

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ОЛИМПЕЙСКОГО РЕЗЕРВА
ПО КОНЬКОБЕЖНОМУ СПОРТУ»
(МБУДО «СШОР по конькобежному спорту»)

Принято
на заседании тренерского совета
МБУДО «СШОР по
конькобежному спорту» протокол

от "25" декабря 2025
№ 7-25

Утверждаю
Директор МБУДО «СШОР по
конькобежному спорту»

А.В. Прошин
А.В. Прошин

"29" декабря 2025



**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«КОНЬКОБЕЖНЫЙ СПОРТ»**

Возраст обучающихся: 7 - 8 лет
Срок реализации: 1 год

Авторы-составители:

Бурмистрова Елена Валентиновна
Заместитель директора по методической
работе МБУДО «СШОР по конькобежному
спорту»
Филатова Екатерина Вячеславовна,
инструктор методист МБУДО «СШОР по
конькобежному спорту»

Красноярск
2025

1.	Пояснительная записка	3
1.1.	Актуальность дополнительной общеразвивающей программы	4
1.2.	Цели и задачи дополнительной общеразвивающей программы	5
1.3.	Организация образовательного процесса	6
1.4.	Технологии, методы, формы и средства обучения	7
1.5.	Формы подведения итогов реализации дополнительной общеразвивающей программы	9
1.6.	Планируемые результаты освоения образовательной программы	10
1.7.	Система оценки результатов освоения программы	11
2.	Учебно-тематическое планирование	13
3.	Содержание дополнительной общеразвивающей программы	14
3.1.	Общая физическая подготовка	14
3.2.	Специальная физическая подготовка	20
3.3.	Техническая подготовка	21
3.4.	Теоретическая подготовка	25
3.5.	Другие виды спорта и подвижные игры	26
4.	Материально-технической оснащение программы	28
5.	Список литературы	29

1. Пояснительная записка

Настоящая дополнительная общеразвивающая программа физкультурно - спортивной направленности «Конькобежный спорт» (далее по тексту – «Программа») является адаптированной к работе в спортивной школе, с учётом особенностей организации занятий в МБУ «СШОР по конькобежному спорту» (далее по тексту – «Спортивная школа»), режима образовательного процесса (под образовательным процессом в данном пункте и далее по тексту подразумевается образовательная деятельность по реализации образовательных программ, в том числе тренировочная и (или) учебно-тренировочная, и (или) методическая деятельность).

Направленность дополнительной общеразвивающей программы «Конькобежный спорт» — физкультурно-спортивная.

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Конькобежный спорт» разработана в соответствии с:

- Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральным законом от 23.07.2013 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Постановлением Правительства Российской Федерации от 18.09.2020 № 1490 «О лицензировании образовательной деятельности»;
- Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 09.11.2018 №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

Характеристика, отличительные особенности конькобежного спорта.

Конькобежный спорт — один из старейших видов спорта. Самое раннее упоминание слова «конёк» можно найти в «Англо-Нидерландском словаре» Гемаха (1648 год).

Конькобежный спорт является олимпийским видом спорта, основа которого – скоростной бег на коньках с целью максимально быстрого преодоления определённой дистанции на ледовом стадионе по замкнутому кругу.

Конькобежный спорт (скоростной бег на коньках) – это вид спортивного упражнения, при выполнении которого конькобежец стремится в условиях соревнования преодолеть регламентированную правилами дистанцию с максимально возможной для себя скоростью. При скоростном беге используют простые и специальные (беговые) коньки.

Конькобежный спорт стал находить все больше поклонников среди детей и молодежи, поэтому в спортивных школах многих регионов Российской Федерации открыты и открываются отделения конькобежного спорта.

Одна из основных тенденций развития современного общества — это сохранение и укрепление здоровья человека. Этим во многом определяется необходимость популяризации различных видов спорта, здорового образа жизни.

Занятия по конькобежному спорту проводятся по следующему адресу: г. Красноярск, ул. Гусарова, д.56"а".

1.1. Актуальность дополнительной общеразвивающей программы

Актуальность дополнительной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности «Конькобежный спорт» выражается в следующем. За последнее десятилетие в России отмечается стойкая тенденция к ухудшению показателей здоровья детей школьного возраста. Образ жизни детей и подростков, в настоящее время, отличается сниженной физической активностью, агрессивностью информационной среды. Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Конькобежный спорт» способствует вовлечению детей в учебно-тренировочный процесс спортивной школы, что в свою очередь, положительно сказывается на физическом состоянии детей, формирует позитивную психологию общения и коллективного взаимодействия, способствует повышению самооценки, положительно отражается на индивидуальной ответственности и дисциплине занимающихся. Освоение программы занимающимися расширяет их двигательные возможности, компенсирует дефицит двигательной активности.

Специфика обучения по дополнительной общеразвивающей программе физкультурно-спортивной направленности «Конькобежный спорт» заключается в правильной организации педагогического процесса, опирающегося на социальную, педагогическую, организационную, методическую и спортивно - оздоровительную составляющие, появляется возможность создания ребёнку «ситуации успеха». На основе успешного опыта раскрытия личности в рамках работы по Программе занимающийся будет более целенаправленно реализовывать себя в условиях взрослой жизни.

Программа составлена для спортивно-оздоровительного этапа подготовки и предусматривает:

- проведение теоретических и практических занятий;
- обязательное выполнение учебно-тематического плана;
- сдачу контрольно-переводных нормативов;
- участие в соревнованиях;

Настоящая программа предназначена для образовательных учреждений, непосредственно связанных с развитием конькобежного спорта, так и с формированием здорового образа жизни, имеет направленный воспитательный, спортивно-оздоровительный и обучающий характер работы с детьми и подростками городов России.

Программа может использоваться как в отделениях спортивных школ, так и в других спортивных объединениях независимо от их организационно-правовых форм.

Организация и введение данного вида курса помогает решить задачу и привлечь к активным занятиям физической культурой и спортом дополнительные ресурсы, которые восполнят ряды позитивно ориентированных групп детей и подростков.

Конькобежный спорт приобщает занимающихся к здоровому образу жизни, физически совершенствует, воспитывает волевые качества, мотивирует на достижение успеха.

Педагогическая целесообразность обусловлена необходимостью решения современных проблем:

- проблема вовлечения занимающихся в социально - активные формы деятельности, а именно в конькобежный спорт;
- проблема физического и нравственного воспитания занимающихся;
- проблема патриотического воспитания детей и подростков в подготовки её к службе в армии;
- проблема занятости детей в форме самореализации созидательного и творческого потенциала;
- проблема профилактики наркомании и алкоголизма.

1.2. Цель и задачи дополнительной общеразвивающей программы

Цель программы: содействие физическому развитию и укреплению здоровья занимающихся.

Данная цель может быть реализована путём решения следующих задач:

1. Обучающих:

- * познакомить занимающихся с техникой и тактикой конькобежного спорта;
- * познакомить с правилами соревнований по конькобежному спорту;
- * сформировать необходимые знания по истории, теории и методике физической культуры, технике безопасности, правилами подвижных и спортивных игр;
- * познакомить с элементарными теоретическими сведениями о врачебном контроле и самоконтроле, гигиене, профилактики травматизма, коррекции телосложения и осанки.

2. Развивающих:

- * развивать устойчивый интерес к занятиям физической культуры;
- * развивать основные физические качества (соответствующие возрастным (сенситивным) особенностям);
- * укреплять здоровье занимающихся.

3. Воспитательных:

- * воспитание стремления к здоровому образу жизни;
- * воспитание моральных, волевых качеств; чувства дружбы и товарищества, готовности к взаимопомощи;
- * воспитание навыков общественного поведения.

