

Принято:
Тренерским советом
ГБУ ДО РС (Я) «СШ по зимним видам спорта»
протокол № 2
от « 9 » августа 2023г.

ГБУ ДО РС (Я) «СШ по зимним видам спорта»
«Утверждаю»
Директор
В.Т. Хисамутдинов
от « » 2023г.



**Общеразвивающая программа в
области физической культуры и спорта по виду спорта
«шорт-трек»**

Срок реализации Программы: 1 год
Возраст участников Программы 8 лет
Разработчик программы:
Тимофеев И.И. методист-инструктор
ГБУ ДО РС(Я) «СШ по ЗВС»

г. Якутск

Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа по шорт-треку для спортивно-оздоровительного этапа составлена в соответствии:

- Федеральный закон от 04.12.2007 N 329-ФЗ (ред. от 31.12.2014) "О физической культуре и спорте в Российской Федерации";
- Федеральный закон от 29.12.2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказ Минобрнауки РФ от 29.08.2013 №1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ Минспорта РФ от 27.12.2013 №1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014г.
- Устав ГБУ ДО РС(Я) «СШ по зимним видам спорта».

Программа является нормативным локальным актом регламентирующим учебно-тренировочную работу в группах спортивно-оздоровительного этапа на отделении шорт-трека в ГБУ ДО РС(Я) «СШ по зимним видам спорта» (далее - Учреждение). Программа может быть рекомендована тренерам-преподавателям, инструкторам по спорту, педагогам дополнительного образования учреждений сферы физической культуры и спорта, образования, молодежной политики.

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

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

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

Основная цель программы: подготовка физически крепких, гармонически развитых спортсменов посредством организации целенаправленных занятий шорт-треком.

Основные задачи программы:

1. Удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в занятиях физической культурой и спортом;

2. Формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся;
3. Формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;
4. Выявление и поддержка детей, проявивших выдающиеся способности в спорте.

Обучение осуществляется в спортивных группах, наполняемость которых регулируется требованиями этапа подготовки, правилами техники безопасности и санитарно-гигиеническими нормами и закреплена приказом директора. Срок ее реализации – 1 год. В спортивно-оздоровительные группы принимаются лица, желающие заниматься конькобежным спортом и не имеющие медицинских противопоказаний. Минимальный возраст для зачисления обучающихся на спортивно - оздоровительный этап - 8 лет. Режим занятий – 3 раза в неделю по 2 астрономических часа (60 мин). Перевод на следующий этап подготовки осуществляется по результатам тестирования.

Основными формами организации тренировочного процесса являются:

- тренировочные занятия с группой (подгруппой);
- теоретические занятия;
- контрольные испытания;
- самостоятельная подготовка;

Дополнительные формы тренировочного процесса:

- показательные выступления;
- участие в спортивно-массовых мероприятиях (соревнования, эстафеты, игры, конкурсы, викторины и др.)

Формы промежуточной (итоговой) аттестации обучающихся:

прохождение практических контрольных испытаний по ОФП и СФП. Планируемые результаты освоения программы. Планируемые результаты обеспечивают связь между требованиями программы подготовки спортивной школы, образовательным процессом и системой оценки результатов программы. Система планируемых результатов включает решение ряда задач: учебно-познавательных - ознакомление, анализ, синтез, обобщение, интерпретация; учебно-практических - формирование и оценка знаний, умений, навыков, а также саморегуляция, принятие самостоятельных решений и выбора; учебно-познавательных и учебно-практических - формирование и оценка навыка, ценностей, этических норм, умение аргументировать свою позицию или свою оценку.

Таким образом, обучающиеся, освоившие общеразвивающую программу должны получить дополнительные теоретические знания в области физической культуры и спорта в России, развития конькобежного спорта в России и за рубежом. Изучить основы техники безопасности и 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. Кроме того, обучающиеся, освоившие программу будут уметь выполнять упражнения по общей и специальной физической подготовке, технической подготовке. Освоят правила соревнований по конькобежному спорту, овладеют понятиями «Техника», «Тактика» и научатся применять полученные знания на практике.

