

Муниципальное бюджетное учреждение ЗАТО Северск
дополнительного образования
«Спортивная школа олимпийского резерва «Янтарь»

Рассмотрено и согласовано
на заседании
педагогического совета
МБУДО СШОР «Янтарь»
протокол № 01 от
«12» марта 2025г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУДО СШОР
«Янтарь»
_____ М.А. Рыбакова
« ____ » _____ 2025г.

Дополнительная общеразвивающая программа
по виду спорта « Конькобежный спорт»
(срок реализации 1 год)

Программу составили:
инструктор-методист: Тимофеева Е.В.
тренеры-преподаватели
отделения конькобежного спорта:
И.В. Безпризывная, Н.В. Волгина,
Н.А. Сенькина, Ю.В. Субботина,
Д.В. Черепкин

СОДЕРЖАНИЕ

Пояснительная записка.....	3
1. Учебно-тематическое планирование	5
2. Организационно-педагогические условия реализации образовательной программы.....	11
3. Планируемые результаты освоения образовательной программы.....	12
4. Перечень информационного обеспечения.....	15
Приложение 1.....	16
Приложение 2.....	17
Приложение 3.....	19

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Настоящая дополнительная общеразвивающая программа по виду спорта «конькобежный спорт» (далее по тексту – «Образовательная программа», «Программа») составлена с учётом особенностей организации занятий в Муниципальном бюджетном учреждении ЗАТО Северск дополнительного образования «Спортивная школа олимпийского резерва «Янтарь» (далее по тексту МБУДО СШОР «Янтарь»), 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 по конькобежному спорту – физкультурно-оздоровительная.

Настоящая программа разработана в соответствии с действующими нормативно-законодательными документами Российской Федерации:

- Федеральный закон от 29.12.2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07. 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- распоряжение Правительства Российской Федерации от 07 декабря 2024 года № 3610-р;
- приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22 сентября 2021 г. № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых».

Характеристика, отличительные особенности конькобежного спорта.

Конькобежный спорт – это один из старейших видов спорта, в котором необходимо как можно быстрее на коньках преодолевать определённую дистанцию на ледовой дорожке по замкнутому кругу. Один спортсмен находится на внешней дорожке, другой на внутренней, смена дорожек происходит каждый круг. Забеги проводятся против часовой стрелки. Разрешается один фальстарт, при втором спортсмен дисквалифицируется. Главное правило - спортсмену засчитывает то время, когда его конек пересек финишную прямую, даже если он упал перед концом гонки.

Для спортсмена-конькобежца очень важны его физическая подготовка и сила воли, потому что умение быстро и легко скользить по льду требует большой и упорной работы над собой и своим телом.

Специфика организации обучения по дополнительной общеразвивающей программе по виду спорта «Конькобежный спорт» заключается в том, что программа предусматривает последовательность изучения и освоения материала по технической, тактической, специальной физической и теоретической подготовке в соответствии с этапами и годами обучения, что позволяет соблюсти принцип преемственности в построении учебно-тренировочного процесса.

Программа составлена для спортивно-оздоровительного этапа подготовки и предусматривает:

- проведение теоретических и практических занятий;
- обязательное выполнение учебно-тематического плана; сдачу контрольно-переводных нормативов;
- регулярное участие в соревнованиях;
- прохождение медицинского осмотра через год после зачисления в школу

Цель программы – реализация физкультурного процесса на этапах спортивно-оздоровительной подготовки, создание условий для успешного обучения детей широкому арсеналу тренировочных средств, способствующих дальнейшему совершенствованию в избранном виде спорта, повышению уровня физической подготовленности и функциональных

возможностей, содействие успешному решению задач физического воспитания детей. Формирование и развитие способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в интеллектуальном, нравственном и физическом совершенствовании, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, а также организация их свободного времени.

Задачами дополнительной общеразвивающей программы по виду спорта «Конькобежный спорт» являются:

- физическое воспитание детей;
- обучение технике и тактике конькобежного спорта;
- развитие волевых, смелых, дисциплинированных спортсменов;
- подготовка к выполнению нормативных требований многолетней спортивной тренировки;
- удовлетворение индивидуальных потребностей учащихся в нравственном и интеллектуальном развитии, в занятиях физической культурой;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся;
- выявление, развитие и поддержка талантливых обучающихся, а также лиц, проявивших выдающиеся способности;
- обеспечение необходимых условий для личностного развития, укрепление здоровья, профессиональное самоопределение.

Актуальность.

За последние десятилетия 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 по виду спорта «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 обучающихся. Освоение программы обучающимися расширяет их двигательные возможности, компенсирует дефицит двигательной активности.

Возраст обучающихся.

Минимальный возраст для зачисления с 7 до 9 лет. Исключение составляют учащиеся старше 9 лет, объективно перспективные или зачисленные из других видов спорта, а также учащиеся, не выполнившие программные требования на различных этапах подготовки, в том числе по состоянию здоровья. Максимальный возраст для зачисления 17 лет.

