



Областное государственное бюджетное учреждение  
дополнительного образования  
«Спортивная школа Еврейской автономной области»

Принята на заседании  
педагогического совета  
Протокол  
от « 02 » 05 20 2023 г. № 1



«Утверждаю»

Директор ОГБУ ДО «СШ-ЕАО»

Э.Ф.Клейман

05.05.2023 № 112/1-0

**Дополнительная образовательная программа  
спортивной подготовки по виду спорта  
«конькобежный спорт»**

Разработана в соответствии с Федеральным стандартом спортивной  
подготовки по виду спорта «конькобежный спорт»  
(утвержденного приказом Министерства спорта РФ от 16.11.2022 № 995)

Срок реализации программы: -  
Этап начальной подготовки - 3 года  
Учебно-тренировочный этап (ЭСС) – 5 лет  
Совершенствования спортивного мастерства – без ограничений  
Высшего спортивного мастерства – без ограничений

Разработчики:  
Зам.директора по УСП Гурьянова Е.И.  
Старший методист Чайкин К.В.  
Методист Анисич И.Б.

г. Биробиджан, 2023г.

## Оглавление

№	Наименование	Стр.
<b>I.</b>	<b>Общие положения</b>	2
	Актуальность программы	3
	Педагогическая целесообразность Программы	3
	Ожидаемые результаты освоения Программы	4
<b>II</b>	<b>Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки</b>	5
	Краткая характеристика вида спорта «конькобежный спорт»	5
	Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки	6
	Объем дополнительной образовательной программы	7
	Сроки реализации этапов спортивной подготовки	8
	Виды и формы обучения, используемые при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	9
	Объемы соревновательной деятельности	12
	Объем дополнительной образовательной программы	12
	Годовой учебно-тренировочный план	13
	Календарный план воспитательной работы	15
	План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	18
	Инструкторская и судейская практика	20
	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия	22
<b>III</b>	<b>Система контроля</b>	25
	Нормативы общей физической и специальной физической подготовки	28
<b>IV</b>	<b>Рабочая программа по виду спорта «конькобежный спорт»</b>	31
	Общая физическая подготовка	31
	Специальная физическая подготовка	33
	Средства и методы силовой подготовки	43
	Техническая подготовка	53
	Тактическая и психологическая подготовка	59
	Техника безопасности	65
<b>V</b>	<b>Материально-техническое обеспечение</b>	67
<b>VI</b>	<b>Кадровое обеспечение</b>	72
	Перечень информационного обеспечения	73

## **I. Общие положения**

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «конькобежный спорт» (далее - Программа) разработана в соответствии с Федеральным законом от 4 декабря 2007 года № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации, Федерального закона от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Порядка разработки и утверждения примерных дополнительных программ спортивной подготовки, утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации от 7 июля 2022 г. № 579.

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «конькобежный спорт» предназначена для организации образовательной деятельности по конькобежному спорту с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта конькобежный спорт, утвержденным приказом Министерства спорта Российской Федерации от 16 ноября 2022 г. № 995 (далее ФССП).

2. Целью Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки:

- формирование здорового образа жизни нации, достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки, подготовки спортивного резерва для сборной команды Еврейской автономной области, Российской Федерации по конькобежному спорту.

Задачи:

- привлечение максимального возможного числа детей к занятию конькобежным спортом, формированию у них устойчивого интереса к данному виду спорта;
- получение общих теоретических знаний о физической культуре и спорте, в том числе о виде спорта конькобежный спорт;
- формирование двигательных умений и навыков, а также разносторонней физической подготовленности: развитие аэробной выносливости, быстроты, ловкости, скорости, гибкости, силовых и координационных возможностей;
- воспитание морально-этических и волевых качеств;
- набор и отбор талантливых, спортивно-одаренных детей на основе

морфологических критериев и двигательных возможностей и их подготовка для прохождения этапов спортивной подготовки;

- участие в официальных спортивных соревнованиях и формирование соревновательных навыков.

Направленность дополнительной общеобразовательной программы - физкультурно-спортивная.

**1.1.Актуальность программы** состоит в удовлетворении потребностей обучающихся в активных формах двигательной деятельности, обеспечивает физическое, психологическое и нравственное оздоровление воспитанников, позволяет эффективно проводить спортивно-оздоровительную работу с юными конькобежцами и осуществлять отбор наиболее перспективных и спортивно одаренных на следующие этапы спортивной подготовки в целях подготовки спортивного резерва по конькобежному спорту.

**1.2.Педагогическая целесообразность** данной программы заключается в приобретении обучающимися необходимого индивидуального уровня получаемых знаний, умений и навыков, необходимых для освоения программ спортивной подготовки по конькобежному спорту, в воспитании мотивации занятий спортом и физической культурой.

Образовательные задачи:

- Обучить навыкам и умениям выполнения различных физических упражнений;

- Обучить основным и специальным элементам бега на коньках; овладевать знаниями терминологии, стратегии и тактики прохождения дистанций.

- Обучить групповому взаимодействию в различных его формах посредством подготовительных игр и соревнований;

- Обучить основам знаний и умений по профилактике заболеваний и ведению здорового образа жизни;

Развивающие задачи:

- Выявить особенности физического развития обучающихся;

- Развивать индивидуальные способности и особенности обучающихся;

- Развивать мотивацию обучающегося к занятиям физической культурой и конькобежным спортом;

- Развивать физические качества - выносливость, быстроту, силу, координацию (ловкость), гибкость;

- Развивать у обучающихся стремление и желание к самовыражению.

Воспитательные задачи:

- Воспитывать у обучающихся культуру поведения в коллективе;
- Воспитывать нравственные качества у обучающихся;
- Способствовать социализации и социальной адаптации обучающихся в обществе.

### **1.3.Ожидаемые результаты освоения Программы**

Обучающийся будет знать:

- спортивную терминологию;
- историю мирового и отечественного развития конькобежного спорта;
- основные виды профилактики заболеваний и травм;
- правильность выполнения различных физических упражнений;
- основные и специальные технико-тактические приемы в беге на коньках.

- *Уметь:*

- выполнять основные физические упражнения;
- правильно распределять свои силы для выполнения физических нагрузок;
- поддерживать свой уровень физической и технико-тактической подготовленности;
- выполнять коллективные задачи и адаптироваться среди других;

У обучающегося будут воспитаны, развиты и сформированы:

- мотивация к занятиям конькобежным спортом;
- устойчивость организма к неблагоприятным воздействиям внешней среды;
- внимание, память, мышление, воображение; выносливость, быстрота, сила, гибкость, координация (ловкость), скорость реакции; стремление к достижению общего результата;
- высокий уровень технико-тактической подготовки;
- общечеловеческие ценности, общая культура;
- понимание необходимости здорового образа жизни и сформированность навыков ЗОЖ;
- коммуникативные навыки, умение свободно общаться с окружающими, толерантность;
- чувство патриотизма;
- чувство ответственности за общий результат;

- организованность и пунктуальность.

## **II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

### **2.1. Краткая характеристика вида спорта «конькобежный спорт»**

Конькобежный спорт – один из самых массовых видов спорта, культивируемых в Российской Федерации в котором необходимо как можно быстрее преодолевать соревновательную дистанцию на ледовом стадионе по замкнутому кругу. Начальное обучение можно проводить на любых коньках.

При обучении простому катанию на коньках важно привить учащимся такие навыки, которые способствовали бы овладению техникой скоростного бега в дальнейшем. Физическая нагрузка при занятиях на коньках очень легко дозируется как по объему, так и по интенсивности. Это позволяет рекомендовать коньки как средство физического воспитания для людей любого возраста, пола, состояния здоровья и уровня физической подготовленности.

Конькобежный каток делится на две дорожки — внутреннюю и внешнюю. Одна из прямых является переходной. Беговая дорожка для конькобежного спорта в классическом варианте представляет собой овал длиной либо 400, либо 333.3 метра. Все крупные соревнования проходят исключительно на дорожках длиной 400 метров. Радиус внутреннего поворота составляет от 25 до 26 метров. Длина каждой прямой и длина каждого поворота около 100 метров. Каждый спортсмен на каждом круге дистанции обязан поменять дорожку на переходной прямой. Исключение составляют командные забеги и масс-старт, где все спортсмены бегут по внутренней дорожке. У коньков—клапов (англ. - clapskate), появившихся в 90-х годах XX века, имеется лезвие с шарниром в передней части и подпружиненной задней частью. Это позволяет лезвию двигаться относительно ботинка, создавая дополнительную длину отталкивания и увеличивая тем самым скорость. Своё название «клап» коньки получили за характерный звук (англ. clap - хлопок), который издаёт лезвие, когда после толчка спортсмена пружина возвращает его обратно к ботинку.

Многолетняя тренировка в конькобежном спорте от новичка до мастера спорта охватывает различные возрастные группы. Она представляет собой систему специализированного применения средств и методов физического воспитания, направленную на достижение высоких спортивных результатов, совершенствование физических и волевых качеств, овладение совершенной техникой и тактикой. Подготовка спортсмена от юношеского возраста до взрослых может считаться правильной лишь в том случае, если вызывает

положительные анатомо-физиологические изменения в организме, оказывает оздоровительное влияние, способствует всестороннему физическому развитию и на данной основе обеспечивает улучшение спортивных результатов, достижение высокого уровня спортивного мастерства к периоду оптимальной возрастной зоны наивысших достижений. Этого можно достигнуть только в случае полного соответствия объема и интенсивности тренировочных и соревновательных нагрузок возрастным особенностям занимающихся, степени их подготовленности, индивидуального уровня развития физических качеств.

В настоящее время вся деятельность конькобежного спорта регламентируется "Правилами вида спорта "конькобежный спорт" (утв. приказом Минспорта России от 23.03.2020 N 241) (ред. от 15.12.2021).

## **2.2. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки**

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку,	количество лиц, проходящих спортивную подготовку	
			Минимальная наполняемость (человек)	Максимальная наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки	3	9	12	25
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	12	10	20
Этап совершенствования спортивного мастерства	Не ограничивается	14	4	8
Этап высшего спортивного мастерства	Не ограничивается	15	1	2

Для зачисления или перевода на следующий этап спортивной подготовки, лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно:

- достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки;

- выполнить нормативы по общей физической и специальной подготовке для зачисления или перевода;
- иметь соответствующий уровень спортивной квалификации (спортивный разряд, звание);
- не иметь медицинских противопоказаний для занятий спортом.

Возраст обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду субъекта Российской Федерации по виду спорта «**конькобежный спорт**» и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «**конькобежный спорт**» не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований.

### **Объем дополнительной образовательной программы**

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «**конькобежный спорт**» рассчитана на 52 недели обучения в год и представляет собой непрерывный учебно-тренировочный процесс.

Начало учебно-тренировочного года - 1 января.

Объем учебно-тренировочной нагрузки рассчитывается для каждого этапа спортивной подготовки с учетом ее интенсивности, длительности каждого этапа спортивной подготовки.

### **Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	до года	свыше	до двух лет	свыше двух лет		
Количество часов в неделю	4,5	6	12	16	22	28
Общее количество часов в год	234	312	624	832	1144	1456

Учебно-тренировочный процесс ведется в соответствии с годовым



учебно-тренировочным планом, включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки, обеспечивая непрерывность учебно-тренировочного процесса.

При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки ее продолжительность составляет не менее 10% и не более 20 % от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия устанавливается в астрономических часах: 1 час (60 минут) и не должна превышать:

на этапе начальной подготовки - двух часов;

на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - трех часов;

на этапе совершенствования спортивного мастерства - четырех часов;

на этапе высшего спортивного мастерства - четырех часов;

При проведении более одного учебно-тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не должна составлять более восьми часов.

В часовой объем учебно-тренировочного занятия входят теоретические, практические, восстановительные, медико-биологические мероприятия, инструкторская и судейская практика.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на этапах совершенствования спортивного мастерства (ССМ), высшего спортивного мастерства (ВСМ), на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий, участия в спортивных соревнованиях, а также в период активного отдыха (во время ежегодного отпуска тренера-преподавателя)

### Сроки реализации этапов спортивной подготовки

Этапы спортивной подготовки	Сроки реализации этапов спортивной подготовки		Возраст для зачисления
Этап начальной подготовки	3	1 год обучения	9
		2 год обучения	
		3 год обучения	
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	1 год обучения	12
		2 год обучения	
		3 год обучения	
		4 год обучения	

		5 год обучения	
Этап совершенствования спортивного мастерства	Не ограничивается	До года	14
		Свыше года	
Этап высшего спортивного мастерства	Не ограничивается	До года	15
		Свыше года	

### 2.3. Виды и формы обучения, используемые при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

- Основными формами учебно-тренировочного процесса являются:
- групповые тренировочные и теоретические занятия, с учетом возрастных и гендерных особенностей обучающихся;
  - индивидуальные тренировочные занятия, проводимые согласно учебно-тренировочным планам с одним или несколькими обучающимися, объединенными для подготовки к выступлению на спортивных соревнованиях;
  - самостоятельная работа по индивидуальным планам;
  - учебно-тренировочные сборы;
  - участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях;
  - медико-восстановительные мероприятия;
  - тестирование, промежуточная и итоговая аттестация обучающихся; и тренировочных мероприятиях (тренировочных сборах);
  - работа по индивидуальным планам спортивной подготовки на этапах спортивного совершенствования мастерства - участие в соревнованиях (ССМ) и высшего спортивного мастерства (ВСМ);
  - инструкторская и судейская практика.

### 2.4. Учебно-тренировочные мероприятия

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)			
		ЭНП	УТЭ(ЭС С)	ЭССМ	ЭВСМ

Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям					
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18	21
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14	14
Специальные учебно-тренировочные мероприятия					
2.1.	Учебно- тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18	18
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 суток	
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-	До 3 суток, но не более 2 раза в год	
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	до 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочн		-	-

		ых мероприятий в год			
2.5.	Просмотровые Учебно-тренировочные мероприятия	-	до 60 суток		

Спортивные соревнования являются неотъемлемой частью учебно-тренировочного процесса.

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

- соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта «**конькобежный спорт**»;
- наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными, национальными антидопинговыми организациями.

Спортивная школа направляет обучающихся и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого, в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

Объем соревновательной деятельности устанавливается в Программе по типу спортивных соревнований: контрольные, отборочные, основные, с учетом задач спортивной подготовки на различных этапах спортивной подготовки, уровня подготовленности и состоянием тренированности обучающегося по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки.

В дополнительной образовательной программе спортивной подготовки указывается количество соревнований в соответствии с единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий.

Контрольные соревнования проводятся с целью определения уровня подготовленности обучающихся, оценивается уровень развития физических качеств, выявляются сильные и слабые стороны спортсмена, к ним относятся внутришкольные соревнования различных видов (Первенства, турниры, товарищеские встречи, контрольные соревнования)

Отборочные соревнования проводятся с целью отбора обучающихся

и комплектования команд для выступления на основных спортивных соревнованиях и выполнении требований Единой всероссийской спортивной классификации, к ним относятся соревнования, проводимые федерацией **конькобежного спорта** (первенства, турниры, товарищеские).

