



МИНИСТЕРСТВО СПОРТА АРХАНГЕЛЬСКОЙ ОБЛАСТИ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
АРХАНГЕЛЬСКОЙ ОБЛАСТИ
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА
«ПОМОРЬЕ»

П Р И К А З

от «30» декабря 2025 г. № 1356

г. Архангельск

Об утверждении дополнительной общеразвивающей программы для
спортивно-оздоровительных групп по видам спорта
в ГАУ АО «СШОР «Поморье»

В целях совершенствования работы и методического обеспечения ГАУ
АО «СШОР «Поморье» приказываю:

1. Утвердить и ввести в действие с 01 января 2026 года дополнительную общеразвивающую программу для спортивно-оздоровительных групп по видам спорта дзюдо, тхэквондо, пулевая стрельба и конькобежный спорт в государственном автономном учреждении дополнительного образования Архангельской области «Спортивная школа олимпийского резерва «Поморье».

И.о. директор

Е.А. Жданова

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА АРХАНГЕЛЬСКОЙ ОБЛАСТИ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
АРХАНГЕЛЬСКОЙ ОБЛАСТИ
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА «ПОМОРЬЕ»

УТВЕРЖДАЮ

И.о. директора

ГАУ АО «СШОР «Поморье»

 Е.А. Жданова

Приказ № 1356 от 30.12.2025

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ПРОГРАММА
ДЛЯ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ГРУПП
по конькобежному спорту**

Авторы составители:

Тренер-преподаватель Сютковский В.А.

Инструктор-методист Вторьгина А.С.

Начальник отдела спортивной подготовки Шергина Т.М.

г. Архангельск

2025 год

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.....	3
2. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН.....	7
2.1 Теоретическая подготовка	8
2.2 Общая физическая подготовка	11
2.3 Техническая подготовка	13
2.4 Тактическая подготовка.....	19
2.5 Специальная физическая подготовка	20
2.6 Контрольные нормативы.....	21
3. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ	26
4. СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ.....	28

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа государственного автономного учреждения дополнительного образования Архангельской области «Спортивная школа олимпийского резерва «Поморье» (далее – СШОР) для спортивно-оздоровительных групп (далее – СОГ) по конькобежному виду спорта разработана в соответствии с:

- Федеральным законом от 04.12.2007 N 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»,
- Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»,
- приказом Министерства спорта Российской Федерации от 27.12.2013 № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»,
- Федеральным законом от 24.07.1998N 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации»,
- письмом Минобрнауки от 11.12.2006 № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»,
- приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

Конькобежный спорт – олимпийский вид спорта, в котором необходимо как можно быстрее на коньках преодолевать определённую дистанцию на ледовом стадионе по замкнутому кругу. Конькобежный спорт относится к циклическим видам спорта и требует опыта, отличного чувства равновесия, умения вычислить скорость соперника и правильно оценить свои возможности.

Соревнования по конькобежному спорту проводятся в следующих форматах:

- многоборье;
- на отдельных дистанциях, включая командную гонку преследования;
- спринтерские.

Многоборье – спортсмены выступают на дистанциях 500 м, 1500 м, 3000 м, 5000 м и 10000 м. За забег начисляются очки – за каждую секунду времени прохождения 500 м даётся 1 очко. Время на других дистанциях делится на число, на которое данная дистанция длиннее 500 м, затем вычисляется количество очков аналогично вычислению очков на 500 м и добавляется к сумме очков, полученных за предыдущие дистанции. Победителем становится конькобежец, набравший наименьшую сумму.

Олимпийские дисциплины:

Мужчины – 500, 1000, 1500, 5000, 10 000 метров, масс-старт и командная гонка преследования.

Женщины – 500, 1000, 1500, 3000, 5000 метров, масс-старт и командная гонка преследования.

Соревнования на отдельных дистанциях, включая командную гонку преследования – забеги проходят на дистанциях 500 м, 1000 м, 1500 м, 5000 м, 3000 м (только у женщин), 10000 м (только у мужчин). Начиная с 1996 года, чтобы уравнивать шансы спортсменов, на 500 м проводятся два забега. Каждый конькобежец в одном стартует по внутренней дорожке, во втором – по внешней дорожке. В командной гонке в забеге участвуют две команды по три конькобежца. Они стартуют одновременно на противоположных сторонах катка с середины внутренней прямой. Женщины бегут шесть кругов, мужчины восемь.

Спринтерские соревнования проводятся на дистанциях 500 м и 1000 м (по два раза на каждой дистанции). Результаты суммируются по системе аналогичной для многоборья.

Реализация дополнительной общеразвивающей программы по конькобежному спорту предусматривает только спортивно-оздоровительные группы.

Направленность дополнительной общеразвивающей программы – физкультурно-спортивная.

Актуальность программы. Данная программа направлена на общее физическое развитие ребенка, расширение кругозора в мире спорта, формирование

жизненно важных двигательных навыков, и взаимодействует с другими науками: физикой, биомеханикой, биологией, физиологией.

Цель программы – развитие и совершенствование физических качеств и двигательных способностей, улучшение физической подготовленности и физического развития посредством занятий конькобежного спорта.

Задачи:

- формирование и развитие творческих и спортивных способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепления здоровья обучающихся;
- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации.