Срок реализации дополнительной общеразвивающей программы физкультурно-оздоровительной направленности по конькобежному спорту 1 год для учащихся, впервые зачисленных в списки школы не старше 9 лет. Для учащихся, не выполнивших программные требования на различных этапах обучения, в том числе по состоянию здоровья, допускается зачисление на этап физкультурно-оздоровительной направленности сроком не более 1 года.

Ожидаемые результаты – Динамика индивидуальных показателей развития физических качеств обучающихся; формирование знаний по здоровому образу жизни. Овладение обучающимися основными понятиями и основными технико-тактическими приемами конькобежного спорта. Применение обучающимися полученных знаний в соревнованиях. Приобретение дополнительных знаний истории и происхождения конькобежного спорта. Освоение обучающимися правил соревнований по конькобежному спорту, овладение обучающимися основными понятиями. Воспитание резерва для зачисления на дальнейшие этапы спортивной подготовки конькобежном спорте.

1. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Основными формами образовательного процесса в спортивной школе являются теоретические и групповые практические занятия, календарные соревнования, промежуточная и итоговая аттестация согласно Календарному учебному графику (Приложение №1).

Изучение теоретического материала планируется в форме бесед и лекций, продолжительностью 05-30 мин. или специальных теоретических занятиях продолжительностью 45 мин.

Перевод обучающихся в группу следующего года обучения производится на основании протокола тренерского совета или по решению учебного отдела, оформленного соответствующим протоколом, с учетом итогов промежуточной аттестации выполнения обучающимися контрольно-переводных нормативов по общей физической подготовке.

Подготовка спортсменов делится на два этапа, которые имеют свои особенности. Данная программа, разработанная для физкультурно-оздоровительного этапа подготовки конькобежцев, проходит в спортивно-оздоровительных группах (СОГ) и может длиться 1 год.

Основной на этом этапе является физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на укрепление здоровья, на разностороннюю физическую подготовленность, освоение двигательных навыков и качеств базовой техники конькобежного спорта, спортивных и подвижных игр. Занятия строятся таким образом, чтобы дети получали удовольствие от двигательной активности и были положительно мотивированы для дальнейших занятий конькобежным спортом.

Таблица 1 – Годовая учебно-тренировочная нагрузка

Этап подготовки	Год обучения	Объем учебно-тренировочной работы в неделю (в часах)	Годовая учебно-тренировочная нагрузка (на 46 недель)
Спортивно-оздоровительный	1 г.	3	138

Таблица 2 – Распределение учебных часов

№ п/п	Вид подготовки	Количество часов
I	Теоретическая подготовка	12
II	Практическая подготовка	120
1.	Общая физическая подготовка	40
2.	Специальная физическая подготовка	10
3.	Тактическая подготовка	10
4.	Техническая подготовка	24
5.	Игровая и соревновательная подготовка	36
III	Медицинское обследование	2
IV	Контрольные испытания	4
	Итого:	138

Таблица 3 – Учебно-тематический план группы спортивно-оздоровительного этапа

№ п/п	Темы	Количество часов		
		Теоретическая подготовка	Практическая подготовка	Всего
1.	Физическая культура и спорт в России	1	-	1
2.	Техника безопасности. Профилактика травматизма	1	-	1
3.	Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Режим и питание спортсмена.	1	-	1
4.	Врачебный контроль и самоконтроль.	1	-	1

	Оказание первой медицинской помощи. Спортивный массаж.			
5.	Физиологические основы спортивной тренировки.	1	-	1
6.	Общая и специальная физическая подготовка	1	50	51
7.	Техническая подготовка	1	10	11
8.	Тактическая подготовка	1	24	25
9.	Морально-волевая подготовка спортсмена. Психологическая подготовка	1	-	1
10.	Основы методики обучения и тренировки	-	-	-
11.	Планирование и спортивный учёт	1	-	1
12.	Правила соревнований по конькобежному спорту. Организация и проведение соревнований	1	-	1
13.	Единая Всероссийская спортивная классификация	1	-	1
14.	Игровая и соревновательная подготовка	-	36	36
15.	Медицинское обследование	-	-	2
16.	Контрольные испытания	-	4	4
ИТОГО:		12	124	138

Таблица 4 – Особенности формирования групп и определения объема недельной тренировочной нагрузки занимающихся с учетом периодов подготовки по конькобежному спорту (в академических часах)

Этапы подготовки	Период	Минимальная наполняемость групп	Максимальный количественный состав группы	Максимальный объем тренировочной нагрузки в неделю	Минимальный возраст зачисления
Спортивно-оздоровительный	Без ограничений	10	25	3	7

Краткое содержание программы:

1. Теоретическая подготовка

Тема 1. Физическая культура и спорт в России. (1 час)

Спорт в России. Массовый характер спорта. Физическая культура в системе народного образования. Разрядные нормы и требования по конькобежному спорту. Олимпийские игры. Выступление российских спортсменов на Олимпийских играх.