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

Учебный план

Организация учебно-тренировочного процесса, проведение воспитательного процесса и культурно-массовой работы с обучающимися в учреждении осуществляется директором школы и педагогическим составом отделения шорт-трек. Деятельность учреждения осуществляется ежедневно, включая выходные дни. Начало занятий ежегодно с 1 сентября. Учебный процесс строится на основании комплексной учебной программы школы, учебных планов и программы по конькобежному спорту. Учебный план рассчитан на 36 недель занятий. Расписание занятий (тренировок) по шорт-треку составляется администрацией школы по представлению старшего тренера-преподавателя спортивного отделения в целях установления более благоприятного режима тренировок, отдыха занимающихся, обучения их в общеобразовательных школах и других учебных заведениях. При приёме в школу тренер-преподаватель должен ознакомить обучающихся и их родителей с Уставом школы, правами и обязанностями.

Учебный план определяет максимальный объем тренировочной нагрузки обучающихся. Учебный план учитывает состояние социума, возможности педагогического коллектива, состояние материально-технической базы учреждения, образовательные потребности обучающихся и их родителей.

Учебный план обеспечивает:

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

непрерывность обучения;

оптимальную нагрузку обучающихся.

Учебный план дополнительной общеразвивающей программы по конькобежному спорту для спортивно-оздоровительного этапа подготовки состоит из предметных областей, отнесенных к группе циклических, скоростно-силовых видов спорта и многоборьям. Соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана определено в его структуре. Учебным планом предусмотрено соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана:

4 % - теоретическая подготовка;

36 % - общая и специальная физическая подготовка;

25% - избранный вид спорта;

25 % - другие виды спорта и подвижные игры;

10% - самостоятельная работа обучающихся.

Учебный план

№	Предметная область	Количество часов в год	Теория	Практика
1.	Теория и методика физической культуры и спорта	3	3	
2.	Общая и специальная физическая подготовка	72	2	70
3.	Избранный вид спорта	43	2	41
4.	Другие виды спорта и п/и	43	2	41
5.	Самостоятельная работа	55		55
	Всего часов	216	9	207

Содержание программы

Теория и методика физической культуры и спорта

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

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

Тема 1. Физическая культура как средство всестороннего развития личности. Понятие «физическая культура», ее связь с культурой общества. Спорт и его роль в обществе, развитие современного спорта. Органы управления физкультурным движением, организация работы федерации по конькобежному спорту (международной, российской, региональной).

Тема 2. Конькобежный спорт в мире, России, ДЮСШ Конькобежный спорт в программе Олимпийских игр. Чемпионаты мира и Европы по конькобежному спорту. Результаты выступлений российских спортсменов на международной арене. Всероссийские, региональные, областные, городские соревнования юных конькобежцев. История спортивной школы, традиции и достижения.

Тема 3. Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена. Решающая роль социальных начал в мотивации спортивной деятельности. Спортивно-этическое воспитание. Психологическая подготовка в процессе спортивной тренировки. Формирование в процессе занятий спортом нравственных понятий, оценок, суждений. Воспитание чувства ответственности перед коллективом. Инициативность, самостоятельность и творческое отношение к занятиям. Регуляция уровня эмоционального возбуждения. Основные приемы создания готовности к конкретному соревнованию.

Тема 4. Врачебный контроль и самоконтроль. Временное ограничение спортивных нагрузок после перенесенных заболеваний. Профилактика травм и заболеваний. Физические упражнения как средство профилактики нарушения осанки. Основные способы контроля и самоконтроля за физической нагрузкой. Правила поведения и безопасности во время тренировок и соревнований.

Тема 5. Гигиенические требования к занимающимся спортом. Понятие о гигиене и санитарии. Общие представления об основных системах энергообеспечения человека. Режим питания, регулирование веса спортсмена. Пищевые отравления и их профилактика. Гигиеническое значение кожи. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Правильный режим дня для спортсмена. Значение сна, утренней гимнастики в режиме юного спортсмена. Режим дня во время соревнований. Рациональное чередование различных видов деятельности. Вредные привычки - курение, употребление спиртных напитков. Профилактика вредных привычек.

Тема 6. Влияние физических упражнений на организм спортсмена. Понятия об утомлении и переутомлении. Причины утомления. Субъективные и объективные признаки утомления. Переутомление. Перенапряжение. Восстановительные мероприятия в спорте. Активный отдых. Самомассаж. Баня.

