, МАУДО «СШ № 7»***

Конькобежный спорт в программе Олимпийских игр. Чемпионаты мира и Европы по конькобежному спорту. Результаты выступлений российских спортсменов на международной арене. Всероссийские, региональные, областные, городские соревнования юных конькобежцев. История спортивной школы, традиции и достижения.

Тема 3***. Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена.***

Решающая роль социальных начал в мотивации спортивной деятельности. Спортивно-этическое воспитание. Психологическая подготовка в процессе спортивной тренировки. Формирование в процессе занятий спортом нравственных понятий, оценок, суждений. Воспитание чувства ответственности перед коллективом. Инициативность, самостоятельность и творческое отношение к занятиям. Регуляция уровня эмоционального возбуждения. Основные приемы создания готовности к конкретному соревнованию.

Тема 4. ***Врачебный контроль и самоконтроль***

Временное ограничение спортивных нагрузок после перенесенных заболеваний. Профилактика травм и заболеваний. Физические упражнения как средство профилактики нарушения осанки. Основные способы контроля и самоконтроля за физической нагрузкой. Правила поведения и безопасности во время тренировок и соревнований.

Тема 5. ***Гигиенические требования к занимающимся спортом.***

Понятие о гигиене и санитарии. Общие представления об основных системах энергообеспечения человека. Режим питания, регулирование веса спортсмена. Пищевые отравления и их профилактика. Гигиеническое значение кожи. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Правильный режим дня для спортсмена. Значение сна, утренней гимнастики в режиме юного спортсмена. Режим дня во время соревнований. Рациональное чередование различных видов деятельности. Вредные привычки - курение, употребление спиртных напитков. Профилактика вредных привычек.

Тема 6. ***Влияние физических упражнений на организм спортсмена.***

Понятия об утомлении и переутомлении. Причины утомления. Субъективные и объективные признаки утомления. Переутомление. Перенапряжение.Восстановительные мероприятия в спорте. Активный отдых. Самомассаж. Баня.

Тема 7. ***Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте.***

Простудные заболевания у спортсменов. Причины и профилактика. Закаливание организма спортсмена. Виды закаливания. Общее понятие об инфекционных заболеваниях, источники инфекции и пути их распространения. Предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях спортом. Пути распространения инфекционных заболеваний. Меры личной и общественной профилактики. Травматизм в процессе занятий конькобежным спортом, оказание первой помощи при несчастных случаях. Самоконтроль и профилактика спортивного травматизма. Восстановительные мероприятия при занятиях конькобежным спортом.

Тема 8***. Конькобежный инвентарь***

Выбор коньков, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка коньков к соревнованиям.

Тема 9. ***Правила соревнований по конькобежному спорту***

Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников соревнований. Правила поведения на старте, финише.

2.2. ОБЩАЯ И СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

2.2.1. Общая физическая подготовка

Строевые упражнения применяются в целях организации обучающихся, воспитания дисциплины, хорошей осанки, целесообразного размещения занимающихся во время разминки и в подготовительной части урока.

Общеразвивающие упражнения**.** Они должны быть направлены на всестороннее физическое развитие обучающихся: равномерное развитие мышечной системы, укрепление костно-связочного аппарата, развитие большой подвижности в суставах, координации движений и умения сохранять равновесие, а также улучшение функции сердечно-сосудистой системы и органов дыхания.

Упражнения без предметов и с предметами:

- Для рук. Движения руками в различных плоскостях и направлениях в различном темпе. В различных положениях (стоя, сидя, лежа) одновременные, попеременные и последовательные движения в плечевых, локтевых и запястных суставах (сгибание и разгибание, отведение и приведение, маховые и круговые движения). В упоре лежа сгибание рук, отталкивание и др.
- Для туловища**.** Упражнения на формирование правильной осанки. В различных стойках наклоны вперед, в стороны, назад. Круговые движения туловищем. В положении лежа лицом вниз — прогибание с различными положениями и движениями руками и ногами. Из положения лежа на спине — поднимание рук и ног поочередно и одновременно, поднимание и медленное опускание прямых ног, поднимание туловища, не отрывая ног от пола.