Тема 2. Техника безопасности. Профилактика травматизма. Основы гигиены здорового образа жизни спортсмена. (1 час)

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. (1 час)

Гигиена. Личная гигиена: уход за кожей, волосами, ногтями, ногами, полостью рта. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, душ, баня, купание). Гигиена сна. Гигиенические основы режима учебы, отдыха и занятий спортом. 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. Понятие о калорийности и усвояемости пищи. Вредные привычки и их влияние на здоровье и работоспособность спортсменов.

Тема 4. Врачебный контроль и самоконтроль. Оказание первой медицинской помощи. Спортивный массаж. (1 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.

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

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

Мышечная деятельность как необходимое условие физиологического развития, нормального функционирования организма, поддержания здоровья и работоспособности. Тренировка как процесс формирования двигательных навыков и расширения функциональных возможностей организма. Физиологические закономерности формирования двигательных навыков. фазы формирования двигательных навыков.

Утомление и причины, влияющие на временное снижение работоспособности.

Восстановление физиологических функций организма после различных по объёму и интенсивности тренировочных нагрузок. Повторяемость нагрузок, интервалы отдыха между ними.

Тема 6. Общая и специальная физическая подготовка. (1 час).

Значение всесторонней физической подготовки как важного фактора укрепления здоровья, повышения функциональных возможностей организма и систем. Воспитание двигательных качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости) спортсмена.

Утренняя зарядка, индивидуальные занятия, разминка перед тренировкой и соревнования.

Круглогодичность занятий по физической подготовке. Контрольные упражнения и нормативы по общей и специальной физической подготовке для юных конькобежцев.

Тема 7. Техническая подготовка. (1 час)

Значение технической подготовки для повышения спортивного мастерства; основные задачи технической подготовки; особенности проведения занятий в начальном периоде обучения технике.

Всесторонняя физическая подготовка – необходимое условие успешного освоения техники в начальном периоде обучения; определение и исправление ошибок; задачи тренировочного процесса; показатели качества спортивной техники (эффективность, экономичность, простота решения задач, помехоустойчивость).

Основы совершенствования технической подготовки; методы и средства технической подготовки.

Тема 8. Тактическая подготовка. (1 час)

Характеристика подготовительных действий в конькобежном спорте и основное содержание тактики и тактической подготовки. Характеристика тактического мастерства. Индивидуальные и командные тактические действия. Связь тактической подготовки с другими сторонами подготовки спортсмена.

Тема 9. Морально-волевая подготовка спортсмена. Психологическая подготовка. (1 час).

Моральные качества спортсмена: добросовестное отношение к труду, смелость, решительность, настойчивость в достижении цели, умение преодолевать трудности, чувство ответственности перед коллективом, взаимопомощь, организованность.

Понятие о психологической подготовке спортсмена. Значение развития волевых качеств и психологической подготовленности для повышения спортивного мастерства спортсменов,

Непосредственная психологическая подготовка спортсмена к предстоящим соревнованиям.

Тема 10. Основы методики обучения и тренировки. (1 час)

Понятие об обучении и тренировке (совершенствовании) как едином педагогическом процессе.

Методы словесной передачи знаний и руководство действиями занимающихся: объяснение, рассказ, беседа.

Методы обучения и совершенствования тактики и 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.

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

Тесная взаимосвязь между физической, технической и тактической подготовкой юных спортсменов и единство процесса их совершенствования.

Систематическое участие в соревнованиях – важнейшее условие непрерывного роста и совершенствования технической и тактической подготовленности спортсменов.

Тема 11. Планирование и спортивный учёт. (1 час)

Периодизация учебно-тренировочного процесса в годичном цикле. Сроки, задачи и средства этапов и периодов. Методы контроля за уровнем подготовленности спортсменов. Значение, содержание и ведение дневника тренировки спортсмена.

Тема 12. Правила соревнований по конькобежному спорту. Организация и проведение соревнований (1 час)

Разбор правил соревнований по конькобежному спорту. Обязанности судей. Способы судейства. Значение спортивных соревнований. Требования, предъявляемые к организации и проведению соревнований. Оценка результатов. Заявки, их форма и порядок представления.

Тема 13. Единая Всероссийская спортивная классификация (ЕВСК) (1 час)

Основные сведения о ЕВСК. Спортивные разряды и звания. Порядок присвоения разрядов и званий.

Тема 14. Игровая и соревновательная подготовка (36 часов)

Тема 15. Углубленное медицинское обследование (2 часа)

Тема 16. Контрольные испытания (тестирование) (4 часов)

2. Практическая подготовка

2.1. *Общая физическая подготовка* (развитие быстроты, силы, ловкости, выносливости, гибкости). (50 часов)

2.1.1. 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.

2.1.2. 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.

2.1.3. 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, набивными мячами: сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимание на носки, приседание. Упражнения со скакалкой: прыжки на одной и обеих ногах с вращением скакалки вперёд, назад. Ловля мячей на месте, в прыжке.

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

2.1.5. 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.

2.1.6. Легкоатлетические упражнения. Бег на 30, 60, 100, 400, 500, 800 метров. Кроссы до 1000, 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.

2.1.7. Спортивные игры. Ручной мяч, баскетбол, футбол, хоккей с мячом (по упрощённым правилам).