Тема 7. Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте. Простудные заболевания у спортсменов. Причины и профилактика. Закаливание организма спортсмена. Виды закаливания. Общее понятие об инфекционных заболеваниях, источники инфекции и пути их распространения. Предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях спортом. Пути распространения инфекционных заболеваний. Меры личной и общественной профилактики. Травматизм в процессе занятий конькобежным спортом, оказание первой помощи при несчастных случаях. Самоконтроль и профилактика спортивного травматизма. Восстановительные мероприятия при занятиях конькобежным спортом.

Тема 8. Конькобежный инвентарь. Выбор коньков, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка коньков к соревнованиям.

Тема 9. Правила соревнований по конькобежному спорту. Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников соревнований. Правила поведения на старте, финише.

Общая и специальная физическая подготовка

Общая физическая подготовка

Строевые упражнения применяются в целях организации обучающихся, воспитания дисциплины, хорошей осанки, целесообразного размещения занимающихся во время разминки и в подготовительной части урока. Общеразвивающие упражнения. Они должны быть направлены на всестороннее физическое развитие обучающихся: равномерное развитие мышечной системы, укрепление костно-связочного аппарата, развитие большой подвижности в суставах, координации движений и умения сохранять равновесие, а также улучшение функции сердечно-сосудистой системы и органов дыхания.

Упражнения без предметов и с предметами:

- Для рук. Движения руками в различных плоскостях и направлениях в различном темпе. В различных положениях (стоя, сидя, лежа) одновременные, попеременные и последовательные движения в плечевых, локтевых и запястных суставах (сгибание и разгибание, отведение и приведение, маховые и круговые движения). В упоре лежа сгибание рук, отталкивание и др.
- Для туловища. Упражнения на формирование правильной осанки. В различных стойках наклоны вперед, в стороны, назад. Круговые движения туловищем. В положении лежа лицом вниз — прогибание с различными положениями и движениями руками и ногами. Из положения лежа на спине — поднятие рук и ног поочередно и одновременно, поднятие и медленное опускание прямых ног, поднятие туловища, не отрывая ног от пола.
- В различных стойках — наклоны вперед, в стороны, назад с различными положениями и движениями руками, с использованием отягощений (предметов). Круговые движения туловищем. В положении лежа лицом вниз прогибание с использованием отягощений. Из положения лежа на спине, ноги закреплены, поднятие туловища.
- Для ног. Из основной стойки — различные движения прямой и согнутой ногой, приседания на двух и одной ноге. Маховые движения, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями, поднятие на носки. Различные прыжки и многоскоки на месте и в движении на одной и двух ногах.
- Прыжки через гимнастическую скамейку на месте и с продвижением вперед в равномерном и переменном темпе - Упражнения для развитие силы мышц рук, ног, туловища и шеи: выполняются на месте, стоя, сидя, лежа и в движении индивидуально или с партнером, без предмета и с различными предметами (гантелями, штангой, набивными мячами, скакалками). К ним также относятся упражнения в прыжках в длину с места тройные, пятерные, десятерные, прыжки в высоту.
- Упражнения для развития быстроты: подвижные и спортивные игры, эстафеты, акробатические и гимнастические прыжки, легкоатлетические виды - бег на короткие дистанции (старты, ускорения и рывки), прыжки с разбега в длину и высоту и различные метания, спринтерская тренировка на велосипеде.
- Упражнения для развития выносливости: наиболее распространенными средствами, используемыми для развития выносливости, служат разнообразные движения циклического характера, т. е. ходьба, бег, плавание, велосипедный спорт, коньки, спортивные игры.

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

- Упражнения на гибкость и на растягивание: одновременные и поочередные маховые движения руками вверх, вниз - назад, вращение руками в локтевых и плечевых суставах, вращения кистями; одновременные и поочередные маховые движения ногами лежа, сидя и стоя — вперед, назад в стороны. Поочередные и одновременные сгибания ног лежа, сидя и стоя. Большие выпады вперед, назад, в стороны. Наклоны вперед, назад, в стороны и вращения туловища. Прыжки вверх, прогибаясь, с маховыми движениями рук вверх - назад и ног назад.

- Упражнения на расслабление: стоя в полунаклоне вперед, приподнимать и опускать плечи, полностью расслабляя руки, свободно ими покачивая и встряхивая; поднять руки в стороны или вверх, затем свободно их опустить и покачать расслабленными руками. Размахивание свободно опущенными руками, одновременно поворачивая туловище. Лежа на спине, полностью расслабить мышцы ног, встряхивание их. Стоя на одной ноге, делать свободные маховые движения другой ногой, полностью расслабив ее.

