

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
школа-интернат № 357 с углубленным изучением физической культуры  
Приморского района Санкт-Петербурга «Олимпийские надежды»

Принята

на заседании педагогического совета



«31» августа 2017 года, протокол № 1

**Рабочая программа:  
«Конькобежный спорт»**

Тренер-преподаватель: Жильская Анна Валерьевна

Этап подготовки: УТ1-2

Срок реализации программы: 1 года

Санкт-Петербург

2017

## Содержание

Пояснительная записка .....	3
1. Нормативная часть.....	5
1.1 Критерии комплектования учебных групп.....	5
1.2 Режим тренировочной работы. ....	5
1.3 Формы занятий.....	6
1.4 Медицинские, возрастные и психофизиологические требования к лицам, проходящим обучение .7	
1.5 Планируемые показатели соревновательной деятельности.....	7
2. Учебно-тематический план.....	8
2.1. Продолжительность и объемы реализации Программы.....	9
2.2 Основные задачи.....	9
3. Содержание Программы.....	10
3.1 Теоретическая подготовка .....	10
3.2. Общая и специальная физическая подготовка.....	13
3.3. Избранный вид спорта .....	17
3.4 Техничко-тактическая и психическая подготовка .....	19
3.5 Другие виды спорта и подвижные игры .....	20
3.6 Требования мер безопасности в процессе реализации Программы .....	21
4. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки на этапе начальной подготовки .....	29
4.1. Комплекс контрольных упражнений для оценки результатов освоения Программы.....	29
4.2 Порядок проведения контрольных мероприятий .....	29
5. Перечень информационного обеспечения .....	30

### **Пояснительная записка**

Программа по конькобежному спорту (далее Программа), является нормативным и управленческим документом ГБОУ школа-интернат № 357 «Олимпийские надежды» Приморского района Санкт-Петербурга (далее – учреждение) и разработана в соответствии: с законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», с законом № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», с приказом Министерства спорта РФ № 1125 от 27.12.2013 г. «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта», с приказом Министерства спорта России от 30.08.2013 года № 697 "Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «конькобежный спорт» (Зарегистрировано в Минюсте России 05.11.2013 года № 30310); с постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 4 июля 2014 г. об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных учреждений дополнительного образования детей; с приказом Министерства образования и науки РФ от 29 августа 2013 г. № 1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»; с приказом Министерства спорта РФ от 12 сентября 2013 г. № 730 “Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам”. Программа имеет физкультурно-спортивную направленность. Конькобежный спорт (скоростной бег на коньках) – это вид спортивного упражнения, при выполнении которого конькобежец стремится в условиях соревнования преодолеть регламентированную правилами 6 дистанцию с максимально возможной для

себя скоростью. При скоростном беге используют простые и специальные (беговые) коньки. Конькобежный спорт признан Международным Олимпийским комитетом как олимпийский вид спорта, основа которого – скоростной бег на коньках в котором необходимо как можно быстрее преодолевать определённую дистанцию на ледовом стадионе по замкнутому кругу. Конькобежный спорт требует специальной подготовленности спортсменов с целью преодоления физических нагрузок при пробегании спринтерских и стайерских дистанций, как на крытых конькобежных стадионах, так и на открытых катках с искусственным льдом, с использованием специфического спортивного инвентаря. Подготовка занимающихся конькобежным спортом предполагает воспитание физически крепких и здоровых спортсменов, проводится работа по формированию моральных и волевых качеств, профессиональному самоопределению, достижению уровня спортивных успехов сообразно способностям. Соревнования по конькобежному спорту проводятся в спортивных дисциплинах в соответствии с Всероссийским реестром видов спорта в видах программы (далее – дистанция): 100, 300, 500, 1000 и 1500 м (короткие дистанции); 3000, 5000 и 10000 м (длинные дистанции). Соревнования с несколькими дистанциями и одним награждением называются многоборья. Соревнования также могут проводиться на более коротких или более длинных дистанциях, включая групповые забеги и масстарты. Командные соревнования могут проводиться в следующих форматах: командные забеги (командные гонки преследования, командные спринты, эстафеты и т.п.)

## 1. Нормативная часть

Нормативная часть Программы определяет структурную систему подготовки и конкретизирует показательные характеристики для лиц, осваивающих дополнительную предпрофессиональную программу.

Нормативная часть Программы определяет структурную систему подготовки и конкретизирует показательные характеристики для лиц, осваивающих дополнительную предпрофессиональную программу.

### 1.1 Критерии комплектования учебных групп

Год обучения	Минимальный возраст учащихся на начало учебного года	Минимальное число учащихся в группе	Максимальное количество учебных часов в неделю	Минимальные требования по ОФП, СФП и спортивной подготовке на начало учебного года
Тренировочный этап (базовый подготовки)				
1-й	11-13	10	12	ОФП, СФП

Таблица 1

### 1.2 Режим тренировочной работы.

Недельный режим учебно-тренировочной работы является максимальным и установлен в зависимости от периода и задач подготовки.

