

Администрация городского округа город Кулебаки Нижегородской области

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Спортивная школа «Физкультурно-оздоровительный комплекс в г. Кулебаки  
Нижегородской области»

**СОГЛАСОВАНО:**

на заседании педагогического совета

МБУ ДО «СШ

«ФОК в г. Кулебаки НО»

Протокол № 1 от 13.06.2023 г.

**УТВЕРЖДАЮ:**

Директор МБУ ДО «СШ

«ФОК в г. Кулебаки НО»

Е.А.Лапочкин

Приказ № 488 от 15.06.2023 г.



## Дополнительная общеразвивающая программа

### «Конькобежный спорт»

**Направленность: физкультурно-спортивная**

**Возраст обучающихся: 6-17 лет**

**Срок реализации программы – 1 год**

**Количество часов в год: 276, режим 6 ч/н**

г. Кулебаки  
2023 г.

## Содержание

1. Пояснительная записка.....	3
2. Учебный план.....	6
3. Оценочные материалы.....	23
4. Методические материалы.....	23
5. Условия реализации программы.....	24
6. Список литературы.....	25

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа по конькобежному спорту для МБУ ДО «СШ «ФОК в г Кулебаки НО» разработана в соответствии с частью 4 статьи 84 Федерального закона от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Федерального закона Российской Федерации от 4 декабря 2007 года №329-ФЗ «О физической культуре и спорте Российской Федерации», Приказом Министерства Просвещения РФ № 629 от 27 июля 2022 г. «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

**Актуальность программы** заключается в привлечении детей к регулярным занятиям спортом, обусловлена необходимостью повысить интерес учащихся к систематическим занятиям конькобежный спорт.

**Направленность программы** – физкультурно-спортивная, греко-римская борьба, стартовый уровень. Дает возможность детям познакомиться с данным видом спорта.

**Отличительные особенности программы** – состоит в том, что данная программа ориентирована не на выполнение спортивных разрядов и участие в соревнованиях, а направлена на достижение личностного успеха обучающихся, их социальной адаптации в обществе, а также на развитие физических и моральных качеств ребенка.

Программа носит оздоровительно-образовательный характер и направлена на спортивно-массовую работу. Группы детей набираются без предварительных требований к их физической и технической подготовке.

**Адресат программы** – возраст детей, участвующих в реализации данной программы 6-17 лет. В группу принимаются все желающие дети, имеющие медицинскую справку о допуске к занятиям конькобежным спортом по заявлению родителей (законных представителей).

**Группы формируются** одновозрастные, могут разновозрастные с учетом индивидуально-психологических, физических особенностей обучающихся, применяется принцип индивидуализации.

**Объем и срок освоения программы** – срок реализации программы 46 недель (276 академических часов).

**Режим занятий** – 3 раза в неделю по 2 академических часа (1 академический час – 45 мин.).

Возраст учащихся	Кол-во учащихся в учебной группе, чел.	Кол-во тренировочных занятий в неделю	Общий объем подготовки (час). Кол-во часов в неделю
с 6 лет	15-30	3 3 тр. по 2/45 мин.	276/6

**Формы обучения** – основными формами обучения являются групповые занятия. Формами занятий являются теоретические занятия, практические занятия, самостоятельная работа, дистанционное обучение.

### **Цель и задачи программы.**

**Цель** - укрепление здоровья и повышение уровня физического развития учащихся. Приобретение умения уверенно чувствовать себя на льду, умения владения коньком.

### **Задачи.**

#### *Обучающие задачи:*

- обучить учащихся безопасному поведению в быту, на занятиях, при посещении массовых мероприятий;
- изучение элементарных теоретических сведений о личной гигиене,
- изучение истории конькобежного спорта;
- обеспечение всесторонней физической подготовки с преимущественным развитием быстроты, ловкости и координации движений;
- освоение техники бега по прямой и поворотам.

#### *Развивающие задачи:*

- развивать внимание, воображение воспитанников;

– развитие физических качеств (с преимущественной направленностью на быстроту, выносливость).

*Воспитательные задачи:*

– содействовать становлению и развитию у учащихся потребности в ответственном отношении к собственному здоровью и здоровью окружающих;

– воспитывать у учащихся дисциплинированность, ответственность, трудолюбие, чувство коллективизма, развивать лидерские качества и честность;

– укрепление здоровья и закаливание организма;

– воспитание потребности в систематических и самостоятельных занятиях физической культурой и спортом.