Прием в СШОР в спортивно-оздоровительную группу осуществляется согласно Порядку реализации государственной работы «Организация и проведение спортивно-оздоровительной работы по развитию физической культуры и спорта среди различных групп населения».

Прием осуществляется приемной комиссией по письменному заявлению поступающих, а в случае, если обучающийся несовершеннолетний, то по письменному заявлению их законных представителей. Зачисление происходит в порядке очередности предоставленного полного пакета документов в СШОР.

Порядок формирования групп по конькобежному спорту определяется организацией самостоятельно, на основании локальных актов СШОР и осуществляется в соответствии с гендерными и возрастными особенностями, минимальный возраст для зачисления обучающихся в группы и наполняемость этих групп представлена в таблице 1. Возраст занимающихся определяется годом рождения и является минимальным для зачисления в группы.

Возраст лиц для зачисления и количество лиц, зачисленных в СОГ по конькобежному спорту представлены в таблице 1.

**Возраст лиц для зачисления и количество лиц, зачисленных в СОГ
по конькобежному спорту**

Группа	Период	Минимальная наполняемость группы (человек)	Минимальный возраст
Спортивно-оздоровительная	Весь период	4	14

Формы обучения: форма занятий – очная, очная с применением дистанционных образовательных технологий.

Основные формы проведения учебно-тренировочной работы:

- групповые теоретические занятия;
- практические занятия и тренировки в соответствии с требованиями программы.

Режим учебно-тренировочных занятий: согласно утвержденного расписания СШОР.

Программа рассчитана на 42 недели.

Количество часов в неделю: 6 ч., 8 ч., 10 ч., 12 ч.

Периодичность занятий: 3-6 раз в неделю по 1-2 часа.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия не может превышать – 2 академических часа в день и 12 академических часов в неделю.

Занятия начинаются не ранее 08:00 часов утра и заканчиваются не позднее 20:00. Для обучающихся в возрасте 16-18 лет и старше допускается окончание занятий в 21:00 час.

Предельная нагрузка по количеству часов и занятий в неделю, количеству часов и занятий в год представлена в таблице 2.

Таблица 2

Нормативы максимального объема нагрузки

Объем оздоровительной нагрузки	Количество часов/занятий			
Количество часов в неделю	6	8	10	12
Количество занятий в неделю	3-6	4-8	5-10	6-12
Общее количество часов в год	252	336	420	504
Общее количество занятий в год	126	168	210	252

Прогнозируемые результаты и способы их проверки.

Основным показателем результативности освоения программы обучающихся являются развитие двигательных качеств, сдача нормативов. Курс обучения в группах предполагает подобные достижения при условии строгого соблюдения обучающимися режима тренировочных занятий добросовестного отношения к занятиям.

Для анализа и корректировки деятельности используются следующие критерии:

- стабильность развития общей физической подготовки обучающихся наряду с основами технических навыков в избранном виде спорта;
- уровень освоения основ знаний в области гигиены и первой медицинской помощи, а также овладение теоретическими основами физической культуры и навыками самоконтроля;
- уровень потенциальных возможностей в избранном виде спорта;
- динамика роста индивидуальных показателей физической подготовленности обучающихся;
- уровень освоения основ техники в конькобежном спорте;
- состояние здоровья, уровень физической подготовленности обучающихся;
- динамика роста уровня специальной физической и технической подготовленности обучающихся.

2. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Учебно-тренировочные занятия – основной элемент воспитательно-образовательного процесса, который строится на доступном для обучающихся уровне с реализацией индивидуального подхода, на основе знаний, способностей и потребностей детей.

Учебно-тематический план на год представлен в таблице 3.

Таблица 3

Учебно-тематический план

№	Виды спортивной подготовки	Количество часов			
		7	9	11	13
1	Теоретическая подготовка				

2	Общая физическая подготовка	118	158	197	237
3	Техническая подготовка	32	43	53	64
4	Специальная физическая подготовка	79	105	132	158
5	Участие в спортивных соревнованиях	16	21	27	32
	Всего часов на 42 недели	252	336	420	504

2.1 Теоретическая подготовка

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

Программный материал:

Тема 1. Физическая культура как средство всестороннего развития личности:

- понятие «физическая культура», ее связь с культурой общества;
- спорт и его роль в обществе, развитие современного спорта;
- органы управления физкультурным движением, организация работы федерации по конькобежному спорту (международной, российской, региональной).

Тема 2. Конькобежный спорт в СШОР, в России, в мире, в программе Олимпийских игр:

- Чемпионаты мира и Европы по конькобежному спорту;
- результаты выступлений российских спортсменов на международной арене;
- всероссийские, региональные, областные, городские соревнования юных конькобежцев;
- история СШОР, традиции и достижения.

Тема 3. Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена:

- решающая роль социальных начал в мотивации спортивной деятельности;

- спортивно-этическое воспитание;
- психологическая подготовка в процессе спортивной тренировки;
- формирование в процессе занятий спортом нравственных понятий, оценок, суждений;
- воспитание чувства ответственности перед коллективом;
- инициативность, самостоятельность и творческое отношение к занятиям;
- регуляция уровня эмоционального возбуждения;
- основные приемы создания готовности к конкретному соревнованию.