Данные задачи сконцентрированы на развитии устойчивого интереса к занятиям спортом, на стремлении к здоровому образу жизни, на организации досуга подростков и профилактике девиантного поведения посредством вовлечения занимающихся в физкультурно-спортивное движение.

Отличительной особенностью данной программы так же является:

- личносно – ориентированный подход по освоению учебного материала, обуславливающий развитие у занимающихся целостной системы ценностных ориентаций;
- осуществление специфической установки на изучение техники и тактики конькобежного спорта;
- ярко просматривается взаимосвязь оздоровительной и спортивной направленности;
- обучение предполагает искусство тренера-преподавателя предоставлять занимающимся содержание образования в наиболее доступной для них форме и наиболее действенными методами;
- содержание программы отвечает целям (потребностям) занимающихся, а также социально детерминированным целям;
- программа предусматривает поэтапное развитие необходимых черт характера и свойств личностей, способностей, двигательных и координационных качеств.

1.3. Организация образовательного процесса

Общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Конькобежный спорт» предназначена для занимающихся 7 - 9 лет и предлагает более углубленную подготовку, дополняя общеобразовательную программу по физической культуре.

Особенностями данной программы являются:

- * разноуровневые и разновозрастные учебные группы;
- * применение принципа вариативности - содержание учебного занятия планируется с учетом индивидуальных возрастно-половых психофизиологических особенностей занимающихся, их личных желаний.

Это позволяет организовать учебно-тренировочный процесс посильный для всех, так как занимающиеся, не теряя в объеме и содержании учебного материала, движутся в освоении программы каждый своим темпом.

При приеме детей на обучение по Программе требования к уровню их физической подготовки не предъявляются. Прием детей осуществляется на основании медицинского разрешения и письменного заявления родителей.

Учебный курс Программы рассчитан на 1 год обучения и реализуется с учетом возрастных и половых особенностей, физического развития и функциональных возможностей организма.

Продолжительность учебного года - 43 недели. Занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 учебных часа, общий объем курса – 258 учебных часов, из них 12 часов теоретических и 246 часов практических занятий. Минимальное количество детей в группе – 15 человек. Продолжительность одного тренировочного занятия рассчитывается в академических часах. Наглядно годовую учебную нагрузку можно увидеть в таблице № 1.

Годовая учебная нагрузка

Наполняемость групп	Продолжительность занятий	Периодичность в неделю	Кол-во часов в неделю	Кол-во недель в год	Кол-во часов в год
15 чел.	2 часа	3 раза	6 часов	43	258 часов

Практические занятия строятся по определённой схеме и состоят из 3 основных частей:

* **подготовительной** (или разминки) - подведение ребёнка к интенсивной и объёмной работе, целевая установка на решение образовательно-воспитательных задач, организм постепенно подводится к необходимому уровню функционирования. Сюда включаются общеразвивающие упражнения (без предметов, с предметами, в парах и т.д.); ходьба, бег, спортивные упражнения на внимание и т.п.

* **основной** - спортивно-техническое и тактическое обучение, развитие двигательных качеств, а в ряде случаев проверка уровня подготовленности. Здесь выполняются упражнения из разделов гимнастики, лёгкой атлетики; упражнения на равновесие, преодоление препятствий; проводятся подвижные и спортивные игры.

* **заключительной** - проводится для ускорения восстановления воспитанников после нагрузки. Сюда включается ходьба, бег в медленном темпе, спокойные игры. В конце заключительной части подводятся итоги занятия.

В процентном соотношении подготовительная и заключительная части составляют примерно 20-30% от всего занятия; основная -70-80%.

Каждое учебно-тренировочное занятие должно быть интересным и увлекательным для занимающихся, поэтому следует использовать для этой цели комплексные занятия, в содержание которых включаются упражнения из разных видов спорта (лёгкая атлетика, гимнастика, спортивные игры, подвижные игры и т.п.)

Упражнения подбираются в соответствии с учебными, воспитательными и оздоровительными целями занятия.

1.4. Технологии, методы, формы и средства обучения

Данная программа опирается на следующие педагогические технологии:

1. По подходу к ребёнку:

* **Личностно-ориентированные** (ставят в центр образовательной системы личность ребёнка, обеспечивают комфортные условия её развития, реализацию её природных потенциалов, т.е. имеют целью свободное и творческое развитие ребёнка);

* **Гуманно-личностные технологии** (отличаются гуманистической сущностью, психотерапевтической направленностью на поддержку личности, исповедуют идеи всестороннего уважения и любви к ребёнку, оптимистическую

веру в его творческие силы, отвергая принуждение);

* **Технологии сотрудничества** (реализуют демократизм, равенство, партнёрство в субъектных отношениях педагога и ребёнка. Тренер-преподаватель и занимающиеся совместно вырабатывают цели, определяют содержание, дают оценки, находясь в состоянии сотрудничества, сотворчества);

* **Технологии свободного воспитания** (делают акцент на предоставление ребёнку свободы выбора и самостоятельности. Осуществляется выбор, ребёнок наилучшим способом реализует позицию субъекта, идя к результату от внутреннего побуждения, а не от внешнего воздействия).

2. По преобладающему (доминирующему) методу:

Репродуктивные технологии (занимающиеся усваивают готовые знания и воспроизводят их) *методы репродуктивной группы:*

* **Объяснительно-иллюстративные** (объяснение, рассказ, беседа, лекция, демонстрация). Деятельность тренера-преподавателя: сообщение готовой информации с помощью слов и наглядности. Деятельность занимающихся: восприятие, осознание, запоминание информации.

* **Побуждающие репродуктивные.** Деятельность тренера-преподавателя: организует и побуждает работу учащихся в целях формирования умений и навыков (объяснение, показ приёмов работы, алгоритмизация, инструктаж). Деятельность занимающихся: неоднократное воспроизведение сообщённых знаний (решение сходных задач, работа по образцам, упражнение, практическая работа).

3. По организационным формам:

Групповые технологии – предполагают фронтальную работу, групповую (одно задание на разные группы), межгрупповую (группы выполняют разные задания в рамках общей цели), работу в статичных парах.

Технология дифференцированного обучения - предполагает дифференциацию по возрасту, уровню развития, полу; позволяет осуществлять развивающее - дифференцированное обучение с учётом разнообразия состава воспитанников.

Методы организации деятельности занимающихся на занятиях следующие: фронтальный, групповой, поточный, метод индивидуальных занятий и круговой тренировки.

Фронтальный метод наиболее эффективен, т.к. упражнения выполняются всеми занимающимися одновременно, с минимальными паузами. Он может применяться во всех частях занятия при совершенствовании и повторении пройденного материала, при обучении новым движениям и при воспитании двигательных качеств.

Групповой метод применяется при совершенствовании техники или при выполнении различных заданий на воспитание двигательных качеств. Групповой метод позволяет контролировать занимающихся и вносить необходимые коррективы, направлять внимание на группу, выполняющую более сложные задания, или на менее подготовленную группу.

Поточный метод предусматривает поочерёдное выполнение занимающимися упражнений. В спортивных играх это поочерёдные броски,

нападающие удары. Применение этого метода в сочетании с разделением на группы позволит повысить плотность занятий и их интенсивность.

Метод индивидуальных занятий заключается в том, что занимающиеся получают задания и самостоятельно выполняют их. Он может сочетаться с другими методами, дополняя их.

Круговая тренировка может применяться при совершенствовании техники игры и комплексном воспитании двигательных качеств. Этот метод требует дифференцированного определения заданий. Выбор метода зависит от задач занятия и применяемых средств. Одна из наиболее существенных сторон современного занятия - его высокая моторная плотность. Эффективность занятия во многом зависит от творческого применения наиболее рациональных методов организации учебно-тренировочного процесса.