Организация работы с лицами, обучающимися по Программе, проводится в течение всего календарного года. Расписание занятий (тренировок) составляется тренером и согласовывается с администрацией спортивной школы в целях установления благоприятного режима тренировок, отдыха занимающихся, обучения их в общеобразовательных и других учреждениях.

Продолжительность одного тренировочного занятия при реализации Программы, рассчитывается в академических часах с учетом возрастных

особенностей и этапов (периодов) подготовки занимающихся и не может превышать:

- на тренировочном этап – 3 часов;

Объем годового учебного плана рассчитан на 46 недель учебно-тренировочных занятий непосредственно в условиях спортивной школы и дополнительно 6 недель в условиях оздоровительно-спортивного лагеря и по индивидуальным планам учащихся на период их активного отдыха.

### Расписание занятий

Таблица 2

пн.	вт.	ср.	чт.	пт.	сб.	вскр.
19:30 — 21:00	18:30 — 20:00	18:30 — 20:00		18:30 — 20:00	18:30 — 20:00	08:35 — 10:05

Продолжительность одного тренировочного занятия не более 130 минут.

При проведении более одного тренировочного занятия в день (в каникулярное время, в условиях двухразовых тренировок) суммарная продолжительность занятий не может превышать:

- на тренировочном этапе – 6 часов;

В зависимости от периода подготовки (переходный, подготовительный, соревновательный) недельная учебно-тренировочная нагрузка может увеличиваться или уменьшаться в пределах общегодового учебного плана, определенного данной учебной группе. Так, во время каникул и в период пребывания в спортивно-оздоровительных лагерях, во время учебно-тренировочных сборов учебная нагрузка увеличивается с таким расчетом, чтобы общий объем годового учебного плана каждой группы был выполнен полностью.

### 1.3 Формы занятий

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются: групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия, участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях, медико-восстановительные мероприятия, тестирование и контроль. УМО проводится раз в полгода, начиная с этапа начальной подготовки 2 года обучения.

### 1.4 Медицинские, возрастные и психофизиологические требования к лицам, проходящим обучение

Основным медицинским требованием к зачислению, является допуск спортивного врача к занятиям избранным видом спорта, на основании медицинской справки по форме 086-У (для новичков), либо допуском к занятиям (на основании углубленного медицинского обследования) врачебно-физкультурного диспансера.

### 1.5 Планируемые показатели соревновательной деятельности

Виды и количество соревнований в год на этапе подготовки по виду спорта:

Таблица 3

Виды соревнований	Этапы и годы подготовки				
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
	до года	свыше года	До двух лет	Свыше двух лет	
Контрольные	-	-	4-7		

Отборочные	-	-	2-4		
Основные	-	-	1-2		

Показатели соревновательной деятельности обучающихся по Программе планируются в соответствии с календарными планами официальных спортивно-массовых мероприятий.

*Контрольные соревнования* проводятся с целью контроля уровня подготовленности спортсменов. В них проверяется эффективность 12 прошедшего этапа подготовки, оценивается уровень развития физических качеств, выявляются сильные и слабые стороны в структуре соревновательной деятельности. С учетом результата контрольных соревнований вносятся изменения в индивидуальный план подготовки спортсмена, предусматривается устранение выявленных недостатков. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования различного уровня, так и специально организованные контрольные соревнования.

По результатам *отборочных* соревнований комплектуют команды, отбирают участников главных соревнований. В зависимости от принципа, положенного в основу комплектования состава участников главных соревнований, в отборочных соревнованиях перед спортсменом ставится задача завоевать определенное место или выполнить контрольный норматив, позволяющий попасть в состав участников главных соревнований. *Основные и главные* соревнования ориентированы на достижение максимально высоких результатов, полную мобилизацию и проявление физических, технических и психических возможностей. Целью участия в главных соревнованиях является достижение победы или завоевание возможно более высокого места.



## 2. Учебно-тематический план

Учебный материал Программы представлен в разделах, отражающих тот или иной вид подготовки: теоретическую, физическую, технико-тактическую, психологическую и соревновательную подготовку и восстановительные мероприятия, проводимых в пределах объема учебных часов в зависимости от года обучения.

### 2.1. Продолжительность и объемы реализации Программы

Таблица 4

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Годовой объем учебного плана (в ак. часах)
Этап начальной подготовки до года	2	624

### 2.2 Основные задачи

На тренировочном этапе (Т) задачи подготовки отвечают основным требованиям формирования спортивного мастерства конькобежцев, к которым относятся – состояние здоровья, дальнейшее развитие физических качеств, функциональной подготовленности, совершенствование технико-тактического арсенала, воспитание специальных психических качеств и приобретение соревновательного опыта с целью повышения спортивных результатов. На этом этапе увеличивается объем средств скоростно-силовой подготовки и специальной выносливости, неуклонно повышается объем и интенсивность тренировочных нагрузок, более специализированной работой в избранном виде спорта. Значительно увеличивается удельный вес технической и тактической подготовки. Объем участия в соревнованиях

зависит от уровня подготовленности спортсмена, календаря соревнований и разрядных требований.