Тема 4. Врачебный контроль и самоконтроль:

- временное ограничение спортивных нагрузок после перенесенных заболеваний;
- профилактика травм и заболеваний;
- физические упражнения как средство профилактики нарушения осанки;
- основные способы контроля и самоконтроля за физической нагрузкой;
- правила поведения и безопасности во время учебно-тренировочных занятий и соревнований.

Тема 5. Гигиенические требования к занимающимся спортом:

- понятие о гигиене и санитарии;
- общие представления об основных системах энергообеспечения человека;
- режим питания, регулирование веса спортсмена;
- пищевые отравления и их профилактика;
- гигиеническое значение кожи;
- уход за телом, полостью рта и зубами;
- гигиенические требования к спортивной одежде и обуви;
- правильный режим дня для спортсмена;
- значение сна, утренней гимнастики в режиме юного спортсмена;
- режим дня во время соревнований;
- рациональное чередование различных видов деятельности;
- вредные привычки – курение, употребление спиртных напитков;
- профилактика вредных привычек.

Тема 6. Влияние физических упражнений на организм спортсмена:

- понятия об утомлении и переутомлении, причины утомления;
- субъективные и объективные признаки утомления;
- переутомление, перенапряжение;
- восстановительные мероприятия в спорте;
- активный отдых, самомассаж, баня.

Тема 7. Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте:

- простудные заболевания у спортсменов;
- причины и профилактика;
- закаливание организма спортсмена;
- виды закаливания;
- общее понятие об инфекционных заболеваниях, источники инфекции и пути их распространения;
- предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях спортом;
- пути распространения инфекционных заболеваний;
- меры личной и общественной профилактики;
- травматизм в процессе занятий конькобежным спортом, оказание первой помощи при несчастных случаях;
- самоконтроль и профилактика спортивного травматизма;
- восстановительные мероприятия при занятиях конькобежным спортом.

Тема 8. Конькобежный инвентарь:

- выбор коньков, подготовка к эксплуатации, уход и хранение;
- подготовка коньков к соревнованиям.

Тема 9. Правила соревнований по конькобежному спорту:

- деление участников по возрасту и полу;
- права и обязанности участников соревнований;
- правила поведения на старте, финише.

2.2 Общая физическая подготовка

Общая физическая подготовка (ОФП) – это система занятий физическими упражнениями, которая направлена на развитие всех физических качеств (сила, выносливость, скорость, ловкость, гибкость) в их наиболее оптимальном сочетании.

Цели и задачи общей физической подготовки:

- развитие всесторонних и специальных физических качеств;
- общее повышение уровня физических возможностей организма;
- воспитание необходимых двигательных умений и навыков.

Строевые упражнения применяются в целях организации обучающихся, воспитания дисциплины, хорошей осанки, целесообразного размещения занимающихся во время разминки и в подготовительной части урока.

Общеразвивающие упражнения. Они должны быть направлены на всестороннее физическое развитие обучающихся: равномерное развитие мышечной системы, укрепление костно-связочного аппарата, развитие большой подвижности в суставах, координации движений и умения сохранять равновесие, а также улучшение функции сердечно-сосудистой системы и органов дыхания.

Упражнения без предметов и с предметами:

– для рук. Движения руками в различных плоскостях и направлениях в различном темпе. В различных положениях (стоя, сидя, лежа) одновременные, попеременные и последовательные движения в плечевых, локтевых и запястных суставах (сгибание и разгибание, отведение и приведение, маховые и круговые движения). В упоре лежа сгибание рук, отталкивание и др.;

– для туловища. Упражнения на формирование правильной осанки. В различных стойках наклоны вперед, в стороны, назад. Круговые движения туловищем. В положении лежа лицом вниз – прогибание с различными положениями и движениями руками и ногами. Из положения лежа на спине – поднимание рук и ног поочередно и одновременно, поднимание и медленное опускание прямых ног, поднимание туловища, не отрывая ног от пола;

– в различных стойках – наклоны вперед, в стороны, назад с различными положениями и движениями руками, с использованием отягощений (предметов). Круговые движения туловищем. В положении лежа лицом вниз прогибание с использованием отягощений. Из положения лежа на спине, ноги закреплены, поднимание туловища;

– для ног. Из основной стойки – различные движения прямой и согнутой ногой, приседания на двух и одной ноге. Маховые движения, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями, поднимание на носки. Различные прыжки и многоскоки на месте и в движении на одной и двух ногах;

– прыжки через гимнастическую скамейку на месте и с продвижением вперед в равномерном и переменном темпе

– упражнения на развитие силы мышц рук, ног, туловища и шеи: выполняются на месте, стоя, сидя, лежа и в движении индивидуально или с партнером, без предмета и с различными предметами (гантелями, штангой, набивными мячами, скакалками). К ним также относятся упражнения в прыжках в длину с места тройные, пятерные, десятерные, прыжки в высоту;

– упражнения для развития быстроты: подвижные и спортивные игры, эстафеты, акробатические и гимнастические прыжки, легкоатлетические виды – бег на короткие дистанции (старты, ускорения и рывки), прыжки с разбега в длину и высоту и различные метания, спринтерская тренировка на велосипеде;

– упражнения для развития выносливости: наиболее распространенными средствами, используемыми для развития выносливости, служат разнообразные движения циклического характера, т. е. ходьба, бег, плавание, велосипедный спорт, коньки, спортивные игры;

– упражнения для развития ловкости: одновременные разнохарактерные движения конечностями и туловищем;

– упражнения с мячами, скакалками;

– спортивные игры и сложные эстафеты;

– тройной прыжок, прыжок в высоту, метания;

– упражнения на гибкость и на растягивание: одновременные и поочередные маховые движения руками вверх, вниз – назад, вращение руками в локтевых и плечевых суставах, вращения кистями; одновременные и поочередные маховые движения ногами лежа, сидя и стоя – вперед, назад и в стороны.

