

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования городского округа Заречный «Спортивная школа «Атом»

Согласовано  
На заседании педагогического совета  
Протокол № 8  
от «15» августа 2023 г.

Утверждена  
приказом директора  
МБОУ ДО ГО Заречный  
СПШ «Атом»  
Е.А. Смирнов 47-02  
от «08» августа 2023 г.



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА  
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА  
«КОНЬКОБЕЖНЫЙ СПОРТ»  
для учебно-тренировочного этапа

Срок реализации программы 5 лет

г. Заречный  
2023 год

## СОДЕРЖАНИЕ

I. Общие сведения .....	3
2. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки 3	
3. Сроки реализации этапа спортивной подготовки и возрастные границы лиц, количество лиц, проходящих спортивную подготовку .....	4
4. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки....	4
5. Виды (формы обучения) учебно-тренировочного процесса .....	4
6. Соотношение видов подготовки и иных мероприятий в структуре учебнотренировочного процесса.....	5
7. Годовой учебно-тренировочный план .....	6
8. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним .....	8
9. Планы инструкторской и судейской практики .....	9
10. Планы медицинских, медико- биологических мероприятий и применения восстановительных средств.....	10
II. Система контроля .....	11
12. Оценка результатов освоения Программы .....	11
13. Рабочая программа (содержание) .....	13
13. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам .....	26
14. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	27
15. Перечень информационного обеспечения Программы .....	28

## 1. Общие положения

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «конькобежный спорт» (далее - Программа) разработана в соответствии с Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «конькобежный спорт» утвержден приказом Минспорта России от 16.11.2022 г. № 995), с учетом основных положений Федерального закона № 127-ФЗ от 23.04.2021 «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» и Приказом Минспорта России от 26.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам по спортивной подготовки»

2 Целью реализации 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.

Достижение поставленной цели предусматривает решение основных задач: оздоровительные; образовательные; воспитательные; спортивные.

Планируемые результаты освоения Программы представляют собой систему ожидаемых результатов освоения обучающими всех компонентов учебно-тренировочного и соревновательного процессов, также обеспечивает формирование личностных результатов: овладение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и уровня физической подготовленности, о соответствии их возрастным нормативам, об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики перетренированности (недотренированности), перенапряжения; овладение знаниями и навыками инструкторской деятельности и судейской практики; умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха, соблюдать правила безопасности и содержать в порядке спортивный инвентарь, оборудование, спортивную одежду, осуществлять подготовку спортивного инвентаря к учебно-тренировочным занятиям и спортивным соревнованиям; умение анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях, находить адекватные способы поведения и взаимодействия в соревновательный период; развитие понимания о здоровье, как о важнейшем условии саморазвития и самореализации человека, умение добросовестно выполнять задания тренера-преподавателя, осознанно стремиться к освоению новых знаний и умений, умение организовывать места тренировочных занятий и обеспечивать их безопасность, ориентирование на определение будущей профессии, приобретение навыков по участию в соревнованиях различного уровня.

## II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «конькобежный спорт»

Краткая характеристика вида спорта «конькобежный спорт»  
«Конькобежный спорт» - вид спорта, в котором необходимо как можно быстрее на коньках преодолевать определенную дистанцию на льду по замкнутому кругу. Конькобежный спорт подразделяется на классический и шорт-трек. Стандартная дорожка в классических коньках имеет размеры 400 и 333 метра. В шорт-треке 111,12 метров и находится внутри хоккейной коробки.

Соревнования по классическому бегу на коньках проводятся в следующих форматах: многоборье, на отдельных дистанциях, включая командную гонку преследования, командный спринт, масстарт.

3.Сроки реализации этапа спортивной подготовки и возрастные границы лиц, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах учебно- тренировочного этапа

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапа спортивной подготовки	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку зачисления	Наполняемость (человек)
Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	12	10-12

Наполняемость групп определяться Организацией с учетом единовременной пропускной способности спортивного сооружения (объекта спорта), используемого при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «конькобежный спорт»

Таблица № 2

4.Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Этапный норматив	Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)		
	1 и 2 год	3 год	4 и 5 год
Количество часов в неделю	12	14	16-18
Общее количество часов в год	624	728	832-936

5.Виды(формы обучения) учебно-тренировочного процесса:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- учебно-тренировочные мероприятия;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль
- самостоятельная подготовка