1. совершенствование физических качеств.
2. Освоение необходимых тренировочных нагрузок.
3. Развитие функциональной подготовленности.

**Примерный годовой план распределения учебных часов для этапа  
НП (2-3й год обучения)**

Таблица 5

Виды подготовки		месяцы												всего
		Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	
1	Теоретическая подготовка и техника безопасности	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	22
2	Общая физическая подготовка Другие виды спорта, подвижные игры	22	23	20	22	15	18	21	22	20	21	8	3	215
3	Специальная физическая подготовка Избранный вид спорта	23	23	19	22	15	18	21	23	20	22	9	7	222
4	Технико-тактическая и психологическая подготовка	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	2	1	53
5	Участие в соревнованиях		1	2	3	3	3	3		1				16
6	Восстановительные мероприятия													0
7	Инструкторская и судейская практика													0
8	Самостоятельная работа											34	40	74
<b>Всего за месяц (в ак. часах)</b>		<b>52</b>	<b>54</b>	<b>48</b>	<b>54</b>	<b>40</b>	<b>46</b>	<b>52</b>	<b>52</b>	<b>48</b>	<b>50</b>	<b>20</b>	<b>12</b>	<b>528</b>

### 3. Содержание Программы

#### 3.1 Теоретическая подготовка

Результатом освоения Программы является приобретение обучающимися следующих знаний, умений и навыков в предметных областях:

1. В области теории и методики физической культуры и спорта:
  - история развития избранного вида спорта;
  - место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;
  - основы спортивной подготовки и тренировочного процесса;
  - основы законодательства в сфере физической культуры и спорта (правила избранных видов спорта, требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по избранным видам спорта; федеральные стандарты спортивной подготовки по избранным видам спорта; общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями; предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и об ответственности за такое противоправное влияние);
  - необходимые сведения о строении и функциях организма человека;
  - гигиенические знания, умения и навыки;
  - режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;
  - основы спортивного питания;
  - требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;

- требования техники безопасности при занятиях избранным видом спорта;
2. В области общей и специальной физической подготовки:
- освоение комплексов физических упражнений;
  - развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) и базирующихся на них способностях и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий избранным видом спорта;
  - укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию, воспитанию личностных качеств и нравственных чувств (коллективизм, взаимопомощь);
3. В области избранного вида спорта:
- повышение уровня специальной физической и функциональной подготовленности;
  - овладение основами техники и тактики в избранном виде спорта;
  - приобретение соревновательного опыта путем участия в спортивных соревнованиях;
  - развитие специальных физических (двигательных) и психологических качеств;
  - освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности занимающихся тренировочных и соревновательных нагрузок;
4. В области освоения других видов спорта и подвижных игр:
- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с требованиями вида спорта и правилами подвижных игр;
  - умение развивать специфические физические качества в избранном виде спорта средствами других видов спорта и подвижных игр;

- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;
- навыки сохранения собственной физической формы;

#### 5. В области технико-тактической и психологической подготовки:

- освоение основ технических и тактических действий по избранному виду спорта;
- освоение различных алгоритмов технико-тактических действий;
- умение адаптироваться к тренировочной (в том числе, соревновательной) деятельности;
- умение преодолевать предсоревновательные и соревновательные факторы, воздействующие на психологическое состояние спортсмена;
- умение концентрировать внимание в ходе тренировочного и соревновательного процесса.

### **3.2. Общая и специальная физическая подготовка**

Общая физическая подготовка (ОФП), способствующая всестороннему развитию физических качеств и приобретению разнообразных двигательных навыков, служит фундаментом для совершенствования спортивного мастерства.

Строевые упражнения: понятие о строе: шеренга, фланг, фронт, тыл, ширина и глубина строя, дистанция, интервал, направляющий, замыкающий. Выполнение команд. Расчет на группы. Повороты. Движение: строевым шагом, обычным, бегом, на носках, на пятках. Изменения направления при беге и ходьбе.

Общеразвивающие упражнения без предметов: упражнения для рук и плечевого пояса: движение руками из различных исходных положений (стоя, сидя, лежа), сгибание, разгибание, вращение, махи, отведение, приведение, рывковые движения руками одновременно и разноименно во время движения шагом и бегом. Упражнения вдвоем, с сопротивлением. Отталкивание.