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются:

- групповые тренировочные занятия;
- занятия по индивидуальным планам;
- соревнования;
- беседы по теоретическому курсу.

Ожидаемыми результатами освоения программы являются динамика индивидуальных показателей развития физических качеств занимающихся; формирование знаний по здоровому образу жизни. Овладение занимающимися основными понятиями и основными технико-тактическими приемами конькобежного спорта. Применение занимающимися полученных знаний в соревнованиях. Приобретение дополнительных знаний истории и происхождения конькобежного спорта. Освоение занимающимися правил соревнований по конькобежному спорту, овладение основными понятиями.

1.5. Формы подведения итогов реализации дополнительной общеразвивающей программы

При составлении плана учебно-тренировочных занятий учитывается то, что программа составлена из отдельных самостоятельных разделов двигательной деятельности, отличной друг от друга по характеру и объёму. В связи с этим при планировании занятий учитываются индивидуальные особенности занимающихся. На основании этого строится система контроля знаний, умений и навыков.

Начальный этап контроля: Общий срез проходит для фиксации уровня подготовки вновь поступивших занимающихся, при приеме на обучение и на первых занятиях (беседа с ребёнком, наличие медицинской справки, результаты контрольных упражнений, педагогические наблюдения).

Этап промежуточного контроля – проходит в конце первого полугодия, тесты по теоретической части и контрольные нормативы.

Итоговый контроль – конец учебного года (упражнения, тестирование, контрольные нормативы по ОФП, учитывающие прирост результата и помогающие следить за уровнем подготовленности занимающихся).

Программа тестирования должна включать в себя упражнения для

определения уровня развития следующих качеств: быстроты, выносливости, гибкости, силы. Виды тестов предложены в таблицы № 2.

Таблица № 2

оценка	мальчики	девочки
Общая физическая подготовка		
Легкоатлетический бег 30 метров (сек)		
отлично	6,0	6,8
хорошо	6,5	7,0
удовлетворительно	7,1	7,3
Прыжок в длину с места (см)		
отлично	125	115
хорошо	115	110
удовлетворительно	108	103
Прыжок в вверх со взмахом руками (см)		
отлично	25	20
хорошо	23	17
удовлетворительно	20	15
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)		
отлично	10	8
хорошо	8	6
удовлетворительно	5	4
Специальная (техническая) подготовка		
Глубокая посадка конькобежца (без коньков) (сек.)		
отлично	15	15
хорошо	10	10
удовлетворительно	5	5
Прокат на двух ногах (без посадки) (метрах)		
отлично	15	15
хорошо	10	10
удовлетворительно	5	5
Прокат на одной ноге (без посадки) (метрах)		
отлично	10	10
хорошо	7	7
удовлетворительно	5	5

1.6. Планируемые результаты освоения образовательной программы

Планируемые результаты обеспечивают связь между требованиями программы подготовки спортивной школы, образовательным процессом и системой оценки результатов образовательной 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, занимающиеся, освоившие образовательную 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 профилактики 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. Ознакомиться с физиологическими основами спортивной тренировки.

Кроме того, занимающиеся, 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.

Формой промежуточной (итоговой) аттестации является тестирование занимающихся по теоретической и практической подготовке. Тестирование по теоретической подготовке не является обязательным и проводится при необходимости, определяемой непосредственно тренером-преподавателем, исходя из оценки текущего контроля за успеваемостью занимающихся. Тестирование по практической подготовке включает в себя тестирование по физической подготовке (общей физической и специальной) и технической подготовке. Кроме того, в конце учебного года, согласно графику проведения промежуточной аттестации, в программу промежуточной аттестации включаются контрольно-переводные нормативы.

1.7. Система оценки результатов освоения программы

Система оценки результатов освоения программы состоит из текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации занимающихся, итоговой аттестации в соответствии с разработанными и действующими локальными нормативными актами.

Так как в спортивно-оздоровительных группах занимаются дети и подростки разного паспортного и биологического возраста, с неодинаковой физической подготовленностью, то при проведении всевозможных игр, эстафет, игровых заданий возникает проблема уравнивания возможностей занимающихся. Поэтому основным принципом контрольно-оценочной деятельности является дифференцированный подход при осуществлении оценочных и контролируемых действий. Критерии являются однозначными и предельно четкими.

Для применения разработанной в программе системы оценки результатов освоения программы, при приеме, занимающиеся выполняют тестовые упражнения (таблица № 2). Цель данного мероприятия – зафиксировать результаты без какой-либо оценки. В дальнейшем, данные результаты будут использоваться для изучения динамики показателей занимающихся.

1). **Оценка текущего контроля за успеваемостью** осуществляется следующим образом. Основным критерием текущего контроля успеваемости является посещаемость.

Присутствие занимающегося на занятиях отмечается в журнале учета групповых занятий точкой, отсутствие без уважительной причины - «Н», отсутствие по причине состояния здоровья – «Б». Занимающиеся регулярно посещающие занятия и отсутствующие на занятиях без уважительной причины не более 6 занятий подряд и не более 12 занятий в сумме в течение полугодия считаются успешно прошедшими испытания текущего контроля за успеваемостью и допускаются к промежуточной аттестации.

При неудовлетворительном результате занимающегося в рамках текущего контроля за успеваемостью, тренер-преподаватель вправе не допустить к промежуточной аттестации и сдаче контрольно-переводных нормативов.

Помимо посещаемости, в рамках текущего контроля успеваемости, тренер-преподаватель наблюдает за тем, как проходит овладение техническими и тактическими приемами, как происходит применение этих приемов в тренировочном процессе, соревнованиях.

2). Контрольно-оценочная деятельность в рамках промежуточной и итоговой аттестации осуществляется с использованием оценочных материалов (таблица № 2).

Целью промежуточной аттестации является:

- проверка соответствия теоретических знаний и физической подготовки, занимающихся требованиям настоящей программы;
- диагностика уровня освоения образовательной программы занимающимися.

2.1.) Оценка уровня знаний по теоретической подготовке.

В спортивно-оздоровительной группе осваивается большое количество различных двигательных действий, как из конькобежного спорта, так и из других видов спорта (легкая атлетика, спортивные игры, спортивная гимнастика). Успешность овладения новыми двигательными действиями во многом будет зависеть от сформированного представления об изучаемом двигательном действии. Проверка теоретических знаний, занимающихся в рамках промежуточной (итоговой) аттестации, не является обязательной, т.к. настоящей программой предусмотрено постоянное закрепление полученных теоретических знаний в ходе практической подготовки, что, в свою очередь, приводит к тому, что, в основном, все занимающиеся показывают положительные результаты по теоретической подготовке в рамках осуществления текущего контроля за успеваемостью.

В случае принятия решения о целесообразности включения в программу промежуточной (итоговой) аттестации тестирования занимающихся по теоретической подготовке, тренер-преподаватель с формирует тестовые вопросы, руководствуясь целью закрепления у занимающихся изученного теоретического материала, в зависимости от уровня освоения программы. На каждый вопрос теста предлагается 2-3 варианта ответа, один из которых правильный. Тест может содержать до 10 вопросов. Для успешной сдачи тестовых испытаний по теоретической подготовке занимающимся необходимо правильно ответить на 60% (зачетный минимум) вопросов теста.

Итоговая оценка в результате тестирования по теоретической подготовке в рамках настоящей программы представлена в рамках дихотомической шкалы: «+» при положительном результате (60% и более правильных ответов), «-» при отрицательном.

2.2.) **Оценка уровня знаний по практической подготовке** включает в себя тестирование по физической подготовке и сдачу контрольно-переводных нормативов по общей физической подготовке в конце учебного года.

