



МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

**Федеральное государственное бюджетное учреждение
«Федеральный центр организационно-методического обеспечения
физического воспитания»**

«УТВЕРЖДАЮ»

И.о. директора ФГБУ «Федеральный
центр организационно-методического
обеспечения физического воспитания»



С.А. Таиров
2023 г.

**Дополнительная общеразвивающая программа
по виду спорта «Конькобежный спорт»
Уровень сложности: базовый**

Направленность программы: **физкультурно-спортивная**

Возраст обучающихся: 8-12 лет

Срок реализации программы: 2 года

Москва, 2023 г.

Дополнительная общеразвивающая программа базовый уровень сложности по виду спорта «конькобежный спорт» разработана в соответствии с:

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

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

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

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

- Стратегией развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 25 мая 2015г. № 996 р;

-приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 года № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

-письмом Министерства образования и науки Российской Федерации от 18 ноября 2015 года № 09-3242 («О направлении информации» вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»);

-письмом Министерства образования и науки Российской Федерации от 11 декабря 2006 года № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей».

Дополнительная общеразвивающая программа базового уровня сложности по виду спорта «конькобежный спорт» одобрена экспертным советом ФГБУ «ФЦОМОФВ», рекомендована к реализации в образовательных организациях Российской Федерации при наличии соответствующих условий и возможностей, в деятельности школьного спортивного клуба в рамках внеурочной деятельности (протокол заседания № 10 от 24 августа 2023 года).

Оглавление:

1. Пояснительная записка	4
1.1. Цель программы	6
1.2. Задачи программы	6
1.3. Адресат программы	8
1.4. Формы организации и режим реализации программы	8
1.5. Срок реализации программы	9
1.6. Ожидаемые (планируемые) результаты	9
2. Формы контроля и подведения итогов реализации программы	11
2.1. Шкала оценки показателей уровня подготовки обучающихся	13
3. Учебный план и содержание программы	14
3.1. Содержание программного материала 1 года обучения	15
3.2. Содержание программного материала 2 года обучения	19
4. Организационно-педагогические условия реализации программы	25
4.1. Организационно- методическое обеспечение программы	26
4.2. Материально-техническое обеспечение условий реализации программы	28
4.3. Учебно-информационное обеспечение	29
4.4. Кадровое обеспечение реализации программы	31
5. Приложения	32
5.1. Подготовительные и специальные упражнения без коньков	32
5.2. Упражнения для освоения техники скольжения	35
5.3. Упражнения для освоения техники бега	37
5.4. Подвижные игры на коньках	42
5.5. Требования техники безопасности на занятиях	45

1. Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа по конькобежному спорту базового уровня сложности (далее – Программа) соответствует физкультурно-спортивной направленности. Программа предназначена для реализации в системе дополнительного образования детей в образовательных и иных организациях, реализующих дополнительные общеразвивающие программы в области физической культуры и спорта.

Конькобежный спорт (скоростной бег на коньках) - олимпийский вид спорта, в котором необходимо как можно быстрее преодолевать определённую дистанцию на ледовом стадионе по замкнутому кругу. Соревнования по конькобежному спорту проводятся отдельно для мужчин и для женщин.

Конькобежный спорт- один из старейших видов спорта. Самые древние коньки, обнаруженные археологами, принадлежали кимерийцам - кочевому племени, жившему 3200 лет назад в Северном Причерноморье.

Бег на коньках как вид состязаний в России начал культивировать еще император Петре I в конце XVII века. Сам Петр I, работавший в Голландии плотником, привез идею состязательности в беге на коньках из Заандама, а первые катки для занятий конькобежным спортом в России появились в 1830-х годах. Катание на коньках и соревнования по скоростному бегу на коньках стало одним из любимых видов зимнего спорта.

19 февраля 1889 года в Москве был произведен первый официальный чемпионат России. Именно в 1889 году был организован Союз конькобежцев России. В 1890 году в России были опубликованы первые правила соревнований по скоростному бегу на коньках.

Конькобежный спорт, включает в себя две группы дисциплин: классический бег на коньках, шорт-трек.

Соревнования по классическому бегу на коньках проходят в следующих форматах: многоборье, на отдельных дистанциях, спринт.

В многоборье предусмотрены дистанции 0,5, 1,5, 5 и 10 км. За прохождение каждых 500 м спортсмен получает очко. Победу одерживает

тот, кто наберет большее количество очков. По многоборью проводятся национальные и международные чемпионаты, в том числе Чемпионат Европы. Эта дисциплина входит в программу Олимпиады.

Состязания на отдельных дистанциях включены в программу Чемпионата мира и Кубка мира. Спортсмены соревнуются на дистанциях в 0,5, 1, 1,5 и 3 км (женщины), 0,5, 1, 1,5, 5 и 10 км (мужчины). Соревнования на отдельных дистанциях представлены на национальных чемпионатах, Чемпионатах мира, Кубке мира, а также на Олимпиаде.

Спринт - гонки на коньках на 0,5 и 1 км. Причем каждую из дистанций спортсмен преодолевает 2 раза. Результаты суммируются так же, как это делается в многоборье. Спринтерские забеги включены в программу национальных и мировых чемпионатов.

Шорт-трек - скоростной бег на коньках на короткой дорожке. На дистанции спортсмены как правило 4-8 человек: чем длиннее дистанция, тем больше человек в забеге одновременно бегут по овальной ледовой дорожке длиной 111,12 м. Для занятий шорт-треком необходимы специальные ботинки с лезвиями особой формы.

Дорожка для конькобежного спорта представляет собой овал длиной 400 или гораздо реже 333 метра. Радиус внутреннего поворота 25-26 метров. Прямые участки трассы примерно равны 100 метрам. На конькобежном треке две дорожки (внутренняя и внешняя). Один из прямых участков является для спортсменов переходным, на этом участке происходит смена дорожек на каждом круге.

Дорожка для шорт-трека имеет длину 111,12 метров, радиус поворотов равен 8 метрам, а расстояние между закруглениями 28,85 метров. Обычно трассу для шорт-трека размечают на хоккейном поле.

Новый импульс развития конькобежный спорт получил с появлением катков с искусственным льдом и полностью крытых специализированных конькобежных стадионов.

Актуальность программы. Конькобежный спорт является эффективным средством физического воспитания и содействует всестороннему физическому, интеллектуальному, нравственному развитию обучающихся, укреплению здоровья, привлечению к систематическим занятиям физической культурой и спортом, личностному и профессиональному самоопределению.

Новизна. Сочетание современных спортивных технологий и классической общефизической подготовки, приобретенные двигательные навыки и физические качества служат укреплению здоровья и являются отличной базой для любого вида спорта. Освоение основ техники вида спорта «конькобежный спорт», знание роли отдельных движений позволяют достичь успеха в обучении технике катания на коньках. Приобретенные навыки и способности в овладении детьми катания и бега на коньках являются основой таких видов спорта, как хоккей с шайбой и мячом, фигурное катание.

Отличительные особенности. Программа направлена на создание условий для развития личности обучающегося, мотивации к познанию, обеспечение эмоционального благополучия ребенка, профилактику асоциального поведения, формирование психического и физического здоровья.

Педагогическая целесообразность. Содержание программы позволяет воспитывать и выявлять талантливых обучающихся, способствует их личностному развитию, самоопределению и ранней профессиональной ориентации.

1.1. Цель программы: формирование у обучающихся общечеловеческой культуры и социального самоопределения, устойчивой мотивации к сохранению и укреплению собственного здоровья, ведению здорового и безопасного образа жизни через занятия физической культурой и спортом с использованием средств катания на коньках.

1.2. Задачи программы

Обучающие (предметные):

- приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта;

- формирование общего представления о конькобежном спорте, о строении и функциях организма;
- формирование системы разнообразных двигательных умений и навыков, средствами общей физической и специальной физической подготовке;
- формирование и овладение техникой различного бега на коньках;
- формирование знаний о причинах травматизма на занятиях конькобежным спортом и правилах его предупреждения;
- освоение и изучение правил соревнований по конькобежному спорту, навыки судейства.

Воспитательные (личностные):

- воспитание патриотизма, чувства гордости за спортивные достижения отечественных спортсменов;
- воспитание понимания необходимости личного участия в формировании собственного здоровья, навыков культуры здорового образа жизни;
- воспитание положительного эмоционально-ценностного отношения к физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности в целом и к занятиям конькобежным спортом;
- воспитание дисциплинированности, ответственности, трудолюбия, терпения, силы воли в достижении поставленных задач.