Специальная физическая подготовка

Упражнения для развития быстроты. Передвижение на коньках, имитационные упражнения. Упражнения для развития стартовой скорости. По сигналу (преимущественно зрительному) рывки на 5-10 метров из различных исходных положений: стоя лицом, боком и спиной к стартовой линии, из приседа, широкого выпада, седа, лежа, медленного бега, подпрыгивания или бега на месте. Эстафеты с элементами старта. Подвижные игры типа «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, мешочки с песком, диск от штанги) с последующим быстрым выпрямлением. Подскоки и прыжки после приседа без отягощения и с отягощением. Прыжки на одной или двух ногах с продвижением с преодолением препятствий, То же с отягощением, Прыжки по ступенькам с максимальной скоростью. Прыжки в глубину. Спрыгивание с высоты (40-80 см) с последующим прыжком вверх или рывком на 7-10 метров. Беговые и прыжковые упражнения, выполняемые в гору, по песку, опилкам; эстафеты с элементами бега, прыжков, переносом тяжестей, Подвижные игры типа «волк во рву», «челнок», «скакуны», «подвижная эстафета».

Упражнения для развития специальной выносливости. Кроссовая подготовка, ходьба, преимущественно направленные на увеличение аэробной производительности организма. Повторное выполнение беговых и прыжковых упражнений. Кроссы с переменной скоростью. Многократно повторяемые специальные технико-тактические упражнения. Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости.

Передвижение на коньках, имитационные упражнения, кроссовая подготовка, ходьба, преимущественно направленные на увеличение аэробной

производительности организма и развитие волевых качеств, специфических для конькобежца. Комплексы специальных упражнений на коньках и роллерах для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса.

Избранный вид спорта Техническая подготовка

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

Комплекс упражнений №1

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

1. Бег, на каждый третий шаг прыжок, принять положение посадки, обозначая отталкивание в сторону.
2. Бег на каждый третий шаг подскок, принять положение посадки, нога назад.
3. Бег, на каждый третий шаг принять положение посадки завести маховую ногу за опорную.
4. Выпрыгивание вверх с одной ноги, при приземлении обозначить окончание двухопорного отталкивания.
5. Выпрыгивание вверх с одной, при приземлении принять позу, характерную для свободного скольжения.
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).

Комплекс упражнений №2

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

1. В положении посадки. Принять положение окончания двухопорного отталкивания с правой с характерным положением рук.
2. В положении посадки. Принять положение окончания двухопорного отталкивания с левой с характерным положением рук.
3. В положении посадки. Выполнить отталкивание правой, подставить левую под смещенное туловище, правую подставить рядом.
4. В положении посадки. Выполнить отталкивание левой, правую подставить под смещенное туловище, левую подставить рядом.
5. То же выполняется с быстрым махом бедра правой и левой ноги вперед - в сторону.
6. В посадке конькобежца. Левая нога в окончании отталкивания. Выполнить смещение, мах левой и отталкивание правой.

7. Высокий мах правой ногой в сторону, поднимаясь на носке левой. Затем смещение влево и выполнить скрестный шаг.
8. В положении посадки. Сместиться влево, выполнить отталкивание левой, переступить правой через левую. Приставить левую к правой. В положении посадки. Ходьба скрестным шагом.
9. В положении посадки. Прыжки скрестными шагами.
10. В посадке конькобежца. Окончание отталкивания левой ногой в повороте, сменить положение ног прыжком - «зеркальные прыжки»

Комплекс упражнений №3

(изучение техники бега со старта «на суше»)

1. Ходьба с максимально развернутыми носками наружу, акцент отталкивания на пятку, вынос таза вперед.
2. Упор лежа на полу, ноги на повышенной опоре (скамейка, стул и т.п.). сгибание и разгибание рук. Чем выше положение ног, тем труднее выполнять упражнение. Для усложнения упражнения следует постепенно расширять постановку кистей рук. Дыхание: вдох при сгибании рук, выдох - при разгибании рук.
3. Сгибание и разгибание рук в упоре сзади: а) на скамейке; б) на двух параллельных скамейках. Упражнение выполнять с полной амплитудой.
4. Подтягивание на низкой перекладине. Подтягивание выполняется до пересечения подбородком линии перекладины. Упражнение выполняется: хватом сверху; хватом снизу. Туловище держать прямо.
5. Подтягивание на высокой перекладине из положения виса, не касаясь ногами пола, хватом сверху. Подтягивание выполняется до пересечения подбородком линии перекладины. Упражнение выполняется: хватом сверху; хватом снизу. При подтягивании следует избегать колебательных движений туловища и ног.
6. Ходьба на руках в различных направлениях с поддержкой партнером ног (за бедра или голень). При передвижении на руках 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.