Тестовые задания по **физической подготовке** и критерии фиксирования результатов представлены в таблице № 2 и заключаются в системе подсчета результатов выполненных заданий (упражнений), в зависимости от упражнений, результат может выражаться в единицах (количество раз, см., м) либо во времени. Занимающимся необходимо выполнить упражнения из прилагаемого в таблицы № 2.

Итоговая оценка в результате тестирования по физической подготовке производится по 5-балльной системе. Минимальное количество баллов 19.

Таким образом, для успешной **промежуточной аттестации** занимающимся необходимо получить зачет по теоретической подготовке (при условии включения данного вида испытания тренером-преподавателем в программу промежуточной аттестации), получить итоговый балл по практической подготовке от 24 баллов и более; в конце учебного года сдать контрольно-переводные нормативы по ОФП. Итоговая оценка в результате промежуточной аттестации представлена в рамках дихотомической шкалы: «зачет»/ «не зачет». При получении оценки «зачет», занимающиеся могут быть переведены на следующий период обучения, либо этап подготовки.

Итоговая оценка в результате **итоговой аттестации** по окончании освоения программы также представлена в рамках дихотомической шкалы: «образовательная программа освоена»/ «образовательная программа не освоена». Для успешной итоговой аттестации по окончании освоения программы занимающимся необходимо получить зачет по теоретической подготовке (при условии включения данного вида испытания тренером-преподавателем в программу итоговой аттестации), получить итоговый балл по практической подготовке от 28 баллов и более, и сдать контрольно-переводные нормативы по ОФП.

Дополнительно необходимо отметить, что система оценки освоения программы не ограничивается только проверкой усвоения знаний и выработки умений и навыков по конкретному виду спорта. Она ставит более важную задачу: развивать у занимающихся умение контролировать себя, проверять и находить свои ошибки, анализировать и искать пути их устранения.

2. Учебно-тематическое планирование

Основными формами образовательного процесса являются теоретические и практические групповые учебно-тренировочные занятия, занятия по индивидуальным планам, восстановительно-профилактические и оздоровительные мероприятия.

Изучение теоретического материала планируется в форме бесед, продолжительностью 15-30 мин. Или специальных теоретических занятиях продолжительностью 45 мин.

Перевод обучающихся в группу следующего года обучения производится на основании решения педагогического совета, оформленного соответствующим протоколом, с учетом итогов промежуточной аттестации выполнения обучающимися контрольно-переводных нормативов.

Основной на этом этапе является физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на укрепление здоровья, на разностороннюю физическую подготовленность, освоение жизненно важных двигательных навыков и качеств, знакомство с базовой техникой не только конькобежного спорта, но и других спортивных и подвижных игр. Занятия строятся таким образом, чтобы занимающиеся получали удовольствие от двигательной активности.

Учебный план

распределения учебных часов на 43 недели учебно-тренировочных занятий

	<i>Виды подготовки</i>	<i>Кол-во часов</i>		
		<i>Всего</i>	<i>Теория</i>	<i>Практика</i>
1.	Общая физическая подготовка	102		102
2.	Специальная физическая подготовка	20		20
3.	Техническая подготовка	51		51
4.	Теоретическая подготовка	12	12	
5.	Другие виды спорта и подвижные игры	65		65
6.	Участие в соревнованиях, контрольных и итоговых испытаниях.	8		8
	Общее количество часов	258	12	246

3. Содержание дополнительной общеразвивающей программы

3.1. Общая физическая подготовка

Общая физическая подготовка – процесс совершенствования физических качеств (быстроты, силы, выносливости, гибкости, ловкости), направленный на всестороннее физическое развитие человека. Целью общей физической подготовки (ОФП) является достижение высокой работоспособности организма, и направлена на общее развитие и укрепление организма занимающихся: повышение функциональных возможностей внутренних органов, развитие мускулатуры, улучшение координационных способностей с учетом особенностей и требований специализации конькобежного спорта. Развитие и совершенствование общепфизических качеств происходит на всех этапах учебно-тренировочного процесса. Наиболее большой объем средств ОФП приходится на подготовительный период.

Средства общефизической подготовки (ОФП) включают общеподготовительные упражнения (бег, гимнастические упражнения, упражнения на снарядах, со снарядами, на тренажерах, подвижные и спортивные игры, кросс, упражнения других видов спорта). Эти упражнения применяются избирательно в течение всего годичного цикла.

Развитие быстроты

Быстрота - способность совершать двигательные действия в минимальный для данных условий отрезок времени.

Уровень развития и проявления быстроты определяется:

- во времени простой и сложной двигательной реакции (реагирования на сигнал),
- во времени максимально быстрого выполнения одиночного движения,
- во времени выполнения движения с максимальной частотой (темп),
- во времени выполнения целостного двигательного акта.

Ведущим *методом развития* быстроты как физического качества является *метод многократного повторения скоростных упражнений* с предельной и около предельной интенсивностью. Количество повторений в одном занятии 3-6 повторений в 2-х сериях. Если в повторных попытках скорость снижается, то работа над развитием быстроты заканчивается, т.к. при этом начинается уже развитие выносливости, а не быстроты.

Повторный метод позволяет проявить предельные скоростные возможности на благоприятном эмоциональном фоне. При развитии быстроты необходимо быть сосредоточенным и максимально собранным, выполнять упражнения чётко и точно.

Игровой метод даёт возможность комплексного развития скоростных качеств, поскольку имеет место воздействия на скорость двигательной реакции, на быстроту движений и другие действия, связанные с оперативным мышлением. Присущий играм высокий эмоциональный фон и коллективные взаимодействия способствуют проявлению скоростных возможностей.

Метод облегчённых внешних усилий, который при выполнении скоростных упражнений позволяет овладевать умением выполнять предельно быстрые движения.

Соревновательный метод - стимулирует проявление предельных скоростных качеств и высокой волевой мобилизации. Метод можно применять в двух формах:

- при групповом выполнении упражнения. После каждой команды выбывает последний;
- выполнение упражнения в парах. Определяются победители пар и так до финала.

Для предупреждения возникновения "скоростного барьера" при воспитании быстроты рекомендуется систематически чередовать методы, сочетая их в рамках одного занятия.

Упражнения для развития и совершенствования быстроты:

1. Ускорения на короткие отрезки.

2. Упражнения в развитии и совершенствовании реакции выбора двигательного действия из нескольких возможных вариантов.
3. Бег под уклон.
4. Бег на месте с опорой (тах частота движений).
5. Подвижные игры для развития быстроты и спортивные игры.
6. Эстафетный бег.

Развитие силы

Сила – способность преодолевать внешнее сопротивление и противодействовать ему за счет мышечных усилий.

Для развития силы используются следующие методы:

Повторный метод - основным методом развития силы. Важным тренировочным фактором в этом методе является количество повторений упражнения. Метод предусматривает выполнение упражнения в среднем темпе с отягощениями около предельного и предельного веса. Большое внимание уделяется силовым упражнениям, позволяющим избирательно воздействовать на развитие отдельных групп мышц, несущих наибольшую нагрузку при выполнении соревновательных упражнений.

Метод максимальных усилий. При практической реализации метода обращается внимание на скорость выполнения этих упражнений и предполагается использование отягощений весом 90-95% от максимально возможного использовавшем нескольких методических, приемов: равномерность, "пирамиды" и т. д.: с повторениями в одном подходе 1-2 при интервалах отдыха между подходами 4-8 минут.

Метод повторного максимума заключается в подборе таких отягощений, с которыми спортсмен способен выполнить от 6-8 до 10-12 повторений в одном подходе.

Метод изометрических усилий характеризуется максимальным напряжением мышц в статическом режиме. При выполнении таких, упражнений сила прикладывается к неподвижному предмету, и длина мышц не изменяется. Каждое упражнение выполняется с максимальным напряжением мышц в течение 4-5 секунд по 3-5 раз.