2.2. *Специальная физическая подготовка.*

2.2.1. Упражнения для развития быстроты. Передвижение на коньках, имитационные упражнения. Упражнения для развития быстроты. По сигналу (преимущественно зрительному) ускорения 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».

2.2.2. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Комплексы специальных упражнений на коньках, роликовых коньках для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса. Приседания с отягощением (гантели, набивные мячи, мешочки с песком, диск от штанги) с последующим быстрым выпрямлением. Прыжки с разбега толчком одной и двумя ногами. 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. Беговые и прыжковые упражнения, выполняемые в гору, по

песку, опилкам; эстафеты с элементами бега, прыжков, переносом тяжестей, Подвижные игры типа «волк во рву», «челнок», «скакуны», «подвижная эстафета».

2.2.3. 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.

2.2.4. Упражнения для развития ловкости. Кувырки вперед и назад, в сторону через правое и левое плечо. Подвижные игры типа «живая мишень», «салки мячом», «ловля парами» и другие.

2.2.5. Развитие гибкости: повышение эластичности мышц, связочного аппарата, улучшение координации движений.

2.2.6. Передвижение на коньках, имитационные упражнения, кроссовая подготовка, ходьба, преимущественно направленные на увеличение аэробной производительности организма и развитие волевых качеств, специфических для конькобежца. Комплексы специальных упражнений на коньках и роллерах для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса.

2.3. Техническая подготовка, тактическая подготовка. (10 часов+24 часов)

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

2.4. Игровая и соревновательная подготовка (36 часа)

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

Формой промежуточной (итоговой) 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 общей физической подготовке и специально-технической подготовке. Кроме того, в конце учебного года, согласно графику проведения промежуточной аттестации, в программу промежуточной аттестации включаются контрольно-переводные нормативы по общей физической подготовке для спортивно-оздоровительного этапа (Приложение 2).

2. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Организационно-педагогические условия реализации образовательной программы обеспечивают ее реализацию в полном объеме, качество подготовки обучающихся, соответствие применяемых форм, средств, методов обучения и воспитания возрастным, психофизическим особенностям, склонностям, способностям, интересам и потребностям обучающихся.

Форма обучения в МБУДО СШОР «Янтарь» – очная.

Формами организации тренировочного процесса в спортивной школе являются: физкультурные занятия с группой, сформированной с учетом возрастных и гендерных

(индивидуальных анатомо-физиологических) особенностей, физкультурные сборы (лагерная компания), участие в физкультурных и иных мероприятиях, промежуточная и итоговая аттестация обучающихся.

Наполняемость группы: от 10 до 25 человек.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации настоящей программы на спортивно-оздоровительном этапе не может превышать 1 ч 15 мин.

Объем тренировочной нагрузки в неделю составляет до 3 академических часов.

Средства обучения:

Таблица 5 – Перечень спортивного инвентаря и оборудования

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Ведро для воды пластиковое (7-8 л)	штук	2
2.	Доска имитационная для конькобежного спорта	штук	5
3.	Диск балансировочный	штук	3
4.	Доска информационная	штук	2
5.	Жилет-утяжелитель	штук	6
6.	Камень двухсторонний для заточки коньков	штук	3
7.	Камень для полировки лезвий	штук	3
8.	Камень для удаления "заусенцев" на коньках	штук	3
9.	Камень дополнительный для станка для выточки овала	штук	1
10.	Манжеты-утяжелители для ног	пар	5
11.	Микрометр конькобежный	штук	1
12.	Патрон для стартового пистолета	штук	500
13.	Пистолет стартовый шумовой или электронный стартовый пистолет в комплекте со звуковой колонкой и соединительными проводами	штук	1
14.	Роликовая рама для конькобежного спорта	штук	12
15.	Станок для загиба лезвий	штук	1
16.	Фишки для разметки игрового поля	комплект	2
17.	Чехлы для коньков составные с пружиной	пар	12
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова и словосочетания «дистанция», «масстарт», «многоборье», «эстафета», «командный забег», «групповой забег 40 000 м»			
19.	Ключ для замены пружин на конькобежных коньках системы «клап»	штук	1
20.	Лезвия для конькобежного спорта	пар	12
21.	Маркеры для разметки конькобежной дорожки	комплект	1
22.	Повязка эластичная нарукавная (по четыре штуки размеров 95x100 мм, 95x115 мм, 95x125 мм разных цветов)	комплект	3
23.	Пружина для конькобежных коньков системы «клап»	штук	10
24.	Ручное табло для показа времени круга	штук	1
25.	Станок для заточки лезвий для конькобежного спорта	штук	3
26.	Флажки судейские (красные и белые)	комплект	1
27.	Ботинки для конькобежного спорта	пар	12

Таблица 6 – Перечень технических средств обучения

№ п/п	Наименование	Количество
1.	Технические средства аудиовизуальной передачи учебной информации (ноутбук. цифровой проектор)	1 шт.