-В различных стойках — наклоны вперед, в стороны, назад с различными положениями и движениями руками, с использованием отягощений

(предметов). Круговые движения туловищем. В положении лежа лицом вниз прогибание с использованием отягощений. Из положения лежа на спине, ноги закреплены, поднимание туловища.

- Для ног. Из основной стойки — различные движения прямой и согнутой ногой, приседания на двух и одной ноге. Маховые движения, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями, поднимание на носки. Различные прыжки и многоскоки на месте и в движении на одной и двух ногах.

- Прыжки через гимнастическую скамейку на месте и с продвижением перед в равномерном и переменном темпе

- Упражнения для развитие силы мышц рук, ног, туловища и шеи: выполняются на месте, стоя, сидя, лежа и в движении индивидуально или с партнером, без предмета и с различными предметами (гантелями, штангой, набивными мячами, скакалками). К ним также относятся упражнения впрыжках в длину с места тройные, пятерные, десятерные, прыжки в высоту.

- Упражнения для развития быстроты**:** подвижные и спортивные игры, эстафеты, акробатические и гимнастические прыжки, легкоатлетические виды - бег на короткие дистанции (старты, ускорения и рывки), прыжки с разбега в длину и высоту и различные метания, спринтерская тренировка на велосипеде.

- Упражнения для развития выносливости: наиболее распространенными средствами, используемыми для развития выносливости, служат разнообразные движения циклического характера, т. е. ходьба, бег, плавание, велосипедный спорт, коньки, спортивные игры.

- Упражнения для развития ловкости: одновременные разнохарактерныедвижения конечностями и туловищем; упражнения с мячами, скакалками; спортивные игры и сложные эстафеты; тройной прыжок, прыжок в высоту, метания.

- Упражнения на гибкость и на растягивание: одновременные и поочередные маховые движения руками вверх, вниз - назад, вращение руками в локтевых и плечевых суставах, вращения кистями; одновременные и поочередные маховыедвижения ногами лежа, сидя и стоя — вперед, назад и в стороны.

Поочередные и одновременные сгибания ног лежа, сидя и стоя. Большие выпады вперед, назад, в стороны. Наклоны вперед, назад, в стороны и вращения туловища. Прыжки вверх, прогибаясь, с маховыми движениями рук вверх - назад и ног назад.

- Упражнения на расслабление**:** стоя в полунаклоне вперед, приподнимать и опускать плечи, полностью расслабляя руки, свободно ими покачивая и встряхивая; поднять руки в стороны или вверх, затем свободно их опустить и покачать расслабленными руками.

Размахивание свободно опущенными руками, одновременно поворачивая туловище. Лежа на спине, полностью расслабить мышцы ног, встряхивание их. Стоя на одной ноге, делать свободные маховые движения другой ногой, полностью расслабив ее.

2.2.2. Специальная физическая подготовка.