Упражнения для шеи и туловища: наклоны, вращения и повороты головы. Наклоны туловища вперед, назад, в стороны, круговые движения туловищем, повороты туловища, сочетание поворотов и наклонов туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине, седы из положения лежа на спине. Упражнения для ног: поднимание на носки, различные движения прямой и согнутой ногой, приседания на одной и обеих ногах, выпады, перемены выпадов с дополнительными пружинящими движениями, прыжки на месте и т.д. Упражнения для всех частей тела: сочетания движений различными частями тела (приседания с наклоном вперед и движением руками, выпады с наклоном и движением руками, выпады с наклоном и движением туловища, вращение туловища с круговым движением руками и др.), разноименные движения на координацию, упражнения на формирование правильной осанки, упражнения на растягивание и расслабление, различные упражнения с сопротивлением партнера, имитационные упражнения.

Общеразвивающие упражнения с предметом: упражнения со скакалкой; с гимнастической палкой; с набивными мячами. Упражнения на гимнастических снарядах: на гимнастической скамейке; на брусьях; на перекладине; на гимнастической стенке. Упражнения из акробатики: кувырки; стойки; перевороты; прыжки на мини-батуте. Упражнения из легкой атлетике: бег на короткие дистанции (30, 60) и средние 400м, 800м; прыжки в длину с места и разбега. Спортивные игры: баскетбол, волейбол, гандбол, футбол, мини-футбол; спортивные игры по упрощенным правилам.

Подвижные игры и эстафеты. Плавание: овладение техникой плавания; плавание на дистанцию 25, 50 м.;

### **Упражнения для развития быстроты.**

Общеразвивающие упражнения, выполняемые с максимальной быстротой, повторный бег с хода и со старта на дистанциях от 10 до 50 м, эстафетный бег и с гандикапом, спортивные игры (баскетбол, футбол на уменьшенном поле и т.п.), бег в гору и с горы, бег за лидером, старты из различных положений (спиной вперед, правым и левым боком).

### **Увеличение мышечной массы.**

Задачи: повышение способности в проявлении силы, повышение силовой выносливости, улучшение подвижности суставов и эластичности мышц. Упражнения с отягощениями ( эспандер, амортизаторы, приседания, наклоны, повороты, выпрыгивания, упражнения с набивными мячами, метания. Упражнения с преодолением собственного веса и веса партнера: отжимание из упора лежа, подтягивание на высокой перекладине, приседания на одной и двух ногах, лестнице, упражнения в парах. Прыжковые упражнения: с ноги на ногу, на одной ноге и на двух, прыжки в сторону, назад, выпрыгивания с одной и двух ног, прыжки в длину с места и с разбега (одинарный, тройной, пятерной, десятерной) в высоту.

**Развитие общей выносливости** Задачи: воспитание воли к преодолению утомления, укрепление опорно- двигательного аппарата, развитие способности к расслаблению. Равномерный бег при ЧСС 130-140 уд/мин , езда на велосипеде с различной скоростью, длительные походы, фартлек, комплексы общеразвивающих упражнений, выполняемых круговым методом.

**Развитие гибкости** Задачи: повышение эластичности мышц, связочного аппарата, улучшение координации движений. Общеразвивающие упражнения с максимальной амплитудой во всех направлениях и суставах (наклоны, повороты, вращения, размахивания и т.д.) на снарядах, с предметами и без них. Упражнения с помощью партнера: пассивные наклоны, отведения ног и рук максимально в передне-заднем направлении и в сторону, наружу, шпагаты (поперечный и продольный), мост. Упражнения с гимнастической палкой с изменением ширины хвата или со сложенной в четверо гимнастической скакалкой: наклоны, повороты туловища с различным положением предметов (вверху, впереди, внизу, за головой, за спиной), перешагивание и перепрыгивание, выкруты, круги. Упражнения на



гимнастической стенке, гимнастической скамейке. Динамические упражнения – увеличение и уменьшение амплитуды движения в ритмическом чередовании, комбинированные упражнения.

### **Координация движений и развитие ловкости .**

Задачи: развитие способности к проявлению взрывной силы, воспитание смелости и решительности, развитие гибкости, укрепление мускулатуры, воспитание ловкости на основе координационной сложности и точности движений. Разнонаправленные движения рук и ног. Акробатические упражнения. Кувырки вперед и назад, в стороны с места, разбега, с прыжка через препятствие. Перевороты вперед и назад, в стороны. Стойки на голове, руках, лопатках.. Упражнения на снарядах (размахивания, перевороты, подъемы и т.д.). Входы в поворот с правой и левой ноги, прокат по дуге на внутреннем ребре левого конька, спирали, катание по повороту малых радиусов т.д.

### *Специальная физическая подготовка*

В подготовке конькобежцев высшей квалификации в настоящее время широко применяются имитационные упражнения, бег на роликовых коньках и различные формы беговой подготовки. К настоящему времени в тренировках используется около 40 упражнений различных по форме и характеру выполнения.

Тренировка на роликовых коньках не только положительно влияет на технику бега на коньках, но и является эффективным средством повышения функционального уровня конькобежцев, однако в последние годы наметилось уменьшение объема тренировочных нагрузок в беге на роликовых коньках.