Поочередные и одновременные сгибания ног лежа, сидя и стоя. Большие выпады вперед, назад, в стороны. Наклоны вперед, назад, в стороны и вращения туловища. Прыжки вверх, прогибаясь, с маховыми движениями рук вверх - назад и ног назад;

– упражнения на расслабление: стоя в полунаклоне вперед, приподнимать и опускать плечи, полностью расслабляя руки, свободно ими покачивая и встряхивая; поднять руки в стороны или вверх, затем свободно их опустить и покачать расслабленными руками.

Размахивание свободно опущенными руками, одновременно поворачивая туловище. Лежа на спине, полностью расслабить мышцы ног, встряхивание их. Стоя на одной ноге, делать свободные маховые движения другой ногой, полностью расслабив ее.

2.3 Техническая подготовка

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

Комплекс упражнений №1 (изучение техники бега по прямой на коньках по элементам «на суше»):

- бег, на каждый третий шаг прыжок, принять положение посадки, обозначая отталкивание в сторону;
- бег на каждый третий шаг подскок, принять положение посадки, нога назад;
- бег, на каждый третий шаг принять положение посадки завести маховую ногу за опорную;

- выпрыгивание вверх с одной ноги, при приземлении обозначить окончание двух опорного отталкивания;
- выпрыгивание вверх с одной, при приземлении принять позу, характерную для свободного скольжения;
- в посадке конькобежца, маховая нога в положении свободного скольжения, прыжком смена положения ног;
- в положении посадки, свободная нога в положении окончания двух опорного отталкивания, подскок на опорной, смена положения ног;
- выпрыгивание вверх с одной с махом свободной ногой вперед;
- в посадке конькобежца, одна нога в окончании отталкивания, смена положения ног прыжком – «маятник» (можно в максимальном темпе, подбивая опорную ногу, перепрыгивая через линию);
- прыжки на одной вперед в позе, характерной для свободного скольжения (6-12 прыжков);
- прыжки в сторону в позе, характерной для окончания одно опорного отталкивания;
- прыжок в посадке конькобежца боком с одной ноги, приземление на другую, толчковую ногу поставить рядом;
- то же с заведением ноги назад в положение свободного скольжения;
- выпад вперед после предварительного маха свободной ногой вперед – назад – вперед;
- в положении посадки, широкая стойка, перенос веса тела с одной ноги на другую (с работой обеими руками) – «перекачка».

Комплекс упражнений №2 (изучение техники бега по повороту по элементам «на суше»):

- в положении посадки: принять положение окончания двух опорного отталкивания с правой с характерным положением рук;
- в положении посадки: принять положение окончания двух опорного отталкивания с левой с характерным положением рук;

- в положении посадки: выполнить отталкивание правой, подставить левую под смещенное туловище, правую подставить рядом;
- в положении посадки: выполнить отталкивание левой, правую подставить под смещенное туловище, левую подставить рядом;
- то же выполняется с быстрым махом бедра правой и левой ноги вперед – в сторону;
- в посадке конькобежца: левая нога в окончании отталкивания, выполнить смещение, мах левой и отталкивание правой;
- высокий мах правой ногой в сторону, поднимаясь на носке левой, затем смещение влево и выполнить скрестный шаг;
- в положении посадки: сместиться влево, выполнить отталкивание левой, переступить правой через левую, приставить левую к правой, в положении посадки: ходьба скрестным шагом;
- в положении посадки прыжки скрестными шагами;
- в посадке конькобежца: окончание отталкивания левой ногой в повороте, сменить положение ног прыжком – «зеркальные прыжки».

Комплекс упражнений №3 (изучение техники бега со старта «на суше»):

- ходьба с максимально развернутыми носками наружу, акцент отталкивания на пятку, вынос таза вперед;
- упор лежа на полу, ноги на повышенной опоре (скамейка, стул и т.п.). Сгибание и разгибание рук, чем выше положение ног, тем труднее выполнять упражнение. Для усложнения упражнения следует постепенно расширять постановку кистей рук. Дыхание: вдох при сгибании рук, выдох – при разгибании рук;
- сгибание и разгибание рук в упоре сзади: а) на скамейке; б) на двух параллельных скамейках. упражнение выполнять с полной амплитудой;
- подтягивание на низкой перекладине. Подтягивание выполняется до пересечения подбородком линии перекладины. Упражнение выполняется: хватом сверху; хватом снизу. Туловище держать прямо;

– подтягивание на высокой перекладине из положения виса, не касаясь ногами пола, хватом сверху. Подтягивание выполняется до пересечения подбородком линии перекладины. Упражнение выполняется: хватом сверху; хватом снизу. При подтягивании следует избегать колебательных движений туловища и ног;