Изометрический метод развития силы заключается в проявлении максимального напряжения в статических позах в течение 5-10 сек. с нарастанием напряжения в последние 2-3 сек.

"Ударный" метод направлен преимущественно на развитие "абсолютной", "взрывной" силы, мощности усилия, а также способности мышц к быстрому переключению от уступающего к преодолевающему режиму работы.

Упражнения для развития и совершенствования силы

Средствами воспитания силы мышц являются различные несложные по структуре общеразвивающие силовые упражнения, среди которых можно выделить три их основных вида:

1. Упражнения с внешним сопротивлением - наиболее эффективны для развития силы
 - упражнения с тяжестями, в том числе и на тренажерах;
 - упражнения с сопротивлением партнёра;

- упражнения с сопротивлением внешней среды (бег в гору, бег по песку или снегу, бег в воде);
 - упражнения с сопротивлением упругих предметов (эспандер, резина).
2. Упражнения с преодолением веса собственного тела – эффективное средство базовой подготовки спортсменов
- гимнастические силовые упражнения (отжимание в упоре лежа, подтягивание ног к перекладине и т.п.);
 - легкоатлетические прыжковые упражнения однократные и "короткие" прыжковые упражнения; упражнения с преодолением препятствий.
3. Изометрические упражнения способствуют одновременному (синхронному) напряжению максимально возможного количества двигательных единиц.

Развитие ловкости

Ловкость — это сложное качество, характеризующееся хорошей координацией и высокой точностью движений. Ловкость — это способность быстро овладевать сложными движениями быстро и точно перестраивать двигательную деятельность в соответствии с требованиями меняющейся обстановки.

Уровень развития и проявления ловкости определяется:

- координационной сложностью двигательного задания;
- точностью выполнения (временная, пространственная, силовая) задания;
- временем, необходимым для овладения должным уровнем точности, либо минимальное время от момента изменения обстановки до начала ответного движения.

Обычно для развития ловкости применяют *повторный* и *игровой* методы. Интервалы отдыха должны обеспечивать относительно полное восстановление. В процессе развития ловкости используются разнообразные методические приёмы:

1. Выполнение привычных упражнений из непривычных исходных положений;
2. Зеркальное выполнение упражнений;
3. Создание непривычных условий выполнения упражнений с применением специальных снарядов и устройств (снаряды различного веса);
4. Усложнение условий выполнения обычных упражнений;
5. Изменение скорости и темпа движений;
6. Изменение пространственных границ выполнения упражнения.

Упражнения для развития и совершенствования ловкости

Упражнения для развития ловкости должны включать элементы новизны, должны быть связаны с мгновенным реагированием на внезапно меняющуюся обстановку.

1. Упражнения для развития координации:
 - комплекс общеразвивающих комбинированных упражнений, связанных с координацией рук, ног, туловища (одно и разносторонние, скрестные);
 - упражнения с мячом, скакалкой.

2. Упражнения для развития вестибулярного аппарата:
 - акробатические упражнения, связанные с кувырками вперед и назад, перекатами, переворотами в разные стороны;
 - стойка па голове и руках с опорой о стену;
 - упражнения на равновесие.
3. Упражнения для развития способности действовать в непривычных, нестандартных положениях:
 - спортивные и подвижные игры;
 - эстафеты с препятствиями и с заданиями, включающими разнообразные действия.

Развитие общей выносливости

Общая выносливость – способность спортсмена продолжительное время выполнять различные по характеру виды физических упражнений сравнительно невысокой интенсивности, вовлекая в действие многие мышечные группы. Общая выносливость является основой высокой физической работоспособности.

Уровень развития и проявления общей выносливости определяется:

- аэробными возможностями организма (физиологическая основа общей выносливости);
- степенью экономизации техники движений;
- уровнем развития волевых качеств.

Для развития выносливости применяются разнообразные методы тренировки.

Равномерный непрерывный метод. Этим методом развивают аэробные способности. Заключается в равномерном прохождении дистанции, постепенно увеличивая ее продолжительность (ЧСС - 130-160 уд/мин.).

Переменный непрерывный метод «фартлек». Заключается в непрерывном движении, но с изменением скорости на отдельных участках движения.

Круговой метод.

Игровой метод.

Приступая к развитию, выносливости необходимо придерживаться определённой логики построения тренировочного процесса, т.к. нерациональное сочетание в занятиях нагрузки различной функциональной направленности может привести не к улучшению, а, наоборот, к снижению уровня тренированности.

На начальном этапе развития выносливости необходимо сосредоточить внимание на развитии аэробных возможностей с одновременным совершенствованием функции сердечно-сосудистой и дыхательной систем, укреплением опорно-двигательного аппарата.

Упражнения для развития и совершенствования общей выносливости

Средствами развития общей выносливости являются упражнения, позволяющие достичь максимальных величин сердечной и дыхательной производительности и удерживать высокий уровень МПК длительное время.

1. Бег с умеренной скоростью по пересеченной местности.
2. Плавание.
3. Подвижные и спортивные игры (20-60 мин.).

Развитие гибкости

Гибкость – способность выполнять движения с большой амплитудой. Различают две формы гибкости:

- активную, характеризующуюся величиной амплитуды движений при самостоятельном
- выполнении упражнений благодаря мышечным усилиям;
- пассивную, характеризующуюся максимальной величиной амплитуды движений, достигаемой при действии внешних сил.

В пассивных упражнениях на гибкость достигается большая, чем в активных, амплитуда движений.

Упражнения на гибкость должны выполняться во всех частях тренировочного занятия. Гибкость развивается посредством выполнения упражнений на растягивание, которые могут быть динамического и статического характера.

Существуют два основных метода тренировки гибкости - метод многократного растягивания и метод статического растягивания.

Метод многократного растягивания основан на свойстве мышц растягиваться значительно больше при многократных повторениях упражнения с постепенным увеличением амплитуды движений. Вначале упражнение выполняется с небольшой амплитудой, увеличивая ее к 8 - 12 повторению до максимума. Пределом оптимального числа повторений упражнения является начало уменьшения размаха движений.

Метод статического растягивания основан на зависимости величины растягивания от его продолжительности. Сначала необходимо расслабиться, а затем выполнить упражнение, удерживая конечное положение от 10 - 15 сек до нескольких минут. Комплексы статических упражнений на растягивание можно выполнять и с партнером.

Упражнения для развития и совершенствования гибкости

Упражнения, направленные на развитие гибкости основаны на выполнении разнообразных движений: сгибания-разгибания, наклонов и поворотов, вращения и махов. Такие упражнения могут выполняться лежа самостоятельно или с партнёром, с отягощениями и тренажёрами, у гимнастической стенки, с гимнастическими палками, скакалками.

1. Индивидуальные упражнения, связанные с максимальной подвижностью суставов: махи, вращения, которые выполняются пружинистыми движениями:
2. Упражнения с партнером или с отягощением, направленные на подвижность во всех суставах для укрепления общей гибкости.
3. Комплексы упражнений для целенаправленного воздействия на суставы, подвижность которых определяет успешность спортивной деятельности.

4. Гимнастические упражнения: упражнения с амортизаторами, гимнастической палкой.
5. Упражнения, выполняемые с максимальной амплитудой (махи, выпады, наклоны, седы, выкруты, шпагаты).
6. Акробатические упражнения.

3.2. Специальная физическая подготовка

Специальная физическая подготовка – направленный процесс воспитания физических качеств, обеспечивающих развитие тех двигательных способностей и развитие двигательных навыков, которые наиболее необходимы для конькобежного спорта.