Основные соревнования проводятся с целью достижения спортивных результатов и выполнения требований Единой всероссийской спортивной классификации, это официальные соревнования, проводимые федерацией конькобежного спорта России (Первенства, Кубки и т.д.)

### Объем соревновательной деятельности

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки				Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)			
	до года	свыше года	до трех лет	свыше трех лет		
Контрольные	2	3	6	9	10	9
Отборочные	-	1	4	5	6	6
Основные	1	1	2	3	5	12

### Объем дополнительной образовательной программы

Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки				Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	Этап начальной подготовки и		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)			
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Количество часов в неделю	4,5	6	12	16	22	28
Общее количество часов в год	234	312	624	832	1144	1456

## **2.5. Годовой учебно-тренировочный план**

Годовой учебно-тренировочный план по виду спорта «конькобежный спорт» определяет общий объем учебно-тренировочной нагрузки по видам спортивной подготовки, видам деятельности, практикам и распределяет учебное время, отводимое на их освоение по этапам спортивной подготовки и по годам обучения.

Представленные в учебном плане тренировочные мероприятия - теоретическая подготовка, инструкторская и судейская практика, учебно-тренировочные, антидопинговые, воспитательные, аттестационные мероприятия, медико-биологическое обследование - являются неотъемлемой частью тренировочного процесса, указанные тренировочные мероприятия входят в годовой объем тренировочной нагрузки.

### Годовой учебно-тренировочный план спортивной подготовки

№ п\п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
1	Общая физическая подготовка	131	134	243	274	275	208
2	Специальная физическая подготовка	49	109	175	274	366	582
3	Участие в спортивных соревнованиях	2	10	19	34	57	140
4	Техническая подготовка	48	53	125	141	229	248
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка			31	50	114	146
6	Инструкторская, судейская практика	2	3	19	42	57	72
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	2	3	12	17	46	60
<b>Общее количество часов в год</b>		<b>234</b>	<b>312</b>	<b>624</b>	<b>832</b>	<b>1144</b>	<b>1456</b>

## 2.6. Календарный план воспитательной работы

Календарный план воспитательной работы составлен на учебный год с учетом учебного плана и следующих основных задач воспитательной работы:

- формирование духовно-нравственных, морально-волевых и этических качеств;
  - воспитание лидерских качеств, ответственности и патриотизма;
  - всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
  - укрепление здоровья спортсменов;
  - привитие навыков здорового образа жизни;
  - формирование основ безопасного поведения при занятиях спортом;
- развитие и совершенствование навыков саморегуляции и самоконтроля.

Воспитательная работа в условиях спортивной школы, основывается на творческом использовании общих принципов воспитания:

- гуманистический характер воспитания;
- воспитание в процессе спортивной деятельности;
- индивидуальный подход;
- воспитание в коллективе и через коллектив;
- сочетание требовательности с уважением личности юных спортсменов;
- комплексный подход к воспитанию;
- единство обучения и воспитания.

### Календарный план воспитательной работы

№ п\п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	<b>Профориентационная деятельность</b>		
1.1.	Судейская практика	<b>Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:</b> - практическое и теоретическое изучение и применение правил «конькобежного спорта», терминологии, принятой в этом виде спорта; приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований;	В течении года



		формирования уважительного отношения к решениям спортивных судей.	
1.2.	Инструкторская практика	<b>Учебно-тренировочные занятия в рамках которых предусмотрено:</b> - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; формирование к склонности к педагогической работе.	В течении года
2.	<b>Здоровьесбережение</b>		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	<b>Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:</b> - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта.	В течении года
2.2.	Режим питания и отдыха	<b>Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:</b> - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка	В течение года

		физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета).	
3	<b>Патриотическое воспитание обучающихся</b>		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися.	В течение года
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	<b>Участие в:</b> - физкультурных и спортивно - массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; тематических физкультурно-	В течении года

		спортивных праздниках.	
4.	<b>Развитие творческого мышления</b>		
	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов	<b>Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на:</b> - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; -правомерное поведение болельщиков; -расширение общего кругозора юных спортсменов.	В течении года

### 2.7. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним

<b>Этапы спортивной подготовки</b>	<b>Содержание мероприятия и его форма</b>	<b>Сроки проведения</b>	<b>Рекомендации по проведению мероприятий</b>
Этап начальной подготовки	1. Теоретическое занятие «Ценности спорта. Честная игра»	март	Методист по антидопинговому обеспечению
	2. Онлайн обучение на сайте РУСАДА	Январь-февраль	Прохождение онлайн- курса на образовательной платформе РУСАДА
	3. Родительское собрание «Роль родителей в процессе формирования	апрель	Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов. Использовать

	антидопинговой культуры»		памятки для родителей.
Учебно-тренировочный этап (ЭСС)	1. Онлайн обучение на сайте РУСАДА	Январь-февраль	Прохождение онлайн-курса на образовательной платформе РУСАДА
	2. Семинар для спортсменов и тренеров «Виды нарушений антидопинговых правил» «Проверка лекарственных средств»	апрель	Проводят сотрудники антидопингового обеспечения в регионе
	3. Родительское собрание «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	сентябрь	Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов. Использовать памятки для родителей.
Этап совершенствования спортивного мастерства	1. Онлайн обучение на сайте РУСАДА	В начале спортивного сезона	Прохождение онлайн-курса на образовательной платформе РУСАДА
	2. Семинар для спортсменов и тренеров «Виды нарушений антидопинговых правил» «Процедура допинг-контроля» «Подача запроса на ТИ» «Система АДАМС»	По назначению	Проводят сотрудники антидопингового обеспечения в регионе
Этап высшего спортивного	3. Онлайн обучение на сайте РУСАДА	В начале спортивно	Прохождение онлайн-курса на

мастерства		го сезона	образовательной платформе РУСАДА
	4. Семинар для спортсменов и тренеров «Виды нарушений антидопинговых правил» «Процедура допинг-контроля» «Подача запроса на ТИ» «Система АДАМС»	По назначению	Проводят сотрудники антидопингового обеспечения в регионе

Мероприятия, направленные на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, планируются с учетом учебного плана.

В план мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним включаются мероприятия, направленные на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, а также мероприятия по научно - методическому обеспечению, которые реализуются в рамках воспитательной работы тренера-преподавателя.

Среди мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, выделяют беседы с обучающимися в условиях учебно-тренировочных занятий, беседы с родителями в рамках родительских собраний об определении понятия «допинг», последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил, об особенностях процедуры проведения допинг-контроля.

## **2.8. Инструкторская и судейская практика.**

Одной из задач реализации дополнительной образовательной программы является подготовка спортсменов к роли помощника тренера-преподавателя, инструкторов и участие в организации и проведении массовых спортивных соревнований в качестве судей. Решение этих задач целесообразно начинать на начальном этапе и продолжать инструкторско-судейскую практику на всех последующих этапах подготовки.

**На этапе начальной подготовки** занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий. В процессе занятий необходимо прививать спортсменам навыки работы в качестве помощника тренера-преподавателя. Для этого во время

подготовительной части занятия (разминки) рационально привлекать спортсменов к показу упражнений. Спортсмены должны овладеть принятой в **конькобежном спорте** терминологией, овладеть основными методами построения тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная часть. Овладеть обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, необходимого инвентаря и складирование его после окончания занятий). Во время проведения тренировки необходимо развивать способность спортсмена наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими, находить ошибки, анализировать технику выполнения элементов.

**На тренировочном этапе** необходимо привлекать обучающихся к судейству соревнований в группах начальной подготовки. Для этого нужно провести инструктаж в форме беседы или лекции и дать изучить правила соревнований, отметив при этом основные пункты, на которые следует обратить внимание. Изучение правил должно проходить последовательно от раздела к разделу. Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения спортсменов к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и другой группах, ведение протоколов соревнований.

На тренировочном этапе необходимо научить спортсменов самостоятельно вести спортивный дневник: правильно записывать проведенную работу в спортивном, тренажерном зале и на ледовой дорожке. Необходимо научить вести учет тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать спортивные результаты, результаты тестирования, анализировать выступления на соревнованиях. Очень важно научить обучающихся фиксировать в спортивном дневнике не только объемы тренировочных занятий, но и состояние спортсмена, которое отражает переносимость им тренировочных нагрузок оценивая следующие показатели: самочувствие (физическое), настроение, желание тренироваться (перед тренировкой), готовность к соревнованиям на сегодняшний день и удовлетворенность прошедшим днем (тренировкой).

Анализ тренировочных нагрузок с сопоставлением их с субъективной оценкой состояний обучающихся позволит обнаружить сильные и слабые стороны в работе и корректировать подготовку в дальнейшем.

**Обучающиеся этапа спортивного совершенствования** должны уметь подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельно проводить её по заданию тренера-преподавателя, правильно демонстрировать приемы,

замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими обучающимися, помогать занимающимся младших возрастных групп в разучивании отдельных упражнений и приемов. Должны самостоятельно научиться составлять конспект тренировки и комплексы тренировочных заданий для различных частей занятия: разминке, основной и заключительной частям; проводить учебно-тренировочные занятия в группах начальной подготовки. Принимать участие в судействе в спортивных школах в роли судьи, старшего судьи, секретаря.

**Для спортсменов этапа высшего спортивного мастерства** итоговым результатом является выполнение требований на присвоение звания инструктора по спорту и судейского звания судьи по спорту.

### **Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия**

Для восстановления работоспособности спортсменов необходимо использовать широкий круг средств и мероприятий (педагогических, гигиенических, психологических и медико-биологических) с учетом возраста, спортивного стажа, квалификации индивидуальных особенностей спортсмена, а также методические рекомендации по использованию средств восстановления.

Величина тренировочных нагрузок и повышение уровня тренированности зависят от темпов восстановительных процессов в организме спортсмена. Средства восстановления подразделяют на три типа:

- педагогические;
- медико-биологические;
- психологические.

**Факторы педагогического воздействия,** обеспечивающие восстановление работоспособности:

- рациональное сочетание тренировочных средств разной направленности;
- правильное сочетание нагрузки и отдыха как в тренировочном занятии, так и в целостном тренировочном процессе;
- введение специальных восстановительных микроциклов и профилактических разгрузок;
- выбор оптимальных интервалов и видов отдыха;
- оптимальное использование средств переключения видов спортивной деятельности;

- полноценные разминки и заключительные части тренировочных занятий;
- использование методов физических упражнений, направленных на стимулирование восстановительных процессов (дыхательные упражнения, упражнения на расслабления и т.д.);
- повышение эмоционального фона тренировочных занятий;
- эффективная индивидуализация тренировочных воздействий и средств восстановления;
- соблюдение режима дня, предусматривающего определенное время для тренировок.

### ***Медико-биологические средства восстановления.***

С ростом объема средств специальной физической подготовки, интенсивности тренировочного процесса, соревновательной практики необходимо увеличивать время, отводимое на восстановление организма юных спортсменов. На тренировочных этапах при увеличении соревновательных режимов тренировки могут применяться медико-биологические средства восстановления. К медико-биологическим средствам восстановления относятся: витаминизация, физиотерапия, гидротерапия, все виды массажа, русская парная баня или сауна. Перечисленные средства восстановления должны быть назначены и постоянно контролироваться врачом.

***Психологические средства*** восстановления позволяют снизить уровень напряженности у спортсменов, устранить состояние психической угнетенности или повышенной возбудимости, ускорить восстановление энергозатрат.

К психологическим средствам восстановления относятся: психорегулирующие тренировки, разнообразный досуг, комфортабельные условия быта; создание положительного эмоционального фона во время отдыха, цветовые и музыкальные воздействия. Положительное влияние на психику и эффективность восстановления оказывают достаточно высокие и значимые для спортсмена промежуточные цели тренировки и точное их достижение. Одним из эффективных методов восстановления является психомышечная тренировка (ПМТ). Проводить ПМТ можно индивидуально и с группой после тренировочного занятия. В тренировочных группах ПМТ рекомендуется проводить в конце недельного микроцикла, после больших тренировочных нагрузок.

Основными способами восстановления после физических и психологических нагрузок на этапах являются:



- усиленное, правильно подобранное питание (ежедневно, в соответствии с текущими задачами);
- правильно спланированный режим дня (ежедневно, в соответствии с текущими задачами);
- посещение бани (2-4 раза в месяц);
- ручной и автоматизированный массаж, декомпрессионные упражнения (в периоды повышенной нагрузки);
- подвижные игры (в периоды активного отдыха);
- посещение бассейна (2-4 раза в месяц);
- лесные прогулки (2-4 раза в месяц);
- посещение культурных мероприятий, экскурсии, творческие вечера (2-4 раза в год или по необходимости).

Конкретный план, объем и целесообразность проведения восстановительных мероприятий определяет тренер-преподаватель спортсмена, исходя из решения текущих задач подготовки.

Постоянное применение одного и того же средства уменьшает восстановительный эффект, так как организм адаптируется к средствам локального воздействия.

При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок, для этой цели могут служить субъективные ощущения спортсменов, а также объективные показатели (ЧСС, частота и глубина дыхания, цвет кожных покровов, потоотделение и др.)

Стратегия и тактика применения средств восстановления и повышения спортивной работоспособности в подготовке спортсменов зависит от следующих факторов:

- задач, определенных для выполнения на данном этапе спортивной подготовки; пола, возраста, спортивной подготовленности, функционального состояния спортсменов;
- направленности, объема и интенсивности тренировочных нагрузок; готовности к достижению наивысшего спортивного результата.

Физические нагрузки в отношении лиц, проходящих спортивную подготовку, назначаются тренерами с учетом возраста, пола и состояния здоровья таких лиц и в соответствии с нормативами физической подготовки и иными спортивными нормативами, предусмотренными Федеральными стандартами спортивной подготовки. Зачисление в группы тренировочного

этапа подготовки проводится на основании заключения о состоянии здоровья от специалистов по лечебной физкультуре и спортивной медицине.

Для прохождения обучения по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки допускаются лица, получившие в установленном законодательством Российской Федерации порядке медицинское заключение об отсутствии медицинских противопоказаний для занятий видом спорта «**конькобежный спорт**».

Обучающийся должен иметь медицинский допуск к учебно - тренировочным занятиям и к соревновательным мероприятиям.

Спортивная школа ведет контроль за прохождением обучающимися медицинского обследования.