Все более широкое применение в современной тренировке конькобежцев находит силовая подготовка. Скороход, добивающийся на ледяной дорожке высоких результатов, особенно в беге на короткие и средние дистанции, обязательно обладает сильными мышцами ног. Ради них

во время тренировок он приседает со штангой на плечах, упражняется в прыжках, поднимается в гору. Но даже приобретя рельефные, “бугристые” мышцы, нельзя считать, что они полностью “выложатся” во время бега. Ведь подобными тренировками спортсмен развил общую силу ног, а ему нужна способность, работать именно в специфических условиях бега на коньках, нужна «специальная сила».

Один из самых сложных элементов техники скоростного бега на коньках – бег по повороту. Для отработки поворота конькобежцы используют в своей подготовке шорт-трек.

В процессе тренировки конькобежцев широко применяются и другие тренажеры общего воздействия, например, велотренажеры, беговые дорожки и другие. Для комплексной подготовки конькобежцев силовые нагрузки просто необходимы, поэтому выносливость спортсменов достигается общей физической подготовкой, занятиями на тренажерах.

Силовые упражнения в тренировке конькобежцы применяют систематически. Чтобы укрепить мышцы тела, конькобежцы занимаются гантелями, набивными мячами, дисками от штанги, гимнастикой с партнером.

Большая часть упражнений направлена для мышц ног, спины и брюшного пресса. Это различные приседания в разном темпе и ритме, статические упражнения - удержание веса в положении посадки, в положении лежа на бедрах лицом вниз и лицом вверх, на вытянутых руках (3-5 кг), гимнастической стенке. Упражнения для развития силы выполняются с околопредельным и предельным весом (с которым спортсмен может присесть соответственно 6-3 раза) при малом количестве повторений.

### **3.3. Избранный вид спорта**

**Повышение уровня специальной физической и функциональной подготовленности.**

Действия спортсмена. Биомеханические условия сохранения равновесия. Выполнение команд судьи. Дыхание при выполнении упражнения. Расстановка ног. Положение туловища. Движение рук. Положение ног, головы, туловища, рук, величины углов в коленных, голеностопных и тазобедренных суставах. Работа мышц разгибателей ног и туловища. В подготовке конькобежцев широко применяются имитационные упражнения, тренировки на роликовых коньках и различные формы беговой подготовки. К настоящему времени в тренировках используется около 40 упражнений различных по форме и характеру выполнения.

### **Овладение основами техники и тактики.**

Оптимальное соотношение техники и тактики. Техника. Тактика. Направление, амплитуда и скорость. Целостное и расчлененное выполнение отдельных периодов и фаз упражнения. Специально-вспомогательные упражнения. Избирательная тренировка отдельных мышц или мышечных групп.

### **Приобретение соревновательного опыта путём участия в спортивных соревнованиях.**

Разбор правил соревнований. Виды и характер соревнований. Положение о соревнованиях. Программа. Права и обязанности участников. Требования к специальной экипировке. Представители, тренеры, капитаны команд, возрастные группы. Определение личных и командных результатов соревнований. Условия регистрации рекордов. Помещение для соревнований. Оборудование и инвентарь. Организация и проведение соревнований. Работа главной судейской коллегии. Работа судей и секретарей. Проверка мест соревнований, заявок, судейских документов. Распределение обязанностей между судьями. Процесс судейства. Медицинское обслуживание соревнований. Информация о ходе соревнований. Проведение торжественного открытия и закрытия соревнований. Награждение призеров

соревнований. Отчет о проведенном соревновании. Итоговые протоколы и подведение итогов командной борьбы.

### **Развитие специальных физических и психических качеств.**

Формирование мотивации к занятиям. Развитие личностных качеств, способствующих совершенствованию и контролю. Совершенствование внимания (интенсивности, устойчивости, переключения), воображения, памяти. Развитие специфических чувств. Формирование межличностных отношений в спортивном коллективе. Психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств, следует использовать все имеющиеся средства и методы психологического воздействия, необходимые для формирования психически уравновешенной, полноценной, всесторонней личности. Оценка эффективности воспитательной работы и психолого-педагогических воздействий в учебно-тренировочном процессе. Анализ различных материалов, характеризующих личность спортсмена.

### **Освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности занимающихся тренировочных и соревновательных нагрузок.**

Причины возникновения ошибок, их систематизация. Контроль над техникой выполнения упражнений с помощью технических средств. Критерии технического мастерства. Порядок и характер возбуждения отдельных мышечных групп. Ритм выполнения отдельных периодов и фаз движения штанги. Временные и амплитудные соотношения характеристик техники.

### **Выполнение требований, норм и условий их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий.**

Спортивное звание, разряд присваивается за выполнение норм на официальных спортивных соревнованиях, в соответствии с ЕВСК.