## 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 учебнотренировочных мероприятий и обратно)
		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)
1.Тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям		
1.1	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	14
1.2	Учебно- тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским соревнованиям	14
1.3	Учебно- тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта РФ	14
1. Специальные учебно-тренировочные мероприятия		
2.1	Учебно-тренировочные мероприятия по ОФП и (или) СФП	14
2.2	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год
2.3	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	До 60 суток

Таблица №4

## Объем соревновательной деятельности по виду спорта «конькобежный спорт»

Виды соревнований	Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	До трех лет	Свыше трех лет
Контрольные	6	9
Отборочные	4	5
Основные	2	3

Контрольные соревнования проводятся с целью определения уровня подготовленности обучающихся, оценивается уровень развития физических качеств, выявляются сильные и слабые стороны спортсмена. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования различного уровня, так и специально организованные Организацией.

Отборочные соревнования проводятся с целью отбора обучающихся и комплектования команд для выступления на основных спортивных соревнованиях и выполнении требований Единой всероссийской спортивной классификации.

Основные соревнования проводятся с целью достижения спортивных результатов и выполнений требований Единой всероссийской спортивной классификации.

Таблица № 5

6. Соотношение видов подготовки и иных мероприятий в структуре учебнотренировочного процесса

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
		До трех лет	Свыше трех лет
1	Общая физическая подготовка (%)	47-61	39-51
2	Специальная физическая подготовка (%)	18-24	27-35
3	Участие в соревнованиях (%)	3-4	3-4
4	Техническая подготовка (%)	19-23	17-21
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	5-7	5-7
6	Инструкторская и судейская практика (%)	3-4	5-6
7	Медицинские, медико- биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	2-4	2-4
	Всего %	100	100

Таблица № 6

Г одовой учебно-тренировочный план

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
		1-2 год	Свыше 3 лет лет
1	Общая физическая подготовка	244-317	291-477
2	Специальная физическая подготовка	93-124	197-327
3	Участие в соревнованиях	15-20	29-37
4	Техническая подготовка	98-119	138-196
5	Тактическая, теоретическая психологическая подготовка	26-36	36-65
6	Инструкторская и судейская практика	15-20	22-56
7	Медицинские, медико- биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	10-36	15-37
	Всего часов в год	520-624	728-936

## 7. Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя	В течение года
2.	Здоровье сбережение		
2.1.	Медико-биологическое исследование	Исследование организма спортсмена после/до тренировочной и соревновательной деятельности Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов);	В течение года
2.2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - 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 физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета)	В течение года
3.	Патриотическое воспитание спортсменов		

3.1.	<p>Теоретическая подготовка</p> <p>Практическая подготовка</p>	<p>беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта Участие в:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях,</li> <li>спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия)</li> </ul>	В течение года
4.	Развитие творческого мышления		
4.1.	Практическая подготовка	<p>Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов;</li> <li>- развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения;</li> <li>- правомерное поведение болельщиков;</li> <li>- расширение общего кругозора юных спортсменов</li> </ul>	В течение года

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

Меры, направленные на предотвращение применения допинга в спорте и борьбе с ним, включают следующие мероприятия:

- проведение ежегодных семинаров/лекций/уроков/викторин для спортсменов и персонала спортсменов, а также родительских собраний;
- ежегодное обучение ответственных за антидопинговое обучение в организациях, осуществляющих спортивную подготовку;
- ежегодная оценка уровня знаний.

Всемирный антидопинговый Кодекс является основополагающим и универсальным документом, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте.

Антидопинговые правила, как и правила соревнований, являются спортивными правилами, по которым проводятся соревнования. Спортсмены принимают эти правила как условие участия в соревнованиях и обязаны их соблюдать.

Допинг определяется как совершение одного или нескольких нарушений антидопинговых правил.

К нарушениям антидопинговых правил относятся:

1. Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена.

2. Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода.
3. Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб.
4. Нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении.
5. Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг-контроля со стороны спортсмена или иного лица.
6. Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена.
7. Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода спортсменом или иным лицом.
8. Назначение или попытка назначения спортсменом или иным лицом любому спортсмену в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому спортсмену во внесоревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во внесоревновательный период.
9. Соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица.
10. Запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.
11. Действия спортсмена или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам.

В отношении спортсмена действует «принцип строгой ответственности». Персональной обязанностью каждого спортсмена является недопущение попадания запрещенной субстанции в его организм, а также неиспользование запрещенного метода. Всемирное антидопинговое агентство обращает особое внимание на использование спортсменами пищевых добавок, так как во многих странах правительства не регулируют соответствующим образом их производство. Это означает, что ингредиенты, входящие в состав препарата, могут не соответствовать субстанциям, указанным на его упаковке.