### **План прохождения углубленного медицинского обследования**

№ п\п	Этапы спортивной подготовки	Место проведения	Сроки проведения	Ответственные
1.	Этап начальной подготовки (свыше года)	ОГБУЗ ЕАО «Центр лечебной физкультуры и спортивной медицины»	2 раза в год Апрель, октябрь	Тренеры-преподаватели
2.	Учебно-тренировочный этап (ЭСС)			
3.	Этап совершенствования спортивного мастерства			
4.	Этап высшего спортивного мастерства			

### **III .Система контроля**

3.1 Результаты прохождения спортивной подготовки должны соответствовать целям, поставленным дополнительной образовательной программой. Требования к результатам прохождения спортивной подготовки направлены:

#### **На этапе начальной подготовки на:**

- изучение основ безопасного поведения при занятиях спортом;
- повышения уровня физической подготовленности;
- овладение основам техники вида спорта «**конькобежный спорт**»
- получение общих знаний об антидопинговых правилах;
- соблюдение антидопинговых правил;
- участие в официальных спортивных соревнованиях;

- выполнение контрольно-переводных нормативов (испытаний) по видам спортивной подготовки;
- получение уровня спортивной квалификации (спортивного разряда) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (Этап спортивной специализации).

**На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):**

- повышение уровня физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- изучение правил безопасности при занятиях видом спорта «конькобежный спорт» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;
- соблюдение режима учебно-тренировочных занятий;
- изучение основных методов саморегуляции и самоконтроля;
- овладение общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «конькобежный спорт»;
- изучение антидопинговых правил;
- соблюдение антидопинговых правил и недопущение их нарушений;
- выполнение контрольно-переводных нормативов (испытаний) по видам спортивной подготовки;
- участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования (1,2,3 года обучения);
- участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации (4 год обучения);
- улучшение уровня спортивной квалификации (спортивного разряда), необходимого для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

**На этапе совершенствования спортивного мастерства на:**

- повышение уровня физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- соблюдение режима учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- приобретение знаний и навыков оказания первой доврачебной помощи;
- овладение теоретическими знаниями о правилах вида спорта «**конькобежный спорт**»;
- выполнение плана индивидуальной подготовки;
- закрепление и углубление знаний антидопинговых правил;

- соблюдение антидопинговых правил и недопущение их нарушений;
- выполнение контрольно-переводных нормативов (испытаний) по видам спортивной подготовки;
- демонстрация высоких спортивных результатов в официальных спортивных соревнованиях;
- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта» не реже одного раза в три года;
- участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований;
- получение уровня спортивной квалификации (спортивное звание), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

**На этапе высшего спортивного мастерства на:**

- повышение уровня физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- соблюдение режима учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- выполнение плана индивидуальной подготовки;
- соблюдение антидопинговых правил и недопущение их нарушений;
- выполнение контрольно-переводных нормативов (испытаний) по видам спортивной подготовки;
- участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований;
- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного звания «Мастер спорта России» или выполнять нормы и требования, необходимые для присвоения спортивного звания «Мастер спорта международного класса»; Достижение результатов уровня спортивной сборной команды субъекта Российской Федерации и (или) спортивной сборной команды Российской Федерации;
- демонстрация высоких спортивных результатов в межрегиональных, всероссийских и международных спортивных соревнованиях.

Оценка результатов освоения программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой организацией, реализующей программу, на основе разработанных комплексов в соответствии Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «**конькобежный спорт**», а также с учетом результатов участия обучающихся в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки  
для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта  
"конькобежный спорт"**

N п/п	Упражнения	Единиц а измере ния	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девоч ки	мальчики	девочк и
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>						
1.1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			6,2	6,4	6,0	6,2
1.2.	Бег на 60 м	с	не более		не более	
			11,9	12,4	11,5	12,0
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количес тво раз	не менее		не менее	
			10	5	13	7
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+2	+3	+4	+5
1.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более		не более	
			9,6	9,9	9,3	9,5
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			130	120	140	130
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>						
2.1.	Тройной прыжок в длину с места	см	не менее		не менее	
			480	470	500	490
2.2.	Прыжок вверх с места со взмахом руками	см	не менее		не менее	
			20	15	23	17
2.3.	Бег на 2000 м	мин, с	без учета времени		без учета времени	

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта "конькобежный спорт"**

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			5,5	5,8
1.2.	Бег на 60 м	с	не более	
			10,4	10,9
1.3.	Бег на 1500 м	мин, с	не более	
			8.05	8.29
1.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			18	9
1.5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+5	+6
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			160	145
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
2.1.	Тройной прыжок в длину с места	см	не менее	
			530	515
2.2.	Бег на 1000 м	мин, с	не более	
			-	4.30
2.3.	Бег на 3000 м	мин, с	не более	
			13	-
<b>3. Уровень спортивной квалификации</b>				
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	Спортивные разряды - "третий юношеский спортивный разряд", "второй юношеский спортивный разряд", "первый юношеский спортивный разряд"		
3.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды - "третий спортивный разряд", "второй спортивный разряд", "первый спортивный разряд"		

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта "конькобежный спорт"**

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			Юноши	девушки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			4,7	5,0
1.2.	Бег на 60 м	с	не более	
			8,2	9,6
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			36	15
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+11	+15
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			215	180
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
2.1.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			-	11.40
2.2.	Бег на 3000 м	мин, с	не более	
			12.50	-
<b>3. Уровень спортивной квалификации</b>				
3.1.	Спортивный разряд "кандидат в мастера спорта"			

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные звания) для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства по виду спорта "конькобежный спорт"**

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/ мужчины	девушки/ девушки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			8,2	9.6
1.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			-	10.00
1.3.	Бег на 3000 м	мин, с	не более	
			13.00	-

1.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			36	15
1.5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+11	+15
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
2.1.	Бег на роликовых коньках 2000 м	мин, с	не более	
			5.04	5.30
2.2.	Десятерной прыжок в длину с места	м	не менее	
			26	23
<b>3. Уровень спортивной квалификации</b>				
3.1.	Спортивное звание "мастер спорта России"			

#### **IV. Рабочая программа по виду спорта «конькобежный спорт»**

Одно из основных условий достижения высоких спортивных результатов обучающимися – единство общей и специальной физической подготовки, а также их рациональное соотношение.

Принцип неразрывности ОФП и СФП – ни одну из них нельзя исключить из содержания тренировки без ущерба для достижения высокого спортивного результата.

*Взаимобусловленность* содержания ОФП и СФП: содержание СФП зависит от тех предпосылок, которые создаются ОФП, а содержание последней приобретает определенные особенности, зависящие от спортивной специализации.

Существует необходимость соблюдения *оптимального соотношения* СФП и ОФП на любом этапе спортивной подготовки.

#### **Общая физическая подготовка (ОФП)**

##### Задачи обучения и тренировки:

- развитие систем и функций организма обучающихся,
- овладение ими разнообразными умениями и навыками,
- воспитание у обучающихся способности проявлять быстроту, выносливость, силу и другие физические качества,
- создание условий успешной специализации в конькобежном спорте.

##### Средства общей физической подготовленности

Средствами общей физической подготовки учащихся в конькобежном спорте являются разнообразные общеразвивающие упражнения. Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие гибкости,



координационных способностей, силовой выносливости. Спортивные и подвижные игры, направленные на развитие ловкости, быстроты, выносливости. Эстафеты и прыжковые упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты. Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости.

Упражнения развивающие общую выносливость

- Равномерный и попеременный бег в условиях пересеченной местности.
- Бег по песку, по кочкам, ходьба и бег по мелководью.
- Длительная езда на велосипеде в различных условиях местности и по шоссе.
- Подвижные игры.
- Спортивные игры : волейбол , баскетбол, бадминтон, футбол, настольный теннис, русская лапта.
- Различные прогулки, туристические походы и др.

Упражнения для развития силы, скоростно-силовых качеств и гибкости.

Одновременные и попеременные, синхронные и асинхронные движения в плечах, локтевых и лучезапястных суставах. Всевозможные упражнения с предметами/ малые мячи, набивные мячи, гимнастические палки, скамейки и др. Упражнения с отягощениями- сгибание и разгибание рук в упоре сзади, в наклонном упоре, в упоре лежа. Лазание по канату, наклонной гимнастической скамейке, гимнастической стенке . Метание камней из различных исходных положений.

Из положения лежа на спине – поочередное и одновременное поднятие ног. Тоже , поднятие туловища в положении седа.

Пригибание из положения лежа бедра гимнастической скамейке/ ноги фиксированы.

Различные движения прямой и согнутой ногой в положении стоя, с опорой на различные предметы. Приседания на двух , на одной ноге держась за различные предметы. Выпады с пружинящими движениями с поворотами. Бег толчками. Семенящий бег. Подскоки на двух, на одной ноге. Прыжки вперед, вверх, в сторону из положения присев.

Упражнения на растягивание, расслабление. Упражнения для развития равновесия и координации движения.

\_ Упражнения на полу, на уменьшенной опоре, на гимнастической стенке, на бревне.

Упражнения в равновесии с различными усложнениями(усложнение площади опоры, качающаяся опора, увеличение высоты опоры, изменение исходного положения , прыжки в глубину.)

Прыжки с различными заданиями и использованием короткой и длинной

скакалки. Броски теннисного мяча вверх и ловля двумя, одной рукой. Броски мяча друг другу в парах . Встречные броски одновременно двух мячей. Броски мячей в прыжке и в прыжки с поворотом.

Метание теннисных мячей в цель и на дальность. Пробегание с теннисным мячами – аналогично ведению мяча в игре и баскетбол. Игры со специальными заданиями: борьба за мяч, ручной мяч, баскетбол, бадминтон и др.

### **Специальная физическая подготовка (СФП)**

Специальная физическая подготовка — процесс развития двигательных способностей и комплексных качеств, отвечающих специфическим требованиям соревновательной деятельности в избранном виде спорта. Основными средствами СФП являются соревновательные и различные специальные и специально-подготовительные упражнения. Ведущим методическим принципом при проведении СФП является *принцип динамического соответствия*, который включает следующие требования:

- соответствие траектории рабочих и подготовительных движений основному соревновательному движению;
- соответствие рабочих усилий, темпа (частоты движений) и ритма;
- соответствие временного интервала работы.

Имитационные упражнения, кроссовая подготовка, ходьба, преимущественно направленные на увеличение аэробной производительности организма и развитие волевых качеств, специфических для конькобежца. Комплексы специальных упражнений для развития силовой выносливости мышц ног. Для подбора основных тренировочных упражнений прежде всего необходимо определить структуру соревновательного движения и выявить, какие из компонентов этой структуры и насколько тесно связаны со спортивным результатом.

#### **Общеразвивающие упражнения:**

1. Стоя на левой ноге, правая прямая вперед на носок-сгибание и разгибание ноги в голеностопном суставе, круговые вращения стопой, круговые вращения, прямой ногой - носок оттянут.
2. Пружинящие приседания: колени вправо, влево, круговые вращения.
3. Ноги врозь - приседая свести колени и коснуться ими пола, то же, поочередно.
4. Стоя на коленях, ступни врозь. Сед, ягодицами коснуться пола. То же, ноги вместе, сед справа, сед слева.

5. И.П.-О.С., носки вместе. Опускание в упор, стоя на коленях, и возвращение в исходное положение.
6. Ноги скрестно. Опускание в сед и возвращение в исходное положение.
7. Стоя на коленях, носки оттянуты, подняться с пола взмахом рук.
8. Стоя на коленях, руки вдоль туловища, наклон назад прямым туловищем.
9. Сидя на пятках, взяться за пятки, прогнуться, не отрывая рук от пяток.
10. Стоя на коленях, ноги врозь, поворот направо - коснуться правой рукой пятки левой ноги.
11. Стоя на колене, другая нога прямая вперёд, не отрывая носок-наклон назад.
12. Упор присев, руки параллельно, принять положение "упор согнувшись", ноги прямые, руки не отрывать от пола.
13. Посадка конькобежца: поочерёдно ставить вперёд прямую ногу на пятку, на носок, потом сменить положение ног.
14. Присед на одной ноге, другая прямая вперёд. Перенос веса тела от ноги: на ногу.
15. Упор лёжа сзади, одна нога согнута, другая прямая вперёд. На каждый счёт смена ног прыжком.
16. Упор лёжа сзади, согнуть ноги, ударить пятками у ягодиц, носки на себя, затем ноги прямые, коснуться носками пола.
17. Сед, ноги согнуты, ступни параллельны, колени врозь, взяться руками за ступни. Пружинящие подтягивания туловища к ступням, то же поочередно, касаясь носками лба.
18. Упор стоя на коленях, носки оттянуты. Поднимая туловище, пружинящие движения в голеностопном суставе, отрывая колени от пола. Руки находятся ближе к ногам.
19. Лёжа на животе, ноги согнуты назад, и взяться за голеностопные суставы. Прогнуться, отрывая колени от пола - выпрямить ноги.
20. Сидя друг против друга, ноги прямые. Упереться стопами - сгибание и разгибание стопы. То же взяться за руки, и, упершись в стопы партнёра, попытаться встать.
21. То же, ноги врозь, упираясь в стопы партнёра, подняться.
22. В парах, стоя боком друг к другу на расстоянии вытянутых в сторону ног, зацепиться разноимёнными стопами и сдвинуть партнёра с места.

23. Первый стоит лицом ко второму, второй боком к первому. Первый сгибает ногу в колене, второй упираясь на носок согнутой ноги партнёра, старается опустить её вниз. Первый оказывает сопротивление.
24. Различные прыжковые упражнения (систематизированные с 1-7 группы).
25. Катание на коньках с развязанными шнурками ботинок.
26. Плавание.
27. Катание на велосипедах.
28. Специальные упражнения легкоатлета-спринтера.
29. Лазание по канату и шесту.
30. Бег и ходьба по траве, песку, воде.
31. Упражнения на лестнице с опорой на носок, пятку.
32. Упражнения стоя на пятке, упираясь носком в дерево или гимнастическую стенку, стену зала.
33. Перетягивание каната.
34. Подскоки с мячом, зажатым между коленями, или бросок мяча, зажатого между ступнями ног, вперёд, назад через себя.

**Общеразвивающие и специальные упражнения на растягивание, расслабление и на развитие гибкости.**

Упражнения выполняются на отрезке 30-40 м, между упражнениями выполняется бег трусцой или ходьба.

1. Лёгкие подскоки с ноги на ногу вперёд - в сторону с маховыми движениями руками - 1,5-2 мин.
2. Наклоны в движении вперёд и с прогибом назад - 1-2 мин.
3. Наклоны вперёд в движении (ноги скрестно), чередуя с прогибом назад - 1-2 мин.
4. Наклоны в движении, нога махом скрестно - 1-2 мин.
5. Ходьба выпадами вперёд с предварительным махом согнутой ногой, руки на пояс.
6. Ходьба выпадами вперёд с предварительным максимальным махом.
7. Ходьба выпадами вперёд - в сторону под углом 45° с маховыми движениями руками.
8. Ходьба выпадами вперёд - в сторону с поворотами туловища, руки "в замок".