– ходьба на руках в различных направлениях с поддержкой партнером ног (за бедра или голень). При передвижении на руках туловище выпрямлено. Не допускать прогиба в пояснице и проваливания в плечах. ногами не помогать;

– сед в упоре сзади, поднимание и опускание прямых ног. Ноги в коленях не сгибать. Упражнение выполнять с большой амплитудой. Дыхание произвольное;

– лежа на полу – (а), сидя на скамейке – (б), лежа на наклонной скамейке – (в), руки на затылке. поднять туловище и, наклоняя его вперед, коснуться лбом колен;

– лежа на полу, руки вдоль туловища. Сгибая ноги, сесть, затем медленно вернуться в исходное положение. упражнение выполнять без пауз с касанием плечами колен;

– вис на перекладине. поднимание согнутых ног к туловищу. Упражнение выполнять с полной амплитудой, без пауз;

– лежа на животе, руки вперед (или вдоль туловища). Поднять прямые ноги вверх, прогнуться и вернуться в исходное положение. Упражнение выполнять без пауз.

Комплекс упражнений №4 (изучение техники в целом бега по прямой «на суше»):

– пригибная ходьба вперед, вперед – в сторону с сопротивлением партнера (в плечи, амортизатор, закрепленный на поясе).

– пригибная ходьба вперед, вперед – в сторону в подъем;

– техническая имитация на месте, с продвижением на одну стопу, вперед – в сторону без рук, с махом одной или обеими руками;

– техническая имитация на месте с опорой о скамейку, гимнастическую стенку, следить за переносом веса тела с ноги на ногу;

- техническая имитация на скользящей поверхности;
- последовательные прыжки боком (10-12 раз) на одной ноге в положении посадки в направлении отталкивания;
- прыжковая имитация на месте, с продвижением на одну стопу, вперед – в сторону без рук, с махом одной или обеими руками;
- прыжковая имитация с сопротивлением;
- прыжковая имитация по разметкам (линиям на расстоянии 80- 150см);
- прыжковая имитация вперед в сторону, с дополнительным подскоком на опорной ноге перед отталкиванием.

Комплекс упражнений №5 (изучение техники бега по повороту в целом «на суше»):

- имитация бега по повороту с двумя руками, с одной рукой, без рук, выполняется по диагонали;
- имитация бега по повороту в гору, с амортизатором, сопротивлением партнера;
- имитация бега по повороту прыжками;
- имитация бега по повороту влево, затем вправо;
- имитация с высоким и быстрым подниманием бедра свободной ногой;
- «зеркальные» прыжки;
- имитация бега по повороту, по дуге, по кругу, по овалу, моделируя соотношение шагов в имитации бега по прямой и повороту и количество шагов на беговой дорожке.

Комплекс упражнений №6 (изучение техники бега со старта в целом «на суше»):

- выполнить стартовые команды и бег со старта с развернутыми носками вперед в парах с учетом времени (30 м);
- выполнить команды и бег по сигналу с сопротивлением, акцентируя внимание на отталкивание пяткой и вынос таза вперед;
- стартовый разбег в подъем.

Комплекс упражнений №7 (изучение техники бега по прямой в целом на коньках):

- в фазе свободного скольжения быстрый мах свободной ногой впереди постановка с пятки вперед – в сторону;
- постановка маховой ноги впереди опорной за счет выноса таза;
- после отталкивания в фазе свободного скольжения коленом свободной ноги коснуться пятки опорной, и далее быстрым махом вперед поставить свободную ногу с пятки;
- катание с излишним заведением носка конька маховой ноги за опорную ногу, дается при отсутствии у спортсмена смещения;
- бег по «коридору» 60-100 см;
- бег на отрезке с наименьшим, наибольшим количеством шагов;
- бег по прямой без движений руками с соревновательной скоростью;
- 2 шага по прямой, 1 скрестный шаг;
- катание без шума. Это одно из условий правильного катания;
- обучение передвижению спиной вперед.

Комплекс упражнений №8 (изучение техники бега по повороту в целом на коньках):

- чередование скрестного шага со скольжением на двух ногах;
- катание с низким подседом, касаясь коленом пятки опорной ноги;
- катание на одном коньке «змейкой»;
- после нескольких отталкиваний скользить на правом коньке в повороте;
- после выполнения 4-6 скрестных шагов скольжение на правом коньке;
- бег по повороту прыжками;
- выполнять скрестный шаг выпадами – «растяжка»;
- скрестный шаг поочередно влево и вправо;
- «петля» – бег по прямой, бег по замкнутому кругу и возвращение обратно по прямой. Бег по «восьмерке»;
- на месте с опорой на левую руку переступание скрестным шагом;

- катание по повороту, по кругу малого радиуса в парах. Тот, который ближе к центру круга, смещается внутрь поворота, другой его удерживает;

- выполнение бега по повороту в парах с амортизатором, укрепленным на поясе или через плечо;

- бег по повороту на время.

Комплекс упражнений №9 (изучение техники бега со старта в целом на коньках):

- бег на отрезках 10-15 м с развернутыми носками наружу;

- бег на отрезках 20-30 м на время;

- бег со старта в парах наперегонки с равным и сильным партнером;

- бег гандикапом (один стартует на несколько метров впереди);

- игры и эстафеты с использованием бега со старта.