Информация о видах нарушений антидопинговых правил, сервисах по проверке препаратов, рисках использования биологически-активных добавок, процедуре допинг-контроля, а также о документах, регламентирующих антидопинговую деятельность, должна быть размещена на информационном стенде организации, осуществляющей спортивную подготовку. Также, должен быть актуализирован раздел «Антидопинг» на сайте организации со всеми необходимыми материалами и ссылками на сайт РАА «РУСАДА».

Таблица № 8

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма		Сроки проведения
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной)	1. Веселые старты	«Честная игра»	1- раз в год
	2. Теоретическое занятие	«Ценности спорта. Честная игра»	1 раз в год

специализации)	4. Антидопинговая викторина	«Играй честно»	По назначению
	5. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		1 раз в год
	6. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год
	7. Семинар для тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил»; «Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год

## 9. Планы инструкторской и судейской практик

Таблица № 9

Год обучения	Минимум знаний и умений обучаемых	Формы проведения
1	Овладение терминологией и командным языком для построения группы. Выполнение обязанностей тренера на занятиях.	Беседы, семинары, практические занятия
2	Способность наблюдать за выполнением упражнений другими обучающимися и находить ошибки в технике выполнения отдельных элементов. Умение составить конспект тренировочного занятия, провести вместе с тренером разминку в группе. Судейство: характеристика судейства в беге на выносливость. Основные обязанности судей. Судейство: знать основные правила соревнований, непосредственно выполнять отдельные судейские обязанности.	Беседы, Семинары, практические занятия.
3	Привлечение в качестве помощника тренера при проведении разминки, разучивание различных упражнений, контроля за техникой выполнения отдельных элементов и упражнений. Судейство: знать основные правила судейства соревнований в беге на средние, длинные дистанции. Судейская документация.	Беседы, семинары; практические занятия.
4,5	Умение подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельное ее проведение по заданию тренера. Умение грамотно демонстрировать технику выполнения отдельных элементов и упражнений, замечать и исправлять ошибки при их выполнении другими обучающимися. Помогать тренеру при проведении занятий в младших возрастных группах.	Самостоятельное изучение литературы. Самостоятельные и практические занятия.

## 10. Планы медицинских, медико- биологических мероприятий и применения восстановительных средств

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».

Организация ведет контроль за прохождением обучающимися медицинского обследования.

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

Проходить УМО 1 раз в год.

При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок, для этой цели могут служить субъективные ощущения юных спортсменов, а также стандартизованные функциональные пробы. Медико-биологическая система восстановления предполагает использование комплекса физических и физиотерапевтических средств восстановления фармакологических препаратов (не противоречащих требованиям антидопингового контроля), рациональное питание (включающее продукты и препараты повышенной биологической ценности), а также реабилитацию-восстановление здоровья и должного уровня тренированности после заболеваний, травм.

Таблица № 10

Время применения	Мероприятия
Перед тренировкой	Душ контрастный, обтирание
Во время тренировок	Разнообразие средств и методов тренировки.
После тренировки	Успокаивающий теплый душ; самомассаж
1 раза в неделю	Посещение бани
1-2 раза в неделю	Свободное плавание в бассейне
По назначению врача	Поливитаминовые комплексы
Постоянно	Рациональное питание с использованием продуктов повышенной биологической ценности

### III. Система контроля

3.1 Требования к результатам прохождения спортивной подготовки направлены на учебно- тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)на:

формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом; формирование разносторонней общей и специальной физической подготовленности, а также теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «конькобежный спорт»; обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и формирование навыков соревновательной деятельности; укрепление здоровья.

3.2. По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки лицу, проходящему спортивную подготовку (далее - обучающийся), необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях. На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «конькобежный спорт» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий; изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;

овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «конькобежный спорт»;

изучить антидопинговые правила;

соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений; ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания)

по видам спортивной подготовки;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором и третьем году;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;

получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд- КМС), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

## 12. Оценка результатов освоения Программы

Аттестация в спорте представляет собой систему контроля, включающую дифференцированный и объективный мониторинг результатов учебно-тренировочного процесса, соревновательной деятельности и уровня подготовленности обучающихся. Контрольные занятия обеспечивают текущий контроль, промежуточную и итоговую информацию об уровне и результатах освоения программного материала спортивной подготовки каждым отдельным обучающимся спортсменом, представленными выполнением нормативных

и квалификационных требований по годам и этапам спортивной подготовки.