9. Пригибная ходьба вперёд, контролируя сгибание ног и положение туловища.
10. Пригибная ходьба вперёд - в сторону под углом 45° с маховыми движениями руками.
11. Пригибная ходьба в максимально низкой посадке.
12. Пригибная ходьба вперёд прыжками.
13. И.П.-О.С., руки на пояс - выпад в сторону в низкий присед.
14. Скрестный шаг с предварительным махом в сторону.
15. И.П. - левая нога вперёд скрестно - мах правой в сторону окрестным движением влево в положение конькобежной посадки в момент окончания отталкивания на повороте.
16. Многоскоки.
17. Из положения конькобежной посадки 3-5 прыжков на одной ноге с перескоком на другую -3-5 прыжков вперёд.
18. Прыжки в длину - вверх.
19. Из посадки конькобежца окрестным движением имитация бега по повороту прыжками.
20. "Зеркальные прыжки"-10-15 раз в каждую сторону.
21. Прыжковая имитация-30-40 сек.
22. Прыжковая имитация с максимально низким седом на опорной ноге-30-40 сек.

### **Упражнения для развития подвижности укрепления мышц и связок голеностопного сустава.**

Выполняются в ходьбе: на носках, на пятках, на левом носке и правой пятке и наоборот; на внутренних сводах стопы прямо, скрестно то же в приседе; передвижение вправо то на носках, то на пятках; ходьба пружиня с перекатов с пятки на носок; "стучат колеса" - пятка-пятка, носок-носок. Ходьба в приседе с касанием коленом пола. Выполняются на месте: стоя на носках, развести пятки; стоя на пятках, развести носки, стоя на всей ступне одной ноги, другая на носке (смена положения пружиня); семенящий бег на месте,

### **Специальные упражнения.**

#### **Разновидности ходьбы выпадами.**

Для подготовки мышц, несущих основную нагрузку в беге на коньках, а также для увеличения амплитуды и улучшения координации движений в разминку конькобежца включаются следующие разновидности ходьбы выпадами:

1. Выпад левой с поворотом туловища влево, руки влево. То же с правой ноги.

2. При ходьбе выпадами касаться пола кистью левой руки слева, правой руки справа от стопы, впередистоящей согнутой ноги.
3. То же, касаясь пальцами пола слева от стопы при выпаде вперёд с правой ноги.
4. Ходьба выпадами вперёд, с поворотом туловища влево коснуться кистью левой руки пятки правой ноги. При повороте вправо коснуться кистью правой руки пятки левой ноги.
5. Ходьба выпадами с предварительным активным махом вперёд-вверх согнутой ногой. Руки на пояс, за спину или за голову.
6. То же, с круговым движением согнутой ноги и последующим махом вперёд.
7. Ходьба выпадами вперёд - в сторону под углом  $45^\circ$  с наклоном и поворотом туловища, касаясь локтем правой руки середины левой ступни, и наоборот.
8. Ходьба выпадами с активным махом вперёд - вверх согнутой ногой и движениями руками вверх, затем пружинящие приседания в выпаде, руки при этом дугами вниз и снова вверх вместе с махом другой согнутой ногой.
9. Ходьба выпадами вперёд: на "1"-выпад с наклоном к ноге, касаясь пальцами пола, на "2"-выпад с другой ноги, наклон назад руки вверх. Выполнить, начиная ходьбу с одной ноги, потом то же с другой ноги.
10. Продвигаться выпадами в сторону с поворотом на каждый шаг на  $180^\circ$ .
11. Выпад вперёд - в сторону, руки на колени, почти садясь на пятку согнутой ноги. То же с другой ноги.
12. Мах прямой ногой вперёд, потом мах назад и, выпад вперёд.
13. Ходьба выпадами из стороны в сторону, выполняя окрестный шаг вперёд или назад.

### **Прыжковые упражнения.**

1. Одинарные прыжки на двух ногах в длину: вперёд, назад, вправо, влево, с поворотом на  $180$  и  $360^\circ$ , прыжки вверх с поворотом на  $180$  и  $360^\circ$ .
2. Многократные прыжки на двух ногах в длину: "Лягушка", прыжки из стороны в сторону "Слаломист", "Лягушка" - колени врозь, взявшись руками за пятки внутри.
3. Многоскоки с ноги на ногу типа тройных прыжков: тройной, пятерной, десятерной прыжки, многоскоки вперёд на  $100$  или  $200$  м. Многоскоки в посадке конькобежца, выполняемые в сторону без маха свободной ногой с приставлением её к опорной; то же, но отводя назад свободную ногу и выполняя мах со смещением в сторону с последующим приставлением толчковой ноги.

4. Поскоки в приседе на двух ногах, ноги вместе: вперёд, назад, влево, вправо; с поворотом на 180° в каждом прыжке, выполняя их по прямой или по кругу. Поскоки в приседе, ноги скрестно вперёд, а назад со сменой положения ног: то правая скрестно впереди, то левая. Поскоки ноги вместе, чередуя с движениями ног врозь (ножницы), поскоки на одной ноге, другая вперёд - назад, сменить опорную ногу, то же на другой ноге. "Казачок" - поскоки на одной ноге, другая, нога вперёд, смена положения ног на каждый прыжок. Поскоки в парах, в приседе на двух ногах, кистями упираться в кисти согнутых рук партнёра; то же, стоя на одной ноге, другая согнутая назад, удерживается одноименной рукой ("петушиный бой").

5. Прыжки на одной ноге: прыжок вверх, на каждый третий беговой шаг с махом согнутой ногой, касаясь коленом груди, плеча, плеча скрестно (левым коленом правого плеча). Прыжки на одной ноге с энергичным махом другой вверх (на месте и в движении.) Прыжки вверх - вперёд на одной ноге, махом другой подтягивание толчковой ноги.

6. Прыжки через вертикальные и горизонтальные препятствия (мячи, ямы, канавы, пни, верёвку, скамейку ) Прыжки через скамейку вперёд и боком, прыжок на скамейку и со скамейки, прыжки в "глубину" вперёд, то же в сторону, поочерёдно на скамейку, согнутую ногу и отскок, то же, но смена положения ног. Прыжки в сторону через амортизатор, натянутый в два ряда (между амортизаторами и через два амортизатора).

7. Сложнокоординированные прыжки:

- прыжок вверх согнув ноги;
- прыжок вверх ноги врозь, руки вперёд - в сторону в прыжке, коснуться ногами кистей рук;
- прыжок вверх с хлопком руками вверху, с согнутыми ногами сзади;
- прыжок в сторону из упора присев поочерёдно отталкиваясь руками и ногами?
- из положения лёжа на спине согнув ноги, перекатом на носки, прыжок вверх прогнувшись. То же, прыжок вверх, согнутые ноги к груди, обхватив руками;
- поскоки вверх с одновременным поворотом рук и туловища в одну сторону, коленей в другую;
- прыжок вверх, в полёте успеть сменить положение ног врозь: одна вперёд, другая назад (ножницы).

### **Специально-подготовительные прыжковые упражнения.**

1. Прыжки на месте:

- прыжки (выпрыгивания) из посадки конькобежца на одной ноге, махом другой, согнутой вверх, с движениями руками. Многократные прыжки на одной, лотом на другой ноге;
- и.п. - окончание отталкивания на прямой, смена положения ног на зеркальное с работой руками (можно в максимальном темпе или, подбивая опорную ногу и затягивая фазу полёта);
- то же, прыжки на месте с ноги на ногу в фазе свободного скольжения;
- поскоки на одной ноге, другая в сторону, потом назад и сменить положение ног на зеркальное; то же на другой ноге;
- и.п. - окончание отталкивания левой ногой на повороте. Сменить положение на зеркальное прыжком;
- и.п. - окончание отталкивания правой на повороте, сменить прыжком на окончание отталкивания левой на повороте (имитация поворота на месте).

## 2. Прыжки по одной линии:

- бег, на каждый третий шаг - прыжок, обозначая отталкивание в сторону на уровне таза;
- то же выполнить в прыжке, круговое движение согнутой ногой;
- прыжки с ноги на ногу со сменой фаз свободного скольжения;
- то же, с дополнительными двумя поскоками вперед;
- на каждый третий, беговой шаг обозначить отталкивание в сторону, касаясь пола внутренним сводом стопы;
- то же, чередуя с двумя поскоками вперед;
- бег на третий шаг - присед, нога в сторону, назад, вперед; снова бег и далее то же с другой ноги. Это же упражнение можно выполнять с поскоком.

## 3. Прыжки по двум линиям:

- на третий беговой, шаг прийти в посадку конькобежца и выполнить отталкивание в сторону, приземлиться на параллельной линии, обозначая окончание отталкивания. То же с другой ноги;
- то же приземлиться в фазе свободного скольжения;
- два беговых шага можно заменить на два дополнительных поскока вперед на согнутой ноге;
- и.п. - окончание отталкивания левой на повороте. Выполняя мах левой в сторону, стремиться, выполнить два беговых шага по диагонали так, чтобы приземлиться на другой линии на левую ногу, правая скрестно за левой(зеркальные прыжки с двумя беговыми шагами);



- и.п. - окончание отталкивания левой на повороте. Прежде чем выполнить "зеркальный прыжок" с правой на левую ногу, выполнить дополнительные движения левой ногой в сторону, вернуться в и.п., затем выполнить мах и смещение влево прыжком, перейти на другую ногу.

### **Обучение технике специальных упражнений.**

#### **Обучение имитации бега по прямой:**

1. Приседания в посадку конькобежца с последующим выпрямлением (проверить высоту посадки касанием кистями, пола или, поставив на колени локти, упереться кулаками в подбородок).
2. Приседая в посадку, чередовать высокую, среднюю, низкую посадку.
3. И.П.- посадка конькобежца (и.п.п.к.). Отведение ноги в сторону (обозначить отталкивание). Приставить ее рядом с опорной ногой. То же с другой ноги.
4. Отведение ноги в сторону, чередовать с выпрямлением ног, туловища и с последующим приседанием в посадку.
5. То же, что в пунктах 3 и 4, но отводя ногу назад.
6. И.и.п.п.к. выпрямление ноги в сторону, отведение назад, приставить к опорной ноге.
7. Ноги на ширине плеч. Опускаясь вой ниже в посадку конькобежца, переносить вес тела с ноги на ногу.
8. И.и.п.п.к. отталкивание, смещение туловища в сторону, приставить толчковую ногу к опорной.
9. То же, смещение туловища, отведение ноги назад, приставить маховую ногу к опорной.
10. Упражнение на смещение, выполняемое в "тройках". Средний выполняет упражнение, смещаясь в сторону из и.п. - ноги вместе или в базе равновесия. Двое других находятся слева и справа от него в приседе лицом к нему, подхватывая его руками и придерживая при смещении.
11. И.п.п.к. в фазе равновесия на одной ноге. Выполнение имитации бега по прямой.
12. Обучение движениям руками (одной и обеими): стоя, сидя в посадке, приседая в посадке на каждый мах.
13. Имитация бега по прямой с движениями одной и обеими руками на месте и с продвижением вперед.
14. Имитация бега по прямой, держась за скамейку (стоя к ней лицом, руки на ширине плеч).

15. Имитация в "тройках". Средний выполняет, двое идут сбоку параллельно, подставляя при смещении среднего для страховки согнутую ногу.

16. Имитация бега по прямой с амортизатором, который держит партнёр, или закреплённым за какой-нибудь предмет.

17. Имитация с амортизатором, закреплённым на поясе и вдоль ноги (к стопе).

18. Имитация: на гладкой доске или на других тренажерах.

### **Обучение пригибной ходьбе.**

1. И.п.п.к. Расслабить одну ногу и, смещаясь вперёд, как можно позже подставить маховую ногу под падающее туловище. Отталкиваясь опорной ногой, выпрямить ногу до конца, стараясь позже оторвать пятку от земли. Приставить маховую ногу и выполнить то же с другой ноги.

2. И.п.п.к. Стоя на одной ноге, другая согнута под прямым углом назад (фаза равновесия) выполнить движения вперёд.

3. Выполнить пригибную ходьбу в целом.

4. Выполнить упражнение с сопротивлением партнёра, упирающегося о плечи спереди (движения выполняются за счёт, отталкивания, не вымахивая вперёд голень и стопу).

5. Пригибная ходьба вперёд с амортизатором, укреплённым за пояс или плечи, Партнёр идёт сзади, оказывая сопротивление выполняющему движение.

6. То же, пригибная ходьба вперёд - в сторону под углом 45°.

7. Пригибная ходьба с маховыми, движениями правой рукой.

8. Пригибная ходьба с маховыми, движения: левой рукой (для улучшения координации).

9. Пригибная ходьба с движениями обеими руками.

10. Пригибная ходьба в максимальном темпе с носками, развёрнутыми наружу (как при беге со старта).

### **Обучение имитации бега по прямой прыжками.**

1. И.п.п.к. прыжки вперёд с ноги на ногу. Маховая нога отведена назад и согнута под прямым углом.

2. То же, с дополнительным поскоком на месте в равновесии на одной ноге.

3. И.п.п.к. равновесие на одной ноге. Мах согнутой свободной ногой вперёд - в сторону сочетать с отталкиванием опорной ногой, и зафиксировать окончание отталкивания. Выполнить подряд несколько отталкиваний одной ногой с возвращением в исходное положение. То же : другой ногой.

4. То же, с обозначением фаз окончания отталкивания и равновесия.

5. Прыжковая имитация с дополнительным поскоком на опорной ноге.
6. Прыжковая имитация без движений руками.
7. Различные прыжковые упражнения конькобежца, выполняемые по одной и двум линиям, у казанные в тексте ранее.
8. Прыжковая имитация, выполняемая по двум линиям с маховыми движениями одной и двумя руками. Расстояние между линиями 120-140 см (в зависимости от контингента занимающихся). Прыжковая имитация вдоль канавы. Прыжковая имитация с амортизатором.

### **Обучение имитации бега по повороту.**

1. И.п.п.к. руки за спину. Смещение туловища влево при отталкивании правой ногой. Левая нога ставится под смещающееся туловище. Правую ногу приставить к левой. Отрабатывается отталкивание правой ногой.
2. И.п.п.к. окончание отталкивания левой ногой на повороте. Смещение туловища, мах левой ногой и отталкивание правой. Отрабатывается отталкивание правой ногой при маховом движении левой.
3. То же и.п. ставя правую скрестно через левую близко к стопе и сразу, смещаясь влево - толчок. Отрабатывается отталкивание правой ногой.
4. И.п.п.к. смещение влево, отталкивание левой ногой, переступая правой через левую. Приставить левую ногу к правой. Отработка отталкивания левой ногой.
5. И.п.п.к. правая нога прямая - в сторону. Сгибая правую ногу, сместить туловище влево, правую ногу пронести скрестно перед левой, левую выпрямить. Продольная ось туловища параллельно оси стопы. Приставить левую ногу и принять и.п. Отработка отталкивания левой ногой при маховом движении правой.
6. И.П.- окончание отталкивания левой ногой на повороте. Смещение, мах и постановка её рядом с правой; выполняется быстрое отталкивание левой ногой (правая практически в этом упражнении не несёт нагрузки). Отработка постановки и отталкивания левой ногой.
7. Имитация поворота без движений руками (лучше выполнять, продвигаясь по диагонали).
8. Имитация поворота в гору, с амортизатором, с сопротивлением партнёра.
9. Имитация поворота прыжками.
10. Имитация поворота влево и вправо с одной и двумя руками.
11. Различные упражнения, выполняемые с большой амплитудой и максимумом отталкивания:

- и.п.п.к. высокий мах правой ногой в сторону, поднимаясь на носке левой. Затем смещение влево и скрестный шаг;
- то же, мах левой в сторону;
- и.п. - окончание отталкивания левой на повороте. Мах в сторону, смещение, толчок. Правая скрестно за левой. Движение правой влево, затем вправо за левую
- и снова мах, смещение, толчок в правую сторону и т.д.;
- "Зеркальные прыжки", И.п. то же, но сменить на зеркальное положение прыжком.