Развивающие (метапредметные):

- развитие основных физических качеств: быстроты, выносливости, координации и технико-тактических действий;
- развитие специальных физических качеств, необходимых для успешного технического совершенства в конькобежном спорте;
- развитие умения работать с партнером, в команде во время соревновательной деятельности и показательных выступлений;
- развитие умения находить компромиссы и общие решения, разрешать конфликты на основе согласования различных позиций.

1.3. Адресат программы

Программа предназначена для детей в возрасте от 8 до 12 лет. Зачисление в учебную группу оформляется по личному заявлению законного представителя обучающегося и медицинской справки о состоянии здоровья, (отсутствия у ребенка противопоказаний к занятию видом спорта «конькобежный спорт»).

Перевод обучающихся с одного уровня и года обучения на другой осуществляется на основании локального акта организации и условий программы, указанных в разделе «Формы контроля и подведения итогов обучения». Учебные группы формируются с учетом возрастной категории обучающихся и примерно одного уровня физической подготовленности. Группа может комплектоваться из девочек и мальчиков. Минимальная наполняемость учебной группы – 12 человек, максимальная – 18 человек.

1.4. Формы и режим реализации программы

Формы организации занятий: индивидуальная, индивидуально-групповая, групповая, фронтальная - по подгруппам.

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

Форма проведения занятий: основной формой является учебное занятие, возможны - открытые занятия, показательные выступления, контрольные, итоговые занятия. Посещения спортивных мероприятий (соревнований), встречи с ведущими спортсменами и ветеранами спорта осуществляются по плану воспитательной работы организации, в которой реализуется программа.

Методы обучения: словесный, наглядный, практический.

Режим занятий: занятия проводятся согласно утвержденного расписания организации, на начало учебного года, в которой реализуется данная программа. Одно занятие не может быть менее одного и более двух академических часов (письмо Минобрнауки России от 18.11.2015г. № 09-3242 «О направлении информации» вместе с «Методическими рекомендациями

по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые)).

Режим занятий и объемы учебных часов по годам обучения

Уровень сложности программы	Год обучения	Возраст обуч-ся в группе (лет)	Недельная нагрузка (час)	*Допустимый режим занятий	**Кол-во учебных недель	Итого часов в год
базовый	первый	8-11	2	1x1	36	72
	второй	9-12	3	1x1x1	36	108

*Режим занятий устанавливается в начале учебного года (сентябрь), по возможности до конца учебного года не меняется.

** Количество учебных недель устанавливается распорядительным локальным актом организации, реализующей программу

1.5. Срок реализации программы

Продолжительность обучения 2 года. Программа рассчитана на 36 учебных недель и реализуется в объеме 180 часов. Занятия первого года обучения проводятся 2 раза в неделю, второго года обучения - 3 раза в неделю по 1 часу (продолжительностью одного академического часа 45 минут).

1.6. Ожидаемые (планируемые) результаты

По окончании **первого года** обучения обучающиеся будут знать:

- историю возникновения конькобежного спорта в мире, в Российской Федерации, регионе;
- достижения отечественных конькобежцев на мировых первенствах и Олимпийских играх;
- значение занятий конькобежным спортом как средство укрепления здоровья, закаливания и развития физических качеств человека;
- правила поведения и техники безопасности на занятиях конькобежным спортом;
- причины травматизма на занятиях и правила его предупреждения;

- правила личной гигиены, требования к экипировке, одежде и инвентарю для занятий конькобежным спортом.

Будут уметь:

- выполнять комплексы общеразвивающих, подготовительных и специальных упражнений для формирования технических действий конькобежца;
- владеть навыками скольжения, передвижения на коньках (постановка конька на лед, стоять, шагать, скользить в положениях на одной ноге и на двух ногах; сохранять правильное положение туловища «посадка конькобежца» и др.);
- демонстрировать основы техники скоростного бега на коньках;
- демонстрировать физические и специальные качества при выполнении контрольно-тестовых упражнений;
- развивать физические качества по избранному виду спорта средствами других видов спорта и подвижных игр;
- самостоятельно составлять и выполнять комплексы упражнений по общей и специальной физической подготовке.

По окончании **второго года** обучения обучающиеся будут знать:

- правила соревнований по конькобежному спорту, правила проведения подвижных игр, используемых в программе;
- технику скоростного бега на коньках в учебной, игровой и досуговой деятельности;
- методы и средства восстановления работоспособности организма после различных по объему и интенсивности нагрузок;
- правила использования спортивного инвентаря и оборудования для занятий конькобежным спортом.

Будут уметь:

- владеть техникой передвижения по льду на коньках:
- владеть техническими действиями стилей бега на коньках (с работой одной рукой, двумя руками, с руками в положении за спиной, с различной величиной сгибания ног в суставах нижних конечностей, бег в направлении вперед-назад,

бег по повороту в обе стороны, различные типы остановок, различные типы мгновенного набора скорости бега, безопасные способы падения на лед и подъемов со льда);

-подбирать, составлять и осваивать комплексы общеразвивающих, специальных и имитационных упражнений для занятий коньками (упражнения на суше; упражнения на льду);

-оценивать технику осваиваемых упражнений и движений; выявлять и исправлять ошибки в двигательных действиях с помощью взрослых и сверстников.

Личностными показателями освоения обучающимися содержания программы по конькобежному спорту являются умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

-проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

-общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

- проявлять чувство гордости за свою страну, достижения российских спортсменов;

- демонстрировать нравственные, эстетические и интеллектуальные качества.

2. Формы контроля и подведения итогов реализации программы

Программой предусмотрено тестирование, которое проводится в рамках текущего контроля, промежуточной и итоговой аттестации обучающихся. Текущий контроль в конце первого полугодия обучения – в декабре (при условии начала учебного года в сентябре). Промежуточная аттестация проводится в конце первого года обучения по программе базового уровня сложности. Итоговая аттестация проводится за две недели до окончания

учебного года – в мае, на основании приказа руководителя организации, в которой реализуется программа. Приказом назначаются члены аттестационной комиссии из числа педагогических работников организации, имеющих компетенции в области физической культуры и спорта. В случае, если обучающий по объективным причинам не смог пройти промежуточный контроль в указанные сроки (болел, пропустил более 50% занятий) для него назначается дополнительная дата сдачи контрольно-тестовых упражнений, с учетом его реабилитации (восстановления после болезни). В случае если обучающийся не смог пройти итоговую аттестацию в отведенное приказом время, для него назначается дополнительная дата и время подготовки для сдачи или пересдачи контрольно-тестовых упражнений.

Контроль и аттестация осуществляются в соответствии с локальным актом организации «Положение об итоговой аттестации, текущем и промежуточном контроле». В зачет также могут учитываться результаты соревновательной деятельности обучающихся за весь период обучения.

Теоретическая подготовка оценивается в ходе учебного занятия в форме беседы:

уровень «высокий» - обучающийся ответил практически на все вопросы (100%), демонстрируя при этом понимание сущности излагаемого материала, логично и полно раскрывает вопросы, использует примеры из практики;

уровень «средний» - обучающийся ответил на больше половины всех вопросов (75%), в ответах отмечаются небольшие неточности и незначительные ошибки, примеры приводит не совсем точно;

уровень «низкий» - в ответе обучающегося отсутствует логическая последовательность, отмечаются пробелы в теоретическом учебном материале, отмечаются трудности в приведении примеров.

Педагогический работник, реализующий программу, самостоятельно разрабатывает содержание тестирования по основам теоретической подготовки из тем, которые были изучены за весь период.