2.4 Тактическая подготовка

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 – не правильно, 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 учебно-тренировочных занятий, контрольных стартов и в основных соревнованиях.

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

В программу практического овладения тактическим мастерством необходимо включить упражнения, способствующие совершенствованию различительной чувствительности движений по времени, пространственной чувствительности и различительной чувствительности по усилию. Тактическая подготовка должна проводиться с первого и до последнего дня занятий конькобежным спортом и выступления в соревнованиях.

2.5 Специальная физическая подготовка

Специальная физическая подготовка – процесс воспитания физических качеств, обеспечивающий преимущественное развитие тех двигательных способностей, которые необходимы для конкретного вида спорта (дисциплины) или вида трудовой деятельности.

Цель – укрепить здоровье, улучшить физическое состояние и активный отдых.

Задачи:

- регулярно выполнять учебно-тренировочную программу и соревновательные установки;
- системно вводить дополнительные трудности;
- использовать соревновательный метод.

Специальная физическая подготовка состоит из:

- упражнения для развития быстроты. Передвижение на коньках, имитационные упражнения. Упражнения для развития стартовой скорости. По сигналу (преимущественно зрительному) рывки на 5-10 метров из различных исходных положений: стоя лицом, боком и спиной к стартовой линии, из приседа, широкого выпада, седа, лежа, медленного бега, подпрыгивания или бега на месте. Эстафеты с элементами старта. Подвижные игры типа «день и ночь»;
- упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Комплексы специальных упражнений на коньках, роликовых коньках для развития силовой

выносливости мышц ног и плечевого пояса. Приседания с отягощением (гантели, набивные мячи, мешочки с песком, диск от штанги) с последующим быстрым выпрямлением. Подскоки и прыжки после приседа без отягощения и с отягощением. Прыжки на одной или двух ногах с продвижением с преодолением препятствий, то же с отягощением, Прыжки по ступенькам с максимальной скоростью. Прыжки в глубину. Спрыгивание с высоты (40-80 см) с последующим прыжком вверх или рывком на 7-10 метров. Беговые и прыжковые упражнения, выполняемые в гору, по песку, опилкам; эстафеты с элементами бега, прыжков, переносом тяжестей, Подвижные игры типа «волк во рву», «челнок», «скакуны», «подвижная эстафета»;

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

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

2.6 Контрольные нормативы

Контрольные испытания являются обязательными для всех обучающихся СШОР. Целью сдачи контрольных нормативов является измерение и оценка различных показателей по общей физической и специальной подготовке обучающихся для оценки эффективности учебно-тренировочного занятия.

Сдача контрольных нормативов в СШОР свидетельствует об освоении данной программы и выполнении ряда важных функций в процессе спортивного воспитания и подготовки обучающихся. Ключевые моменты, которые

подчеркивают значимость сдачи данных нормативов: объективная оценка уровня подготовки, обеспечение соответствия требованиям, повышение мотивации и ответственности, поддержание дисциплины и организованности, формирование базы данных для анализа и планирования.

Таким образом, сдача контрольных нормативов играет ключевую роль в обеспечении качественной подготовки будущих чемпионов и служит важным показателем успешности образовательного процесса в СШОР.

Контрольные нормативы для спортивно-оздоровительной группы представлены в таблице 4.

Таблица 4

Контрольные нормативы

Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты)			
	Юноши		Девушки	
Нормативы общей физической, специальной физической подготовки				
Скорость	Бег 30 м			
	3 балла	4,6 сек	3 балла	4,9 сек
	2 балла	5,0 сек	2 балла	5,3 сек
	1 балл	5,4 сек	1 балл	5,7 сек
Координация	Челночный бег 3x8 м			
	3 балла	7,1 сек	3 балла	7,9 сек
	2 балла	7,7 сек	2 балла	8,7 сек
	1 балл	8,2 сек	1 балл	9,1 сек
	Статическое равновесие. Стоя на одной ноге, вторая поднята, руки в стороны, глаза закрыты. Удержание равновесия			
	3 балла		25 сек	
	2 балла		20 сек	
	1 балл		15 сек	
Выносливость	Бег 2000 м		Бег 2000 м	
	3 балла	8 мин 00 сек	3 балла	9 мин 55 сек
	2 балла	9 мин 27 сек	2 балла	11 мин 27 сек
	1 балл	10 мин 10 сек	1 балл	12 мин 40 сек
	Челночный бег 30x8 м с высокого старта			
	3 балла	1 мин 32 сек	3 балла	1 мин 44 сек
	2 балла	1 мин 34 сек	2 балла	1 мин 46 сек
	1 балл	1 мин 36 сек	1 балл	1 мин 48 сек
Сила	Подтягивания из виса на высокой перекладине		Подтягивания из виса на низкой перекладине	
	3 балла	10 раз	3 балла	19 раз
	2 балла	6 раз	2 балла	13 раз