**Планируемые (ожидаемые) результаты:** в результате освоения данной программы обучающиеся будут:

— формирование знаний по здоровому образу жизни;

— приобретение знаний истории и происхождения конькобежного спорта;

— овладение обучающимися основными понятиями и основными технико-тактическими приемами конькобежного спорта.

## 2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Наименование раздела	Количество часов			Формы промежуточной аттестации/контроля
	Всего	Теория	Практика	
Теоретическая подготовка	10	10	-	Беседа
Общая физическая подготовка	106	6	100	Практическое задание
Специальная физическая подготовка	38	4	34	Практическое задание

Техническая подготовка	64	4	60	Практическое задание
Тактическая подготовка	22	4	18	Практическое задание
Игровая подготовка	32	2	30	-
Промежуточная аттестация	4	-	4	Практическое задание
<b>Всего часов за 46 недель</b>	<b>276</b>	<b>30</b>	<b>246</b>	

### Содержание учебного плана

**Теоретическая подготовка** проводится в форме бесед, лекций и непосредственно на тренировке, органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовкой как элемент практических знаний. Теоретические знания должны иметь определённую целевую направленность: вырабатывать у занимающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий.

Учебный материал распределяется на весь период обучения. При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной форме.

Тема 1. Физическая культура и спорт в России.

Спорт в России. Массовый характер спорта. Физическая культура в системе народного образования. Единая спортивная классификация и её значение. Разрядные нормы и требования по конькобежному спорту. Международное спортивное движение, международные связи российских спортсменов. Олимпийские игры. Выступление российских спортсменов на Олимпийских играх.

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

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

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.

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 объема 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. Спортивный массаж.

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.

Спортивный массаж. Общее понятие. Основные приёмы массажа (поглаживание, растирание, разминание, поколачивание, потряхивание). Массаж до, во время и после тренировки и соревнований. Противопоказания к массажу.

### **Общая физическая подготовка.**

*Теория:* Общая физическая подготовка. Краткая характеристика средств общей и занятий по физической подготовке.

#### *Практика:*

**Строевые упражнения.** Команды для управления строем. Понятие о строе, шеренге, колонне, флангах, интервале, дистанции, направляющем, замыкающем, о предварительной и исполнительной командах. Повороты на месте, размыкание уступами. Перестроение из одной шеренги в две, из колонны по одному в колонну по два. Перемена направления движения строя. Обозначения шага на месте. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения. Повороты в движении.

**Общеразвивающие упражнения без предметов.** Упражнения для и рук плечевого пояса. Сгибания и разгибания, вращения, отведения и приведения, рывки. Упражнения выполняются на месте и в движении. Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях. Упражнения для туловища. Упражнения на формирование правильной осанки. В различных положениях - наклоны, повороты, вращения туловища. В положении лежа – поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища. Упражнение для ног: различные маховые движения ногами, приседание на обеих и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями. Упражнения с сопротивлением. Упражнения в парах – повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, приседание с партнёром, переноска партнёра на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления.



**Общеразвивающие упражнения с предметами.** Упражнения с набивными мячами – поднимание, опускание, наклоны, повороты, перебрасывание с одной руки на другую перед собой, над головой, за спиной, броски и ловля мяча. Упражнения на месте (стоя, сидя, лёжа) и в движении. Упражнения в парах и в группах с передачами, бросками и ловлей мяча. Упражнения с гантелями, штангой: сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимание на носки, приседание. Упражнения с короткой и длинной скакалкой: прыжки на одной и обеих ногах с вращением скакалки вперёд, назад; прыжки с поворотами, прыжки в полуприседе и в приседе. Упражнения с малыми мячами – броски и ловля мячей после подбрасывания вверх, удара о землю, в стенку. Ловля мячей на месте, в прыжке, после кувырка вперед в движении.

**Акробатические упражнения.** Кувырки вперед в группировке из упора присев, основной стойки, после разбега. Длинный кувырок вперёд. Кувырки назад. Соединение нескольких кувырков. Перекаты и перевороты.