2.1. Шкала оценки показателей уровня подготовки обучающихся

возраст	уровень	ОФП							
		Бег 30 м. (сек)		юн: подтягивание на высокой перекладине дев: сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)		Прыжок в длину с места (см)		челночный бег 3x10 м (сек)	
		юн	дев	юн	дев	юн	дев	юн	дев
8	высокий	5.4	5.6	4	8	130	155	9.1	9.7
	средний	6.0	6.2	2	6	125	125	10.0	10.7
	низкий	7.1	7.3	1	4	110	100	10.4	11.2
9	высокий	6.5	6.8	5	10	140	130	8.8	9.3
	средний	6.8	7.0	3	8	130	120	9.9	10.3
	низкий	7.0	7.5	1	6	120	110	10.2	10.8
10	высокий	6.2	6.5	5	7	150	140	8.6	9.1
	средний	6.5	6.8	3	6	140	130	9.5	10.0
	низкий	6.8	7.2	1	5	130	120	9.9	10.4
11	высокий	6.0	6.3	7	8	160	150	8.3	8.9
	средний	6.3	6.6	5	7	160	140	9.1	9.7
	низкий	6.5	7.0	3	6	155	130	9.5	10.0
12	высокий	4.9	5.0	8	10	170	160	7.9	8.2
	средний	5.5	6.0	6	9	170	150	8.7	9.1
	низкий	6.0	6.3	4	8	160	140	9.0	9.4

возраст	Уровень	СФП					
		Бег 2000 м (мин, с)		Тройной прыжок в длину с места (см)		Прыжок вверх с места со взмахом руками (см)	
		юн	дев	юн	дев	юн	дев
8	высокий	Без учета времени	Без учета времени	480	450	12	10
	средний	Без учета времени	Без учета времени	450	430	10	9
	низкий	Без учета времени	Без учета времени	400	350	9	7
9	высокий	Без учета времени	Без учета времени	500	480	14	12
	средний	Без учета времени	Без учета времени	480	450	12	11
	низкий	Без учета времени	Без учета времени	430	380	11	9
10	высокий	Без учета времени	Без учета времени	520	490	19	15
	средний	Без учета времени	Без учета времени	500	470	17	13
	низкий	Без учета времени	Без учета времени	450	400	16	12
11	высокий	Без учета времени	Без учета времени	550	500	20	16
	средний	Без учета времени	Без учета времени	520	460	19	15
	низкий	Без учета времени	Без учета времени	490	420	18	14
12	высокий	Без учета времени	Без учета времени	560	510	22	17
	средний	Без учета времени	Без учета времени	530	490	21	16
	низкий	Без учета времени	Без учета времени	500	450	20	15

По результатам итоговой аттестации обучающиеся получают документы соответствующего образца организации, на базе которого проходило обучение (сертификат, свидетельство, удостоверение или диплом).

3. Учебный план и содержание программы

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

Примерное распределение часов обучения по разделам программы на 36 учебных недель с режимом 2 ч/н первого и 3 ч/н второго годов обучения

№п/п	Вид подготовки, название раздела программы, тема	Всего часов		Количество часов первого года обучения		Количество часов второго года обучения		Форма аттестации (контроля) по разделам, темам
		Первый год	Второй год	Теория	практика	Теория	практика	
1.	Вводное занятие	1	1	1	-	1	-	Беседа
2.	Теоретическая подготовка	2	4	2	-	4	-	Беседа
3.	Общая физическая подготовка	23	34	1	22	1	33	Диагностика
4.	Специальная физическая подготовка	20	31	1	19	1	30	Диагностика
5.	Техническая подготовка	18	28	1	17	1	27	Диагностика
6.	Соревновательная (интегральная) подготовка	4	6	1	3	1	5	Педагогическое наблюдение
7.	Контрольные занятия	3	3	1	2	1	2	Тестирование

8.	Итоговое занятие	1	1	-	1	-	1	Демонстрация умений и навыков
	итого	72	108	8	64	10	98	

3.1 Содержание программного материала первого года обучения

1. Вводное занятие

Теоретическая часть: Ознакомление с учебной группой, задачами обучения текущего учебного года. Инструктаж по правилам безопасного поведения во время занятий конькобежным спортом.

Практическая часть: Общая физическая подготовка и специальная физическая подготовка, повторение изученных элементов программы стартового уровня сложности.

2. Теоретическая подготовка: Понятие о физической культуре и спорте, их роль и значение в общем развитии и культуре человека. Конькобежный спорт в России и за рубежом. Основы техники и тактики конькобежного спорта. Формирование представлений о разновидностях конькобежного спорта и правилах соревнований. Гигиена, закаливание, питание и режим дня обучающегося. Правила безопасного поведения во время занятий конькобежным спортом.

3. Общая физическая подготовка

Теоретическая часть: Значение всесторонней физической подготовки как важного фактора укрепления здоровья, повышения функциональных возможностей организма и систем. Развитие физических способностей силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных в соответствии со спецификой катания на коньках. Основные требования по физической подготовке, предъявляемые к конькобежцам различной физической подготовки, применяемых в процессе учебных занятий. Контрольные упражнения и нормативы по общей и специальной физической подготовке для юных конькобежцев.

Практическая часть: Общая физическая подготовка:

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 рук и плечевого пояса. Сгибания и разгибания, вращения, отведения, рывки. Упражнения выполняются на месте и в движении. Упражнения для 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 выполняются индивидуально, в парах и группах; вес мяча девочки - до 3 кг, мальчики - до 5 кг. 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, мешками с песком: 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.

Спортивные игры. Ручной мяч, баскетбол, футбол (по упрощённым правилам).

4. Специальная физическая подготовка

Теоретическая часть: Специальные физические качества и их значение для формирования двигательных умений и навыков. Методика выполнения упражнений, развивающих специальные физические качества.

Практическая часть: 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. Беговые и прыжковые упражнения; 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. 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. Комплексы специальных упражнений на коньках и роллерах для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса.

Подготовительные и специальные упражнения без коньков. Научившись правильно выполнять имитационные упражнения, обучающиеся при выходе на лед смогут быстрее освоить сложные элементы техники бега на коньках. (Приложение 1).

5. Техническая подготовка

Теоретическая часть: формирование основных особенностей техники скоростного бега на коньках.

Практическая часть: специальные подготовительные упражнения, направленные на овладение рациональной техникой шага, на развитие равновесия, на согласованную работу рук и ног при передвижении на коньках различными способами. Совершенствование основных элементов техники скольжения (Приложение 2).

6. Контрольные занятия

Теоретическая часть: методика выполнения контрольно-тестовых упражнений. Правила выполнения упражнений промежуточной и итоговой аттестации. Анализ личных результатов физической подготовленности. Самостоятельное определение уровня физической подготовки.

Практическая часть: выполнение упражнений по общей физической и специальной подготовке. Участие в блиц опросах по теоретическим вопросам. Анкетирование.

7. Итоговое занятие

Практическая часть: подведение итогов освоения программы базового уровня сложности первого года обучения. Вручение документов (сертификат, свидетельство, удостоверение или диплом) об успешном окончании освоения программы по конькобежному спорту. Демонстрация умений и навыков обучающихся.

3.2 Содержание программного материала второго года обучения

1. Вводное занятие

Теоретическая часть: ознакомление с учебной группой, задачами обучения текущего учебного года. Инструктаж по правилам безопасного поведения во время занятий конькобежным спортом.

Практическая часть: общая физическая подготовка и специальная физическая подготовка, повторение изученных элементов программы базового уровня сложности 1 года обучения.

2. Теоретическая подготовка: Физическая культура как составляющая часть общей культуры человека. Основные сведения о спортивной классификации.

Спортивные разряды. Характеристика современного состояния развития конькобежного спорта в России и в мире. Участие российских спортсменов в международных соревнованиях различного уровня. Лучшие отечественные и зарубежные спортсмены, тренеры. Закаливание, его влияние на повышение работоспособности человека, увеличение сопротивляемости организма к различным неблагоприятным воздействиям и простудным заболеваниям. Питание и его значение. Места занятий и инвентарь. Спортивная площадка для проведения учебных занятий и соревнований. Уход за спортивным инвентарем и оборудованием.

3. Общая физическая подготовка

Теоретическая часть: Физическая подготовка конькобежцев и ее значение как важного фактора укрепления здоровья, повышения функциональных возможностей, развития двигательных качеств. Основные задачи физической подготовки. Общая и специальная физическая подготовка. Краткая характеристика средств физической подготовки в конькобежном спорте. Важность всесторонней физической подготовленности конькобежцев. Взаимосвязь между развитием основных двигательных качеств. Значение утренней зарядки, разминки перед тренировкой и соревнованиями.

Практическая часть: характер, дозировка и усложнение общеразвивающих упражнений определяется в зависимости от уровня физического развития и подготовленности обучающихся.

Общеразвивающие упражнения. Упражнения должны быть направлены на 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 обучающихся.