Соревновательная подготовка

Соревновательная деятельность организуется на уровне учреждения или муниципальном уровне, для вовлечения обучающихся в обучающий процесс по специализации конькобежный спорт, а также с целью контроля уровня технической и специальной подготовки. В процессе реализации физической и технической подготовки в спортивно-оздоровительных группах наиболее универсальным тренировочным средством являются подвижные спортивные игры, позволяющие придать учебно-тренировочному процессу эмоциональную окраску и тем самым поддержать интерес к занятиям конькобежным спортом.

Другие виды спорта подвижные игры

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

- легкая атлетика - сюда входят упражнения в беге, прыжках и метаниях; бег: 20м, 30м, 60 м; бег с горизонтальными и вертикальными препятствиями

(учебные барьеры, набивные мячи, количество препятствий от 4 до 10); бег или кросс 500-1000 м; прыжки: через планку с прямого разбега; в высоту с разбега; в длину с места; тройной прыжок с места; в длину с разбега; метание малого мяча с места в стенку или щит на дальность отскока; на дальность.

Наибольший эффект дает интервальная тренировка в беге на отрезках от 300 до 1000 м, направленная на развитие общей выносливости. Кроссовый бег в большом объеме с учетом только времени пробежки, но не длины дистанции. Начинать бег можно с одной минуты и довести до 60 минут;

- спортивные игры: ознакомление с тактикой и правилами игр — баскетбол, волейбол, футбол, мини-футбол, настольный теннис, бадминтон и др.

- подвижные игры: «Гонка мячей», «Салки» («Пятнашки»), «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с прыжками», «Мяч среднему», «Охотники и утки», «Перестрелка», «Перетягивание через черту», «Вызывай смену», «Эстафета футболистов», «Эстафета баскетболистов», «Эстафета с прыжками чехардой», «Встречная эстафета с мячом», «Ловцы», «Борьба за мяч», «Мяч ловцу», «Перетягивание», «Катающаяся мишень».

- велосипедный спорт: езда на велосипеде по пересеченной местности, езда на велосипеде на тренировочные занятия на местности (в лес, парк) и возвращение обратно, прогулки, походы на велосипедах.

Самостоятельная работа

Большое значение для физического совершенствования обучающихся имеют самостоятельные занятия, включающие в себя утреннюю гигиеническую гимнастику, беговую тренировку, плавание, катание на роликах, езд на велосипеде, лыжные пробеги, игры на свежем воздухе. Самостоятельная работа обучающихся, контролируется тренером-преподавателем на основании ведения обучающимися дневника самоконтроля, аудио- и видеоматериалами и другими способами (выполнение индивидуального задания, посещение спортивных мероприятий и другие формы).

Система контроля и зачетные требования

Система контрольных нормативов охватывает весь период обучения. Для спортивно-оздоровительных групп нормативы носят контролирующий характер и являются важнейшим критерием для перевода обучающихся на следующий этап подготовки. Контрольно-переводные нормативы по общей и специальной физической подготовке

Контрольные упражнения		До года
Общая физическая подготовка		
Бег на: 30 м с	юноши	5,8-6,3
	девушки	6,0-6,5
Бег на: 60 м с	юноши	10,7-11,2
	девушки	
Прыжки в длину с места, см	юноши	155-160
	девушки	150-155
Метание теннисного мяча, м	юноши	18-22
	девушки	14-18
Подтягивание на	юноши	3-5

перекладине, кол-во раз		
Сгибание разгибание рук в упоре лежа	девушки	10-15

Для оценки раздела «Теория и методика физической культуры» обучения тренер-преподаватель проводит устный опрос во время тренировки. Обучающиеся должны правильно ответить на 3 вопроса. Система оценки зачет – не зачет.

Список литературы

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

ПЕРЕЧЕНЬ ИНТЕРНЕТ-РЕСУРСОВ

1. <http://lib.sportedu.ru>, Библиотека по физической культуре и спорта
2. <http://www.minsport.gov.ru>, Министерство спорта РФ