3. 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, обучающиеся, 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 основами оказания первой медицинской помощи, спортивного массажа, с физиологическими основами спортивной тренировки, морально-волевой подготовки спортсмена, психологической подготовки.

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

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

Система оценки результатов освоения программы

Система оценки результатов освоения программы состоит из текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации обучающихся, итоговой аттестации в соответствии с разработанными и действующими в спортивной школе локальными нормативными актами – «Положение о формах, периодичности и порядке текущего контроля, текущей успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся», «Положение об итоговой аттестации обучающихся» и в сроки, соответствующие Календарному учебному графику (Приложение 1).

Для применения разработанной в программе системы оценки результатов освоения программы, при приеме, обучающиеся выполняют тестовые упражнения, перечисленные в тестовых заданиях (п.п.1.1,1.2 Приложение 2). Цель данного мероприятия – зафиксировать результаты без какой-либо оценки. В дальнейшем, данные результаты будут использоваться для изучения динамики показателей обучающихся.

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

Присутствие обучающегося на занятиях отмечается в Журнале учета групповых занятий в спортивной школе точкой, отсутствие без уважительной причины - «Н», отсутствие по причине состояния здоровья – «Б». Обучающиеся 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 обучающегося в рамках текущего контроля за успеваемостью, тренер-преподаватель вправе не допустить обучающегося к промежуточной аттестации и сдаче контрольно-переводных нормативов.

Тренер-преподаватель также вправе представить на тренерском совете кандидатуру из числа обучающихся для отчисления, в случае, если обучающийся отсутствует на групповых занятиях без уважительной причины более 6 занятий подряд, либо 12 занятий в сумме в течение одного учебного полугодия.

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, разработанных МБУДО СШОР «Янтарь» (Приложение 2).

Целью промежуточной аттестации является:

- проверка соответствия теоретических знаний и физической подготовки обучающихся требованиям настоящей программы;
- диагностика уровня освоения образовательной программы обучающимися.

2.1. Оценка уровня знаний по теоретической подготовке.

На спортивно-оздоровительном этапе осваивается большое количество различных двигательных действий из конькобежного спорта и из других видов спорта (спортивные игры, спортивная гимнастика). Успешность овладения новыми двигательными действиями во многом будет зависеть от сформированного представления об изучаемом двигательном действии. Проверка теоретических знаний обучающихся, 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 обучающиеся показывают положительные результаты по теоретической подготовке, в рамках осуществления текущего контроля за успеваемостью.

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

Тестовые задания по специальной физической подготовке и критерии фиксирования результатов представлены в п.1.1 Приложения 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. Обучающимся необходимо выполнить 3-4 тестовых упражнения на выбор из прилагаемого в Приложении № 2 (п.1.1) перечня.

Для оценки технической подготовки на спортивно-оздоровительном этапе разработаны тестовые задания (упражнения) (п.1.2 Приложение 2). Обучающимся необходимо выполнить 3 тестовых упражнения из прилагаемого перечня (с учетом возрастных особенностей).

Кроме того, в конце учебного года согласно графику проведения промежуточной аттестации, в программу промежуточной аттестации включаются контрольно-переводные нормативы по общей физической подготовке для спортивно-оздоровительного этапа (п.2 Приложения 2).

Таким образом, для успешной промежуточной аттестации обучающимся необходимо выполнить упражнения по практической подготовке; в конце учебного года сдать контрольно-переводные нормативы по ОФП. Итоговая оценка в результате промежуточной аттестации представлена в рамках шкалы: «зачет»/ «не зачет». При получении оценки «зачет», обучающиеся могут быть переведены на следующий период обучения, либо этап подготовки.

Итоговая оценка в результате итоговой аттестации по окончании освоения программы также представлена в рамках шкалы: «образовательная программа освоена»/ «образовательная программа не освоена». Для успешной итоговой аттестации по окончании освоения программы

обучающимся необходимо получить зачет по теоретической подготовке (при условии включения данного вида испытания тренером-преподавателем в программу итоговой аттестации), получить «зачёт» по практической подготовке 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 обучающихся умение контролировать себя, проверять и находить свои ошибки, анализировать и искать пути их устранения.

4. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

Список литературных источников:

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. Богданова Л. А. Соотношение тренировочных нагрузок юных конькобежцев на этапе начальной спортивной специализации. – М., 1994.

Календарный учебный график

1. Календарные сроки реализации программы.

Сроки реализации образовательной программы 1 года. Учебный год начинается 01 сентября текущего года и составляет 46 календарных недель для обучающихся, которые тренируются на базах общеобразовательных школ по заключённым договорам безвозмездного пользования, на арендуемых спортивных сооружениях, на открытых спортивных площадках, прочих спортивных сооружениях, в условиях спортивно-оздоровительного лагеря, учебно-тренировочного сбора.

2. Сроки проведения промежуточной и итоговой аттестации

Сроки проведения промежуточной и итоговой аттестации установлены «Положением о формах, периодичности и порядке текущего контроля, текущей успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся МБУДО СШ «Янтарь» «Положение об итоговой аттестации обучающихся» и другими локальными актами спортивной школы.