- Упражнения для развития быстроты. Передвижение на коньках, имитационные упражнения. Упражнения для развития стартовой скорости. По сигналу (преимущественно зрительному) рывки на 5-10 метров из различных исходных положений: стоя лицом, боком и спиной к стартовой линии, из приседа, широкого выпада, седа, лежа, медленного бега, подпрыгивания или бега на месте. Эстафеты с элементами старта. Подвижные игры типа «деньиночь».
- Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Комплексы специальных упражнений на коньках, роликовых коньках для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса. Приседания с отягощением (гантели, набивные мячи, мешочки с песком, диск от штанги) с последующим быстрым выпрямлением. Подскоки и прыжки после приседа без отягощения и с отягощением. Прыжки на одной или двух ногах с продвижением с преодолением препятствий, то же с отягощением, Прыжки по ступенькам с максимальной скоростью. Прыжки в глубину. Спрыгивание с высоты (40-80 см) с последующим прыжком вверх или рывком на 7-10 метров. Беговые и прыжковые упражнения, выполняемые в гору, по песку, опилкам; эстафеты с элементами бега, прыжков, переносом тяжестей, Подвижные игры типа «волк во рву», «челнок», «скакуны», «подвижная эстафета».
- Упражнения для развития специальной выносливости. Кроссовая подготовка, ходьба, преимущественно направленные на увеличение аэробной производительности организма. Повторное выполнение беговых и прыжковых упражнений. Кроссы с переменной скоростью. Многократно повторяемые специальные технико-тактические упражнения. Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости.
- Передвижение на коньках, имитационные упражнения, кроссовая подготовка, ходьба, преимущественно направленные на увеличение аэробной производительности организма и развитие волевых качеств, специфических для конькобежца. Комплексы специальных упражнений на коньках и роллерах для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса.

2.2.3. Техническая подготовка

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

Комплекс упражнений №1

(изучение техники бега по прямой на коньках по элементам «на суше»)

1. Бег, на каждый третий шаг прыжок, принять положение посадки, обозначая отталкивание в сторону
2. Бег на каждый третий шаг подскок, принять положение посадки, нога назад

3. Бег, на каждый третий шаг принять положение посадки завести маховую ногу за опорную

4. Выпрыгивание вверх с одной ноги, при приземлении обозначить окончание двухопорного отталкивания.

5.Выпрыгивание вверх с одной, при приземлении принять позу,характерную для свободного скольжения.

5. В посадке конькобежца, маховая нога в положении свободного скольжения, прыжком смена положения ног.

6. В положении посадки, свободная нога в положении окончания двухопорного отталкивания, подскок на опорной, смена положения ног.

7. Выпрыгивание вверх с одной с махом свободной ногой вперед.

8. В посадке конькобежца, одна нога в окончании отталкивания, смена положения ног прыжком - «маятник» (можно в максимальном темпе, подгивая опорную ногу, перепрыгивая через линию).

9. Прыжки на одной вперед в позе, характерной для свободного скольжения

(6-12 прыжков).

10. Прыжки в сторону в позе, характерной для окончания одноопорного отталкивания.

11. Прыжок в посадке конькобежца боком с одной ноги, приземление на другую, толчковую ногу поставить рядом.

12. То же с заведением ноги назад в положение свободного скольжения.

13. Выпад вперед после предварительного маха свободной ногой вперед - назад

- вперед.

14. В положении посадки, широкая стойка, перенос веса тела с одной ноги на другую (с работой обеими руками) - «перекачка»

Комплекс упражнений №2

(изучение техники бега по повороту по элементам «на суше»)

1. В положении посадки. Принять положение окончания двухопорного отталкивания с правой с характерным положением рук.

2. В положении посадки. Принять положение окончания двухопорного отталкивания с левой с характерным положением рук.

3. В положении посадки. Выполнить отталкивание правой, подставить левую под смещенное туловище, правую подставить рядом.

4. В положении посадки. Выполнить отталкивание левой, правую подставить под смещенное туловище, левую подставить рядом.

5. То же выполняется с быстрым махом бедра правой и левой ноги вперед – в сторону.

6. В посадке конькобежца. Левая нога в окончании отталкивания. Выполнить смещение, мах левой и отталкивание правой.

7. Высокий мах правой ногой в сторону, поднимаясь на носке левой. Затем смещение влево и выполнить скрестный шаг;

8. В положении посадки. Сместиться влево, выполнить отталкивание левой, переступить правой через левую. Приставить левую к правой. в положении посадки. Ходьба скрестным шагом.

9. В положении посадки. Прыжки скрестными шагами.

10. В посадке конькобежца. Окончание отталкивания левой ногой в повороте, сменить положение ног прыжком - «зеркальные прыжки»

Комплекс упражнений №3

(изучение техники бега со старта «на суше»)

1. Ходьба с максимально развернутыми носками наружу, акцент отталкивания на пятку, вынос таза вперед.