**Подвижные игры и эстафеты.** Игры с мячом, бегом, прыжками, метанием, сопротивлением, на внимание, координацию. Эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий, переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метание в цель. Бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов.

**Легкоатлетические упражнения.** Бег на 30, 60, 100, 400, 500, 800 метров. Кроссы от 1000 до 3000 метров (в зависимости от возраста), 6-минутный и 12-минутный бег. Прыжки в длину и высоту с места и с разбега. Тройной прыжок с места и с разбега. Многоскоки. Метание мяча на дальность и в цель.

### **Специальная физическая подготовка.**

**Теория:** Основные требования по физической подготовке, предъявляемые к конькобежцам различной специальной физической подготовки, применяемых в процессе тренировочных занятий.

Техника выполнения специально-подготовительных упражнений.

**Практика:**

**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 «день и ночь».

**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, 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; 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.

**Упражнения для развития ловкости.** Прыжки с разбега толчком одной и двумя ногами. Кувырки вперед и назад, в сторону через правое и левое плечо. Подвижные игры типа «живая мишень», «салки мячом», «ловля парами» и другие.

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.

## **Техническая подготовка**

**Теория:** общее понятие о технической подготовки. Значение технической подготовки для повышения спортивного мастерства; основные задачи технической подготовки; особенности проведения занятий в начальном периоде обучения технике. Основы совершенствования технической подготовки; методы и средства технической подготовки.

### ***Практика:***

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.

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

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

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

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

10. Прыжки на одной вперед в позе, характерной для свободного скольжения (6-12 прыжков).

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

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

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

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

15. 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 вися, 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 туловище выпрямлено. 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. Дыхание произвольное.

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 по повороту с двумя руками, с одной рукой, без рук, выполняется по диагонали.

2. Имитация бега по повороту в гору, с амортизатором, 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 в 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. Обучение передвижению 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 кругу 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 ближе к 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.

### **Тактическая подготовка**

**Теория:** общее понятие о тактической подготовки

#### **Практика:**

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

Приобретение знаний о правилах соревнований, особенностях судейства и проведения соревнований, о своей подготовленности.

Изучение соперников, их намерений, особенностей их подготовленности. Умение скрывать свои замыслы, вызывать соперника на желаемые действия, создавать ему помехи и т.д.

Активная тактика навязывания сопернику выгодных для себя действий.

Пассивная тактика – заранее спланированное предоставление инициативы сопернику, с последующими решительными действиями. Умение занимать выгодную позицию в группе, контроль забега, предусмотреть ход соревнований.

Принципы разработки тактического плана.

Знать своих соперников:

- у кого можно выиграть;
- против кого шансов нет;
- кто из соперников равного уровня;

- у какой более сильной команды можно выиграть при благоприятных условиях.

Как быстро стартуют соперники:

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

Знать свою команду:

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

Принципы обгона:

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

Тактические варианты обгона:

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

2. Тактика рваного, неравномерного бега: выполнение частых коротких ускорений с целью занятия лидирующей позиции.
3. Лидер – занятие лидирующей позиции и удержание ее до финиша.
4. «Ва-банк» - с первых метров дистанции спортсмен набирает максимально возможную скорость и старается удержать ее.
5. «Противоход» и используя ситуацию производит вход в поворот первым.
6. Обгон с заездом внутрь дорожки на прямой, заезд на левой ноге внутрь дорожки с последующим выходом на правой ноге на первый маркер.
7. Обгон на входе в поворот – может выполняться в двух вариантах, когда спортсмен перед входом в поворот отходит на правой ноге вправо на 1- 1,5 м, старается выехать вплотную на центральный маркер, во втором варианте спортсмен входит в поворот вплотную к первому маркеру и старается выйти из поворота, как можно ближе к последнему маркеру.
8. Обгон на выходе из поворота, когда соперник далеко отходит от последнего маркера, обгоняющий за счет увеличения темпа шагов, может произвести обгон.
9. Обгон на повороте с наружной стороны за счет высокой скорости, силовой выносливости.
10. Обгон на прямой с внутренней и внешней стороны дорожки за счет увеличения количества шагов на прямой.
11. Улучшение позиции в эстафетном беге за счет изменения места передачи эстафеты.