### **3.4 Техничко-тактическая и психическая подготовка**

#### **Освоение основ технических и тактических действий.**

Техничко-тактическая и психическая подготовка применяется на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства целью технической подготовки является достижение вариативного навыка и его реализация.

#### **Умение социально-психологической адаптации к тренировочной деятельности.**

Формирование мотивации к занятиям. Развитие личностных качеств, способствующих совершенствованию и контролю. Совершенствование внимания (интенсивности, устойчивости, переключения), воображения, памяти, и принятию решений.

#### **Умение преодолевать предсоревновательные и соревновательные сбивающие факторы.**

Необходимые навыки для формирования психически уравновешенной, полноценной, всесторонней личности умеющей. Проявление морально-волевых качеств во время прохождения дистанции и подготовки к соревнованиям. Управление психическим состоянием.

#### **Навыки проявления психических качеств.**

Психологическая подготовка. Формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств, следует использовать все имеющиеся средства и методы психологического воздействия.

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

Умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с требованиями вида спорта и правилами подвижных игр.

Умение развивать специфические физические качества в избранном виде спорта и подвижных игр.

Умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений.

### **3.6 Требования мер безопасности в процессе реализации Программы**

Организация и проведение учебно-тренировочных занятий и спортивных мероприятий проводится в строгом соответствии с требованиями следующих инструкций по охране труда:

Организация работы с лицами, проходящими подготовку по конькобежному спорту, проводится в течение всего календарного года. Расписание занятий (тренировок) составляется тренером и согласовывается с администрацией спортивной школы в целях установления благоприятного режима тренировок, отдыха занимающихся, обучения их в общеобразовательных и других учреждениях.

Максимальный состав тренировочной группы определяется с учетом соблюдения правил техники безопасности лиц на тренировочных занятиях. Вся ответственность по технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований возлагается на тренера.

Общие требования безопасности:

- к тренировочным занятиям допускаются учащиеся только после ознакомления с правилами техники безопасности и имеющие медицинский допуск к занятиям конькобежным спортом;

- при осуществлении тренировочного процесса необходимо соблюдать правила поведения в спортивной школе, спортивном при проведении в зале, время тренировок;
- занятий по конькобежному спорту должна быть медицинская аптечка с набором необходимых медикаментов и перевязочных средств для оказания первой помощи при травмах;
- при несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить тренеру-преподавателю, который сообщает об этом администрации учреждения;
- в процессе занятий учащиеся должны соблюдать установленный порядок проведения учебных занятий и правила личной гигиены;
- тренировочные занятия должны проводиться в соответствии с расписанием учебных занятий, составленными с учетом режима занятий в общеобразовательных организациях и отдыха.

На занятиях конькобежным спортом возможно воздействие следующих опасных и вредных факторов:

- падение на лед вследствие нарушения координации движений или попадания коньком в трещину на льду;
- недочеты в организации и методике занятий; - недостаточная тренированность обучающегося;
- плохое состояние льда (наплывы, трещины, выбоины и т.п.);
- чрезмерная перегрузка катка; -
- нарушение катающимися правил одностороннего движения и превышение скорости катания по кругу;
- катание и игры в хоккей на одной и той же площадке;

- высокие скорости передвижения;
- большой объем и интенсивность физических динамических нагрузок;
- нарушение правил безопасности во время занятий;
- неправильное прикрепление конька к ботинку.

Для занятий конькобежным спортом все спортсмены должны иметь установленную для данного вида спортивную форму.

В случае легкой травмы преподаватель должен оказать помощь пострадавшему. К лицам, получившим средние и тяжелые травмы во время занятий, необходимо срочно вызвать скорую помощь, до прибытия скорой помощи пострадавшему должна быть оказана первая доврачебная помощь в соответствии с инструкцией по первой доврачебной помощи, действующей в учреждении.

Требования безопасности перед началом занятий:

- преподаватель должен проверить перед началом занятий состояние льда. При плохом качестве поверхности льда к занятиям приступать нельзя;
- в раздевалке катка надеть конькобежную спортивную форму. Обувь должна плотно облегать ногу, но не быть тесной, шнуровка должна идти от носка. Одежда не должна стеснять движений и в то же время быть достаточно теплой;
- следует пользоваться хорошо наточенными коньками. Конек должен иметь гладкую скользящую поверхность с острыми краями, без заусенцев и зазубрин, особенно опасна поперечная точка;



- перед началом занятий конькобежным спортом тренер должен провести с обучающимися обязательный инструктаж и обучить их методам самостраховки и безопасному падению на льду;
- перед началом занятий преподаватель должен постараться выявить любые, даже незначительные отклонения в состоянии здоровья обучающихся с последующим освобождением их от занятий для предупреждения случаев травматизма и заболеваний.