12. 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.

### **Средства и методы силовой подготовки**

В конькобежном спорте для развития скоростно-силовых качеств используют разные упражнения, как силовые, так и скоростно-силовые с акцентами на развитие взрывных способностей и силовой выносливости.

Поэтому силовые упражнения подбираются в соответствии с режимами основной соревновательной деятельности и индивидуальными особенностями развития силовых качеств.

Для конькобежцев- стайеров необходимо включать в тренировку работу в изометрическом режиме. Это позволит разгрузить опорно-двигательный аппарат от ударных упражнений, характерных для динамического режима.

Средствами развития силы служат общеподготовительные силовые упражнения с отягощениями в статическом и динамическом режимах. Такие упражнения предшествуют работе над силовой выносливостью и взрывной силой. Они выполняются в подготовительном периоде параллельно с тренировкой аэробной направленности.

#### **Развитие взрывной силы**

Для развития взрывной силы конькобежцы используют упражнения, которые позволяют сохранить оптимальные скоростные характеристики движений. Сюда включаются упражнения «лавганг», многократные прыжки, прыжковые упражнения в подъем, стартовые ускорения с отягощениями.

#### **Развитие силовой выносливости**

При развитии силовой выносливости применяются следующие методы:

- а) повторный метод
- б) непрерывно-переменный метод
- в) метод круговой тренировки

В процессе работы упражнения выполняются в динамическом и статическом режимах, направленных на развитие основных групп мышц, обеспечивающих соревновательную деятельность.

Силовые упражнения выполняются на тренажерах в изокINETическом (с высокой угловой скоростью) и динамическом режимах.

Упражнения, моделирующие соревновательную деятельность, в подготовительном периоде проводят в переменных условиях, чередуя различные отягощения, торможения, передвижения прыжками в подъем. Темп движений достаточно близок по характеру соревновательной деятельности, но при прыжках в подъем он определяется углом наклона местности. При этом возможен широкий диапазон отягощений. Конькобежцы, в зависимости от вида упражнения, применяют отягощения в пределах 40-95% мах.

При проведении тренировок скоростно-силовой направленности, особенно с молодым контингентом, следует проявлять осторожность, поскольку они предъявляют высокие требования к вегетативным системам организма, они существенно активизируют анаэробные процессы в организме спортсменов. Они должны выполняться в режимах, моделирующих диапазон соревновательных дистанций.

### **Средства и методы развития выносливости**

Существуют два основных метода тренировки конькобежцев – тренировки с непрерывными нагрузками и варианты тренировок с прерывистыми нагрузками. Все остальное можно рассматривать как разновидности указанных двух методов.

#### **Развитие общей выносливости**

Самый распространенный метод – метод длительной равномерной работы.

Средства – кросс, кросс-поход, велопоход, применяются на общеподготовительном этапе подготовительного периода, где закладывается основа для последующего развития спортивной формы. В это время организм приспособляется к выполнению большого объема тренировочных нагрузок, преимущественно неспецифического характера. Параллельно с общей выносливостью укрепляется опорно – двигательный аппарат, повышается функциональное состояние мышечных групп, развивается гибкость.

Применяется метод переменной однократной работы (фартлек или игра скоростей) и однократной предельной работы( дистанционно-темповая тренировка, соревновательная работа).

К формам прерывистой работы относятся многочисленные варианты повторных и интервальных методов тренировки

### **Развитие специальной выносливости**

Названные выше методы тренировки при использовании специальных средств тренировки – бега на коньках, бега на роликах, технической и прыжковой имитации развивают специальную выносливость, которая составляет базу функциональных возможностей организма, что создает предпосылки для выполнения больших объемов специфических нагрузок в выбранном виде спорта.

Повторный метод тренировки предусматривает применение тренирующих средств с неизменной нагрузкой, причем интенсивность нагрузки близка к максимальной. Спортсмен повторяет соответствующие упражнения несколько раз. В различных вариантах при повторениях нагрузка не меняется, но варьируется длительность интервалов отдыха.

Повторно-темповой метод предусматривает преодоление нескольких отрезков определенной длины, соответствующей соревновательной дистанции. Скорость определяется планируемыми изменениями функционального состояния спортсмена. Интервал отдыха должен быть достаточно продолжительным, чтобы обеспечить возможность восстановления перед следующим повторением.

Эта работа, где спортсмену приходится проявить максимум волевых усилий для продолжения тренировки. Анаэробная направленность определяет недостаточность восстановления за время отдыха, поэтому число повторений не превышает 3-5 раз.

Тренировка используется для выработки чувства времени, скорости и темпа на дистанции, ее применяют на предсоревновательном этапе и в соревновательном периоде.

### **Обучение технике бега на коньках.**

#### **Начальное обучение бегу на коньках.**

Начальное обучение на коньках начинается с упражнений, направленных на укрепление голеностопного сустава в помещении, на коньках и без коньков. Поза начинающего обучаться катанию на коньках. Движение на коньках по прямой. Обучение падению. Движение по повороту, способы передвижения: за счёт овальности конька, переступанием. Торможение: полу плугом, плугом, боком, переступанием, внешним ребром правого конька. Обучение бегу со старта. Катание парами, тройками, в колонне по одному, игра в "салочки", эстафета парами, тройками, игры на льду.

### **Обучение технике скоростного бега на коньках:**

Обучение технике скоростного бега на коньках начинается с занимающимися умеющими хорошо кататься, на коньках. Обучение начинается с рабочей позы-посадки конькобежца. Основные требования к посадке. Ее разновидности. Влияние посадки в беге на различные дистанции и результат. Специально-подготовительные упражнения: **для бега по прямой.**

Упражнения выполняются после предварительного разбега на дистанции 10-15 метров:

1. Скользить в посадке на двух параллельно поставленных коньках, руки опустить вниз вдоль коленей.
2. Скользить в посадке на двух ногах, руки за спиной.
3. Скользить в посадке на двух ногах (разметка между коньками).
4. Скользить в посадке на двух коньках, поочерёдно отводя одну ногу назад - правую и левую (руки вдоль туловища).
5. Скользить в посадке на двух коньках, поочерёдно отводя: одну ногу назад, одновременно сильно сгибая опорную ногу во всех суставах и наклоняя туловище вперёд; нога, отведённая назад, касается льда носком, бедро вертикально по отношению ко льду.
6. Скользить в посадке на двух коньках, поочерёдно отводя левую и правую ногу назад так, чтобы колени касались льда; руки опущены вниз.
7. То же, что и упражнение 6, но руки за спиной.
8. Скользить в посадке, поочерёдно отводя правую и левую ноги в сторону; руки опущены вниз.
9. То же, но руки за спиной.
10. Скользить в посадке, поочерёдно отводя ноги в сторону и медленно подтягивая их кратчайшим путём к опорной, касаясь носком льда.
11. Скользить, отводя ногу в сторону, затем по дуге заводить её назад и, согнув в коленном суставе, приставлять к опорной.
12. Скользить, максимально сгибая опорную ногу во всех суставах; скользить в положении равновесия с вертикально опущенным бедром свободной ноги.
13. То же, но скользить в положении равновесия на одной ноге; бедро свободной ноги опущено вертикально вниз, голень параллельна льду, конёк обращён пяткой вверх, носком вниз; подтягивая свободную ногу к опорной (колени около колена), носок конька взять на себя и поставить на лёд около пятки опорной ноги (как бы с носка наступить на всю плоскость конька, надавив на него максимально согнутой в коленном и голеностопном суставах

ногой); обращать особое внимание на и.п. стопы при постановке конька на лёд.

14. И. п. - ноги на ширине плеч. Туловище слегка наклонено вперёд, руки на поясице: поочередно скользить на согнутой ноге, другая вытянута в сторону.

15. И.п. - посадка конькобежца; поочередно скользить на одной ноге, попеременно перенося, тяжесть тела с одной ноги на другую. При завершении переноса тяжести тела на опорную ногу, другая остается сбоку слегка согнутой в коленном суставе, расслабленной, касаясь льда всей плоскостью лезвия конька.

16. И.п. - посадка конькобежца. Скользить по прямой за счёт отталкивания прыжками.

17. И.п. - то же, что упражнение 14. Скользить на одной ноге с широкой "ёлочкой" следа. Туловище выполняет активное движение, подобно маятнику. Длительно поочередно скользить на одной ноге в высокой посадке при помощи активных движений туловищем, постепенно увеличивая сгибание ног до положения посадки конькобежца. Упражнение выполняется с максимальной амплитудой движений.

### **Для бега по повороту.**

Упражнения выполняются в центре поля по кругу.

1. И.п. - ноги слегка согнуты, плечи расслаблены, туловище незначительно наклонено вперёд; скользить на левом коньке по кругу диаметром 2-3 м отталкиваясь только правым коньком; тело конькобежца наклонено влево (от лезвий коньков к голове можно как бы провести прямую линию, левый конёк упирается в лёд внешней стороной лезвия), ноги во время движения: остаются справа. Спортсмен скользит по окружности за счёт того, что туловище достаточно смещено внутрь круга упражнение выполняется почти стоя.

2. И.п. - то же, но ноги согнуты больше, коньки параллельны, руки опущены вниз; стараться ими коснуться льда. Тяжесть тела на левой ноге. Туловище на опорной ноге. Отталкивание проводить скользящим правым коньком вперёд - в сторону. Движения частые. Добиваться, что бы во время отталкивания туловище обязательно находилось слева, а левая нога освобождалась от тяжести тела и конькобежец мог приподнять задник конька от льда. Упражнение повторяется многократно.

3. И.п. - то же, при завершении отталкивания правую ногу выпрямить (вся тяжесть тела на левой) и приподнять над льдом, согнув в коленном суставе, и медленно бедром подтянуть к левой ноге (тяжесть тела по-прежнему на левой).



4. И.п. - то же. Упражнение выполняется также, как и предыдущее. Перед тем как приставить правую ногу к левой, необходимо расслабить правую голень, сделать маятникообразное движение вперед-назад и только после этого приставить её к опорной. Всю тяжесть тела перенести на левую ногу. Колено максимально подать вперед - влево, стопу оставить как бы под ним. Скользить в хорошо уравновешенном положении на левой ноге. Конькобежец должен научиться делать правой ногой любое нужное для конькобежца координационное движение.

5. И.п. - посадка конькобежца, руки вытянуты вперед и взяты в "замок" (контролировать распределение тяжести тела по всей опоре). Упражнение выполняется так же, как и предыдущее.

6. И.п. - то же, но руки заложены за спину. Упражнение выполняется так же, как и предыдущее.

7. И.п. - посадка конькобежца. Упражнение выполняется переступанием. По мере овладения техникой радиус круга постепенно увеличивается. При беге по повороту скользить на левом наружном и правом внутреннем ребрах коньков, наклоняя тело вперед - влево. Конькобежец смотрит вперед - влево, на бровку. Правую ногу пронести перед опорной, касаясь льда носком конька впереди - справа по линии, касательной к бровке. Задник правого конька немного приподнят. Движение начинает бедро, голень как бы отстаёт. Когда колено правой ноги

находится над коленом левой, стопа правой ноги ещё занимает положение справа от левой. В это время начинают отталкиваться левой ногой, ещё больше наклоняя её вперед - влево вместе с тазом. Левая нога скользит, упираясь в лёд справа от бровки до полного выпрямления (только в этот момент тяжесть тела переносится целиком на правую ногу).

8. И.п. - то же. Упражнение выполняется так же, как предыдущее. После завершения отталкивания левой ногой скользить на правой, а левую оставить выпрямленной (тяжесть тела полностью перенести на правую ногу). Акцентировать постановку правого конька на внутреннее ребро с наклоном голени (и всего туловища) влево, а также удерживая выпрямленную левую ногу справа.

9. И.п. - то же. Упражнение выполняется так же, как предыдущее. По еле паузы в скольжении "скрестным шагом" расслабить левую ногу, согнуть её в колене и, держа носок ботинка на себя, бедром подтягивать левую ногу к заднику правого конька. Зацепить носком левой ноги за ботинок правой ноги справа и перейти к более активному отталкиванию, увеличивая давление на правую ногу и смещая туловище влево. В последний момент (нарушенного

равновесия) левую ногу, сильно согнутую в голеностопном суставе, поставить на лёд с носка вплотную около задника правой. В этот момент правой ногой закончить отталкивание.

В каждом упражнении нужно добиться одноопорного положения. Туловище всё время над опорной ногой. Плечи опущены. Линия отталкивания должна быть перпендикулярна к опорной части полоза конька. Отталкивание выполняется на протяжении значительной части шага. Конёк толчковой ноги скользит по льду. Конькобежец начинает отталкивание энергично, вовлекая всю массу тела и поддерживая скорость бега на оптимальном уровне.

**Упражнения для: совершенствования отдельных элементов техники бега по прямой и повороту.**

1. Многократное повторение упражнений на совершенствование отдельных элементов техники бега по прямой на отрезках 100-120 м.
2. И.п. - посадка конькобежца. Скользить по кругу с радиусом 15-20 м от 30 до 120 сек. за одно повторение, многократно выполняя каждое упражнение.
3. И.п. - то же. Упражнение выполняется в длительном повторном катании (от 3 до 20 кругов). Обратить внимание на прямолинейность движения, которая должна быть такой, чтобы конькобежец имел возможность как следует оттолкнуться, поставить стопу под туловище, вплотную к опорной ноге.
4. И.п. - тоже. Завершить смещение туловища активным выпрямлением опорной ноги во всех суставах (до прямой линии). Для контроля задержать опорную ногу над льдом, затем согнуть в колене и по дуге завести назад.
5. И.п. - то же. Освоить подтягивание свободной ноги к опорной. После того как занимающийся начнет скользить в положении равновесия, свободная нога продолжает движение вперёд к опорной, но уже с опущенным вниз коленом. В этот момент спортсмен должен взять носок на себя, тем самым увеличив угол сгибания: ноги в голеностопном суставе, и очень резко остановить стопу около опорной; одновременно он начинает огибать опорную ногу, увеличивая углы сгибания в суставах. В результате положение голени способствует большему наклону туловища вперёд и незначительному опусканию плеч. Это упражнение необходимо для того, чтобы избежать ошибки, так как при завершении, отталкивания наблюдается некоторое разгибание опорной ноги во всех суставах и приподнимание плеч. Движения эти незаметны для конькобежца. Поэтому во время тренировок он должен готовиться к толчку, утрированно сгибая ногу. Тем самым спортсмен приучит себя отталкиваться более согнутой ногой, и тогда оно будет мощным и более продолжительным.