Оценочный материал представлен комплексами контрольных упражнений для оценки общей физической, специальной физической, технической, тактической подготовки лиц, проходящих в Учреждении спортивную подготовку по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки.

Обязательное контрольное тестирование включает: нормативы по общей физической подготовке, основанные на требованиях федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «конькобежный спорт»

### Таблица № 11

13. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряд) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «конькобежный спорт»

п/п	№ Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			юноши	девушки	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 1500м	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 1000м	Мин,с	не менее			
			-		4.30	
2.3	Бег на 3000м	Мин.с	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»			

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

Программный материал для практических занятий

- легкоатлетические упражнения: беговые упражнения, бег с высокого и низкого старта, бег с максимальной скоростью, кроссовый бег, бег в переменном темпе, метание гранаты, челночный бег, многоскоки;

спортивные игры: баскетбол, волейбол, гандбол, бадминтон, футбол, игровые упражнения для развития скоростных качеств, скоростной выносливости, скоростно-силовых качеств;

- плавание: повторное проплывание отрезков 25-100м, плавание в умеренном и переменном темпе до 600 м;

- упражнения со штангой: развитие максимальной силы, силовой выносливости, укрепление мышечного корсета;
- тренажерные устройства: развитие силовых способностей в специфических условиях;
- специфические упражнения: прыжковая и техническая имитация, пригибная ходьба с разновидностями;
- велосипедная подготовка на шоссе (скорость 27-30 км/ч), выполнение ускорений, работа на подъемах.

#### Содержание и методика работы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)

Программа для тренировочных групп ставит своей задачей подготовку к бегу на коньках по многоборью без узкого разделения по специализациям - спринтеров, многоборцев и специалистов на отдельных дистанциях.

В основу периодизации положен тренировочный макроцикл длительностью 12 месяцев.

Годичный цикл состоит из трех периодов: подготовительного, соревновательного, переходного.

Подготовительный период делится на обще-подготовительный (май-июнь) и специально подготовительный (август-ноябрь)

Основная цель первого этапа - создание предпосылок для повышения работоспособности конькобежцев, что осуществляется посредством всестороннего общефизического развития с помощью неспецифических тренировочных средств. На обще-подготовительном этапе предусматривается постепенное развитие всех функциональных систем и опорно-двигательного аппарата с преимущественным использованием неспецифических средств. Основой планирования тренировки является недельный цикл. При планировании учитываются компоненты, определяющие характер тренирующего воздействия программы. Сюда относятся продолжительность упражнения, число повторений упражнения, интенсивность работы, продолжительность интервалов отдыха между упражнениями и характер отдыха.

Интенсивность упражнения обуславливает величину физиологических сдвигов в организме. По этому признаку все тренировочные нагрузки, применяемые в подготовке конькобежцев делят на пять тренировочных зон интенсивности:

- I зона - аэробная компенсирующая, где скорость выполнения упражнения составляет 45-50% от критической скорости. Основной метод тренировки - непрерывный, а длительность работы может достигать 3 часов.
- II зона - тренирующая, со скоростью выполнения упражнения 51-75 % от критической скорости. Тренировки могут быть как непрерывными, так и прерывистыми с общим объемом работы до 1,5-2 часов.
- III зона - смешанная тренирующая, с повышенной скоростью выполнения упражнений - 76 - 100 % от критической скорости. Основные методы тренировки - повторный, интервальный. Общий объем работы 60-80 мин.
- IV зона - гликолитическая. Скорость выполнения упражнений - 100-115 % от критической. Основные методы: повторный, интервальный, с общим объемом такой работы до 50 мин.
- V зона - креатинфосфатная. Скорость выполнения упражнения - максимальная. Основной метод работы - повторный.

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

Средствами общей физической подготовки спортсменов 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.

Общеразвивающие упражнения. 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. Упражнения с эспандером и эластичной резиной.

- Для туловища. Упражнения на формирование правильной осанки. В различных стойках наклоны вперед, в стороны, назад. Круговые движения туловищем. В положении лежа лицом вниз - прогиб 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 прогиб 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 развивающие общую выносливость.