Специальная физическая подготовка (СФП) состоит из упражнений схожих по амплитуде движений, характеру и величине мышечных усилий, нагрузке на сердечно-сосудистую и дыхательную системы, по психологическим напряжениям и т.п. К ним относятся специально-подготовительные упражнения, включающие в себя элемент, часть или конькобежный вид в целом.

Развитие физических качеств посредством специальных подготовительных упражнений происходит одновременно с овладением, совершенствованием рациональной техники движений и умением ее демонстрировать в сложных условиях борьбы в каждой дисциплине конькобежного спорта.

Основные методические правила выполнения специальных упражнений:

1. С ростом числа повторений, увеличением длительности их выполнения повышается общая выносливость, а с возрастанием длительности и интенсивности выполнения развивается специальная выносливость.

2. При преодолении внешних сопротивлений с умеренным напряжением мышц развиваются силовые качества, участвующие в данном движении мышц – силовую выносливость.

3. При быстрой смене направления движений (в приседаниях с выпрыгиванием, в прыжках, специальных упражнениях конькобежца) совершенствуются сократительные способности мышц – скоростно-силовые качества – быстрая, «взрывная сила».

4. Выполнение любых упражнений с наибольшей амплитудой движений развивает гибкость, а с возможно большей скоростью и темпом повторений – максимальную быстроту и скорость передвижения.

5. Чем больше мышечных групп участвует в избранном упражнении (при невысоком темпе выполнения), тем больше совершенствуется общая выносливость, при умеренном напряжении мышц – силовая выносливость, а при возрастании темпа и интенсивности – скоростная выносливость. Чем меньшее число мышц включено в движение, в избранном упражнении, тем быстрее развивается локальная выносливость и силовые показатели этих групп мышц или отдельных мышц. При наивысших напряжениях их максимальные силовые показатели, а при высоком темпе их сократительные способности – быстрая сила.

6. Выполнение упражнений с участием значительного числа мышечных групп, быстрой смене условий и последовательности их напряжения и расслабления (игровые, акробатические упражнения) способствуют согласованности в работе мышц и мышечных групп, совершенствуют регуляторные механизмы, улучшают координацию, ловкость в движении и равновесие.

7. Постоянный контроль мышечных ощущений, а также двигательная память способствуют при выполнении различных упражнений на силу, быстроту и выносливость овладению управлением в расслаблении мышц, не участвующих в работе, а также мышц антагонистов.

3.3. Техническая подготовка

Освоение спортивной техники является непрерывным процессом, который можно разделить на ряд этапов. Это этап начального разучивания, затем этап детализированного разучивания с формированием умений, этап закрепления и дальнейшего совершенствования навыка. Обучение на перечисленных этапах отличается, по существу, решаемых задач, содержанию используемых средств и методов обучения, особенностям формирования как исполнительной, так и контрольно-корректировочной частей действия.

Методы обучения технике движений:

- Целостный – изучение всего действия целиком. Применяется при обучении простых действий и при обучении перспективных воспитанников, имеющих высокий уровень координационных способностей.
- Расчлененный метод:
 - Анализ целостного действия, разделение на детали, которые можно выполнить отдельно;
 - Определение последовательности изучения отдельных деталей;
 - Составление плана обучения технике выполнения отдельных деталей, подбираются методы и средства обучения;
 - Формирование структурных связей между деталями техники;
 - Изучение, закрепление и совершенствование техники целостного действия.

Применяется на начальном этапе обучения и при обучении технически сложным действиям.

Специальные или подводящие упражнения

Специальные или подводящие упражнения являются средствами обучения. Они подразделяются на упражнения, выполняемые без коньков, на коньках на полу и упражнения, выполняемые на коньках на льду.

Специальные (подводящие) упражнения содержат отдельные элементы техники бега и воздействуют, в основном, на мышцы ног и спины. Эти упражнения особенно ценны для начинающих. Выполняя их, занимающиеся

осваивают рабочую позу – посадку, совершенствуют равновесие и координацию движений.

Термин «посадка» для новичка означает рабочую позу: ноги слегка согнуты в коленях, тазобедренных и голеностопных суставах, спина наклонена до 45-50 градусов и округлена, слегка согнутые руки опущены, т. е. находятся «наготове».

Задачи:

- научить учащихся принимать и сохранять правильное положение тела – рабочую посадку;
- принимать и менять позы и положения конькобежца;
- выполнять бесшаговые упражнения (без перемещения с одного места на другое);
- выполнять упражнения с перемещением (с продвижением вперед или в стороны).

Самостоятельное передвижение на коньках

Целью - формирование у учащихся первоначального представления о технике катания на коньках, обучение самостоятельному передвижению на коньках по льду.

Задачи:

- вызвать у учащихся интерес и желание кататься на коньках;
- преодолеть «чувство страха» при движении по скользкой опоре на ограниченной площади поверхности;
- развивать умение сохранять равновесие и правильное положение тела;
- закрепить навыки параллельной постановки коньков;
- разучить приемы переноса тяжести тела на опорную ногу;
- закрепить навыки отталкивания коньком и скольжения на другом;
- научить учащихся поочередному отталкиванию то одним коньком, то другим.

Техника падений

Цель– научить учащихся избегать падений, делать их менее опасными.

Задачи:

- учить приемам самостраховки;
- учить умению группироваться в момент потери устойчивости на коньках.

Учащийся должен уметь группироваться в момент потери устойчивости на коньках. Для этого надо глубоко присесть, туловище наклонить вперед, руки опустить вниз до коньков, коньки слегка расставить. Важно, чтобы учащиеся мышечно прочувствовали технику правильного падения. Данное упражнение можно включать в каждое занятие после подводящих упражнений. Целесообразно учить приемам правильного падения: «рыбкой» и на бок. При падении «рыбкой» учащийся приседает, туловище и руки выносит вперед и скользит на животе, ноги вытягивает. Перед падением на бок надо сгруппироваться, сильно согнув ноги, туловище прижать к бедрам, руками охватить голень.

Виды торможений

Обучение технике торможений проводится сразу же после того, как учащиеся научились держаться на коньках на льду.

Цель – научить учащихся выполнять торможения различными способами.

Задачи:

- освоить необходимое положение коньков при каждом виде торможений;
- выполнять упор внутренним ребром одного конька;
- выполнять упор после разбега внутренними ребрами обоих коньков;
- научить поворотам на параллельных коньках на 90 и 180 градусов.

Техника бега по прямой

Разучив отдельные элементы техники, надо перейти к освоению техники бега по прямой в целом. Во время обучения упражнениям необходимо следить за тем, чтобы учащиеся всё время сохраняли правильную посадку, находясь в свободном скольжении, расслабляли свободную ногу, а, начиная отталкивание, ставили конёк свободной ноги рядом с коньком толчковой ноги.

Цель - формирование новых двигательных навыков при катании по прямой.

Задачи:

- научить скользить в одноопорном, хорошо уравновешенном положении;
- правильно отталкиваться, соблюдая необходимое направление толчка в сторону-назад;
- сочетать отталкивание со скольжением на одном, на другом коньке, на двух вместе, соблюдая при этом правильную посадку и постановку коньков;
- учить во время отталкивания и скольжения переносить тяжесть тела с одной ноги на другую;
- научить выполнять разбег разными способами (короткими и длинными шагами);
- учить переключаться с одного двигательного действия на другое (разбег и скольжение на двух ногах, разбег и выполнение различных фигур в одноопорном положении);
- формировать навык скольжения на одном коньке после небольшого разбега в разных исходных положениях;
- овладеть умением согласовывать движения рук и ног;
- научить катанию по прямой с махами рук.

Движения рук во время бега позволяют быстрее выводить тело из равновесия. От возможности быстро выводить тело из равновесия перед каждым отталкиванием зависит быстрый темп шагов. Для этого нужно повторить движение рук вначале стоя на месте, затем в скольжении. Необходимо заострить внимание занимающихся на крайних положениях рук во время бега на коньках и на том, как движения рук согласуются с движениями ног.