Приведённые подводящие упражнения для обучения бегу по повороту используются и при совершенствовании техники, бега в последующие годы. Навык бега по повороту закрепляется в упражнениях, проводимых в центре поля по кругам разных радиусов и по дорожке, а также при беге по прямой и по повороту.

6. И.п. - то же. Катание по кругу радиусом 15-20 м. без движений рук, с массами одной или двумя руками; задача акцентировать внимание конькобежца на движение тела влево, внутрь круга.

7. И.п. - то же. Длительное скольжение на левом коньке, медленно подтягивая правую ногу (сгибание опорной ноги во время подтягивания правой происходит так же, как и при беге по прямой, но со смещением туловища влево).

8. И.п. - то же. Скользить по кругу "скрестным шагом", не отрывая коньков от льда. Завершить отталкивание полным выпрямлением ног в сторону.

9. И.п. - то же. Скользить по кругу прыжками влево - вперёд с мягким приземлением на сильно согнутую ногу.

10. И.п. - то же. Скользить по кругу, акцентируя перенос правой и вынос левого бедра свободной ноги влево. Упражнение способствует овладению навыком отталкивания в одноопорном положении.

11. И.п. - то же. Длительно скользить на правой ноге, медленно подтягивая левую. При скольжении наклонить туловище (от конька до головы) влево.

12. И.п. - то же. С предварительного разгона 30-40 м выполнять бег по повороту через середину поля.

13. И.п. - то же, но с двумя: не петлями: разгон 10-15 м по прямой и бег по повороту (диаметр круга 15-20 м); выход на прямую (3 шага) и снова бег по повороту с выходом на прямую, скользить по инерции до остановки.

14. И.п. - то же. Длительное катание (4-8 кругов) с одной - двумя "петлями" на одном из поворотов.

15. И.п. - то же. Бег по повороту с разгона 10-15 м по прямой, с маховыми движениями руками разогнаться по прямой, войти в поворот, описать круг и продолжить скольжение по прямой (10-15-20 м). При входе в поворот несколько удлинить скольжение на правом коньке, левую ногу поставить строго под туловищем рядом с правой, наклоняясь внутрь поворота. Повторить 3-4 раза.

Эти упражнения рекомендуется проводить в разминке и заключительной части занятия для спортсменов-разрядников на протяжении

4-10 кругов; в основной части занятия занимающиеся выполняют упражнения на коротких отрезках с предварительного разгона.

### **Обучение технике бега со старта.**

Обучение технике бега со старта начинается с построения группы в шеренгу по одному:

1. Объяснение стартовых команд.
2. Объяснение стартовых поз и принятие одной из них.
3. Проверка правильности положения конькобежца на старте и выполнение стартовых команд.
4. Выполнение первого шага: обозначение движения ноги; первое движение руками и движение туловища.
5. Выполнение скольжения левой ногой или правой, в зависимости от толчковой ноги (первый шаг), отталкивание и выпрямление ноги.
6. Обучение постановке коньков с носками, развернутыми наружу (по линии разметки): на прямых ногах; на согнутых ногах.
7. Упражнения с сопротивлением партнера. Первый выполняет постановку коньков, как при беге со старта, с упором о лёд всем полозом и полным выпрямлением ноги. Второй, стоя к первому лицом и упираясь руками о его плечи, препятствует продвижению вперед (конькобежцы должны ощущать смещение с ноги на ногу и упор о лёд).
8. Выполнение маховых движений руками: руки согнуты, локти почти прижаты; полный мах от уровня подбородка - в сторону - назад до отказа.
9. Упражнения в парах, стоя лицом друг к другу. Вместе 2-3 шага, а потом отпустить партнёра (уйти в сторону), партнёр продолжает бег.
10. Бег со старта с удерживающим амортизатором, укреплённым на поясе.
11. Старт с хода. Группа движется по кругу, все стартуют по команде.
12. Бег по стартовому сигналу (выстрел из пистолета). Стартует вся группа.
13. Бег в парах с разными партнёрами.
14. Бег гандикапом (один стартует на несколько метров впереди).
15. Игры и эстафеты с использованием бега со старта.

### **Игровые задания и игры на льду.**

1. Разбег до обозначенной линии - кто дальше скользит в посадке на двух коньках:
  - скольжение в равновесии на согнутой ноге, другая согнутая, отведена назад;

- скольжение по линии разметки или по коридору, обозначенному комьями снега, чехлами коньков. Отметить расстояние для разбега и начала оценки скольжения (15м -"5", 10м.-"4", 5м.-"3", менее 5м.-"2".) Оцениваться скольжение может и по-другому, в зависимости от подготовленности занимающихся и сроков обучения. Разбег 5-7 шагов (считать громко) - кто дальше убежит.

2. "Торможение до предмета." Разбег до предмета, а до следующего предмета показать умение тормозить. Если остановился у предмета - оценка"5", проехал 1м. за предмет - "4", проехал 2м.-"3" и т. д.

3. "Слалом". После предварительного разбега скольжение вокруг предметов, поставленных в ряд (кубики, булавы, флажки на подставке, городки), на расстоянии 2м: в одну сторону; с возвращением "змейкой"; пробежать между предметами, стараясь не задеть их; до одного предмета обычное катание, до другого спиной вперёд; проезжать мимо предметов "фонариком" (предмет между коньками).

4. "Бег троек". Разгоняются до предмета втроём, затем все садятся в посадку и скользят: двое крайних в посадке на двух ногах, средний - в равновесии на одном коньке; то же, в руках у крайних конькобежцев гимнастическая или лыжная палка (без острого конца). Двое крайних бегут, средний в посадке на двух коньках катится.

5. Все стоят в одну линию лицом в направлении бега. Отмечается расстояние 20м, до которого нужно скользить, не отрывая коньков ото льда - кто быстрее.

6. "Чешские салочки". Скользить, не отрывая коньков, ото льда, сгибая и разгибая ноги, "фонариком", продвигаясь вперёд, назад, зигзагообразно, на внутренних и наружных рёбрах коньков. Одни догоняют, другие убегают (поменяться местами). Обозначить участок для игры.

7. "Поезда". В колоннах по 3-4 человека, взявшись за руки (одна рука - впереди стоящему спортсмену, вторая стоящему в затылок), выполнить разбег 20-30 м. Затем все скользят в посадке на двух ногах до остановки - чей "поезд" пройдёт большее расстояние.

8. "Поезда". Первый бежит на коньках до предмета, обегая его, возвращается. Второй даёт ему руку, бегут вдвоём до предмета и обратно, затем берётся за руку второго третий и т.д.

9. Команды стоят в колоннах в затылок друг другу, спиной к предмету, лежащему на

расстоянии 15-20 м от первого конькобежца. По сигналу преподавателя первый конькобежец движется спиной вперед до предмета и даёт сигнал следующему и т.д.

10. "Нанайские гонки". В парах, стоя: лицом друг к другу, руки на плечи. Один скользит спиной вперед, другой подталкивает его вперед. Доехав до финишного флага, меняются местами и продолжают бег до стартовой линии. Расстояние 20-30 м. По возвращении первой пары движение начинает другая.

11. "Слушай сигнал" - конькобежцы выполняют упражнения за преподавателем по сигналу бегут до определённого места. Добежавший первым получает 3 очка, вторым-2 и т.д.

12. "Кто быстрее"? Участники стоят по кругу (рассчитаться на первый-второй). По сигналу участники одной команды бегут по кругу - первые оббегают вторых зигзагами. Регистрируется время прохождения круга.

13. Встречная эстафета. Эстафета с вызовом номеров (команды стоят по кругу или в колоннах), эстафета на полкруга, эстафета с торможением у предмета, с бегом вокруг предмета, восьмёркой вокруг двух предметов, эстафета парами и т.д.

14. "Салки по кругу" (бег по кругу, радиусом 10-12 м осалить впереди бегущего), гандикап - осалить впереди бегущего по прямой. "Рыбаки и рыбки" (двое, взявшись за руки, догоняют третьего), "День и ночь", "Второй лишний".

15. "Самокат" - на одной ноге, отталкиваясь другой, скольжение на обозначенное расстояние или скольжение в командах до предмета, поворот вокруг него и возвращение к месту старта - кто раньше возвратится.

16. "Гонка преследования" - конькобежцы занимают места на противоположных точках круга. Стартуют одновременно двое и догоняют друг друга. Финиш через полкруга или круг (согласно задания). То же, стартует сразу вся команда.

17. Бег со старта до намеченной линии. Стартуют сразу все занимающиеся (стоят друг от друга на расстоянии вытянутой руки, лицом к движению) или из каждой команда по одному конькобежцу. Побеждает команда, затратившая в сумме меньше времени.

18. "Колдунчики", "Салочки - пересалочки и др.

#### **Техническая подготовка.**

#### **Упражнения, способствующие овладению элементов техники бега на коньках**

Техническая подготовка спортсмена преимущественно направлена на овладение и совершенствование техники бега на коньках. Она базируется на овладении техникой выполнения комплекса специальных подводящих упражнений, используемых в тренировке. Технику вспомогательных спортивных упражнений и скоростного бега на коньках следует рассматривать с позиций единства формы и содержания, как целостную деятельность.

Освоение спортивной техники является непрерывным процессом, который можно разделить на ряд этапов. Это этап начального разучивания, затем этап детализированного разучивания с формированием умения, этап закрепления и дальнейшего совершенствования навыка. Обучение на перечисленных этапах отличается по существу решаемых задач, содержанию используемых средств и методов обучения, особенностям формирования как исполнительной, так и контрольно-корректировочной частей действия. При обучении технике превалирует установка на опережение формирования технического мастерства. Суть данного положения состоит в том, что на всех этапах спортсмены постепенно усваивают динамическую структуру двигательных навыков в том режиме, который реализуется в соревновательной деятельности.

Важнейшим видом подготовки является развитие двигательных способностей спортсмена, в которых выделяют четыре основных формы. Это - двигательная выносливость, силовые возможности, моторная оперативность и координационные способности. В беге на длинных дистанциях значительно увеличивается фаза свободного скольжения и время отталкивания, снижается показатель импульса силы отталкивания. Для развития локальной мышечной выносливости применяются упражнения с отягощением, прыжковые упражнения и бег в гору. Они выполняются с применением длительных, повторно-серийных и интервальных методов. На основе индивидуальных величин мощности и емкости биоэнергетических источников конькобежца и методов тренировки подбирается индивидуальная интенсивность выполнения упражнений.

В технической подготовке конькобежца выделяются следующие основные относительно самостоятельные виды техники бега: техника бега по прямой; техника бега со старта, техника входа в поворот и выхода из него. При этом в видах техники следует учитывать определенные различия при беге на коротких, средних и длинных дистанциях, а также при выполнении движения

|. рук (с одной рукой, с двумя руками) и без движений рук. Все эти виды техники бега на коньках (и соответствующей технической подготовки) относительно независимы друг от друга, но они дополняют друг друга. И только высший уровень развития всех их обеспечит высокий спортивный результат.

Существуют определенные стандарты техники скоростного бега на коньках, которые основаны на законах физики и биомеханики движений. Однако каждый конькобежец - это личность. Поэтому, при соблюдении общих закономерностей кинематической структуры движений и динамических характеристик, следует учитывать индивидуальные анатомо-морфологические особенности, каждого спортсмена. Главным критерием хорошей техники бега конькобежцев является ее эффективность и экономичность.

1. И.п. - правая (левая) нога впереди, сильно согнута в голеностопном, коленном и тазобедренном суставах, левая, прямая, сзади на носке. Туловище находится низко над бедром правой. Руки сзади. На счёт "раз" - "и" левую (правую) ногу подтянуть к впереди стоящей ноге вплотную (пронести мимо ней с опущенной голенью, носком на себя) и сделать шаг вперёд. На счёт "два" правая (левая) нога остаётся в и.п. Широкий шаг позволяет всё время держать тяжесть тела на стоящей впереди ноге. При смене опор туловище движется только вперёд. Упражнение выполняется в движении, ноги ставятся на прямой линии.
2. И.п. - то же. Упражнение выполняется с маховыми движениями правой рукой или двумя руками.
3. И.п. - то же, руки взяты в "замок" перед грудью. На каждый шаг разноимённым локтем коснуться колена согнутой ноги.
4. И.п. - то же. Ходьба полу прыжками. Опорной впереди стоящей ногой отталкиваться вверх - вперёд. Приземление мягкое, на согнутую ногу.
5. И.п. - то же. Упражнение выполняется с шагом в сторону (ширина коридора 80-120 см.), с маховыми движениями обеими руками. Для него характерны большая амплитуда движений и распределение тяжести тела на впереди стоящую ногу.
6. И.п. - то же, руки сзади. Упражнение выполняется как предыдущее.
7. И.п. - то же. Упражнение выполняется прыжками с маховыми движениями руками,  
Приземление мягкое, на согнутую ногу.



8. И.п. - то же. Пригибная ходьба в чередовании с лёгким бегом.
9. И.п. - основная стойка. На счёт "раз" выпад вперёд на счёт "два" и.п.; на счёт "три" выпад в сторону; на счёт "четыре" и.п. и т.д.
10. И.п. - посадка конькобежца: левая нога в положении завершения отталкивания на повороте. На счёт "размах левой ногой влево. На счёт "два" ноги меняют положение (правая в положении завершения отталкивания на повороте, как при беге в противоположную сторону).
11. И.п. - упор лёжа, ноги врозь. На счёт "раз" правая: нога описывает дугу влево до касания земли носком; на счёт "два" и.п.; на счёт "три" то же левой ногой; на счёт "четыре" и.п. и т.д.
12. И.п. - посадка конькобежца. Во время лёгкого бега на 3 или 5 шаг прыжок вверх в правую (левую) сторону с приземлением на правую(левую) ногу в положение окончания толчка ногой.
13. И.п. - упор сзади, ноги врозь. Упражнение выполняется так же, как упр 11.
14. И.п. - упор лёжа, ноги скрестно. Ногой, находящейся сверху, сделать мах вверх одновременно с толчком другой ногой и сменить положение ног.
15. И.п. - упор лёжа. На счёт "раз" упор присев, ноги влево; на счёт "два" и.п.; на счёт "три" упор присев, ноги справа, на счёт "четыре" и.п. и т.д.
16. И.п. - упор лёжа на согнутых руках. Не отрывая бёдер от земли, выпрямить руки.
17. И.п. - лёжа на животе, ноги врозь, руки в стороны. Поднимая вверх правую руку и левую ногу, прогнуться. То же другой рукой и ногой.
18. И.п. - лёжа на спине. Поднимая прямые ноги вверх, коснуться земли за головой. Упражнение выполняется в трёх-четырёх режимах: быстро, медленно, с промежуточными остановками.
19. И.п. - лёжа на спине, руки в стороны, ноги врозь. По сигналу быстрый взмах руками и ногами, вверх - вперёд.
20. И.п. - сидя на земле в положении "шаг над барьером". Наклоны вперёд и назад. Затем выполнять упражнение со сменой ног.
21. И.п. - посадка конькобежца. Во время лёгкого бега на каждый 3 или 6 шаг прыжок в сторону с приземлением на согнутую ногу, свободная нога отведена назад.
22. И.п. - то же. Бег в сочетании с прыжковой имитацией.
23. И.п. - то же. Во время лёгкого бега на 3 шаг сделать мах ногой вверх; руки впереди.
24. И.п. - то же. Выполняется прыжком.