Упражнения с отягощениями: (гантели, блины, набивные мячи, мешочки с песком). Наклоны вперед, назад; повороты в стороны, подъемы, вращения, броски, используя различные отягощения. Ходьба на передней части стопы, перекатом с пятки на носок; ходьба выпадами, используя различные

отягощения. Подскоки, прыжки, бег с различными отягощениями. Полуприседы и приседы с мешочками с песком, блинами различного веса. Выпрыгивания с набивным мячом из полуприседа; подскоки с набивным мячом.

Упражнения на гимнастических снарядах: (гимнастической стенке, перекладине, коне, козле). Висы, лазания. Подтягивания, подъем согнутых и прямых ног, вращения ног. Размахивания, раскачивания, различные подъемы, соскоки. Простые и опорные прыжки через козла и коня с мостика в длину и высоту; запрыгивания и спрыгивания со снарядов на одну и две ноги.

Упражнения на расслабление мышц: встряхивание рук и ног из различных и.п.- стоя. Сидя и лежа, в висе на гимнастической стенке. Напряжение (в течение 4-6 сек.) мышц рук и ног, а затем приведение их в пассивное состояние. Расслабление мышц в положении сидя и лежа.

Спортивные игры: мини-футбол, баскетбол, волейбол и пионербол, бадминтон по упрощенным правилам. Применение двигательных навыков в играх.

4. Специальная физическая подготовка

Теоретическая часть: развитие систем организма, задействованных в конькобежном спорте с наибольшей нагрузкой, развитие физических способностей, которые могут обеспечить решающие преимущества перед соперниками. Последовательное выполнение частей занятия, наблюдение за режимом нагрузки в течение занятия.

Практическая часть: (на льду)

Обучение технике бега по повороту на длинные дистанции: в посадке конькобежца скольжение на наружном ребре левого конька, не отрывая его ото льда. Отталкиваясь только правым коньком, скользящим в сторону-вперёд. То же, проскользить в равновесии на левом коньке, на наружном ребре, правая нога в стороне, слегка касаясь льда коньком. То же, отталкиваясь правым коньком при освобождении левого от тяжести тела, слегка приподнимая левый конек ото льда (упор на правом коньке). Поочередное отталкивание, не отрывая

ото льда коньков с максимальной амплитудой движения («растяжка» на повороте). Выполнение отталкиваний правой ногой, скользить на левом наружном ребре, не отрывая его ото льда, руки на левое колено, направляя его внутрь поворота. То же, руки вперёд, пальцы переплетены или ладони вместе. Вес тела на левой ноге. Постановка правого конька на внутреннее ребро скрестно через левую. Наклоняя голень внутрь и вперед, затянуть скольжение на правой ноге. Катание по повороту, по кругу малого радиуса в парах. Партнер, который ближе к центру круга, смещается внутрь поворота, другой его удерживает. Отталкивания правой ногой при маховом движении левой (при беге по повороту по кругу следует акцентировать внимание на эти движения). То же, но совершенствование сочетания маха правой ногой с отталкиванием левой. Имитация поворота на льду прыжками. Разбег по кругу (30-40сек.) с выходом из поворота-научить набирать скорость на повороте. Выполнение бега по повороту по кругу малого радиуса вправо и влево. Совершенствование выхода в поворот, бега по середине поворота и выхода из поворота. Бег по повороту с маховыми движениями одной руки. Игры и эстафеты с включением бега по повороту.

Обучение технике бега по прямой на длинные дистанции: с предварительного разбега скольжение в посадке на двух коньках, выполняя пружинистые приседания. Руки прямые вниз, руки касаются подошв ботинок, руки согнуты-локти на колени, кулаки в подбородок. Разбег-отталкивание в сторону скользящим по льду коньком, носок на уровне пятки опорной ноги и приставить маховую ногу. Разбег-отталкивание в сторону и проскользить в равновесии на одном коньке, другая нога прямая в сторону, слегка касаясь льда лезвием конька, приставить маховую ногу. То же выполнить с другой ноги. То же выполнить несколько отталкиваний подряд одной ногой и проскользить в равновесии на одном коньке. Поочередно скольжение в равновесии на одной ноге, другая согнута, отведена назад. Руки вдоль туловища. То же, выполняя приседания на опорной ноге, колено маховой ноги ближе к пятке опорной ноги. То же, но во время скольжения на одной ноге другая выполняет движение

вперед, в сторону, назад. Длительное движение вперед в положении «Фаза свободного скольжения», руки за спину. То же, но отработка постановки ноги с носка, вплотную к опорной, носок на себя (группировка). Разбег, отталкивание в сторону, отведение ноги назад, приставить маховую ногу рядом с опорной (без смещения). То же, с другой ноги. То же, подряд несколько отталкиваний одной ногой.

Смещение в «тройках» - катание в тройках. Двое по бокам удерживают среднего, выполняющего смещение и мах ногой вперед- в сторону. Катание, не отрывая коньков ото льда и с максимальной амплитудой движения- «растяжка». Отработка постановки конька маховой ноги вплотную к опорной при смещении в сторону- вперед. Задержать маховую ногу у опорной и скользить в смещенном положении (положение падения вперед-в сторону). Разбег, зафиксировать равновесие на одной ноге и, начиная подтягивать ногу, сместиться. То же, выполнить ускоренный мах, совпадающий с активным смещением вперед- в сторону.

Бег по прямой, выполняя определенное количество шагов (задание индивидуальное, с учетом недостатков в технике бега и поставленной задачи).

Бег по прямой бесшумно. Катание, поворачивая голову и задерживая взгляд на ноге, заканчивающей отталкивание (упражнение даётся, если плечи обучающего совершают лишнюю амплитуду. Катание с излишним заведением носка конька маховой ноги за опорную (дается при отсутствии у обучающего смещения). Бег по прямой без движений руками с соревновательной скоростью.

Отработка постановки конька при узкой «елочке» следов-бег по линии разметки, обращая внимание на скольжение влево и вправо от линии, на угол постановки конька относительно прямой линии разметки. Отработка прямолинейного движения, катаясь с движением руками как лыжник. Активные махи обеими руками вперед и одновременный толчок ногами.

Бег по прямой с сопротивлением партнера, удерживающего конькобежца с помощью амортизатора. Катание с амортизатором, укрепленным на поясе

и от пояса к ботинку вдоль ноги справа и слева-увеличивается сопротивление при отталкивании, облегчается подтягивание (нога меньше устает).

Обучение технике бега по прямой на короткие дистанции. Обучение движениям руками (сначала одной, потом двумя): в посадке на месте, стоя на коньках на льду; с дополнительным подседом; после разбега, скольжение на двух коньках, пружиня и выполняя движения руками. Бег со средней скоростью с движениями руками, акцент на амплитуду и направление движений руками. Бег по прямой, перенося вес тела с ноги на ногу, не отрывая коньков ото льда- «растяжка» с движениями руками. Бег по прямой, задерживая маховую ногу у опорной, пронося её вплотную и смещаясь. Выполнения ускорения с движениями руками, акцент на замах и смещение.

Обучение технике бега по повороту на короткие дистанции. Обучение амплитуде и направлению движений руками: на месте; в движении по кругу малого радиуса. «Растяжка» в беге на повороте с движениями руками. Совершенствование постановки правого конька. Разбег по повороту круга малого радиуса и выход из него. Вход в поворот на средней, а затем максимальной скорости. Пробегание поворота на время.

5. Техническая подготовка: подводящие упражнения на «суше» (Приложение1).

Усовершенствование основных элементов техники катания на коньках. «Посадка» конькобежца и её разновидности. Отталкивание, особенности отталкивания. Свободное скольжение. Фазы движения (отталкивание (одноопорное и двухопорное), подведение, мах вперёд, постановка на лёд и загрузка весом тела, скольжение (свободный прокат).

6. Интегральная подготовка

Теоретическая часть: правила поведения на соревнованиях в качестве участника, зрителя. Режим и питание перед стартами. Спортивная форма. Анализ собственного спортивного результата.

Практическая часть: применение средств меняется преимущественно от общеподготовительных к преимущественно соревновательным.

Применяются все средства интегральной подготовки. Особое место отводится упражнениям с конкретной направленностью, в условиях физической нагрузки.