2. Упор лежа на полу, ноги на повышенной опоре (скамейка, стул и т.п.). сгибание и разгибание рук. Чем выше положение ног, тем труднее выполнять упражнение. Для усложнения упражнения следует постепенно расширять постановку кистей рук. Дыхание: вдох при сгибании рук, выдох -при разгибании рук.

3. Сгибание и разгибание рук в упоре сзади: а) на скамейке; б) на двух параллельных скамейках. Упражнение выполнять с полной амплитудой.

4. Подтягивание на низкой перекладине. Подтягивание выполняется до пересечения подбородком линии перекладины. Упражнение выполняется: хватом сверху; хватом снизу. Туловище держать прямо.

5. Подтягивание на высокой перекладине из положения виса, не касаясь ногами пола, хватом сверху. Подтягивание выполняется до пересечения подбородком линии перекладины. Упражнение выполняется: хватом сверху; хватом снизу. При подтягивании следует избегать колебательных движений туловища и ног.

6. Ходьба на руках в различных направлениях с поддержкой партнером ног (за бедра или голень). При передвижении на руках туловищевыпрямлено. Не допускать прогиба в пояснице и проваливания в плечах. Ногами не помогать.

7. Сед в упоре сзади, поднимание и опускание прямых ног. Ноги в коленях не сгибать. Упражнение выполнять с большой амплитудой. Дыханиепроизвольное.

8. Лежа на полу - (а), сидя на скамейке - (б), лежа на наклонной скамейке - (в),руки на затылке. Поднять туловище и, наклоняя его вперед, коснуться лбом колен.

9. Лежа на полу, руки вдоль туловища. Сгибая ноги, сесть, затем медленно вернуться в исходное положение. Упражнение выполнять без пауз с касанием плечами колен.

10. Вис на перекладине. Поднимание согнутых ног к туловищу. Упражнение выполнять с полной амплитудой, без пауз.

11. Лежа на животе, руки вперед (или вдоль туловища). Поднять прямые ноги вверх, прогнуться и вернуться в исходное положение. Упражнение выполнять без пауз.

Комплекс упражнений №4

(изучение техники в целом бега по прямой «на суше»)

1. Пригибная ходьба вперед, вперед - в сторону с сопротивлением партнера (в плечи, амортизатор, закрепленный на поясе).

2. Пригибная ходьба вперед, вперед - в сторону в подъем.

3. Техническая имитация на месте, с продвижением на одну стопу, вперед – в сторону без рук, с махом одной или обеими руками.

4. Техническая имитация на месте с опорой о скамейку, гимнастическую стенку, следить за переносом веса тела с ноги на ногу.

5. Техническая имитация на скользящей поверхности.

6. Последовательные прыжки боком (10-12 раз) на одной ноге в положении посадки в направлении отталкивания.

7. Прыжковая имитация на месте, с продвижением на одну стопу, вперед – в сторону без рук, с махом одной или обеими руками.

8. Прыжковая имитация с сопротивлением.

9. Прыжковая имитация по разметкам (линиям на расстоянии 80-150см)

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

Комплекс упражнений №5

(изучение техники бега по повороту в целом «на суше»)

1. Имитация бега но повороту с двумя руками, с одной рукой, без рук, выполняется по диагонали.

2. Имитация бега по повороту в гору, с амортизатором, с сопротивлением партнера.

3. Имитация бега по повороту прыжками.

4. Имитация бега по повороту влево, затем вправо.

5. Имитация с высоким и быстрым подниманием бедра свободной ногой;

6. «Зеркальные» прыжки.

7. Имитация бега по повороту, по дуге, по кругу, по овалу, моделируя соотношение шагов в имитации бега по прямой и повороту и количество шагов на беговой дорожке.

Комплекс упражнений №6

(изучение техники бега со старта е целом «на суше»)

1. Выполнить стартовые команды и бег со старта с развернутыми носками вперед в парах с учетом времени (30 м).