3. Режим работы и продолжительность учебно-тренировочных занятий:

Учебные занятия проводятся с 8.00 часов до 18.00 часов. Продолжительность одного учебного занятия в группах спортивно-оздоровительного этапа обучения не более 2х академических часов.

Продолжительность одного учебного занятия в учебных группах в условиях зимних, летних спортивно-оздоровительных лагерей и учебно-тренировочных сборов не более 2х академических часов в день.

Оценочные материалы, обеспечивающие реализацию дополнительной общеразвивающей программы по конькобежному спорту.

1. Тестовые задания для оценки освоения программы в части практической подготовки.

1.1. При проведении тестирования по физической подготовке следует обратить внимание на соблюдение требований инструкции и создания условий для выполнения упражнений.

1.1.1. Бросок набивного мяча из-за головы (для оценки силы и силовой выносливости мышц плечевого пояса).

И.П.: сидя на полу, ноги на ширине плеч, мяч в руках за головой. Рывок руками и бросок мяча вперед-вверх.

Методические указания: рывок руками и плечевым поясом, заканчивает бросок кисть. *Критерием служит дальность броска, м.*

1.1.2. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (для оценки уровня силовой (динамической) выносливости мышц плечевого пояса, а также статической выносливости мышц спины, брюшного пресса, таза и ног).

И.П.: упор лежа (девочки могут отжиматься от скамейки). Сгибание рук до касания грудью пола (скамейки), разгибание – до полного выпрямления рук.

Методические указания: ладони на ширине плеч, локти направлены назад-в стороны. Голова, туловище и ноги составляют прямую линию, которая сохраняется на протяжении всего выполнения упражнения. Дается одна попытка. Фиксируется количество отжиманий при условии правильного выполнения теста в произвольном темпе без отдыха. *Критерием служит максимальное число отжиманий за 30 сек.*

1.1.3. Подъем туловища из положения лежа на спине (для оценки уровня силовой (динамической) выносливости мышц брюшного пресса).

И.П.: лежа на спине, руки в замок за головой, ноги согнуты в коленях на 90 градусов, ступни зафиксированы. Сесть, локтями коснуться коленей, лечь.

Методические указания: *фиксируется максимальное количество подъемов за 30 секунд в одной попытке.* Упражнение выполняется на гимнастическом мате.

1.1.4. Прыжки через скакалку (для оценки уровня развития скоростных и координационных способностей).

И.П.: скакалка сзади. Фиксируется максимальное количество прыжков за 1 минуту в одной попытке. *Критерием служит максимальное количество прыжков за 1 мин.*

1.1.5. Бег 30 м с высокого старта (для оценки уровня развития скоростных и координационных способностей).

Тестирование проводится на дорожке стадиона или легкоатлетического манежа. Количество стартующих в забеге определяется условиями, при которых бегущие не мешают друг другу. Разрешается одна попытка. После 10-15 минутной разминки дается старт. *Критерием, служит минимальное времени. Норматив в таблице.*

1.2. Для оценки освоения программы обучающимися в части специально-технической подготовки используются тестовые упражнения, перечисленные в таблице.

№ п/п	Упражнения		СО
1	Бег по прямой		+
2	Бег по повороту		+
3	Тройной прыжок с места	М	340 см
		Д	300 см

2. Контрольно-переводные нормативы по общей физической подготовке представлены в таблице:

№ п/п	Упражнение	7-8 лет		8-9 лет	
		д	м	д	м
1.	Бег 30 м (сек)	8,5	8,2	8,0	7,7
2.	Прыжок в длину с/м (см)	100	110	110	130
3.	Тройной прыжок с/м (см)	300	340	370	400
4.	Челночный бег 3х10м (с)	13,7	12,5	10,5	10,0

1) Бег 30 м с высокого старта (для оценки уровня развития скоростных и координационных способностей)

Тестирование проводится на дорожке стадиона или легкоатлетического манежа. Количество стартующих в забеге определяется условиями, при которых бегущие не мешают друг другу. Разрешается одна попытка. После 10-15 минутной разминки дается старт.

2) Прыжок в длину с места. Испытания проводят в специальном прыжковом секторе, оснащенном необходимым оборудованием. Участник встает возле линии отталкивания, принимает исходное положение и выполняет прыжок. Результат определяется по ближайшей к линии отталкивания отметке (следу), оставленной любой частью тела с точностью до 1 см. Разрешается 3 попытки, в зачет идет лучшая. Результат не засчитывается в следующих случаях: заступ за линию и ее касание при отталкивании, отталкивание происходит не двумя ногами одновременно, а поочередно, прыжок выполнен с подскока.

3) Тройной прыжок с места. Выполняется на ровной площадке с любым покрытием, с размеченными линией отталкивания и местом приземления и контрольными отметками через каждые 5 см. Результат определяется по ближайшей к линии отталкивания отметке (следу), оставленной любой частью тела с точностью до 1 см. Предоставляется три попытки. Зачет по лучшему результату.