Равномерный и попеременный бег в условиях пересеченной местности. Длительная езда на велосипеде в различных условиях местности и по шоссе. Подвижные игры. Спортивные игры: волейбол, баскетбол, бадминтон, футбол, настольный теннис. Различные прогулки, туристские походы и др.

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

Одновременные и попеременные, синхронные и асинхронные движения в плечевых, локтевых и лучезапястных суставах. Всевозможные упражнения с предметами (малые мячи, набивные мячи, гимнастические палки, и др.). Упражнения с отягощением - сгибание и разгибание рук в упоре сзади, в наклонном упоре, в упоре лежа. Лазание по наклонной гимнастической скамейке, гимнастической стенке. Метание мяча из различных исходных положений.

Из положения лежа на спине - поочередное и одновременное поднимание ног. То же, поднимание туловища в положение седа. Пригибание из положения лежа бедрами на 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 движений.

Упражнения на полу, на уменьшенной опоре. Упражнения в равновесии с различными усложнениями (уменьшение 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 теннисными мячами -аналогично ведению мяча в игре и баскетбол. Игры со специальными заданиями: борьба за мяч, ручной мяч, баскетбол, бадминтон и др.

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.

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 вперед, не отрывая носок-наклон назад.
12. Упор присев, руки параллельно, принять положение "упор согнувшись", ноги прямые, руки не отрывать от пола.
13. Посадка конькобежца: поочередно ставить вперед прямую ногу на пятку, на носок, потом сменить положение ног.
14. Присед на одной ноге, другая прямая вперед. Перенос веса тела от ноги: на ногу.
15. Упор лёжа сзади, одна нога согнута, другая прямая вперед. 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. Бег и ходьба по траве, песку, воде.
30. Упражнения на лестнице с опорой на носок, пятку.
31. Упражнения стоя на пятке, упираясь носком в дерево или гимнастическую стенку, стену зала.
32. Перетягивание каната.
33. Подскоки с мячом, зажатым между коленями, или бросок мяча, зажато между ступнями ног, вперед, назад через себя.

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

Основными средствами СФП являются соревновательные и различные специальные и специально-подготовительные упражнения.

- 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.

#### 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.

#### 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 приспосабливается 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.

#### 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 вперед с правой ноги.
4. Ходьба выпадами вперед, 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 вперед-вверх согнутой ногой. Руки на пояс, за спину или за голову.
6. То же, с круговым движением согнутой ноги и последующим махом вперед.
7. Ходьба выпадами вперед - 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 вперед - 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 вперед: 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, то же с другой ноги.
10. Продвигаться выпадами в сторону с поворотом на каждый шаг на  $180^\circ$ .
11. Выпад вперед - в сторону, руки на колено, почти садясь на пятку согнутой ноги. То же с другой ноги.
12. Мах прямой ногой вперед, потом мах назад и, выпад вперед.
13. Ходьба выпадами из стороны в сторону, выполняя окрестный шаг вперед или назад.

#### Прыжковые упражнения.

1. Одинарные прыжки на двух ногах в длину: вперед, 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 вперед 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. Подскоки в приседе на двух ногах, ноги вместе: вперед, назад, влево, вправо; с поворотом на  $180^\circ$  в каждом прыжке, выполняя их по прямой или по кругу. Подскоки в приседе, ноги скрестно вперед, 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 вперед - назад, сменить опорную ногу, то же на другой ноге. "Казачок" - подскоки на одной ноге, другая, нога вперед, 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 согнута 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, поочередно 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 сверху, с согнутыми ногами сзади;
- прыжок в сторону из упора присев поочередно 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, потом 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 подскока 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.

#### Техническая подготовка.

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 вперед 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 вперед 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 махами 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.

Упражнения, способствующие овладению элементов техники бега на коньках и развитию физических качеств в летний период.

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. Рекомендуется 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 счёт "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. Поочередно 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 на толком 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.