Техника бега со старта

Цель – научить учащихся технике бега со старта.

Задачи:

- разучить исходное положение около стартовой линии и на старте;

- разучить движения на первых 7-10 шагах со старта;
- научить отталкиванию внутренними ребрами сильно развернутых коньков;
- акцентировать первый шаг и выведение таза вперед в хорошей координации с движениями рук;
- разучить стартовый разбег с переходом на дистанционный стиль бега.

Бег со старта включает в себя стартовую позу, первые шаги, стартовый разбег и переход в дистанционный бег.

Учащийся стоит правым или левым боком к линии старта, коньки расположены параллельно один другому, под углом 30-45 градусов к линии старта, ноги сильно согнуты, туловище приподнято, руки находятся близко у тела. Если учащийся стоит левым боком, то правая рука отведена в сторону на уровне плеча, левая – опущена вниз.

Начинается бег со старта отталкиванием сильно развёрнутыми коньками на внутренних рёбрах. После сигнала стартера необходимо: 1) повернуть туловище в направлении бега; 2) сделать ближестоящей ногой к стартовой линии шаг за неё, развернув для упора ногу носком кнаружи; 3) мощно оттолкнуться другой ногой; максимально вывести таз в направлении бега; 5) резко поменять положение рук – левую вдоль туловища назад и в сторону-вверх до уровня плеча; правую – вдоль туловища вперёд, до положения кисти рук на уровне груди.

Первые шаги со старта – короткие, туловище наклонено вперёд. Сильно согнутые в коленях ноги поставлены под центр тяжести тела; задники коньков находятся близко к средней линии бега, а носки – наружу от неё. Коньки поочередно ставятся вперёд надо льдом. Амплитуду движения рук увеличивают со второго – третьего шага.

Обучать технике бега со старта можно по элементам, а затем целостно: сначала стартовой позе, затем первым шагам со старта и, наконец, старту в целом.

Техника бега по повороту

Цель– обучение учащихся технике бега по повороту.

Задачи:

- научить стоять и скользить на наружном ребре левого конька;
- научить отталкиваться правым коньком в сторону и кратчайшим путем приставлять его к левому коньку, который все время ставится по касательной к окружности на наружное ребро;
- научить переносить правый конек через носок левого конька и наоборот.

Особенность техники бега по повороту заключается в том, что конькобежец бежит по кривой линии и вынужден в противовес центробежной силе создавать центростремительную, т. е. наклоняться внутрь поворота. Величина наклона зависит от скорости бега и радиуса поворота. Чем больше скорость бега, тем больше наклон, чем больше радиус поворота, тем меньше наклон. Посадка та же, что и в беге по прямой. Левый конёк ставится на наружное ребро по касательной к окружности. Отталкивание как правым, так и левым коньком направлено вправо.

Упражнения простого катания на коньках

Целью - ознакомление учащихся с элементами техники, укрепление соответствующих групп мышц, развитие равновесия и координации.

Задачи:

- совершенствовать приобретенные навыки и на основе их вырабатывать новые;
- укрепление костно-мышечной системы голеностопного сустава;
- закрепить навыки скольжения на одном коньке;
- учить своевременно переключаться с одного движения на другое.

3.4. Теоретическая подготовка

Цель и основное содержание данной подготовки, определяется необходимостью приобретения занимающимися определенного минимума знаний для понимания сущности спорта, тренировочного процесса и требований для безопасного его осуществления. Теоретические знания имеют определенную направленность: вырабатывать у занимающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях учебно-тренировочных занятий.

Тема 1. Физическая культура и спорт в России. (2 часа)

Спорт в России. Массовый характер спорта. Международное спортивное движение.

Олимпийские игры. Выступление российских спортсменов на Олимпийских играх.

Тема 2. Техника безопасности. Профилактика травматизма. Основы гигиены здорового образа жизни спортсмена. (2 часа)

Техника безопасности при занятиях конькобежным спортом. Гигиена, закаливание, режим тренировочных занятий и отдыха. Питание, самоконтроль.

Поведение на улице во время движения к месту занятия. Выбор места для проведения занятий и соревнований. Помощь при ушибах, растяжении.

Тема 3. Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Режим и питание спортсмена. (4 часа)

Гигиена. Общее понятие о гигиене. Личная гигиена: уход за кожей, волосами, ногтями, ногами. Гигиена полости рта. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, душ, баня, купание). Гигиена сна.

Гигиенические основы режима учебы, отдыха и занятий спортом. Режим дня. Значение правильного режима для юного спортсмена. Гигиенические требования, предъявляемые к местам занятий по конькобежному спорту.

Закаливание. Значение закаливания для повышения работоспособности и увеличения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям, роль закаливания в занятиях спортом. Гигиенические основы, средства закаливания и методика их применения. Использование естественных природных сил (солнца, воздуха, воды) для закаливания организма.

Питание. Значение питания как фактора борьбы за здоровье. Понятие о калорийности и усвояемости пищи. Примерные суточные пищевые нормы

спортсменов в зависимости от объёма и интенсивности тренировки и соревнований. Вредное влияние курения, употребления спиртных напитков, наркотиков на здоровье и работоспособность спортсменов.

Тема 4. Врачебный контроль и самоконтроль. Оказание первой медицинской помощи. (2 часа)

Врачебный контроль и самоконтроль при занятиях конькобежным спортом. Значение и содержание самоконтроля. Объективные данные самоконтроля: вес, динамометрия, спирометрия, кровяное давление. Субъективные данные: самочувствие, сон, работоспособность, настроение. Дневник самоконтроля, Понятие о «спортивной форме», утомлении, переутомлении. Меры предупреждения переутомления. Значение активного отдыха для спортсмена.

Понятие о травмах. Особенности спортивного травматизма, Причина травм и их профилактика применительно к занятиям по конькобежному спорту. Оказание первой медицинской помощи. Раны и их разновидности.

Тема 5. Физиологические основы спортивной тренировки. (1 час)

Мышечная деятельность как необходимое условие физиологического развития, нормального функционирования организма, поддержания здоровья и работоспособности.

Тема 6. Основы методики обучения и тренировки. (2 часа)

Методы выполнения упражнений для развития физических качеств: повторный, переменный, интервальный, равномерный, темповый, контрольный и «до отказа», с максимальной интенсивностью, с ускорением, круговой, игровой, соревновательный.

Методы обучения и совершенствования техники: демонстрация (показ), разучивания технико-тактических действий по частям и в целом, анализ действий, разработка вариантов технико-тактических действий, творческие задания в процессе тренировки и соревнований.

Тема 7. Правила соревнований по конькобежному спорту. (2 час)

Разбор правил соревнований по конькобежному спорту. Обязанности судей. Значение спортивных соревнований.

Тема 8. Единая Всероссийская спортивная классификация. (2 часа)

Спортивные разряды и звания. Порядок присвоения разрядов и званий.

3.5. Другие виды спорта и подвижные игры

Различные виды спорта и подвижные игры относятся к вспомогательным упражнениям в подготовке легкоатлета. Они способствуют разносторонней физической подготовке, развитию функциональных систем организма, более рациональному отдыху (в первую очередь нервной системы), более эффективному расслаблению, оздоровлению организма.

Применяя разнообразные упражнения и другие виды спорта в качестве средств физической подготовки, необходимо точно знать, для каких конкретных задач они используются. Их объём, характер и методика их использования изменяется в соответствии с задачами каждого этапа

тренировки. Непродуманный выбор упражнений может дать отрицательный эффект.