2. Выполнить команды и бег по сигналу с сопротивлением, акцентируя внимание на отталкивание пяткой и вынос таза вперед.

3. Стартовый разбег в подъем.

Комплекс упражнений №7

(изучение техники бега по прямой в целом на коньках)

1. В фазе свободного скольжения быстрый мах свободной ногой впереди постановка с пятки вперед - в сторону.

2. Постановка маховой ноги впереди опорной за счет выноса таза.

3. После отталкивания в фазе свободного скольжения коленом свободной ноги коснуться пятки опорной, и далее быстрым махом вперед поставить свободную ногу с пятки.

4. Катание с излишним заведением носка конька маховой ноги за опорную ногу, дается при отсутствии у спортсмена смещения.

5. Бег по «коридору» 60-100 см

6. Бег на отрезке с наименьшим, наибольшим количеством шагов

7. Бег по прямой без движений руками с соревновательной скоростью.

8. 2 шага по прямой, 1 скрестный шаг.

9. Катание без шума. Это одно из условий правильного катания.

10. Обучениепередвижению спиной вперед.

Комплекс упражнений №8

(изучение техники бега по повороту в целом на коньках)

1. Чередование скрестного шага со скольжением на двух ногах.

2. Катание с низким подседом, касаясь коленом пятки опорной ноги.

3. Катание на одном коньке «змейкой».

4. После нескольких отталкиваний скользить на правом коньке в повороте.

5. После выполнения 4-6 скрестных шагов скольжение на правом коньке.

6. Бег по повороту прыжками.

7. Выполнять скрестный шаг выпадами - «растяжка».

8. Скрестный шаг поочередно влево и вправо.

9. «Петля» - бег по прямой, бег по замкнутому круга и возвращение обратно по прямой. Бег по «восьмерке».

10. На месте с опорой на левую руку переступание скрестным шагом.

11. Катание по повороту, по кругу малого радиуса в парах. Тот, который ближек центру круга, смещается внутрь поворота, другой его удерживает.

12. Выполнение бега по повороту в парах с амортизатором, укрепленным на поясе или через плечо.

13. Бег по повороту на время.

Комплекс упражнений №9

(изучение техники бега со старта в целом на коньках)

1. Бег на отрезках 10-15 м с развернутыми носками наружу.

2. Бег на отрезках 20-30 м на время.

3. Бег со старта в парах наперегонки с равным и сильным партнером.

4. Бег гандикапом (один стартует на несколько метров впереди).

5. Игры и эстафеты с использованием бега со старта.

2.2.4. Соревновательная подготовка

Соревновательная деятельность организуется на уровне учреждения или муниципальном уровне, для вовлечения обучающихся в обучающий процесс по специализации конькобежный спорт, а также с целью контроля уровня технической и специальной подготовки.

В процессе реализации физической и технической подготовки в спортивно-оздоровительных группах наиболее универсальным тренировочнымсредством

являются подвижные спортивные игры, позволяющие придать учебно-тренировочному процессу эмоциональную окраску и тем самым поддержать интерес к занятиям конькобежным спортом.

ДРУГИЕ ВИДЫ СПОРТА И ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ

Знакомство с правилами и обучение основным двигательным навыкам различных видов спорта. Из других видов спорта необходимо применять следующие упражнения:

- *легкая атлетика* - сюда входят упражнения в беге, прыжках и метаниях;

бег: 20м, 30м, 60 м; бег с горизонтальными и вертикальными препятствиями (учебные барьеры, набивные мячи, количество препятствий от 4 до 10); бег или кросс 500-1000 м;

прыжки: через планку с прямого разбега; в высоту с разбега; в длину с места; тройной прыжок с места; в длину с разбега;

метание малого мяча с места в стенку или щит на дальность отскока; на дальность.

Наибольший эффект дает интервальная тренировка в беге на отрезках от 300 до1000 м, направленная на развитие общей выносливости.