#### Теоретическая подготовка.

1. Физическая культура и спорт в Российской Федерации.
2. Физическая культура - составная часть культуры, одно из важных средств воспитания. Задачи физического воспитания в России: укрепление здоровья, всестороннее физическое развитие.
3. Повышение роли и значения физической культуры в борьбе за культурный и здоровый отдых и творческое долголетие людей.
4. Единая всероссийская спортивная классификация.
5. Почетные спортивные звания и спортивные разряды, установленные в России.
6. Организационная структура и управление физкультурным движением в России.
7. Достижения российских спортсменов в борьбе за завоевание передовых позиций в мировом спорте.
8. Краткие сведения о строении человеческого организма и его функциях. Костная система и ее развитие. Связочный аппарат и его функции. Мышцы, их строение, функции и взаимодействие, сокращение и расслабление мышц, краткое ознакомление с расположением основных мышечных групп. Влияние физических упражнений на увеличение мышечной массы, работоспособность мышц и подвижность суставов. Основные сведения о крови и кровообращении, краткие сведения о сердечно-сосудистой системе человека и ее функциях. Влияние занятий физическими упражнениями на развитие сердечно-сосудистой системы. Дыхание и газообмен. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Воздействие физических упражнений на систему дыхания. Дыхание в процессе занятий конькобежным спортом.
9. Органы пищеварения и обмен веществ. Органы выделения (кишечник, почки, легкие, кожа).
10. Спортивная тренировка как процесс совершенствования функций организма.
11. Основные требования к дозировке тренировочной нагрузки в зависимости от возраста, пола и уровня физической подготовленности спортсмена, рациональное сочетание работы и отдыха. Понятие об утомлении и восстановлении энергетических затрат в процессе занятий спортом.
12. Гигиена, врачебный контроль, предупреждение травм, оказание первой медицинской помощи.
13. Общие гигиенические требования к занимающимся конькобежным спортом с учетом специфических особенностей. Общий режим дня, режим труда и отдыха. Гигиена сна, гигиена питания, питьевой режим. Уход за кожей, волосами, гигиена полости рта, ушей, глаз, уход за ногами. Гигиена одежды и обуви.
14. Гигиенические требования к местам занятий конькобежным спортом, инвентарю и спортивной одежде.
15. Использование естественных факторов природы (солнца, воздуха и воды) в целях закаливания организма. Меры личной и общественной санитарно-гигиенической профилактики. Вред курения и употребления спиртных напитков. Регулирование веса спортсмена.
16. Врачебный контроль и самоконтроль.

17. Значение, содержание и организация врачебного контроля и совместной работы врачей и тренеров при занятиях.
18. Учет объективных и субъективных показателей спортсмена (вес, динамометрия, спирометрия, пульс, сон, аппетит, работоспособность, общее состояние и самочувствие). Дневник самоконтроля спортсмена. Понятие о спортивной форме и функциональных возможностях организма.
19. Спортивный травматизм и меры его предупреждения при занятиях данным видом спорта. Раны и их разновидности. Ушибы, растяжения, разрывы мышц, связок, мышц и сухожилий. Кровотечения, их виды и способы остановки. Повреждения костей (ушибы, переломы).
20. Действия высокой температуры: ожог, солнечный, «тепловой» удар. Действия низкой температуры: ознобление, обморожение. Доврачебная помощь пострадавшим, способы остановки кровотечений, перевязки, наложение первичной шины, приемы искусственного дыхания, транспортировка пострадавшего.
21. Основы спортивного массажа. Общее понятие о спортивном массаже, основные приемы массажа (поглаживание, растирание, разминание, поколачивание, потряхивание), массаж перед тренировочным занятием и соревнованием, во время и после соревнований.
22. Физиологические основы спортивной тренировки.
23. Мышечная деятельность как необходимое условие физического развития нормального функционирования организма, поддержания здоровья и работоспособности. Тренировка как процесс формирования двигательных навыков и расширение функциональных возможностей организма.
24. Особенности функциональной деятельности центральной нервной системы, органов дыхания и кровообращения при выполнении различных физических упражнений. Особенности химических процессов в мышцах, понятие о кислородном долге. Роль и значение центральной нервной системы в процессе занятий и соревнований. Краткие сведения о восстановлении физиологических функций организма после различных по объему и интенсивности тренировочных нагрузок и участия в соревнованиях. Утомление и перетренировка как временное нарушение координации функций организма, снижение работоспособности; особенности возникновения утомления при занятиях и участии в соревнованиях. Методы и средства предупреждения, ликвидации утомления и перетренировки, ускорение процесса восстановления.

### **VIII. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «конькобежный спорт»**

15.1. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «конькобежный спорт» основаны на особенностях вида спорта «конькобежный спорт» и его спортивных дисциплин. Реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «конькобежный спорт», по которым осуществляется спортивная подготовка.

15.2. Для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь 12 -летнего возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки. При этом при комплектовании учебно-тренировочных групп разница в возрасте зачисляемых лиц не должна быть более двух лет.