25. И.п. - то же. Во время лёгкого бега на 3 шаг выпад в сторону (фиксируется положение окончания отталкивания в беге по прямой). Упражнение можно выполнять в движении шагом.
26. И.п. - посадка конькобежца. Отработка окончания отталкивания левой ногой при беге по повороту. Поочерёдное отталкивание, ногами с активным переносом свободной ноги влево - вверх через опорную (правую). Задача конькобежца - как можно выше выполнить мах ноги в сторону - вверх. Толчковая нога, одновременно выпрямляясь, заканчивает отталкивание. Упражнение выполняется в обе стороны.
27. И.п. - выпад вперёд или в сторону. Вращение туловища по кругу.
28. И.п. - посадка конькобежца. Во время легкого бега на 3 или 5 шаг мах ногой вперёд-вверх и в сторону. Закончить упражнение положением "скрестного шага" при беге по повороту.
29. И.п. - то же. Упражнение выполняется прыжком.
30. И.п. - лёжа на спине, руки в стороны. Круговые вращения ногами. Рекомендуются выполнять в паре. Партнёр стоит на коленях, наклонив голову лежащего сзади, и держит его за плечи. Второй вариант (летом): лежащий держится за траву или другие предметы с левой и правой стороны.
31. И.п. - упор сидя сзади, ноги выпрямлены. На счет "раз", не сгибая рук, толчком подтянуть ноги; на счёт "два" и.п.
32. И.п. - то же. На счёт "раз" махом носки скрестно; на счёт "два" и.п.
33. И.п. - основная стойка. На счёт "раз" наклон вперёд; на счёт "два" руки через стороны назад, прогнуться, достать руками пятки.
34. И.п. - туловище наклонено вперёд, руки заложены за спину и плотно прижаты к бокам. Глубокие приседания. Пятки, от земли, не отрывать. В этом упражнении надо научиться равномерно и незначительно сгибать спину, свободно опускать ненапряженные плечи. Локти плотно прижаты к туловищу. При приседании голень максимально наклонена вперёд. По мере развития гибкости необходимо добиться увеличения: наклона голени вперед. Это позволит улучшить посадку конькобежца.
35. И.п. - посадка конькобежца, ступни и голени вместе, туловище наклонено вперёд, плечи несколько выше таза, спина имеет ровный изгиб, взгляд направлен на 4-5 м вперёд, ноги согнуты в коленных, голеностопных и тазобедренных суставах. Поочерёдно отводить ногу назад на длину шага и, слегка согнутую в колене, ставить на носок, сохраняя при этом то же положение туловища и опорной ноги, что и в и.п. Не сваливать колено внутрь,

не качаться. Как в этом, так и в других упражнениях при положении ноги сзади стопа вертикальна, пятка расположена над носком.

36. И.п. - то же. Приседание поочередно на одной ноге, опускаясь в положение посадки. Во время приседания отводить свободную ногу назад, одновременно сгибая её в коленном суставе; коснуться коленом земли около середины опорной стопы; носок слегка оттянут и также касается земли.

37. И.п. - то же. На счёт "раз" отвести ногу в сторону (нога выпрямлена, стопа касается земли внутренним краем подошвы, носок слегка оттянут, стопа и колено в вертикальном положении). На счёт "два" завести ногу назад, поставить её на носок точно вслед её исходного положения до начала упражнения. При этом нога слегка согнута в колене, стопа вертикальна, пятка над носком. На счёт "три" приставить ногу к опорной. Повторить упражнение одной и другой ногой. В дальнейшем выполнять упражнение без касания носком земли, на один счёт.

38. И.п. - посадка конькобежца, ступни вместе. На счёт "и" сместить в сторону (влево) туловище и освободить от веса левую ногу, немного приподняв пятку и касаясь площадки носком. На счёт "раз" во время смещения выполнить отталкивание-разгибание опорной ноги. Одновременно с началом отталкивания левая нога скользит под смещающимся туловищем влево. Следует удерживать её под левой половиной туловища, стремясь до конца сохранить наиболее вертикальное её положение. На счёт "два" завести правую ногу назад, поставив её на носок; на счёт "три" приставить ногу вплотную к опорной. Прodelать то же в другую сторону.

39. И.п. - посадка конькобежца. Выполняется как, предыдущее упражнение, только на два счёта. При смещении туловища в сторону противоположную толчковой ноге, сохранять общий наклон тела по линии голень - бедро.

Для обучения имитации техники бега на коньках необходимо, чтобы спортсмены овладели всеми разновидностями легкоатлетических прыжковых упражнений: многоскоками, прыжками на одной и двух ногах с места в длину, тройным прыжком с места и с разбега.

### **Приобретение соревновательного опыта путем участия в спортивных соревнованиях:**

Соревнования составляют важнейшую отличительную особенность спорта. Без соревнований не может быть и спорта. Содержание соревнований и факторы, обуславливающие высокий спортивный результат, служат основным ориентиром при планировании подготовки спортсменов.

Сущность соревнования (соревновательной деятельности) заключается в установлении сильнейших спортсменов и коллективов и распределении их по ступеням иерархической лестницы — от первого места до последнего. Для этого соревнующиеся вступают между собой в противоборство, стремясь победить соперников, показать самый высокий результат. Результаты участников и занятые ими места составляют продукт соревнования.

### **Повышение уровня функциональной подготовленности:**

Контроль за уровнем физической работоспособности и функционального состояния организма спортсмена проводится в рамках этапного комплексного обследования для определения потенциальных возможностей спортсмена, динамики уровня тренированности, соответствия выполняемых тренировочных и соревновательных нагрузок функциональным возможностям организма. В исследовании используются стандартные тестирующие процедуры с дозированными или максимальными физическими нагрузками. Результаты тестирования оцениваются на основании эргометрических, вегетативных и метаболических показателей.

Для получения объективной оценки уровня физической работоспособности и функционального состояния спортсмена необходимо стандартизировать методику тестирования:

- режим дня, предшествующий тестированию, должен строиться по одной схеме; в нем исключаются средние и большие нагрузки, но могут проводиться занятия восстановительного характера;
- разминка перед тестированием должна быть стандартной (по длительности, подбору упражнений, последовательности их выполнения);
- тестирование, по возможности, должны проводить одни и те же люди;- схема выполнения теста не изменяется и остается постоянной от тестирования к тестированию;
- интервалы между повторениями одного и того же теста должны ликвидировать утомление, возникшее после первой попытки;
- спортсмен должен стремиться показать в тесте максимально возможный результат.

пристального внимания, они могут являться симптомами ухудшения функционального состояния сердечно-сосудистой системы.

### **Тактическая и психологическая подготовка.**

Тактика - это действия, поведение конькобежца на соревнованиях, направленные на достижение конкретной цели в каждом из них. В основе

спортивной тактики лежат ее двигательные проявления. В конькобежном спорте основными критериями оптимальности тактики служат вариативность скорости, экономичность, точность и безопасность выполнения двигательных актов. Инструментальный контроль дистанционной скорости является необходимым условием перехода от интуитивной оценки тактических вариантов к более точным, объективным методам. Тактическая подготовка направлена на формирование способности конькобежца к эффективной соревновательной деятельности. Сложность заключается в том, что она объединяет психический и моторный, исполнительный компоненты, то есть технику спортивных движений и стратегию борьбы на дистанции.

Необходимым условием достижения высокого результата в беге на коньках является начальная скорость бега. Величина ее зависит как от скоростно-силовых качеств конькобежца, так и от внешних условий, в которых проходят соревнования. В программу практического овладения тактическим мастерством необходимо включить упражнения, способствующие совершенствованию различительной чувствительности движений по времени, пространственной чувствительности и различительной чувствительности по усилию. Данный комплекс мероприятий, включаемых в тренировочный процесс, позволит выработать у конькобежцев способность контроля элементов техники по основным компонентам соревновательной деятельности.

Тактическая подготовка - это обучение конькобежца правильно принимать решения относительно своих действий, поведения в конкретной обстановке соревнований. Она состоит из двух главных частей - теоретической и практической тактической подготовки каждого конькобежца.

Надо постоянно проводить специальные теоретические занятия, на которых:

- рассказывать конькобежцам о различных тактических вариантах бега для достижения победы;
- показывать видеосъемки тактики бега самого конькобежца, а также других конькобежцев (правильно - неправильно, хорошо - плохо, ошибки);
- изучать тактику бега своих главных соперников, собирать на них досье;

- заставлять конькобежца решать теоретические и тактические задачи: «Что ты будешь делать, если..?»

Практическая тактическая подготовка - это многократное выполнение специальных тактических заданий, вариантов тактики бега во время тренировочных занятий, контрольных стартов и в основных соревнованиях.

Тактическая подготовка должна проводиться с первого и до последнего дня занятий конькобежным спортом и выступлений в соревнованиях.

Основное содержание направленности педагогического процесса тактической подготовки состоит в формировании:

- высокого уровня технико-тактического мастерства конькобежцев и навыка его использования в соревнованиях вне зависимости от стартовой позиции (дорожки);

- навыка пробегания стартового отрезка 100 м на дистанции 500 м с максимальной скоростью вне зависимости от стартовой дорожки, выпавшей по жребию;

Формирование спортивного интереса, перспективной цели, дисциплины, самооценки, образного мышления, непроизвольного внимания, мотивация спортсмена на достижение определенного результата на соревнованиях и в процессе подготовки. Цель, которую ставит тренер-преподаватель перед учащимся, должна быть реальной, основанной на знании его возможностей и объективных предпосылок для достижения запланированного результата. Включаются в тренировочное занятие отдельные дополнительные задания при ярко выраженной усталости. Проводить тренировки в любую погоду (оттепель, мороз). Иногда в процессе подготовки к соревнованиям следует специально создавать сложные ситуации, которые вынуждали бы спортсмена проявлять все волевые качества и грамотно распределять свои силы. Если же трудности невозможно смоделировать на тренировке, то спортсмен должен иметь о них четкое представление и знать, как действовать при их появлении. Для правильной оценки возможностей необходим систематический анализ результатов проделанной работы, спортивных достижений и причин, которые привели к неудаче. Выполнение сложных тренировочных заданий и освоение трудных упражнений вызывает у спортсмена положительные эмоции, дает уверенность в своих силах.

## **Контрольные упражнения и соревнования.**

Упражнения для оценки разносторонней физической подготовленности (общей выносливости, быстроты, скоростно-силовых способностей); участие в 3-6 соревнованиях по ОФП в годичном цикле; участие в соревнованиях по конькобежному спорту количество стартов, согласно зачетным требованиям, в годичном цикле. Выполнение разрядных нормативов, согласно этапов подготовки и года обучения.

## **Самостоятельная работа**

Самостоятельная работа обучающихся, контролируемая тренером-преподавателем на основании ведения учащимися спортивного дневника самоконтроля, аудио-видеоматериалами. Выполнение индивидуального задания, посещение спортивных мероприятий, судейская практика. Составление комплексов упражнений для проведения подготовительной, основной и заключительной частей занятий. Составление планов-конспектов тренировочных занятий. Составление индивидуальных перспективных планов на период, годичный цикл подготовки. Проведение учебно-тренировочных занятий в группах начальной подготовки. Проведение соревнований по конькобежному спорту в общеобразовательных школах.

Под самостоятельной работой обучающегося понимают такую его деятельность, которую он выполняет без непосредственного участия тренера, но по его заданию, под его руководством и наблюдением. Обучающийся, обладающий навыками самостоятельной работы, активнее и глубже усваивает материал.

Самостоятельная работа включает в себя:

- заполнение спортивного дневника;
- имитационные упражнения;
- чтение специальной литературы;
- просмотр видео фильмов;
- аутогенная тренировка;
- самостоятельное выполнение спортивных упражнений;
- посещение спортивных мероприятий;
- участие в судействе соревнований.

## **Другие виды спорта и подвижные игры**

Знакомство с правилами и обучение основным двигательным навыкам различных видов спорта. Умение точно выполнять задания, связанные с обязательными для всех в подвижных играх правилами. Умение развивать необходимые физические качества в избранном виде спорта средствами других видов спорта. Сохранение физической формы. Соблюдение техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений. Спортивные и подвижные игры, направленные на развитие ловкости, быстроты, выносливости.

- спортивные игры: футбол, баскетбол, волейбол;
- плавание: кроль на груди, на спине (без учета времени);
- езда на велосипеде (свободное катание);
- катание на лыжах;
- подвижные игры.

Игровые виды спорта способствуют гармоничному развитию всех физических качеств, улучшает функции вестибулярного аппарата, совершенствуют точность движений, увеличивают поле зрения. Командные игры (футбол, баскетбол, волейбол, пионербол и т.д) воспитывают коллективизм, взаимопомощь, дисциплинированность.

Разнохарактерность спортивных игр по-разному развивает физические и психические качества игроков (например, влияние на уровень МПК)

Спортивные игры решают и оздоровительные задачи, задачи активного отдыха, ряд игр имеет непосредственную связь с профессионально-прикладной подготовкой.

**Баскетбол.** Передвижения. Бег с изменением направления. Передвижения в «защитной стойке» приставными шагами: вперед, назад, вправо, влево. Ловля мяча двумя руками, на месте, шагом навстречу летящему мячу. Передача мяча двумя руками от груди: с места, с шагом в направлении передачи, со сменой места передачи в направлении передачи. Ведение мяча на месте и при передвижении по прямой шагом и бегом (левой, правой рукой). Броски мяча в корзину двумя руками от груди с места, после отскока от щита; с правой и левой стороны корзины.