Кроссовый бег в большом объеме с учетом только времени пробежки, но не длины дистанции. Начинать бег можно с одной минуты и довести до 60 минут;

- *спортивные игры*: ознакомление с тактикой и правилами игр — баскетбол, волейбол, футбол, мини-футбол, настольный теннис, бадминтон и др.
- *подвижные игры:* «Гонка мячей», «Салки» («Пятнашки»), «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с прыжками», «Мяч среднему», «Охотники и утки», «Перестрелка», «Перетягивание через черту», «Вызывай смену», «Эстафета футболистов», «Эстафета баскетболистов», «Эстафета с прыжками чехардой», «Встречная эстафета с мячом», «Ловцы», «Борьба за мяч», «Мяч ловцу», «Перетягивание», «Катающаяся мишень».
- *велосипедный спорт:* езда на велосипеде по пересеченной местности, езда навелосипеде на тренировочные занятия на местности (в лес, парк) и возвращение обратно, прогулки, походы на велосипедах.

3. ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ

Коньки должны быть подобраны по размеру, росту занимающегося и находиться в исправном состоянии.

В течение всего года регулярно выполняйте упражнения на выносливость.

Низкий уровень выносливости является одной из причин травматизма.

Следует внимательно слушать объяснения тренера, стараться правильно и точно выполнять упражнения.

При передвижении на коньках по дистанции соблюдайте интервал 3-4 м.

Если возникает необходимость в быстрой остановке, приседая, падать на бок.

При занятиях конькобежным спортом могут быть обморожения. При потере

чувствительности кожи ушей, носа, щек следует немедленно сделать растирание. Делать это нужно сухой рукой, а не снегом, так как в последнем случае можно повредить кожу и занести инфекцию.

О поломке и порче конькобежного снаряжения, о необходимости сойти с дистанции надо обязательно предупредить тренера-преподавателя. Не уходите с занятий без разрешения.

Сразу после занятий не пить холодную воду, чтобы не заболело горло.

Ограничения по температуре воздуха и погодным условиям при занятиях подготовкой следующие: температура не ниже -14, тихий ветер.

При сильном морозе необходимо следить друг за другом и сообщать преподавателю о первых признаках обморожения.

При утомлении или ухудшении самочувствия учащийся должен быть отправлен в сопровождении товарища.

Перед выходом к месту занятий тренер-преподаватель обязан объяснить правила передвижения на коньках.

Требования к одежде при занятии конькобежным спортом.

Одежда для занятий на коньках должна быть лёгкой, тёплой, не

Коньки должны быть подобраны по размеру: тесная или очень свободная обувь может привести к потертостям или травме. Надевать обувь лучше на носки. Носки должны быть сухими.

Одежда на занятиях должна защищать от холода и ветра, быть легкой, удобной. Чтобы не застудить поясницу, следует надеть длинный свитер.

Запрещается заниматься без головного убора. Следует надеть спортивную шапочку, прикрывающую уши, а на руки - перчатки. Нельзя раздеваться во время передвижения на коньках по дистанции.

Лучше снять лишнюю одежду до начала тренировки, а после завершения надеть вновь.

На льду кататься и передвигаться только против часовой стрелки во избежание столкновения, не находиться на льду без коньков.

4. ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА

Главной задачей в занятии с юными спортсменами является воспитание моральных качеств, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании играет непосредственная спортивная деятельность. Формирование чувства ответственности перед товарищами, обществом и нравственных качеств личности должно осуществляться одновременно с развитием волевых качеств.

Успешность воспитания юных спортсменов во многом определяется способностью тренера повседневно сочетать задачи спортивной подготовки и общего воспитания

Ведущее место в формировании нравственного сознания юных спортсменов принадлежит методам **убеждения.** Убеждение, во всех случаях должно быть доказательным, для чего нужны тщательно подобраны аналогии, сравнения, примеры. Формулировку общих принципов нужно подкреплять

ссылками на конкретные данные, на опыт самого занимающегося. На конкретных примерах нужно убеждать юного спортсмена, что успех в современном спорте зависит, прежде всего от трудолюбия. Вместе с тем, в работе с детьми необходимо придерживаться строгой последовательности в увеличении нагрузок.