7. Контрольные занятия

Теоретическая часть: методика выполнения контрольно-тестовых упражнений. Правила выполнения упражнений промежуточной и итоговой аттестации. Анализ личных результатов физической подготовленности. Самостоятельное определение уровня физической подготовки.

Практическая часть: выполнение упражнений по общей физической и специальной подготовке. Участие в блиц опросах по теоретическим вопросам. Анкетирование.

8. Итоговое занятие

Практическая часть: подведение итогов освоения программы базового уровня сложности второго года обучения. Вручение документов (сертификат, свидетельство, удостоверение или диплом) об успешном окончании освоения программы по конькобежному спорту. Демонстрация умений и навыков обучающихся.

4. Организационно-педагогические условия реализации программы

Каждое учебное занятие должно иметь ясную целевую направленность, конкретные и четкие педагогические задачи, которые определяют содержание занятия, выбор методов, средств обучения и воспитания, способов организации обучающихся. На каждом занятии решается как правило комплекс взаимосвязанных задач: образовательных, развивающих и воспитательных. Воспитательные задачи, содержащие оздоровительную направленность, проходят через весь процесс физического воспитания и решаются на каждом конкретном учебном занятии. Учебные занятия строятся на основе принципов демократизации, гуманизации, педагогики сотрудничества, в соответствии с которыми, педагог обеспечивает каждому обучающемуся одинаковый доступ к основам физической культуры.

4.1 Организационно-методическое обеспечение программы

Программа предусматривает применение различных методов и приемов организации образовательной деятельности обучающихся. Используются методы: словесный (объяснение, беседа, рассказ), наглядный (показ педагогом или обучающимся, показ видео материалов), практический (тренировочные упражнения, контрольно-тестовые упражнения и др.), соревновательно-игровой (игры, различные типы соревновательной активности, показательные выступления).

№п/п	Тема	Форма организации занятий	Методы и приемы	Использованные материалы	Формы подведения итогов
1	ОФП	Беседа, инструктаж, практическое, контрольное занятие, тестирование	<u>Методы:</u> Словесный, наглядный, практический <u>Приемы:</u> Объяснение, повторение, демонстрация, выполнение практических упражнений, выполнение контрольных заданий	<u>Оборудование:</u> скамейки гимнастические, скакалки, мячи различных размеров и веса, эспандеры, кегли, малые мячи, разметочные фишки и др. <u>Методические материалы:</u> журналы, картинки, карточки	Обсуждение, обобщение знаний, контрольное задание, диагностика, промежуточная и итоговая аттестация
2	СФП	Инструктаж, практическое, контрольное занятие, игровое занятие, учебно-тренировочное занятие	<u>Методы:</u> Словесный, наглядный, практический <u>Приемы:</u> Объяснение, повторение, демонстрация, выполнение практических упражнений, выполнение контрольных заданий	<u>Оборудование:</u> роликовая рама, коньки, скакалка гимнастическая скамейка, гантели, эспандеры, конусы, фишки, специальные беговые лестницы, диск балансировочный	Обсуждение, обобщение знаний, контрольное задание, диагностика, промежуточная и итоговая аттестация
3	Техническая подготовка	Рассказ, практическое занятие, комбинированное занятие, контрольное занятие	<u>Методы:</u> Словесный, наглядный, практический <u>Приемы:</u> Объяснение, повторение, демонстрация, выполнение	<u>Оборудование:</u> коньки, защитные очки, скакалки, гимнастическая скамейка, гантели, эспандеры, конусы, фишки,	Обсуждение, обобщение знаний, контрольное задание, диагностика, промежуточная и итоговая аттестация

			практических упражнений, выполнение контрольных заданий	специальные беговые лестницы, конусы.	
4	Соревновательная (интегральная подготовка)	Беседа, инструктаж, открытое занятие, показательные выступления, соревнования	<u>Методы:</u> Словесный, наглядный, практический <u>Приемы:</u> Объяснение, демонстрация, выполнение практических упражнений	<u>Оборудование:</u> роликовая рама, коньки, перчатки <u>Методические материалы:</u> видеозаписи, таблицы, схемы	Обсуждение, обобщение знаний, анализ
5	Контрольные занятия	Беседа, инструктаж, практическое занятие	<u>Методы:</u> Соревновательно-игровой, практический <u>Приемы:</u> Объяснение, демонстрация, моделирование соревнований	Оборудование: гимнастическая скамейка, гантели, эспандеры гимнастические маты, рулетка, скакалка и др. <u>Методические материалы:</u> видеозаписи, иллюстрации	Обсуждение, обобщение знаний, умений, анализ

Структура учебного занятия

Готовясь к учебному занятию, педагог, тренер-преподаватель должен прежде всего, определить его задачи, содержание, необходимый инвентарь.

Часть занятия	Содержание	Длительность
подготовительная	Объяснение задач занятия Разминка Общеразвивающие, оздоровительные, подготовительные упражнения	до 10 мин
основная	Решение основных задач занятия: обучение и совершенствование техники скоростного бега на коньках: развитие специальных качеств; специальные развивающие упражнения и подвижные игры	до 30 мин
заключительная	упражнения на восстановление подведение итогов занятия	до 5 мин

Один академический час равен 45 минут

4.2 Материально-техническое обеспечение условий реализации программы

Тренировочные занятия проводятся в помещении, оборудованном в соответствии с требованиями к условиям безопасности организации учебного процесса по виду деятельности «Конькобежный спорт».

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
1.	Коньки беговые	пар	18
2.	Кубики цветные для разметки беговой дорожки	штук	300
3.	Маркеры дорожки (фишки маркировочные)	штук	20
4.	Секундомер	штук	10
5.	Указатель количества пройденных кругов	штук	12
6.	Флажки для разметки финиша	штук	10
7.	Гантели массивные от 0,5 кг до 5 кг	комплект	5
8.	Гантели переменной массы от 3 до 12 кг	комплект	5
9.	Мат гимнастический	штук	18
10.	Мешки с песком 5, 10, 15, 20, 25, 30 кг	комплект	2
11.	Рулетка металлическая 50 м	штук	2
12.	Станок для заточки коньков	штук	2
13.	Стенка гимнастическая	штук	6
14.	Маты защитные	комплект	1
15.	Скакалка гимнастическая	штук	18
16.	Доска имитационная для конькобежного спорта	штук	5
17.	Диск балансировочный	штук	5

18.	Доска информационная	штук	2
-----	----------------------	------	---

4.3 Учебно-информационное обеспечение

Нормативно-правовые акты и документы:

1. Федеральный закон № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»

2. Федеральный закон № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

3. Федеральный закон № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».

4. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 года № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

5. Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18 ноября 2015 года № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»).

6. Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 11 декабря 2006 года № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»

Используемая литература:

1. Бахрах И.И. Докторович А.М. Комплексный контроль в системе подготовки юных конькобежцев. / ТипФК, 2000, - №9. – С. – 35-37.

2. Барышников Ю.А. Факторная структура подготовленности юных конькобежцев Конькобежный спорт. - М.: Физкультура и спорт. - 1982 - С. 13-14.

3. Жуков М.Н. Подвижные игры: Учеб. для студ. пед. вузов. - М.: Издательский центр «Академия», 2000. — 160 с.

4. Кубаткин В.П., Стратегия и тактика подготовки конькобежцев. – М.: Издательство, 2003.

5. Лях В.И., Мейксон Г.Б. Программа физического воспитания учащихся 1-11 классов с направленным развитием двигательных способностей. - М., 2003. - 64 с

6. Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры (общие основы теории и методики физического воспитания; теоретико-методические аспекты спорта и профессионально-прикладных форм физической культуры): Учеб. для институтов физ. культуры. —М.: Физкультура и спорт, 1991. — 543 с, ил.

7. Макаренко Б.Н. Конькобежный спорт: Учебно-методическое пособие. Коломна, 2005 – 228 с.

8. Патрикеев А.Ю. Зимние подвижные игры. 1-4 классы. М.: ВАКО, 2009.

9. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: рек. М-вом. Рос. Федерации по физ. культуре, спорту и туризму в качестве учеб. пособия для студентов и преподавателей высш. и средних учеб. заведений физ. культуры / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. - 4-е изд., стер. - М.: Академия, 2006. – 478

10. Чайкин В.Л., Чайкин В В. Вопросы техники скоростного бега на коньках по повороту. / ТиПФК, 1988. - № 1. - С. 30-33.