15.3. На учебно- тренировочный этап подготовки допускается зачисление лиц,

прошедших спортивную подготовку в других организациях и (или) по другим видам спорта и выполнивших требования, необходимые для зачисления, согласно нормативам по физической подготовке, установленных в дополнительной образовательной программе по виду спорта «конькобежный спорт» с учетом сроков реализации этапов спортивной подготовки и возрастных границ лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам.

15.4. В зависимости от условий и организации учебно-тренировочных занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка обучающихся осуществляется на основе обязательного соблюдения требований безопасности, учитывающих особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «конькобежный спорт».

#### VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

16. Материально-технические условия реализации этапов спортивной подготовки предусматривают (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации, существенным условием которых является право пользования соответствующей материально-технической базой и (или) объектом инфраструктуры): наличие конькобежной ледовой дорожки; наличие тренировочного спортивного зала; наличие тренажерного зала; наличие раздевалок, душевых; наличие медицинского пункта; обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки.

Таблица №12

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 балансировочный	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.	Роликовая рама для конькобежного спорта	штук	12
12.	Станок для загиба лезвий	штук	1
13	Фишки для разметки игрового поля	комплект	2
	я спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова и словосочетания «дистанция», «масстарт», «многоборье», «эстафета», «командный забег», «групповой забег 40 000 м»		
14	Ключ для замены пружин на конькобежных коньках системы «клап»	штук	1
15	Лезвия для конькобежного спорта	пар	12
16	Маркеры для разметки конькобежной дорожки	комплект	1
17	Повязка эластичная нарукавная (по четыре штуки размеров 95x100 мм, 95x115 мм, 95x125 мм разных цветов)	комплект	3
18	Станок для заточки лезвий для конькобежного спорта	штук	3
19	Флажки судейские (красные и белые)	комплект	1

## 17. Кадровые условия реализации Программы:

Уровень квалификации тренеров-преподавателей соответствует требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер- преподаватель» (приказ Минтруда России от 24.12.2020 № 952н)

## 18. Иные требования и условия реализации Программы

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки рассчитывается на 52 недели в год. Учебно-тренировочный процесс в организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки, ее продолжительность составляет от 10 до 20 %, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации программы на учебно-тренировочном этапе должна превышать -трех часов. При проведении более одного учебно-тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность 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 в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях

## 19. Перечень информационного обеспечения Программы

1. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. - М.: Физкультура и спорт, 1998 г.
2. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: наука побеждать. М.: Астрель, 2003
3. Мищенко В.С. Функциональные функции спортсменов. - Киев.: Здоровье, 1990 г.
4. Холодов Ж. К., Кузнецов В. С. «Теория и методика физического воспитания и спорта». Москва 2000 г.
5. Филин В.П., Фомин Н.А. Основы юношеского спорта. - М.: Физкультура и спорт, 1980
6. Система подготовки спортивного резерва/ под. общ. ред. В.Г. Никитушкина. - М.: МГФСО, ВНИИФК, 1994
7. Современная система спортивной подготовки/под. общ. ред. Ф.П. Сулова, В.Л. Сыча, Б.Н. Шустина. \_ М.: Издательство «СААМ», 1995
8. Никитушкин В.Г., Квашук П.В., Бауэр В.Г., Организационно-методические основы подготовки спортивного резерва. - М.: Советский спорт, 2005
9. Бажанова С.В. Индивидуализация тренировочного процесса высококвалифицированных конькобежцев, Челябинск, 1988
10. Волков В.М. К проблеме предпосылок развития двигательных способностей. Теория и практика физической культуры. 1993. - №5-6
11. 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.
12. Стенин Б.А. Половцев В. Г. Конькобежный спорт. М.ФиС 1990
13. Тиновицкий Г. А. Конькобежный спорт. "Что вы знаете о нём". М.ФиС 1988
14. Васильковский Б.М. Просто о сложном. Диалоги. (тренировки конькобежцев). Алматы

2009

Интернет-ресурсы:

15. Сайт Союза конькобежцев России: <http://www.russkating.ru/>
16. Официальный сайт Международного союза конькобежцев: <http://www.isu.org/>
17. Сайт Министерства спорта Российской Федерации: <http://www.minsport.gov.ru/>
18. Официальный сайт РУСАДА: <http://www.rusada.ru>

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 176382614773150070335747769939328150673109022520

Владелец Смирнов Евгений Александрович

Действителен с 25.04.2023 по 24.04.2024