Важным методом нравственного воспитания является **поощрение** юного спортсмена – выражение положительной оценки его действий и поступков. Поощрение может быть в виде одобрения, похвалы, благодарности тренера или команды. Любое поощрение должно соответствовать действительным заслугам спортсмена.

Одним из методов воспитания является **наказание,** выраженное в осуждении, отрицательной оценки поступков и действий. Виды наказаний разнообразны: замечание, разбор поступка в коллективе, отстранение от соревнований. Поощрение и наказание юного спортсмена должны основыватьсяне на случайных примерах, а с учетом всего комплекса поступков и действий.

Воспитание дисциплинированности следует начинать с первых занятий, строгое соблюдение правил тренировки и участия в соревнованиях, четкое исполнение указаний, хорошее поведение в школе и дома - на все это обращать внимание. Большое воспитательное значение имеет личный пример и авторитет тренера-преподавателя. Тренер, работающий с юными спортсменами, должен быть особенно принципиальным и честным, требовательными и добрым, любить свою работу, всегда доводить начатое делодо конца, постоянно учиться, чтобы сегодня дать своим воспитанниками больше,чем вчера, а завтра - больше чем сегодня.

Особое место в воспитательной работе с юными конькобежцами должно отводиться соревнованиям. Наблюдая за особенностями выступлений, поведения и высказываний воспитанника, тренер может сделать вывод, насколько у юного конькобежца выражены волевые качества. Так как именно напряженная атмосфера ответственных соревнований проверяет не только устойчивость спортивно-технических навыков, но и уровень психологической подготовленности конькобежца, его личностные качества.

Психологическая подготовка - воспитательный процесс, направленный на развитие и совершенствование значимых свойств личности. Психологическая подготовка включает мероприятия, которые обеспечивают формирование у спортсменов таких психологических качеств, которые необходимы для успешного решения задач тренировки и участия в соревнованиях.

Психологическая подготовка осуществляется в процессе всего учебного года, на каждом занятии. Для целенаправленного формирования психики юного конькобежца тренеру необходимо планомерно применять систему психологических воздействий, которая должна пронизывать все виды подготовки – физическую, техническую и теоретическую. Тренер-преподаватель должен знать, что совершенствование психологических возможностей гораздо сложнее физической и технической подготовки.

К числу главных методов психологической подготовки относятся беседы, убеждения, педагогическое внушение, методы моделирования соревновательной ситуации через игру. В программу занятий следует вводить ситуации, требующие преодоление трудностей (ситуация преодоление страха, волнения, неприятных ощущений и т.д.) Используя их в учебно-тренировочном процессе, необходимо соблюдать постепенность и осторожность.

Общая психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, правильную мотивацию, развитие спортивного интеллекта, основ спортивного характера. К ней относится формирование у спортсменов дисциплинированности, организованности, коллективизма, а так же способности произвольно управлять собой в условиях соревнований. Общая психологическая подготовка направлена на развитие навыков преодоления определенных трудностей в спортивной деятельности, т. е. волевой подготовки. Воля – это одна из сторон психики, которая в единстве с разумом и чувствами позволяют человеку управлять собой.

Специальная психологическая подготовка обеспечивает готовность к выступлению в конкретном соревновании. Она характеризуется уверенностью в себе, высоком уровнем желания бороться до конца и победить, значительной эмоциональной устойчивостью, умением управлять своими действиями, настроением, чувствами. Важно формировать способности спортсмена к самооценке и оценке возможностей соперников в соответствии с задачами в конкретных соревнованиях, умение настраиваться на игру, независимо от ее исхода. Успешность психологической подготовки обеспечивает ее индивидуализация. В основе подготовки лежат с одной стороны особенности вида спорта, с другой психические особенности спортсмена и чем больше соответствие, тем скорее можно ожидать высоких результатов.