Легкая атлетика. Широкое использование легкоатлетических упражнений на занятиях содействует повышению функциональных возможностей организма, обеспечивает высокую работоспособность. Легкоатлетические упражнения оказывают разностороннее влияние на организм человека, развивая его основные физические качества (быстроту, выносливость, силу, гибкость и подвижность в суставах, координацию движений) и воспитывая волевые.

Гимнастика. Занятия гимнастикой развивают подвижность в суставах, координацию движений, чувство равновесия, силу, быстроту, воспитывают смелость, решительность, дисциплинированность.

Занятия гимнастическими и акробатическими упражнениями оказывают мощное стимулирующее воздействие на опорно-двигательный аппарат. Тренировочный эффект выражается в существенном увеличении подвижности в суставах при одновременном укреплении связочного аппарата, возрастании силовых возможностей мышц в динамических и статических нагрузках, повышении эластичности мышечных тканей. Все эти качества позволяют производить движения с большой амплитудой и высокой скоростью.

Плавание способствует оздоровлению, физическому развитию и закаливанию детей. Занятия плаванием положительно влияют на развитие таких физических качеств, как выносливость, сила, быстрота, гибкость.

Плавание имеет и общее оздоровительное значение, способствует пропорциональному развитию мускулатуры, повышает функциональную способность органов дыхания и кровообращения, укрепляет нервную систему, улучшает обмен веществ, имеет действенный закаливающий эффект.

Занятия плаванием способствуют развитию таких психологических качеств, как дисциплинированность, смелость, решительность, укрепляют силу воли. Плавание - жизненно необходимый навык.

Спортивные и подвижные игры. Занятия игровыми видами спорта способствуют гармоничному развитию всех физических качеств, совершенствуют точность движений, увеличивают поле зрения, улучшают функции вестибулярного аппарата. Командные спортивные игры способствуют воспитанию таких положительных свойств и черт характера, как умение подчинять свои личные интересы интересам коллектива, взаимопомощь, сознательная дисциплина. Особенно ценной в прикладном отношении является возможность формирования у спортсменов в спортивной игре таких психологических качеств, как успешное ориентирование в быстро изменяющейся обстановке, сохранение интеллектуальной работоспособности и эмоционального равновесия в условиях действия мощных помехообразующих факторов.

Подвижные игры расширяют круг представлений, развивают наблюдательность, сообразительность, умение анализировать, сопоставлять и обобщать виденное, на основе чего делать выводы из наблюдаемых явлений в окружающей среде. В подвижных играх развиваются способности правильно

оценивать пространственные и временные отношения, быстро и правильно реагировать на сложившуюся ситуацию в часто меняющейся обстановке игры.

Подвижные игры являются одним из эффективных средств, помогающих снять нервное напряжение и вызывать положительные эмоции, восстановить работоспособность. С этой целью игры применяются не только в занятиях с начинающими спортсменами, но и квалифицированными спортсменами.

4. Материально-техническое обеспечение программы

В современной организации процесса всестороннего физического развития всё большую актуальность приобретает проблема правильного использования вспомогательного оборудования и инвентаря. Для некоторых групп упражнений они не являются решающими в достижении желаемого эффекта, для других – существенно изменяют степень и характер воздействия на организм, для третьих – непосредственно определяют результативность физических упражнений. Поэтому всё более широкое применение находят вспомогательные приборы и материалы. От материально-технического обеспечения программы зависит решение поставленных задач. Для успешного обеспечения программы необходимо иметь:

Коньки (любые) с чехлами, белье нательное, спортивный костюм (теплый), куртка, шапка, перчатки, кроссовки.

Спортивная площадка (в зимнее время ледовая спортивная площадка) для учебно-тренировочных занятий.

Мячи различного диаметра - резиновые, баскетбольные, волейбольные, футбольные, теннисные, набивные (различного веса); насос с набором игл для подготовки мячей, скакалки, обручи, конусы для челночного бега, гимнастические палки.

Большое значение имеет использование технических средств: телевизор, компьютер, планшет, экран, проектор для просмотра учебных презентаций, кино и видеофильмов, соревнований, оформление места проведения занятий: учебно-наглядные пособия, кинограммы, стенды, плакаты, с изображениями известных спортсменов, стимулирующие желание заниматься, облегчают усвоение учебного материала, выполняют образовательно-воспитательную функцию.

Наличие такого инвентаря и оборудования позволит тренеру-преподавателю применять современные методы тренировки и большое количество упражнений. Продуктивность занятий неизмеримо выше, если в ходе его применяются различное дополнительное оборудование и инвентарь, позволяющие обеспечить более высокую эффективность в обучении детей, а также повышается плотность занятий. Дополнительное оборудование даёт возможность тренеру-преподавателю интересно, с высоким эмоциональным подъёмом проводить учебно-тренировочные занятия. Кроме того, это создаёт лучшие условия для индивидуальных тренировок занимающихся.

Список литературы

1. Конькобежный спорт: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва – М.: Советский спорт, 2006. – 128 с.
2. Верхошанский Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса. – М.: ФиС, 1985.
3. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. – М.: ФиС, 1988.
4. Михайлов В.В., Панов Г.М. Тренировка конькобежца многоборца/М.: ФиС, 1975. -227с.
5. Покровский А.А. Рекомендации по питанию спортсменов, М., ФиС, 1975г.
6. Румянцев Г.Г. Методы и средства психологической подготовки спортсменов: метод.пособие/ Г.Г.Румянцев, В.А.Пономарев – Челябинск: УралГАФК, 2003- 233с.
7. Современные методологические тенденции подготовки квалифицированных конькобежцев: учеб.пособие/ Т.В.Бондарчук, С.В.Баженова, Г.Е.Медведева, О.Е.Мотузка.- Челябинск: УралГАФК, 1997 – 356с.
8. Ширковец Е.А., Шустин Б.Н. Общие принципы тренировки скоростно-силовых качеств в циклических видах спорта/ Вестник спортивной науки. – М.: Советский спорт, №1, 2003.
9. Ивочкин В.В., Травин Ю.Г. Легкая атлетика (бег на средние и длинные дистанции, спортивная ходьба). Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮСШР. «Советский спорт», Москва, 2004.
10. Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции: Примерные программы для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва. – М.: Советский спорт, 2005.
11. Легкая атлетика. Бег на средние и длинные дистанции, спортивная ходьба: короткие дистанции: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва. – М.: Советский спорт, 2004.
12. Легкая атлетика. Прыжки: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва, школ высшего спортивного мастерства. – М.: Советский спорт, 2005.
13. Локтев С.А. Легкая атлетика в детском и подростковом возрасте. Практическое руководство для тренера. «Советский спорт», Москва, 2007.
14. Ломан В. «Бег. Прыжки. Метание». Пер. с немецкого. М. 1988г.
15. Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов; «Просвещение», Москва, 2004
16. Маслаков В.М., Врублевский Е.П., Мирзоев О.М. – Эстафетный бег: история, техника, обучение, тренировка. – М.: Олимпия, 2009.

17. Никитушкин В.Г., Зеличенко В.Б. Легкая атлетика (бег на короткие дистанции). Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР. «Советский спорт», Москва, 2004.
18. Слимейкер Р., Браунинг Р. Серьезные тренировки для спортсменов на выносливость. «Тулома», Мурманск, 2007.
19. Теоретическая подготовка юных легкоатлетов: Пособие для тренеров ДЮСШ./ под ред Ю.Ф. Буйлина, Ю.Ф. Курамшина. – М.: Физкультура и спорт, 1981.
20. Филин В.П. «Воспитание физических качеств у юных спортсменов». М.: Физкультура и спорт, 1984 г.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 133397933100110045794213742499444592196809849281

Владелец Прошин Алексей Валерьевич

Действителен с 19.08.2025 по 19.08.2026