Передвижения и остановки. Бег с изменением направления и остановкой по сигналам. Повороты на месте с шагом вперед и назад. Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении с последующей сменой направления движения: вперед, назад, в сторону. Ведение мяча с изменением направления и амплитуды отскока. Остановка шагом и прыжком после быстрого ведения мяча. Броски мяча в корзину с 3—5 м: с места, после ведения.



**Ручной мяч.** Передвижение игрока. Ведение мяча шагом и бегом (левой, правой рукой). Передача мяча одной рукой от плеча на месте и в движении. Ловля мяча, летящего на разной высоте. Бросок согнутой рукой сверху в опорном положении с места и с 3 шагов. Совершенствовать технику перемещений и остановок. Ловля мяча и передача мяча при движении в парах, в тройках с броском по воротам согнутой рукой сверху после трех шагов в опорном положении. Стойка вратаря, действия в воротах. 7-метровый штрафной бросок Двухсторонняя игра по упрощенным правилам.

**Футбол.** Удары: внутренней и наружной сторонами подъема, внутренней стороной стопы, серединой лба в опорном положении и в прыжке Установка мяча внутренней стороной стопы. Выбрасывание мяча из-за боковой линии. Техника игры вратаря. Передача мяча на близком и среднем расстоянии. Удары по воротам по неподвижному мячу с попаданием в правую и левую половину ворот.

**Подвижная игра** относится к тем проявлениям игровой деятельности, в которых ярко выражена роль движений. Для подвижной игры характерны активные творческие двигательные действия, мотивированные ее сюжетом. Эти действия частично ограничиваются правилами(общепринятыми, установленными руководителем или играющими), направленными на преодоление различных трудностей на пути к достижению поставленной цели.

В педагогической практике используются коллективные и индивидуальные подвижные игры, а также игры, подводящие к спортивной деятельности.

*Коллективные подвижные игры* – это игры, в которых одновременно чувствуют как небольшие группы участников, так и спортивные секции, а в некоторых случаях и значительно большее количество играющих.

*Индивидуальные (одиночные) подвижные игры* обычно создаются и организуются детьми. В таких играх каждый может намечать свои планы, устанавливать интересные для себя условия и правила, а по желанию и изменять их. Поличному желанию избираются и пути для осуществления задуманных действий.

*Игры подводящие к спортивной деятельности*- это систематически организуемые подвижные игры, требующие устойчивых условий проведения и способствующие успешному овладению учащимися элементами спортивной техники и простейшими тактическими действиями в отдельных видах спорта.

Подвижные игры являются одним из вспомогательных средств в занятиях спортом.

Ярко выражаемая в подвижных играх деятельность различных анализаторов создает благоприятные возможности для тренировки функций коры головного мозга, для образования новых временных как положительных, так и отрицательных связей, увеличения подвижности нервных процессов.

Это положительно сказывается на усвоении обучающимися отдельных спортивно-технических приемов и их сочетаний, создает предпосылки к более успешному овладению тактическими действиями, а также подтверждает, что занятия подвижными играми содействуют воспитанию воли, выдержки, дисциплинированности и других качеств, необходимых каждому для достижения успехов в спорте.

В играх могут встречаться короткие перебежки с внезапными изменениями направления и задержками движения; различные метания на дальность и в цель; преодоление препятствий прыжком, сопротивление силой; действия, требующие умения применять разнообразные движения, приобретенные в процессе специальной физической подготовки, и др. Все эти действия выполняются в самых различных комбинациях и сочетаниях.

### **Техника безопасности**

Во избежание травматизма при проведении учебно-тренировочных занятий, особое внимание уделяется подготовке места проведения занятий и дисциплине в группе.

Вся ответственность за безопасность обучающихся в образовательном процессе возлагается на тренеров-преподавателей, непосредственно проводящих занятия с группой. В своей работе тренер-преподаватель должен руководствоваться инструкциями по охране труда для тренеров-преподавателей и обучающихся спортивной школы.

Допуск к занятиям в группе осуществляется при наличии медицинского допуска. На первом занятии необходимо ознакомить обучающихся с правилами безопасности при проведении занятий **«конькобежным спортом»**.

Тренер-преподаватель обязан:

- Производить построение и переключку обучающихся перед занятиями с последующей регистрацией в журнале.
- Не допускать увеличения числа обучающихся в каждой группе сверх установленной нормы.
- Информировать руководителя отделения о происшествиях всякого рода, травмах и несчастных случаях.

### ***Внешние факторы спортивного травматизма:***

- неправильная общая организация учебно-тренировочных занятий;
- методические ошибки тренера при проведении учебно-тренировочных занятий;
- нарушение учащимися дисциплины и установленных правил во время проведения тренировочных занятий;
- неудовлетворительное состояние мест занятий, спортивного оборудования и экипировки учащихся;
- неблагоприятные санитарно-гигиенические и метеорологические условия при проведении тренировочных занятий.

### ***Внутренние факторы спортивного травматизма:***

- наличие врожденных и хронических заболеваний;
- состояние утомления и переутомления;
- изменение функционального состояния организма учащихся, вызванное перерывом в занятиях в связи с каким-либо заболеванием или другими причинами.

### **Объемы максимальных тренировочных нагрузок**

В основе повышения функциональных возможностей организма лежит его способность приспособляться (адаптироваться) к тренировочным нагрузкам. Программа построена на принципе постепенного увеличения нагрузки. Согласно этому принципу, для достижения максимальных результатов у обучающихся тренировочный стимул должен постепенно увеличиваться по мере того, как организм адаптируется к текущему стимулу.

**Адаптация** — одно из условий улучшения спортивных результатов. Временной интервал, на протяжении которого происходит приспособление организма к другим условиям (более высокой нагрузке), у всех различный и зависит от персональных, личных особенностей занимающегося — его темперамента, частоты сердечных сокращений (ЧСС), изменений в нервной, а также мышечной системах.

Чрезмерная тренировка не способствует улучшению мышечной деятельности, а может привести к возникновению хронического состояния утомления, связанного с истощением запасов мышечного гликогена.

Построение тренировочного процесса, и особенно занятий и микроциклов, основывается на учете величины нагрузки, продолжительности и характере восстановления после нее. В спортивной тренировке принято

различать занятия с большими, значительными, средними и малыми нагрузками.

#### **V. Материально-техническое обеспечение.**

Учебно-тренировочный процесс осуществляется на двух спортивных объектах:

Стадион ДСМ г. Биробиджан, ул. Пионерская 81;

Крытый каток «Победа» г. Биробиджан, ул. Пионерская 79В

Объекты соответствуют требованиям, необходимым для реализации дополнительной образовательной программы:

Стадион ДСМ – открытое спортивное сооружение, имеющее стандартную ледовую дорожку (овал) протяженностью соревновательной части максимум 400м и минимум 333,33мс двумя поворотами на 180 градусов. Ледовая дорожка включает в себя: разминочную дорожку шириной не менее 3м, внутреннюю соревновательную дорожку с радиусом поворотов от 25 до 26м и наружную соревновательную дорожку с радиусом от 29 до 30м. Таким образом, разминочная дорожка представляет собой внутреннюю часть ледовой дорожки.

Крытый каток «Победа» - крытое спортивное сооружение, с искусственным льдом.

Для обеспечения специализированной подготовки и координации движений конькобежцев, силовой подготовки имеется тренажерный зал.

В составе спортсооружений имеются вспомогательные помещения (раздевалки, душевые, санузлы, инвентарные, медпункты, тренерские) в соответствии с действующими нормативами.

Спортивная школа осуществляет материально-техническое обеспечение спортсменов, проходящих спортивную подготовку.

#### **Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки**

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Ведро для воды пластиковое (7-8 л)	штук	2
2.	Доска имитационная для конькобежного спорта	штук	5
3.	Диск балансирующий	штук	3
4.	Доска информационная	штук	2
5.	Жилет-утяжелитель	штук	6
6.	Камень двухсторонний для заточки коньков	штук	3
7.	Камень для полировки лезвий	штук	3
8.	Камень для удаления "заусенцев" на коньках	штук	3
9.	Камень дополнительный для станка для выточки овала	штук	1

10.	Манжеты-утяжелители для ног	пар	5
11.	Микрометр конькобежный	штук	1
12.	Патрон для стартового пистолета	штук	500
13.	Пистолет стартовый шумовой или электронный стартовый пистолет в комплекте со звуковой колонкой и соединительными проводами	штук	1
14.	Роликовая рама для конькобежного спорта	штук	12
15.	Станок для загиба лезвий	штук	1
16.	Фишки для разметки игрового поля	комплект	2
17.	Чехлы для коньков составные с пружиной	пар	12
18.	Швабра-скребок прорезиненная для уборки льда	штук	2
<b>Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова и словосочетания "дистанция", "масстарт", "многоборье", "эстафета", "командный забег", "групповой забег 40 000 м"</b>			
19.	Ключ для замены пружин на конькобежных коньках системы "клап"	штук	1
20.	Лезвия для конькобежного спорта	пар	12
21.	Маркеры для разметки конькобежной дорожки	комплект	1
22.	Повязка эластичная нарукавная (по четыре штуки размеров 95x100 мм, 95x115 мм, 95x125 мм разных цветов)	комплект	3
23.	Пружина для конькобежных коньков системы "клап"	штук	10
24.	Ручное табло для показа времени круга	штук	1
25.	Станок для заточки лезвий для конькобежного спорта	штук	3
26.	Флажки судейские (красные и белые)	комплект	1
<b>Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слово "шорт-трек"</b>			
27.	Велосипед спортивный	штук	2
28.	Велосипедный станок	штук	2
29.	Камера велосипедная	штук	4
30.	Ключи гаечные комбинированные	комплект	2
31.	Ключи шестигранные метрические	комплект	2
32.	Коврик гимнастический	штук	5
33.	Колесо роликовое запасное	штук	40
34.	Колокол судейский	штук	1
35.	Конус спортивный (20-25 см)	штук	10
36.	Лезвия для шорт-трека	пар	12
37.	Лейка пластиковая (7-8 л)	штук	2
38.	Лестница координационная	штук	3
39.	Маркеры для разметки дорожки для шорт-трека	комплект	1
40.	Маты безопасности	комплект	1
41.	Мяч баскетбольный	штук	2
42.	Мяч волейбольный	штук	2
43.	Мяч футбольный	штук	2
44.	Напальчники для шорт-трека	комплект	12
45.	Нашлемники с номерами	комплект	1
46.	Огнетушитель углекислотный	штук	2
47.	Пояс штангиста	штук	3
48.	Ремень (лента) для отработки техники поворота	штук	5

49.	Рулетка металлическая (50 м)	штук	1
50.	Секундомер электронный (до 0,01 с)	штук	3
51.	Станок для выточки овала в комплекте с шаблонами (лекалами)	штук	1
52.	Станок для заточки лезвий для шорт-трека	штук	3
53.	Станок для прокатки лезвий	штук	1
54.	Стойки для крепления лезвий с измененной геометрией	комплект	4
55.	Счетчик кругов электронный	штук	1
56.	Шпатель металлический	штук	2
57.	Эспандер-лента спортивная	штук	5

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование											
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
<b>Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова и словосочетания "дистанция", "масстарт", "многоборье", "эстафета", "командный забег", "групповой забег 40 000 м"</b>											
1.	Велосипед спортивный	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	5	1	5
2.	Велосипедный станок	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	5	1	5
3.	Камень двухсторонний для заточки коньков	штук	на обучающегося	-	-	1	2	2	2	2	2
4.	Камень для полировки лезвий	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	2	1	1
5.	Камень для удаления "заусенцев" на коньках	штук	на обучающегося	-	-	1	3	2	3	2	3
6.	Ключ для замены пружин на коньках	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	5	2	5
7.	Ключ шестигранный 4 мм для конькобежного спорта	штук	на обучающегося	-	-	1	5	2	5	2	5
8.	Лезвия беговые для конькобежного спорта	пар	на обучающегося	-	-	1	2	2	2	2	1
9.	Пружина для конькобежных коньков системы "клап"	штук	на обучающегося	-	-	-	-	4	1	8	1

10.	Станок для заточки лезвий для конькобежного спорта	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	5	1	5
<b>Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слово "шорт-трек"</b>											
11.	Велосипед спортивный	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	5	1	5
12.	Велосипедный станок	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	5	1	5
13.	Камень двухсторонний для заточки коньков	штук	на обучающегося	-	-	1	2	2	3	2	2
14.	Камень для полировки лезвий	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	2	1	1
15.	Камень для удаления "заусенцев" на коньках	штук	на обучающегося	-	-	1	3	2	3	2	3
16.	Лезвия для шорт-трека	пар	на обучающегося	-	-	1	2	2	2	2	1
17.	Напальчники для шорт-трека	комплект	на обучающегося	-	-	1	3	2	3	2	2
18.	Станок для заточки лезвий для шорт-трека	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	5	1	5



## VI . Кадровое обеспечение

Тренерско-преподавательский состав и другие специалисты, реализующие дополнительную образовательную программу спортивной подготовки соответствуют требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н, профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н и Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н

Тренерско-преподавательский состав имеют:

- высшую квалификационную категорию по должности тренер-преподаватель - 25%;
- первую квалификационную категорию по должности тренер-преподаватель - 50 %.

Тренеры-преподаватели участвуют в семинарах, вебинарах, регулярно проходят курсы повышения квалификации в соответствии с Планом повышения квалификации работников ОГБУ ДО «СШ ЕАО».

## Перечень информационного обеспечения

1. Современная система спортивной подготовки Ф.П. Сулова, В.Л. Сыча, Б.Н. Шустина. Москва, издательство СААМ, 1995г.
2. Индивидуализация тренировочного процесса высококвалифицированных конькобежцев С.В. Бажанова, Челябинск, 1988.
3. Ю.А. Барышников Построение тренировочных занятий с юными конькобежцами в целях повышения их общей физической работоспособности, Москва, 1984.
4. Квашук П.В. Дифференцированный подход к построению тренировочного процесса юных спортсменов на этапах многолетней подготовки. Дис. Д-ра пед. Наук/ Квашук П.В. М. 2003.
5. Стенин Б.А.Половцев В. Г. Конькобежный спорт. М.ФИС 1990
6. Тиновичский Г. А. Конькобежный спорт. "Что вы знаете о нём". М.ФИС 1988
7. Волков В.М. К проблеме предпосылок развития двигательных способностей. Теория и практика физической культуры. 1993. - №5-6
8. Аршавский И.А. К физиологическому обоснованию системы физического воспитания детей в различные возрастные периоды/ И.А. Аршавский// Физиологические механизмы адаптации к мышечной деятельности: XIX Всесоюзн. Научная конференция. – Волгоград, 1988.
9. Т.Д. Дашкова, О.В.Кудрявцева, Г.К. Подарь, Г.С.Туманян О построении многолетней подготовки конькобежцев, Конькобежный спорт, Москва, ФИС,1972г.
- 10.Конькобежный спорт –Программа Москва,2006г.
11. Сайт Союза конькобежцев России.
- 12.Сайт Министерства спорта Российской Федерации.