Интернет - ресурсы

1. Международный союз конькобежцев (ИСУ) <https://www.isu.org/>

2. Общероссийская общественная организация конькобежного спорта «Союз конькобежцев России» <https://www.russkating.ru/>

4.4 Кадровое обеспечение реализации программы

Реализацию программы обеспечивает педагог дополнительного образования, обладающий профессиональными знаниями и компетенциями в области организации и ведении образовательной деятельности, имеющий высшее или средне специальное спортивно-педагогическое образование. Педагог обязан соответствовать требованиям и владеть компетенциями определенными профессиональным стандартом «Педагог дополнительного образования детей и взрослых», утвержденный приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22 сентября 2021 года №652н и/или профессиональному стандарту «Тренер-преподаватель», утвержденный приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 24 декабря 2020 года № 952 н. Данная программа реализуется педагогом дополнительного образования, имеющим профессиональное образование в области соответствующей профилю программы, и постоянно повышающим уровень профессионального мастерства.

5. Приложения

Приложение 1

5.1 Подготовительные и специальные упражнения без коньков

1. Разучить посадку (исходное положение) конькобежца: ступни параллельно, руки за спину, левая кисть слегка сжимает запястье правой руки, локти плотно прижаты к туловищу. Слегка присесть, согнув ноги в коленях, плечи расслаблены, туловище наклонено вперед.

2. И.п. – посадка конькобежца. Отвести маховую ногу в сторону, туловище над опорной ногой, плечи прямые. Приставить опорную ногу, выпрямиться. То же другой ногой.

3. И.п. – посадка конькобежца. Отвести маховую ногу в сторону - назад на носок, выпрямить и приставить к опорной ноге.

4. И.п. – посадка конькобежца. Отвести маховую ногу в сторону - назад на носок, удерживать равновесие на опорной ноге.

Имитационные упражнения 1. И.п. – посадка конькобежца в фазе равновесия на одной. Имитация техники бега по прямой без движения руками, на месте, с продвижением вперед.

2. Обучение движениям одной и обеими руками: стоя, сидя в посадке, приседая на каждый мах. Махи выполняются вперед – в сторону. При движении вперед рука слегка сгибается в локте, при махе назад полностью разгибается. Грубой ошибкой являются махи руками поперек движения, что влечет за собой движения плеч и вращение туловища.

3. Имитация бега по прямой с движением одной и обеими руками.

Прыжковая имитация: 1. В посадке конькобежца прыжки вперед с ноги на ногу. Согнутая под прямым углом маховая нога отведена назад.

2. И.п. – посадка конькобежца, равновесие на одной. Мах согнутой незагруженной ногой вперед – в сторону, сочетать с отталкиванием опорной ногой, зафиксировать конец отталкивания.

3. Имитация прыжков с маховыми движениями одной, двумя руками.

Имитация бега по повороту: (овладеть техникой отталкивания одной при маховом движении другой, а также техникой смещения туловища в сторону поворота.)

1. Отталкивание правой. И.п. – посадка конькобежца, руки за спину. Смещение туловища влево. При отталкивании левую поставить под смещающиеся туловище, правую приставить к левой.

2. И.п. – посадка конькобежца. Отталкивание правой, ставя ее скрестно через левую, близко к стопе. Поворачиваясь, выполнить толчок влево.

3. Отталкивание левой. И.п. – посадка конькобежца, ноги вместе. Смещение влево, отталкивание левой, переступая правой через левую, приставить левую к правой.

4. Отталкивание левой при маховом движении правой. И.п. – посадка конькобежца, прямая правая в сторону. Сгибая правую, сместить туловище влево, правую пронести скрестно перед левой, левую выпрямить. Приставить левую и принять и.п.

5. Имитация бега по повороту без движений руками.

6. То же с движением одной, обеими руками. Работа рук в беге по повороту отличается от работы рук в беге по прямой. Правая рука выполняет мах вперед - внутрь поворота, назад – в сторону с большой амплитудой. Мах левой рукой выполняется с меньшей амплитудой, плечо как бы прижато к туловищу, а мах выполняется назад, в основном предплечьем.

Подготовительные упражнения до первого выхода на лед (проводятся на коньках в чехлах, но в зале).

1. Балансирование на одном коньке (правом, левом, 2 раза по 5 сек.)

2. Приседания на двух (стараясь присесть как можно ниже)

3. «Сваливание» коньков то на внешние, то на внутренние стороны.

4. Ноги на ширине плеч, перенос массы тела с ноги на ногу.

5. Ходьба на коньках на месте, с продвижением (коньки не заваливать, ставить строго вертикально, 4 раза по 15 сек.)

6. Ходьба на коньках с остановкой на одной ноге, другую приподнять вперед,

затем отвести назад, руки в стороны (4-6 раз по 10 сек.).

7. И.п. - посадка конькобежца. Отвести правую (левую) ногу в сторону.

8. И.п. - посадка конькобежца. Отвести правую (левую) ногу в сторону-назад на носок, приставить к опорной ноге.

5.2 Упражнения для освоения техники скольжения

1. «Цапля». После 2-3 шагов разгона остаться на одной ноге, другую согнуть в колене и подтянуть к груди, руки в сторону.

2. «Ласточка». После 2-3 шагов разгона остаться на одной ноге, другую не сгибая в колене, отвести назад, руки в стороны.

3. «Елочка». И.п. – пятки вместе, носки врозь, колени чуть согнуты, плечи наклонены вперед. 1 – шаг правой ногой вперед - сторону, левая нога на весу, 2 – скольжение на правом коньке, 3 – шаг левой ногой вперед - в сторону, правая на весу, скольжение на левом коньке. 4. Ноги слегка согнуть, туловище слегка наклонить, руки в стороны – вниз. 5. Развернуть коньки как можно больше в стороны, разбег на внутренних ребрах коньков (3-6 шагов), а затем скольжение на двух параллельно поставленных коньках в полуприседе до остановки. Когда упражнение начнет получаться, стараться после разгона во время скольжения пониже присесть и вставать. 6. После разбега скольжение на внутренних ребрах коньков, поставленных под небольшим углом к направлению движения. 7. После разбега перенос массы тела с ноги на ногу («перекачка»), не отрывая коньков ото льда. 8. После разбега (6-8 шагов) скольжение «змейкой» вправо и влево. 9. После разбега поочередные отталкивания то одной, то другой ногой, стараясь «уловить» жим и толчок коньком. После толчка скольжение на двух коньках по инерции. 10. После разбега движение по кругу на двух – по часовой стрелке и против, не отрывая коньков ото льда. 11. Равномерное скольжение то на правой, то на левой ноге, удерживая равновесие (свободное скольжение), стараясь пониже присесть на опорную ногу. 12. Движение по кругу против часовой стрелки на двух коньках, на одном, и нажимая на лед вперед – вправо и отталкиваясь внутренним ребром правого конька.

«Самокат». После разбега (10–15 м) выполнить скольжение в посадке конькобежца, отталкиваясь правым коньком назад. То же, отталкиваясь левым коньком. То же, выполняя отталкивания поочередно.

«Полуфонарик». После разбега (10–15 м) выполнить скольжение в посадке конькобежца, отталкиваясь правым коньком вперед, в сторону. То же, отталкиваясь левым коньком. То же, отталкиваясь правым и левым коньком поочередно. Переносить вес тела с одной ноги на другую, скользя на обоих коньках. То же в посадке конькобежца. Скользить на правом коньке, отталкиваясь левым. То же, сменив положение ног. То же, отталкиваясь обеими ногами поочередно.

«Фонарик». После разбега (10–15 м) выполнить скольжение в посадке конькобежца, отталкиваясь обеими ногами одновременно вперед- в сторону, а затем приставляя обратно. То же с приседанием. Выполнить скольжение на правом коньке, держа левый сзади, колено левой ноги у пятки правой. То же, сменив положение ног. То же, поочередно меняя положение ног. Выполнить скольжение на левом коньке, правую отвести в сторону, коньком касаясь льда. То же, сменив положение ног. То же, поочередно меняя положение ног. Выполнить скольжение на правом коньке, левую отвести в сторону. То же, сменив положение ног. То же, поочередно меняя положение ног. Выполнить скольжение на правом коньке, левую отвести в сторону, затем назад, потом приставить к правой. То же на левом коньке. То же, поочередно меняя положение ног. Поочередно выкатывать конек на ребро впереди себя на полстопы. То же в посадке конькобежца. То же с махом ноги назад. То же с толчком одной ноги и махом другой. Прыжки на двух коньках в полуприседе. То же в посадке конькобежца.