Требования безопасности во время занятий:

- занятия конькобежным спортом начинаются и проходят в установленное время согласно расписанию или по согласованию с руководителем учреждения;
- занятия (соревнования) на катке проводятся в соответствии с установленными временными нормами температуры воздуха, при которых возможно проведение зимних спортивных мероприятий

### Температурные нормы проведения занятий на открытом воздухе

таблица 6

Участники спортивных мероприятий	Температура воздуха в зависимости от состояния ветра			
	Безветренно	Ветер умеренный до 5 м/с	Ветер сильный 5 - 19 м/с *	Ветер сильный штормовой, пурга
Учащиеся 10 - 13 лет	- 12 °С	- 8 °С	- 5 °С	Занятия не

				проводятся
Учащиеся 14 - 15 лет	- 15 °С	- 12 °С	- 8 °С	-//-
Учащиеся 16 лет	- 16 °С	- 15 °С	- 10 °С	-//-
Лица, сдающие контрольные нормативы	- 20 °С	- 18 °С	- 12 - 15 °С	-//-
Спортсмены не ниже III разряда (лыжи) и участники соревнований, проводимых на стадионах (хоккей, коньки)	- 25 °С	- 20 °С	- 17 - 18 °С	-//-

Допуск к занятиям в залах осуществляется только по установленному порядку. На первом занятии необходимо ознакомить обучающихся с правилами безопасности при проведении занятий по конькобежному спорту.

Тренер обязан:

- производить построение и переключку тренировочной группы перед занятием с последующей регистрацией в журнале. Опоздавшие к занятиям не допускаются;
- не допускать увеличения числа занимающихся в каждой группе сверх установленной нормы;
- подавать докладную записку администрации о происшествиях всякого рода, травмах и несчастных случаях.

Тренер обеспечивает начало, проведение и окончание занятий в следующем порядке:

- тренер является к месту проведения занятий заранее. При отсутствии тренера группа к занятиям не допускается;
- тренер обеспечивает организованный выход тренировочной группы из раздевалки в спортивный зал;
- выход лиц, проходящих спортивную подготовку, из тренировочного зала до конца занятий допускается по разрешению тренера;

- тренер обеспечивает своевременный выход лиц, проходящих спортивную подготовку, из спортивного зала в душевые и из душевых в раздевалки.

Во время тренировочных мероприятий тренер несет ответственность за жизнь и здоровье обучающихся:

- тренировочные группы занимаются под руководством тренера в отведенной части зала;
- при наличии условий, мешающих или угрожающих жизни и здоровью, обучающихся, тренер должен их устранить, а в случае невозможности это сделать - отменить занятие;
- тренер должен внимательно наблюдать за всеми находящимися в зале. При первых признаках недомогания остановить тренировочное мероприятие.

При обучении на льду новичков следует применять страховку каждого, выполняющего самостоятельное движение, используя для этой цели барьеры, поручни.

Обучающиеся должны использовать различные виды самостраховки. Обладать навыками правильного и безопасного падения, умением избегать опасные движения и положения тела. Конькобежец должен владеть приемами самостраховки при падении на лед. Падать он должен только вперед и вбок, ни в коем случае нельзя допускать падения на лед затылком.

В местах массовых занятий необходимо регулировать количество обучающихся, не допускать перегрузки катков: на каждого занимающегося должно быть не менее 8 м<sup>2</sup>.

Необходимо следить за тем, чтобы конькобежцы двигались по дорожке и по кругу в одном направлении только против часовой стрелки, запрещается встречное движение обучающихся.

Нельзя допускать одновременного катания на беговой дорожке на простых и беговых коньках.

На катке должно быть достаточное освещение в дневное и вечернее время (не ниже 170 лк). Все возникающие повреждения поверхности льда (трещины, выбоины) должны немедленно ограждаться.

Нельзя находиться на льду без коньков.

При движении на конькобежной дорожке запрещается резко останавливаться. Преподаватель обязан учитывать состояние обучающихся, реагировать на их жалобы о состоянии здоровья. Постоянно держать в поле зрения всех обучающихся.

При появлении во время занятий боли, потертости кожи, а также при неудовлетворительном самочувствии обучающийся должен прекратить занятия и сообщить об этом преподавателю.

Меры предупреждения отморожения во время занятий конькобежным спортом:

- одежда должна соответствовать погоде;
- при выявлении первых признаков отморожения отдельных частей тела следует немедленно накрыть пораженное место сухой мягкой шерстяной тканью и легкими движениями растирать до возобновления кровообращения;
- при появлении признаков отморожения ног (пальцев) следует немедленно отправить пострадавшего в раздевалку катка в сопровождении двоих обучающихся и в помещении сухой мягкой тканью растирать ноги до возобновления кровообращения;
- нельзя допускать растирания отмороженных участков снегом на улице.