Базовая психологическая подготовка решает воспитательные, образовательные задачи, формирование и совершенствование основных психических качеств и умений:

- развитие внимания, памяти, воображения, мышления
- формирование целеустремленности, трудолюбия
- формирование системы специальных знаний о психике человека,

умение сосредотачиваться перед стартом, противостоять неблагоприятным воздействиям.

Желательным условием является ведение спортивного дневника, чтобы формировать объективное представление о собственных возможностях, средствах и методах их развития и совершенствования.

5. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

Занимающиеся могут быть отчислены: в случаях ухудшения состояния здоровья на основании заключения врача, не освоения занимающимися минимальных объёмов тренировочных нагрузок, утверждённых учебным планом, прекращения занятий по собственной инициативе, грубых и неоднократных нарушений Устава СШОР (о чём школа

должна информировать родителей).

Обучающиеся, не выполнившие программные требования предыдущего года обучения, не отчисляются, а могут пройти обучение повторно, но не более одного раза на данном году обучения.

Контрольные проверки проводятся для отслеживания положительной динамики в развитии физических качеств каждого занимающегося. Для перевода на дополнительную образовательную программу спортивной подготовки по конькобежному спорту в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки принимаются нормативы по общей и специальной физической подготовке.

Контрольно-переводные нормативы по общей и специальной физическойподготовке

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения	
			мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			6,2	6,4
1.2.	Бег на 60 м	с	не более	
			11,9	12,4
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Количество раз	не менее	
			10	5
1.4.	Наклон вперед из положениястоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+2	+3
1.5.	Челночный бег 3х10 м	с	не более	
			9,6	9,9
1.6.	Прыжок в длину с местатолчком двумя ногами	см	не менее	
			130	120
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Тройной прыжок в длину с места	см	не менее	
			480	470
2.2.	Прыжок вверх с места со взмахом руками	см	не менее	
			20	15
2.3.	Бег на 2000 м	мин, с	без учета времени	

6.ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

1. Верхошанский Ю.В. Программирование и организация тренировочногопроцесса. – М.: Физкультура и спорт, 1985.
2. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовкиспортсменов. – М.: Физкультура и спорт, 1988.
3. Волков В.М. Восстановительные процессы в спорте. – М.: Физкультура испорт, 1977.
4. Мартынов В.С. Комплексный контроль в циклических видах спорта: Дисс.… докт. пед. наук. – СПб., 1992.
5. Матвеев Л.П. Модельно-целевой подход к построению спортивной подготовки // Теория и практика физической культуры, №2, №3, 2000.
6. Основы управления подготовкой юных спортсменов/ Под общ.ред. М.Я.Набатниковой. – М.: Физкультура и спорт, 1982.
7. Ширковец Е.А., Шустин Б.Н. общие принципы тренировки скоростно- силовых качеств в циклических видах спорта // Вестник спортивной науки. –М.: Советский спорт, № 1, 2003.
8. Физиология спорта / Под ред. Дж.Х. Уилмор, Д.Л. Костил.- Киев, Олимпийская литература, 2001.
9. Марков К.К. Тренер-педагог и психолог. - Иркутск, 1999.
10. Настольная книга учителя физической культуры / Под ред. Л.Б. Кофмана. -
М., 1998.
11. Основы управления подготовкой юных спортсменов / Под ред. М.Я. Набатниковой. - М., 1982.

7.ПЕРЕЧЕНЬ ИНТЕРНЕТ-РЕСУРСОВ

1. *http://lib.sportedu.ru*, Библиотека по физической культуре и спорта
2. *http://www.minsport.gov.ru*, Министерство спорта РФ
3. *http://minsport.midural.ru*, Министерство физической культуры, спорта имолодежной политики Свердловской области