Методические рекомендации по обучению навыкам техники бега на коньках

Основные задачи при обучении на льду:

1. Научить скольжению на двух коньках;
2. Научить скольжению на плоскости полоза;
3. Научить самостоятельному движению по прямой;
4. Научить движению по кругу;
5. Научить делать поворот;
6. Научить видам торможения;
7. Научить другим упражнениям простого катания на коньках (скольжение в положении «ласточка», в глубоком приседе на двух ногах и на одной ноге, перебежка вправо, движение спиной вперед, повороты на месте и на ходу, прыжки на двух коньках и другие);
8. Научить падениям.

Весь процесс обучения распределяется на три части. Вначале дети осваивают катание по прямой, как основу всего содержания обучения. В это время обучающиеся учатся сохранять правильную посадку при устойчивом равновесии и правильно отталкиваться, соблюдая направление толчка в сторону - назад и выполняя определенный взмах руками. Разучив отдельные элементы техники, надо перейти к освоению бега по прямой в целом. Когда движение будет освоено, можно ввести игры и начать учить катанию по кругу, научить поворотам и торможениям, используя при этом различные упражнения. Обучение техники торможений проводится сразу после того, как дети научились более или менее уверенно держаться на коньках на льду. Важно научить детей во время скольжения на коньках переключаться с одного движения на другое, а во время отталкивания и скольжения переносить тяжесть тела с левой ноги на правую. От этих умений зависят устойчивость конькобежца и длительность одноопорного скольжения. Затем предусматривается совершенствование приобретенных навыков в играх, эстафетах и формирование умения управлять туловищем и движением ног при выполнении бега по кругу, поворотах и торможениях. В конце обучения осуществляется закрепление всех приобретенных умений и навыков и ставится новая задача — формирование навыков скольжения на одном коньке после небольшого разбега в разных позах: присев на одну ногу, вытянув вперед другую; стоя на одной ноге, другую отвести назад или, согнув, поднять ее вперед.

Необходимо постепенно усложнять содержание занятий с учетом структуры изучаемого движения, так как известно, что только последовательное, постепенное усложнение занятия позволит детям быстро и сознательно освоить предлагаемое упражнение, накопить двигательный опыт. В занятия последовательно включаются разнообразные подводящие и специальные упражнения, большей частью в игровой форме.

1. Катание по прямой разными способами: с помощью толчка одной ногой; двумя ногами с последующим переходом на двухопорное скольжение, с помощью поочередных отталкиваний обеими ногами без перехода на скольжение на сомкнутых ногах.

2. Повороты – три вида: с разбега по прямой поворот в любой части прямой; с разбега переход на скольжение на сомкнутых коньках и поворот у обозначенного места влево или вправо (поочередно); с разбега переход на скольжение с последующим въездом в ограниченное пространство – в дугу, выложенную из снега или нарисованную на льду.

3. Катание по кругу двумя способами: отталкиваясь правым коньком, скользить на наружном ребре левого конька; отталкиваясь левым коньком, скользить на наружном ребре правого конька.

4. Торможения: «плугом», «полуплугом», переступанием.
5. Скольжение на одном коньке после разбега.
6. Игры на льду.
7. Произвольное катание.

Важное место в период обучения отводится играм. Это объясняется тем, что в игре движения становятся целью игровой активности ребенка. Происходит не только закрепление навыков, но и воспитание быстроты, ловкости. При этом важно создавать такие условия, в которых бы дети могли проявить инициативу, выдержку, решительность, смелость и другие нравственно-волевые качества.

Не менее важное значение имеет и произвольное катание. Дети по своей инициативе упражняются в тех действиях, которые им больше нравятся, в которых они достигли лучших результатов. В то же время пытаются самостоятельно овладеть наиболее сложными и трудными для усвоения действиями.

ТЕХНИКА ПАДЕНИЙ

Технике падений необходимо начинать учить с первого занятия!

Обучающиеся должны уметь группироваться в момент потери устойчивости на коньках. Для этого надо глубоко присесть, туловище наклонить вперед, руки опустить вниз до коньков. Важно мышечно почувствовать технику правильного падения. Упражнение можно включать в каждое занятие после подводящих упражнений. Целесообразно учить приемам правильного падения: «рыбкой» и на бок. При падении «рыбкой» дети приседают, туловище и руки выносят вперед и скользят на животе, вытягивая ноги. Перед падением на бок надо сгруппироваться, сильно согнуть ноги, туловище прижать к бедрам, руками обхватить голень.

Перечень упражнений, способствующих овладению навыка катания на коньках ПОДВОДЯЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ БЕЗ КОНЬКОВ

1. Упражнение «Конькобежец»

И.п. ступни чуть расставлены, параллельны. Руки положить за спину, обхватить кисти рук, туловище наклонить, немного округлив спину, расслабить плечи, присесть, принять позу конькобежца, вернуться в исходное положение.

2. И. п. Посадка конькобежца. Отвести правую ногу в сторону, сохраняя равновесие на левой. То же самое другой ногой. Следить, чтобы стопа и колено опорной ноги не «сваливались» внутрь, стопа толчковой ноги должна быть на одной линии с опорной ногой.