### **Игровая подготовка**

**Теория:** организация и проведение подвижных игр

#### **Практика:**

В процессе реализации физической и технической подготовки в спортивно-оздоровительных группах наиболее универсальным тренировочным средством являются подвижные спортивные игры, позволяющие придать учебно-

тренировочному процессу эмоциональную окраску и тем самым поддержать интерес к занятиям конькобежным спортом.

Занятия другими видами спорта и подвижными играми направлены на развитие быстроты, ловкости, общей и скоростной выносливости, пространственной ориентировки; на формирование навыков в коллективных действиях, воспитание настойчивости, решительности, инициативы и находчивости; поддержание умственной и физической работоспособности; снятие эмоционального напряжения.

Гимнастика и акробатика успешно развивает координацию движений, силу, ловкость и быстроту.

Гимнастика и акробатика: различные упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке; упражнения на равновесие и сопротивление, лазание по канату, лестнице, подтягивание на перекладине; простейшие висы, упоры, подъемы и соскоки, выполняемые на гимнастических снарядах (перекладина, кольца, брусья, конь); прыжки через козла, коня с подкидным мостиком; упражнения со скакалкой; стойки на голове, на руках, на лопатках; различные кувырки: вперед, назад, боком, мостик из стойки на голове и на руках, переход в мостик, «полушпагат» и «шпагат» напрыгивание на гимнастический мостик с прыжком вверх; прыжки вверх с трамплина без поворота и с поворотом на 180 гр. и 360 гр. сальто вперед (с помощью), колесо (переворот боком).

Спортивные игры развивают разнообразные и быстрые действия в условиях постоянно меняющейся обстановки - развивают быстроту, ловкость, выносливость и тактическое мышление.

Баскетбол: баскетбол пользуется заслуженной популярностью у всех спортсменов. Он развивает быстроту реакции на действия партнеров и полет мяча, вырабатывает выносливость.

Ведение мяча, ловля мяча двумя руками, передача мяча двумя руками от груди, после ловли на месте, после ловли с остановкой, после поворота на месте; перемещение в стойке вперед, в стороны, назад, умение держать игрока с мячом и без мяча; тактика нападения, выбор места и умение отрываться для получения мяча, целесообразное применение техники передвижения; броски мяча с места под углом к корзине, с отражением от щита; двусторонние игры по упрощенным правилам.

Футбол: футбол дает большую физическую нагрузку в процессе самых разнообразных действий. Удары по мячу ногой (левой, правой) на месте и в движении, выполнение ударов после остановки, ведение мяча, остановка мяча, овладение простейшими навыками командной борьбы. Двусторонние игры по упрощенным правилам.

Легкая атлетика: кроссовый бег, бег на короткие и средние дистанции, техника высокого и низкого старта; бег с места, ускорения с ходу по травянистым склонам вниз, вверх или траверсами и по песчаному грунту; прыжки и подскоки; прыжок в длину с места; челночный бег 3x10 м.

Тяжелая атлетика: техника выполнения упражнений со штангой, жим, рывок, приседание со штангой.

Подвижные игры и эстафеты: различные подвижные игры на быстроту, быстроту реакции, внимание, выносливость; эстафеты с бегом, прыжками, метаниями, с переноской, расстановкой различных предметов, лазанием и перелазанием; комбинированные эстафеты с элементами бега, прыжков, ползания, лазанья, метаний, кувырков; с переноской, расстановкой и собиранием предметов; переноской груза; с сохранением равновесия; со скакалками, набивными мячами, элементами спортивных игр.

Занятия по спортивным и подвижным играм организуются зимой в спортивном зале, летом - в спортивном зале и на открытом воздухе.

### **3. ФОРМА АТТЕСТАЦИИ**

Формой промежуточной аттестации является тестирование обучающихся 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 обучающихся. Тестирование по практической подготовке включает в себя тестирование по физической подготовке (общей физической и специальной) и технической подготовке.