«Маятник». Выполняя скольжение на правом коньке, делать махи вперед – назад левой ногой. То же, сменив положение ног.

«Пистолетик». После разбега (10–15 м) принять положение приседа, правую вперед и проскользнуть в этом положении. То же, сменив положение ног. То же, сгибая и разгибая вытянутую вперед ногу. То же выполняя вытянутой ногой движения вперед- в сторону.

5.3 Упражнения для освоения техники бега

Бег со старта

1 И.п. – стартовая стойка (вполоборота к линии старта, ноги на ширине плеч, коньки под углом 45° к линии старта, колени чуть согнуты и слегка сведены внутрь для лучшего упора в лед, руки вниз, слегка разведены в стороны, левая чуть согнута в локте). Развернуть левый конек перпендикулярно правому, туловище слегка наклонить вперед.

2 И.п. – стартовая стойка. Перенести массу тела на правую ногу, слегка приподняв левый конек, оттолкнуться правым, левый конек поставить на лед, подтянуть к нему правый и скользить 2-3 м.

3 И.п. – стартовая стойка. Развернув коньки наружу под углом примерно 45° к направлению движения, сделать несколько шагов (обычная ходьба).

4 То же, но бегом (стартовый разбег). Отталкиваться сначала не в полную силу, а затем наращивать скорость. Стартовый разгон выполняется короткими шагами и как можно быстрее.

Бег по прямой

Для отталкивания конек толчковой ноги разворачивают носком наружу примерно под углом в 45° относительно направления движения. Масса тела перемещается на опорную ногу. Толчковая одновременно со скольжением выполняет длительное, так называемое жимовое отталкивание. Это придает движениям конькобежца плавность, обеспечивает равновесие на опорном коньке и продвижение вперед. Выполняя отталкивания, не следует подворачивать стопу внутрь, чтобы не сокращать длину шага. Для освоения движений при отталкивании можно рекомендовать специальные подготовительные упражнения:

1. Стоя спиной к опоре (снежному валу, борту хоккейной площадки и т. п.), опорную ногу выдвинуть на полшага вперед, толчковую – поставить на внутреннее ребро в упор сзади. Выполнить быстрый подсед и одновременно оттолкнуться от опоры. Приставить толчковую ногу и скользить на двух

коньках до полной остановки. Повторить упражнение с более длительным скольжением, чередуя отталкивание левой и правой ногой.

2. Выполнить продвижение по прямой, отталкиваясь только одной ногой, как при езде на самокате. Следить за завершением отталкивания всей внутренней частью полоза конька. Менять толчковую ногу через 8–10 шагов.

3. После небольшого разбега (3–5 шагов) поставить коньки вместе. Затем, разводя ноги врозь и сводя их вместе, продолжить отталкивание одновременно двумя коньками, стараясь сохранить набранную скорость. Отталкиваясь, перенести массу тела ближе к заднику конька, тем самым разгружая носки. Коньки станут более управляемыми. То же упражнение, только без предварительного разбега и с продвижением спиной вперед.

4. Разбежавшись, поставить коньки параллельно на ширине плеч, присесть, наклонить туловище, руки вытянуть вперед. Скользить в двухопорном положении до полной остановки (выполнять в глубоком приседе).

5. То же упражнение выполнить на плотно приставленных коньках, взявшись руками за голени. Не следует забывать о том, что если масса тела расположена ближе к заднику коньков, то управлять ими будет легче.

6. После разбега поставить ноги врозь, шире плеч, руки вытянуть вперед. Скользить на двух коньках, поочередно перенося массу тела с ноги на ногу. Одновременно с переносом массы тела выполнять отталкивание, поддерживая набранную скорость.

7. Разогнаться и скользить на двух коньках змейкой. Поочередно наклоняя туловище в левую и правую стороны, изменять направление движения одновременно двумя коньками. Это упражнение можно выполнять между предварительно сделанной разметкой «слаломной» трассы (комья снега, флажки или булавы располагаются в одну линию на расстоянии 5–2 м друг от друга).

8. Двигаясь по прямой, поочередно отталкиваться левой и правой ногой, не отрывая коньков ото льда. При переносе массы тела с ноги на ногу привстать,

при отталкивании – подсесть. Это позволит увеличить амплитуду движения и скользящий шаг будет длиннее.

9. Стоя на месте, присесть, развернуть коньки носками наружу (под углом примерно 45°). Массу тела перенести ближе к заднику конька. Надавливая на внутреннее ребро коньков, развести ноги врозь, начать движение вперед, затем, изменив направление движения коньков внутрь, свести ноги вместе. После этого проделать это упражнение спиной вперед.

10. После предварительного разбега (3–5 шагов) поставить коньки вместе. Приподняться на носок правого конька, левая нога отрывается ото льда, быстро повернуться на 180° через правое плечо вокруг продольной оси тела, приставить левую ногу. Продолжать движение спиной вперед. Выполнять повороты через левое и правое плечо. Это сложное по координации упражнение требует хорошей ориентации в пространстве.

11. После разбега скользить на двух коньках в сторону снежной обочины катка, оттолкнуться одновременно двумя ногами. Скольжение вперед – сделать прыжок и опуститься на назад, разводя рыхлый снег. Соревнование: кто подпрыгнет выше или дальше.

12. Набрав достаточную скорость, проскользить на двух коньках 5–7 м. Затем, удерживая равновесие на одном коньке, руки в стороны, свободную ногу вывести вперед бедром вверх. Повторять упражнение на левой и правой ногах до тех пор, пока не станет более уверенным движение в одноопорном скольжении.

13. Разбежавшись, скользить на двух коньках. Затем, удерживая равновесие на одной ноге, руки в стороны, вторую отвести назад, туловище несколько наклонить вперед и скользить на одном коньке. Проделать упражнение на левой и правой ноге. Конек не должен сваливаться на ребро, иначе будет тяжело удерживать равновесие.

14. То же проделать на согнутой опорной ноге, руки опущены вниз или заложены за спину. Если упражнение не вызывает трудностей, попытаться

сделать его на максимально согнутой ноге. Коньком легче управлять, если массу тела перенести ближе к заднику, сохраняя равновесие.

15. После предварительного небольшого разбега присесть и скользить на двух коньках, руки вытянуть вперед. Удерживая равновесие на одной ноге, вторую вытянуть вперед, не касаясь коньком льда.

Бег по повороту

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

2. Прохождение поворота дугой после предварительного разбега. Следует добиваться постановки левого конька на наружное ребро, постепенно увеличивая скорость разбега и угол наклона. То же вправо.

3. Ходьба приставными шагами правым и левым боком.

4. Прохождение поворота приставными шагами. Отталкиваться правым коньком в сторону, кратчайшим путем приставляя его к левому, который все время ставится по касательной к окружности на наружное ребро. То же вправо.

5. Ходьба скрестным шагом правым и левым боком. Задача педагога – научить детей переносить правый конек через носок левого и наоборот.

6. Ходьба скрестным шагом влево, направляя левый конек вправо. Со второго или третьего шага начать скользить, двигаясь по кривой всё увеличивающегося радиуса, отталкиваясь скользящим впереди коньком. То же в другую сторону.

7. Упражнение в парах. Взявшись крепко за руки, двигаться влево по повороту малого радиуса. Партнер слева переступает правой ногой за левую с хорошим упором в лед и наклоном внутрь круга, а партнер справа оказывает сопротивление, удерживая его. Затем партнеры меняются ролями. То же вправо.

8. Чередование четырех шагов по прямой и четырех шагов перебежкой влево – бег по повороту. То же вправо.

9. Прохождение поворотов перебежкой в обе стороны.