	1 балл	4 раза	1 балл	9 раз
	Подъем туловища из положения лежа на спине за 30 с		Подъем туловища из положения лежа на спине за 30 с	
	3 балла	26 раз	3 балла	24 раза
	2 балла	22 раза	2 балла	20 раз
	1 балл	18 раз	1 балл	16 раз
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места		Прыжок в длину с места	
	3 балла	218 см	3 балла	183 см
	2 балла	193 см	2 балла	162 см
	1 балл	167 см	1 балл	148 см
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя на возвышении в 25-35 см с выпрямленными ногами. Кисти рук тянутся вниз, кончики пальцев рук ниже уровня линии стоп		Наклон вперед из положения стоя на возвышении в 25-35 см с выпрямленными ногами. Кисти рук тянутся вниз, кончики пальцев рук ниже уровня линии стоп	
	3 балла	+11 см	3 балла	+15 см
	2 балла	+6 см	2 балла	+8 см
	1 балл	+4 см	1 балл	+5 см
	Продольный шпагат		Продольный шпагат	
	3 балла	9 см от линии паха	3 балла	7 см от линии паха
	2 балла	12 см от линии паха	2 балла	10 см от линии паха
	1 балл	15 см от линии паха	1 балл	13 см от линии паха
	Поперечный шпагат (не более 25 см от линии паха)		Поперечный шпагат (не более 20 см от линии паха)	
	3 балла	20 см от линии паха	3 балла	15 см от линии паха
	2 балла	25 см от линии паха	2 балла	20 см от линии паха
	1 балл	30 см от линии паха	1 балл	25 см от линии паха

Техника выполнения упражнений на скорость:

Бег 30 м. Бег проводится по дорожкам стадиона или на любой ровной площадке с твердым покрытием. Тест выполняется с низкого или высокого старта. По команде «Марш!» (с одновременным включением секундомера) участник бежит до линии «Финиш». На выполнения теста дается одна попытка.

Техника выполнения упражнений на координацию:

Челночный бег 3х8 м. Челночный бег 30х8 м с высокого старта. По команде «На старт» тестируемый становится перед стартовой линией, так, чтобы толчковая нога находилась у стартовой линии, а другая была бы отставлена на полшага назад (наступать на стартовую линию запрещено). По команде «Внимание!», слегка сгибая обе ноги, тестируемый наклоняет корпус вперед и переносит тяжесть тела на впереди стоящую ногу. Допустимо опираться рукой о

землю. По команде «Марш!» (с одновременным включением секундомера) тестируемый бежит до финишной линии, пересекает ее касаясь любой частью тела, возвращается к линии старта, пересекает ее любой частью тела и преодолевает последний отрезок финишируя. Судья останавливает секундомер в момент пересечения линии «Финиш». Результат фиксируется до 0,1 секунды.

Статическое равновесие

Стоя на одной ноге, вторая поднята, руки в стороны, глаза закрыты. Удержание равновесия (не менее 20 с).

Техника выполнения упражнений на выносливость:

Бег 2000 м, 1500 м (без учета времени). Бег проводится по дорожкам стадиона или на любой ровной площадке с твердым покрытием. Тест выполняется с высокого старта. По команде «Марш!» участник бежит до линии «Финиш». На выполнения теста дается одна попытка.

Техника выполнения упражнений на силу:

Подтягивания из виса на высокой перекладине. Методика выполнения. Хватом сверху, сгибая руки, подъем до уровня подбородка. Не допускается раскачивание и маховые движения ногами или нарушение прямолинейности по линии «туловище – ноги». Учитывается количество повторений.

Подтягивания из виса на низкой перекладине

1) Возьмитесь за гриф хватом сверху, присядьте под гриф. Держа голову прямо, поставьте подбородок на гриф перекладины.

2) Не разгибая рук и не отрывая подбородка от перекладины, шагая вперед, выпрямитесь так, чтобы голова, туловище и ноги составляли прямую линию.

3) После этого выпрямите руки и займите исходное положение.

4) Из исходного положения подтянитесь до пересечения подбородком грифа перекладины.

5) Вернитесь в исходное положение. Зафиксируйте это положение в течение 1 секунды.

6) Выполните максимальное количество повторений.

Правильно выполненные повторы фиксируются счётом тренера-преподавателя вслух.

Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с) выполняется из исходного положения: лежа на спине, на гимнастическом мате, руки за головой «в замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу.

Участник выполняет максимальное количество подниманий туловища за 1 минуту, касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в исходное положение. Засчитывается количество правильно выполненных подниманий туловища.

Техника выполнения скоростно-силовых упражнений:

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см.). Испытуемый встает на контрольную линию, справа от которой лежит измерительная, не заступая ногами за нее. Затем толчком двух ног с взмахом рук выполняет прыжок в длину, стараясь приземлиться как можно дальше. Результат измеряется в сантиметрах, с точностью до одного сантиметра, по точке приземления пятками. Выполняется 3 попытки, засчитывается лучшая попытка.

Техника выполнения упражнений на гибкость:

Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи). Выполняется из ИП: стоя на полу или гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10 - 15 см. При выполнении испытания (теста) на гимнастической скамье по команде участник выполняет два предварительных наклона, скользя пальцами рук по линейке измерения. При третьем наклоне участник максимально сгибается и фиксирует результат в течение 2 с.

Продольный шпагат

1) Важно помнить о положении таза: он должен быть перпендикулярно правой и левой ноге, быть без «закосов». То есть таз развёрнут вперёд вместе с корпусом. При таком положении обе ноги будут правильно лежать на полу.

2) Особое внимание уделяется ноге, которая сзади: передняя поверхность бедра при этом должна полностью лежать на полу. Только в таком положении растяжение будет равномерным и безопасным.