Требования техники безопасности по окончании занятий:

- проверить по списку присутствие всех учащихся;
- убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь

## **План антидопинговых мероприятий**

Таблица 7

№	Тема	Форма проведения
---	------	------------------

п\п		
1	Информирование спортсменов о запрещённых веществах	Лекции, беседы, индивидуальные консультации
2	Ознакомление с порядком проведения допинг-контроля и антидопинговыми правилами	
3	Ознакомление с правами и обязанностями спортсмена	
4	Повышение осведомлённости спортсменов об опасности допинга для здоровья	

**Судейская и инструкторская подготовка** спортсменов дает возможность получить судейскую категорию и в дальнейшем применять полученные знания, умения и навыки в судействе соревнований различного уровня. В возрасте 14-16 лет прошедшим специальную теоретическую и практическую подготовку при условии регулярного участия в судействе соревнований присваивается судейская квалификация «Юный судья».

Судейская категория присваивается лицам по достижении 16 лет, проявившим знания и умения в судействе, активно и систематически участвовавшим в соревнованиях на судейских должностях на соревнованиях районного, городского и областного масштабов.

#### **4. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки на учебно-тренировочном этапе 1 года обучения**

<b>Развиваемое физическое качество</b>	<b>Юноши</b>	<b>Девушки</b>
Быстрота	Бег на 30 м(не более 6.5 с)	Бег на 30 м(не более 6.7 с)
	Бег на 60 м (не более 11.0 с)	Бег на 60 м (не более 11.5 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места ( не менее 150 см)	Прыжок в длину с места ( не менее 140 см)
	Тройной прыжок в длину с места (не менее 480см)	Тройной прыжок в длину с места (не менее 450)
Выносливость	Бег 3000м (не более 14мин00)	Бег 3000м (без учета врем
	Бег 800 м (не более 3 мин30с)	Бег 800 м (не более 3 мин30с)
	Бег 400м (не более 1 мин 30с)	Бег 400м (не более 1 мин 30с )
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа: лавганг 10 на левой+10 на правой (не менее 8 м+8 м)	Обязательная техническая программа: лавганг 10 на левой+10 на правой (не менее 7 м+7 м)

#### **4.1. Комплекс контрольных упражнений для оценки результатов освоения Программы**

По технико-тактической подготовке: знать и уметь выполнять основные элементы техники и тактики в соответствии с программным материалом.

Выполнить на оценку комплексы контрольных упражнений и комбинации технических действий в соответствии с программным материалом каждого года обучения.

По психологической подготовке: соблюдение режима дня. Ведение дневника самоконтроля. Выполнение упражнений различной трудности, требующих проявления волевых качеств.

По теоретической подготовке: знать и уметь применять на практике программный материал, соответствующий году обучения.

#### **4.2 Порядок проведения контрольных мероприятий**

Комплексы контрольных упражнений могут включать в себя тестирование общей и специальной физической, технико-тактической подготовки и, как правило, осуществляется в форме открытого урока, в процессе учебно-тренировочного занятия с привлечением третьих лиц (методисты, тренеры-преподаватели).

Ежегодно тренером-преподавателем разрабатывается комплекс контрольных упражнений для оценки результатов освоения Программы по этапам подготовки.

Основанием для перевода учащегося на следующий этап подготовки является достижение учащимся минимального возраста и выполнение им минимальных требований по ОФП, СФП и спортивной подготовке для данного этапа подготовки.

Тестирование с целью перевода учащихся на следующий этап подготовки проводится на базе школы или в спортивно-оздоровительных лагерях.

## 5. Перечень информационного обеспечения

1. Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации"
2. Федеральный закон от 14.12.2007 N 329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации"
3. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта конькобежный спорт (приказ Минспорта России от 30.08.2013 №697)
4. Приказ Минспорта России от 02.10.2012 N 267 "Об утверждении Общероссийских антидопинговых правил"
5. Всероссийский реестр видов спорта
6. Единая всероссийская спортивная классификация
7. СанПиН 2.4.4.3172-14. Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей.
8. Богданова Л.А. Соотношение тренировочных нагрузок юных конькобежцев на этапе начальной спортивной специализации. Автореф. дис. канд. пед. наук. – М., 1994. – 26 с.
9. Михайлов В.В., Панов Г.М. Тренировка конькобежца многоборца / - М.: ФиС, 1975. – 227 с.
10. Современные методологические тенденции подготовки квалифицированных конькобежцев: учеб. пособие / Т.В.Бондарчук, С.В.Бажанова, Г.Е.Медведева, О.Е.Мотузка. - Челябинск: Урал ГАФК, 1997. – 356 с.
11. Примерные программы для системы дополнительного образования детей: специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. Советский спорт, Москва 2009.

Интернет ресурсы:

1. Министерство спорта Российской Федерации [www.minsport.gov.ru](http://www.minsport.gov.ru);
2. Российское антидопинговое агентство [www.rusada.ru](http://www.rusada.ru);
3. Всемирное антидопинговое агентство <https://www.wada-ama.org/en/>;



4. Олимпийский комитет России <http://olympic.ru/>;

5. Международный олимпийский комитет <http://www.olympic.org/>;
6. Союз конькобежцев России <http://www.russkating.ru/>