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения	
	юноши	девушки
Быстрота	Бег на 30м (не более 9,8с)	Бег на 30м (не более 10,3с)
	Бег 60 м (не более 15.8с)	Бег 60 м (не более 16,2с)
	Челночный бег 3x10м (не более 13.3с)	Челночный бег 3x10м (не более 14,5с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 100 см)	Прыжок в длину с места (не менее 90 см)
	Тройной прыжок в длину с места (не менее 330 см)	Тройной прыжок в длину с места (не менее 250 см)
Выносливость	Бег 2000 м +/-	Бег 2000 м +/-

#### 4. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Основной формой организации и проведения тренировочного процесса является тренировочное занятие. Каждое очередное занятие органически связано с предшествующим и последующими тренировочными занятиями, базируется на подготовке, полученной на предыдущем занятии и является основой для предстоящих занятий. В плане тренировки уточняются конкретные задачи, подбор упражнений, последовательность их выполнения, дозировка, режим выполнения, методика проведения занятия.

Тренировочное занятие условно делят на три части:

- подготовительную,
- основную,
- заключительную.

Подготовительная часть занятия включает организацию занимающихся (построение группы, расчет, учет посещаемости, объяснение задач тренировки) и подготовку их к выполнению задач основной части тренировки. Подготовительная часть направлена на подъем общего функционального состояния организма спортсмена, на достижение им оптимального уровня работоспособности. В нее входит разминочный бег, общеразвивающие упражнения на гибкость, силу,

имитационные подготовительные упражнения, специальные упражнения конькобежца.

Основная часть тренировки направлена на решение основных задач конкретного занятия: изучение и совершенствование техники катания, стартов, поворотов, развитие общей или специальной выносливости, развитие силы, скорости и т.д. Построение основной части занятия в зависимости от воздействия может иметь комплексную и избирательную направленность. Основная часть обычно занимает наибольшее время тренировки.

В заключительной части занятия предусматривает снижение физической нагрузки, повысив в тоже время эмоциональность занятия. Поэтому в конце тренировки проводятся спортивные, подвижные игры, эстафеты. Занятие заканчивается построением расчетом, подведением итогов тренировки, сообщением домашнего занятия.

## **5. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

(материально-техническое обеспечение)

- Ледовая арена
- Фишки
- Секундомер
- Коньки
- Средства защиты: шлем, защитные очки, наколенники, налокотники
- Тренировочный и соревновательный костюмы

## **6. СПИСОК ЛИТЕРАТУРА**

**Для тренера-преподавателя:**

1. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена : основы теории и методики воспитания / В.М. Зациорский. – [3-е изд.]. – М. : Сов. спорт, 2009. – 199 с.
2. Биохимия мышечной деятельности : учеб. для студентов вузов физ.

воспитания и спорта / Волков Н. И. [и др.]. – Киев: Олимп, лит., 2000. – 503 с.

3. Конькобежный спорт : пример, прогр. спортив. подгот. для ДЮСШ., СДЮШОР : доп. Федер. агенством по физ. культуре и спорту / В.П. Кубаткин [и др.] ; Федер. агентство по физ. культуре и спорту. – М.: сов. спорт, 2006. – 127 с.: табл.

4. Корх А.Я. Книга спортсмена, тренера и команды единомышленников / А.Я. Корх, В.А. Корх, Н.Л. Корх; Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта и туризма. – М.: Флинта: наука, 2004. – 367 с.: табл.

5. Матвеев Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты : учеб. для завершающего уровня высш. физкультур, образования / Л.П. Матвеев. – 4-е изд., испр. и доп. – СПб [и др.]: Лань, 2005. – 378 с: ил., табл.

6. Панов Г.М. Тактика бега и тактическая подготовка конькобежцев мира : учеб.- метод, пособие для студентов и слушателей ипк и ппкРГУФКСиТ / Г.М. Панов, Е.В. Метельникова ; Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта и туризма. – М.: [Физ. культура], 2008. – 131 с.

7.Современные методологические тенденции подготовки квалифицированных конькобежцев : учеб. пособие / Бондарчук Т.В., Бажанова СВ., Медведева Г.Е., Мотузка О.М.; Уральская ГАФК. – Челябинск, 1997. – 502 с.

8. Конькобежный спорт : учеб. для ин-ов физ. культуры: Допущен Ком. по физ. культуре и спорту / ред. Степаненко Е.П. – М.: ФиС, 1977. – 264 с.

9. Конькобежный спорт : справочник. – М. :ФиС, 1974. – 342 с.

10. Конькобежный спорт : Что вы знаете о нем / Авт.-сост. Г. А. Тиновицкий, А. А. Любимов. – М. :ФиС, 1988. – 368 с.

11. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов / Матвеев Л.П. – Киев: Олимп, лит., 1999. – 319 с.

12. Мелихова Т.М. Отбор детей для занятий конькобежным спортом на основе комплекса критериев : Уч. пособие / Челябинский ГИФК; ОГИФК. – Омск; Челябинск: б. и., 1990. – 46 с.

13. Михайлов В.В. Тренировка конькобежца-многоборца / Михайлов В.В., Панов Г.М. – М.: ФиС, 1975. – 230 с.

14. Половцев В.Г. Юный конькобежец / Половцев Виктор Григорьевич, Панов Герман Михайлович. – М. :ФиС, 1977. – 182 с.



15. Стенин Б.А. Конькобежный спорт : учеб. пособие для фак. физ. воспитания пед. ин-тов по специальности "Физ. воспитание" : доп. Гос. ком СССР по народ. образованию / Б.А. Стенин, В.Г. Половцев. – М.: Просвещение, 1990. – 176 с: ил., табл.

16. Конькобежный спорт : метод, указ. к проведению практич. занятий по специализации для студентов ГЦОЛИФК / Подг. Подарь Г. К. и др. – М.: б. и., 1982. – 58 с. 20

17. Мирзоев О.М. Применение восстановительных средств в спорте / Октай Мирза Оглы Мирзоев. – М.: СпортАкадемПресс, 2000. – 203 с.

18. Панов Г.М. Летняя подготовка конькобежцев / Панов Герман Михайлович. – М.: ФиС, 1973. – 143 с.: ил.

19. Подарь Г.К. Игры юных конькобежцев : метод. разраб. для студентов ГЦОЛИФКа / Подарь Г.К. – М.: б. и., 1985. – 36 с.

20. Румянцев Г.Г. Методы и средства, применяемые в психологической подготовке конькобежцев / Румянцев г.г., Румянцева Л.А. // Проблемы оптимизации учебно-воспитательного процесса в ИФК: Материалы науч.-метод. конф. – Челябинск, 1994. – Вып. 4. – С. 116-118.

### **Перечень Интернет-ресурсов**

Министерство спорта Российской Федерации – «<http://www.minsport.gov.ru>»

Олимпийский Комитет России – «<http://olympic.ru>» <http://wikipower.ru/index.php5>

<http://festival.1september.ru/articles/586586/>

[http://www.tulup.ru/articles/533/school\\_methodics.html](http://www.tulup.ru/articles/533/school_methodics.html)

[http://katok.su/enc/samostoyatelnoe\\_obuchenie.html](http://katok.su/enc/samostoyatelnoe_obuchenie.html) [http://www.studopedia.info/1-](http://www.studopedia.info/1-66310.html)

<http://www.offsport.ru/figure-skating/pervonachalnoe-obuchenie.shtml>

<http://sport-lessons.com/other/skating/>

#### **Для учащихся:**

1. Додж М.Э.М., Серебряные коньки [Текст]: повесть/Мэри Элизабет Мейпс; Мери Мейп Додж; [пер. с англ. М. И. Клягиной-Кондратьевой] ; рис. А. Иткина. - М. : Дет. лит., 2001.

2. Жукова Р. М. Лед, сталь и характер. М., ФиС, 1965.

3. Кассиль Л.А., Собрание сочинений [Текст] : в 2 т. Т. 2 : Великое противостояние. Дорогие мои мальчишки. Ход Белой Королевы / Л. А. Кассиль ; Л. А. Кассиль. - М. : Lexica, 1995.
4. Лавряшина, Ю. Жаркий лед. Падение перед взлетом [Текст] : роман / Ю. Лавряшина ; Юлия Лавряшина. - М. : Гелеос, 2009.
5. Порфирьев Б. А. Летящая надо льдом. Горький, 1966.
6. Сабилло, И. И. Последние каникулы [Текст] : повесть и рассказы : [для детей сред. и ст. шк. возраста] / И. И. Сабилло ; Сабилло И. И. ; рис. А. Пахомова. - Л. : Дет. лит., 1988.
7. Савельев Б. Н. Волшебники олимпийских катков. М., «Советская Россия», 1960.
8. Шелухин А. Крылатые коньки. М., ФиС, 1965.
9. Юсин Анатолий «Век российских скороходов».