3. И. п. Посадка. Поочерёдное отведение ног назад, слегка согнутых в коленном суставе, с постановкой на носок, пятка повёрнута слегка наружу.

4. И. п. Посадка. Отвести правую ногу в сторону- назад, поставить на носок. То же другой ногой.

5. И. п. Посадка. Ноги параллельно разведены в сторону. Перенести вес тела с правой ноги на левую и обратно. «Перекачка». Туловище перемещать плавно.

6. Имитация бега по прямой с махами рук.

7. Имитация бега по повороту.

В помещении на резине проходит первое ознакомление с положением на коньках, с особенностями равновесия на них и сохранением его на плоскости полозов. Применяются переступания и перевод веса тела с одного конька на другой при различном расстоянии между ними, балансирование на одном коньке, приседания. Принимаются позы и положения, применявшиеся без коньков.

УПРАЖНЕНИЯ НА КОНЬКАХ В ПОМЕЩЕНИИ

1. Ходьба на коньках по кругу с различными положениями рук – на пояс, в стороны, вперед, вверх, к плечам, за спину.

2. Приседания до положения «посадка» конькобежца.

3. Ходьба на коньках по резине друг за другом широкими и мелкими шагами.

4. Ходьба на коньках приставными шагами скрестно вправо и влево, перешагивая через ногу.

5. Ходьба по кругу, остановиться, стоять на одной ноге, удерживая равновесие руки в стороны, перейти на ходьбу.

6. Упражнение «Неваляшка». И.п.: ступни сомкнуты, руки на поясе. Ступни наклонить влево; поставить прямо. То же выполнить в другую сторону.

7. И.п.: посадка конькобежца. Покачивание на ступнях назад-вперед. Медленно, сохраняя равновесие.

8. И.п. посадка конькобежца, правая нога в стороне. Перенести правую ногу через левую, вернуться в и.п.

9. Поворот. И.п.: посадка конькобежца. Ходьба скрестными шагами влево. Правую ногу переносить впереди левого.

Следить, чтобы занимающиеся выполняли все упражнения, стоя на всём полوزه коньков, не заваливая голеностопные суставы внутрь или наружу.

УПРАЖНЕНИЯ НА КОНЬКАХ И ОСВОЕНИЕ НА ЛЬДУ.

1. Стоя у опоры на льду, на слегка согнутых ногах, продвигать коньки вперед-назад, скользя на них.

2. То же, но стоя к борту правым и левым боком поочередно.

3. Стоя к борту боком (правым, левым), приседания до рабочей позы конькобежца.

4. Ходьба по льду со сменой направления, враспынную в медленном и быстром темпе.

5. Ходьба по льду приставными шагами скрестно, переступая через опорную ногу, в правую и левую сторону.

6. Прыжки на слегка согнутых ногах.

7. Произвольные движения по всей площадке, не отрывая коньков ото льда.

СПЕЦИАЛЬНО-ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ БЕГА ПО ПРЯМОЙ (выполняются после предварительного разбега на дистанции 10-15м)

1. Скольжение в посадке на двух параллельно поставленных коньках, руки опустить вниз вдоль коленей, на полных плоскостях лезвий.

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

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

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

5. Скольжение в посадке, поочередно отводя правую и левую ноги в сторону, руки опущены вниз.

6. Скольжение в посадке на левой ноге, правой отталкиваясь в сторону, поменять ноги.

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

8. Разбег и скольжение на двух ногах. При скольжении, упражнение «Перекачка», медленно переносить вес тела с одной ноги на другую.

СПЕЦИАЛЬНО-ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ БЕГА ПО ПОВОРОТУ

Обучение технике бега по повороту проводится целостным методом, но есть несколько подводящих упражнений, которые применяются в практике конькобежного спорта:

1. Ходьба приставным шагом в одну и в другую стороны.

2. Ходьба скрестным шагом в одну и в другую стороны. Научить переносить правый конёк через носок левого конька и наоборот.

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

4. Упражнение «Неваляшка» И.п. ступни сомкнуты, руки на поясе. Ступни наклонить влево; поставить прямо. То же выполнить в другую сторону

5. Скольжение по кругу малого радиуса, на левой ноге, отталкиваясь правым коньком в сторону.

6. Скольжение, по кругу малого радиуса переступая правой ногой через левую ногу.

7. После небольшого разбега по прямой сделать поворот по дуге, переступая правым коньком через левый.

8. Чередование четырёх шагов, скольжения по прямой и четырёх шагов поворота.

ТОРМОЖЕНИЕ

1. Торможение полуплугом.

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

2. Торможение плугом. Расставить коньки на ширину плеч. После этого, наклонить обе ноги внутрь, свести колени и поставить коньки под углом один к другому.

3. Торможение переступанием. Движением со стороны правый конёк выносят вперёд и ставят на внутреннее ребро полоза, загружая конёк весом тела. Такое же движение сразу повторяют левым коньком.

Разучивание всех способов торможений начинают из положения скольжения на двух коньках, а не сразу после разбега.