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. Скользя на обоих коньках по прямой, удерживать левый конёк на наружном ребре полоза и сильнее загружать его весом тела. То же на правом коньке.
2. После предварительного разбега прохождение поворота «дугой». Добиваться постановки левого конька на наружное ребро. Постепенно увеличивать скорость разбега и угол наклона. То же вправо.
3. Ходьба приставным шагом в одну и в другую стороны.
4. Прохождение поворота «приставными шагами». Отталкиваться правым коньком в сторону и кратчайшим путём приставлять его к левому коньку, который всё время ставится по касательной к окружности на наружное ребро. То же вправо.
5. Ходьба скрестным шагом в одну и в другую стороны. Научить переносить правый конёк через носок левого конька и наоборот.
6. Ходьба скрестным шагом влево, левый конёк направлять носком вправо. Со второго или третьего шага начать скользить, двигаясь по кривой всё увеличивающегося радиуса, отталкиваясь скользящим вперёд коньком. То же в другую сторону.
7. Упражнение в парах. Взявшись крепко за руки, двигаться влево по повороту малого радиуса. Партнёр слева переступает правой ногой за левую с хорошим упором в лёд и наклоном внутрь круга. При этом партнёр справа оказывает сопротивление, удерживая его. Это же упражнение полезно выполнять и в правую сторону.
8. Чередование четырёх шагов по прямой и четырёх шагов перебежкой. То же в другую сторону.
9. Прохождение поворотов перебежкой в обе стороны.

5.4 Подвижные игры на коньках

Над городками. На льду ставят в ряд десять городков или кеглей на расстоянии 1- 1,5 м друг от друга. Играющие встают один за другим в 15-20 шагах от крайнего городка. По сигналу руководителя они по очереди делают разбег и скользят по прямой на двух коньках, поставленных параллельно. Подъезжая к городкам, надо их объехать; для этого нужно развести ноги пошире, чтобы их не задеть. Миновав все городки, играющий делает поворот и возвращается к исходному месту. Игра повторяется несколько раз. Победителями являются те, кто не задел городки ни одного раза.

Круговые змейки. По кругу радиусом примерно 15 м расставляют десять городков или кеглей на равном расстоянии один от другого. Конькобежцы, передвигаясь по кругу один за другим, должны объезжать городки змейкой, огибая один с правой, а другой с левой стороны. Через некоторое время по сигналу руководителя все останавливаются, поворачиваются кругом и передвигаются в обратном направлении, соблюдая те же правила. Победителями считаются те, кто на протяжении игры ни разу не заденет городок и не пропустит очередной поворот.

Собери скорее. У стартовой черты встают три-четыре конькобежца. Перед каждым на расстоянии 10-15 м кладут снежок и за ним через каждые 3-4м еще два-три снежка. По команде руководителя играющие бегут по направлению к первому снежку, наклоняются, берут его в руки, потом бегут ко второму, третьему, поднимают их и бегут обратно. Побеждает тот, кто вернется первым, подобрав все снежки.

Кто дальше? На линии старта ставится 2 флажка, возле каждого находится участник игры. По сигналу они одновременно начинают движение вперед. При этом каждый должен оттолкнуться правой (левой) 3 раза подряд, после чего скользить по инерции до полной остановки. Побеждает тот, кому удалось дальше проскользить.

Карусель. Эта игра поможет хорошо бегать на поворотах. Самый опытный из играющих конькобежец становится в центре площадки. Он закладывает руки за спину, а кисти рук закрывает на «замок». Остальные ребята разбиваются на две группы. Взявшись за руки, они выстраиваются в шеренгу с одной и с другой стороны ведущего, лицом в противоположные стороны. Ребята, которые стоят рядом с ведущим, берут его под руки. После этого обе шеренги постепенно, как карусель, начинают движение вперед и делают на повороте перебежку- переставляют ноги так, как мы рекомендовали выше.

Салочки. Один из играющих водит, то есть догоняет других участников игры, которые убегают от него. Задача догоняющего дотронуться, осалить кого-нибудь из беглецов. Осаленный начинает водить.

Змейка. Станьте в затылок друг другу. Первый конькобежец - ведущий - скользит сначала прямо, а затем начинает делать повороты в разные стороны. По его команде эти же движения выполняет и вся «змейка». При этом запомните: надо строго выдерживать расстояние между собой и идти только по следу ведущего.

Пистолет. По несколько человек становитесь друг за другом в колонну, берите впереди стоящего за талию. Постепенно начинайте скользить, а затем по команде ведущего приседайте одновременно, вытягивая вперед и чуть в сторону одну ногу. Не делайте резких движений — можете упасть.

Воробьи и вороны. Каток разделен на два поля средней линией. По краям прямыми линиями обозначены два «города». Можно использовать разметку хоккейного поля. Обе команды получают условные обозначения - «воробьи» и «вороны». Играющие становятся вдоль средней линии в две шеренги. Размыкаются на вытянутые руки и поворачиваются спиной друг к другу. По команде судьи: «воробьи»- те бегут к своему «городу», а «вороны» пытаются их догнать и осалить. Добежав до своего «города», осаленные поднимают руки вверх. Судьи считают их количество. Выигрывает команда в которой меньше пострадавших.

Круговая эстафета. Играющие делятся на две команды. Каждая выстраивается в шеренгу по одному на исходной линии. В 20 -30 м от старта против каждой команды снежным валиком обозначен круг, диаметр которого 15-30м. По команде бегуны, стоящие впереди, начинают бег. Добежав до кругов, они должны два раза обежать их справа налево и вернуться в исходное положение. Затем бег начинают вторые участники. Команда, все конькобежцы которой быстрее закончат бег, считается победительницей.

Непроскочи мимо. Положите на лед монету. Начните разбег за 25 метров до цели. Постарайтесь, набрав скорость, на полном ходу поднять монету.

Будем играть в хоккей. Соревнующиеся разбиваются на две команды. На расстоянии 25 м от стартовой линии ставятся два поворотных флажка в 5м один за другого. Команды выстраиваются в затылок за стартовой линией также в 5 м одна от другой. Первые и вторые номера обеих команд держат в руках по хоккейной клюшке, а первый номер еще и хоккейный мяч (или шайбу). По сигналу судьи первые номера с места ведут мяч, огибают поворотный флажок и гонят мяч обратно к стартовой линии. Но надо, чтобы участник вел мяч, а не посылал его ударом клюшки вперед. Когда мяч коснется стартовой линии, эстафету принимает второй номер. А в это время первый номер передает клюшку третьему номеру. Так, ведя мяч и передавая клюшки, вся команда пробегает маршрут эстафеты. Побеждают те, последний номер которых, возвращаясь от флажка, пересечет линию старта раньше соперника.

5.5 Требования техники безопасности на занятиях

К занятиям конькобежным спортом допускаются обучающие, прошедшие инструктаж по охране труда, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья. При проведении занятий необходимо соблюдать правила поведения, расписание учебно- тренировочных занятий, установленные режимы тренировки и отдыха, правила личной гигиены. При проведении занятий по конькобежному спорту возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов:

- падение на лед вследствие нарушения координации движений или попадания коньком в трещину на льду;
- недочеты в организации и методике занятий;
- недостаточная тренированность обучающегося;
- плохое состояние льда (наплывы, трещины, выбоины и т.п.);
- чрезмерная перегрузка катка;
- нарушение катающимися правил одностороннего движения и превышение скорости катания по кругу;
- катание и игры в хоккей на одной и той же площадке;
- высокие скорости передвижения;
- большой объем и интенсивность физических динамических нагрузок;
- нарушение правил безопасности во время занятий;
- неправильное прикрепление конька к ботинку.

При неисправности спортивного инвентаря прекратить занятие и сообщить об этом педагогу, тренеру-преподавателю.

Требования безопасности перед началом занятий

1. Надеть соответствующую спортивную форму, обязательно перчатки, шлем, наколенники.
2. Проверить исправность спортивного инвентаря и заточку коньков.
3. Провести разминку.

Требования безопасности во время занятий

1. Четко выполнять все требования и указания педагога, тренера-преподавателя.
2. Не кататься в тесных или свободных коньках.
3. Выходить на лед и заходить только с разрешения педагога, тренера-преподавателя.
4. Кататься следует в одном направлении против часовой стрелки.
5. Запрещается резко останавливаться тормозить и падать.
6. Запрещается находиться на льду без коньков.
7. Запрещается кататься, когда на льду работает техника по подготовке льда.

Требования безопасности в аварийных ситуациях

1. При плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом педагогу, тренеру-преподавателю.
2. При получении травмы сообщить об этом педагогу, тренеру-преподавателю, оказать первую помощь пострадавшему, при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.

Требования безопасности по окончании занятий

1. Снять коньки и спортивную форму.
2. Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки мылом.
3. Убрать спортивный инвентарь и форму в отведенное для хранения место.