3) Положение корпуса при этом должно быть прямым, не допускается завал тела вперёд к ноге, т.к. в таком случае напряжение смещается только на переднюю ногу, и работа получается неравномерной, задняя нога остаётся без должного внимания.

Поперечный шпагат

1) Присядьте на корточки, ладони должны упираться в пол.

2) Аккуратно и не спеша разведите ноги в сторону. Каждая из ног должна быть полностью выпрямлена. Носки тяните на себя.

3) Спина должна быть слегка наклонена. Медленно сгибайте локти, позволяя себе опуститься ниже.

4) Когда полностью сядете на пол, выпрямитесь, разверните плечи.

Основные показатели выполнения программных требований на спортивно-оздоровительном этапе:

- стабильность состава занимающихся, посещаемость ими учебно-тренировочных занятий;
- динамика индивидуальных показателей развития физических качеств занимающихся.

Результат реализации программы – формирование знаний, умений и навыков в избранном виде спорта, вовлечение в систему регулярных занятий.

3. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Весь учебный материал программы распределен в соответствии с возрастным принципом комплектования групп и рассчитан на последовательное расширение области теоретических знаний и практических умений, и навыков воспитанников.

Тренер-преподаватель может самостоятельно подбирать упражнения по видам подготовки, но при обязательном соблюдении принципов – от простого к сложному, от известного к неизвестному – на которых должен строиться учебно-

тренировочный процесс, дающий возможность последовательно обучать детей новым, более сложным двигательным действиям.

Основная форма – учебно-тренировочное занятие. Оно строится в соответствии с дидактическими принципами и методическими закономерностями учебного процесса.

К занятию предъявляются следующие основные требования:

1. Воздействие учебно-тренировочного занятия должно быть всесторонним – воспитательным, оздоровительным и специальным.
2. Содержание учебно-тренировочного занятия должно отвечать конкретным задачам с учетом возрастных и индивидуальных особенностей, уровня подготовленности и быть направлено на расширение круга знаний, умений и навыков.
3. В процессе учебно-тренировочного занятия нужно применять разнообразные средства и методы обучения, что обусловлено постоянным усложнением задач, динамикой сдвигов и адаптационными процессами.
4. Каждое отдельное учебно-тренировочное занятие должно иметь неразрывную связь с предшествующими и последующим и должно быть комплексным.

Структура учебно-тренировочного занятия состоит из трех частей: подготовительная (или разминка), основная и заключительная (заминка). Особенности же формальной структуры занятия и отдельных ее компонентов определяются, исходя из сложности комплекса решаемых задач.

Целью подготовительной части является разминка, в ходе которой осуществляется подготовка занимающегося к выполнению специальных приемов и упражнений физической подготовки.

Основная часть строится в порядке последовательного выполнения заданий (упражнений), обеспечивающих решение как главной, так и дополнительных задач занятия. Такое ранжирование физических нагрузок по направленности на решение какой-либо задачи осуществляется не только последовательностью выполнения упражнений, но также их объемом и интенсивностью.

Заключительная часть учебно-тренировочного занятия чаще всего называют заминкой. Смысл ее – в обеспечении переключения функциональных систем организма на восстановительный режим, т. е. на ускорение восстановительных процессов.

Плавный переход от интенсивной тренировки к отдыху предупреждает возможные функциональные нарушения, которые могут возникнуть у юного обучающегося при резком прекращении напряженной тренировки, особенно у тех, кто мало тренирован и не имеет достаточного опыта самостоятельных занятий.

Дозировка физической нагрузки учебно-тренировочного занятия определяется следующими показателями: общая продолжительность тренировки; объем нагрузки; интенсивность тренировки; пульсовая стоимость нагрузки.

Общая продолжительность тренировки определяется временем, затраченным на учебно-тренировочную работу.

Объем учебно-тренировочных нагрузок может быть определен в различных циклах тренировки и, как правило, выражается следующими параметрами: количеством учебно-тренировочных дней; количеством учебно-тренировочных занятий. Количественные показатели: суммарное время учебно-тренировочной работы и количество учебно-тренировочных занятий – позволяют планировать и оценивать объем нагрузок, как для группы, так и индивидуально, распределять его в учебно-тренировочном процессе любого периода работы и сравнивать объемы нагрузки аналогичных периодов.

4. СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Федеральный закон от 04.12.2007 N 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».
2. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
3. Федеральный закон от 24.07.1998N 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации».

4. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 27.12.2013 № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта».
5. Письмо Минобрнауки от 11.12.2006 № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей».
6. Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
7. Верхошанский Ю.В. Основы специальной подготовки спортсмена. - М., 1988.
8. Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. - М., 1980.
9. Голощапов Б.Р. История физической культуры. - М., 2009.
10. Гришина Ю.И. Общая физическая подготовка. - М., 2010.
11. Каганов Л.С. Развиваем выносливость. - М., 1990.
12. Красикова И. Детский массаж и гимнастика для профилактики и лечения нарушений осанки, сколиоза и плоскостопия. - Сп-б., 2010.
13. Ловейко И.Д. Формирование осанки у школьников. - М., 1982.
14. Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания. - М., 2008.
15. Менхин Ю.В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика. - Ростов на Дону, 2002.