

КОМИТЕТ ПО ДЕЛАМ ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА ЧЕЛЯБИНСКА  
Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа № 152 г. Челябинска»  
(МАОУ «СОШ № 152 г. Челябинска»)

УТВЕРЖДАЮ  
Директор  
МАОУ «СОШ № 152 г. Челябинска»

\_\_\_\_\_ Л.В. Баранова  
«29» августа 2024 г.

**Приказ № 131/3- ОПШ от 29.08.2024**

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа**

**«Олимпиец»**  
для обучающихся 7-11 лет  
срок реализации программы – 2 года  
год разработки программы – 2024

**Автор-составитель:**  
Терентьев Артём Александрович  
Педагог дополнительного образования

Челябинск, 2024

## Содержание

Пояснительная записка .....	3
1. Нормативная часть .....	3
1.1. Спортивно-оздоровительный (предварительный) этап.....	4
1.2. Режимы тренировочной работы и требования по спортивной подготовке.....	4
1.3. Порядок приема, условия зачисления в спортивно-оздоровительные группы и отчисления из них.....	4
2. Методическая часть .....	5
2.1. Организационно-методические указания.....	5
2.2. Учебный план .....	6
2.3. План годового цикла подготовки .....	8
2.3.1. Тематическое планирование для СОГ группы.....	9
2.4. Программный материал для практических занятий .....	9
2.4.1. Схема недельных микроциклов .....	10
3. Теоретическая подготовка .....	12
4. Психологическая подготовка .....	14
5. Восстановительные средства и мероприятия .....	15
6. Контроль за подготовкой юных конькобежцев.....	17
7. Информационное обеспечение .....	18
8. Приложения.....	19

## **Раздел 1. «Комплекс основных характеристик программы»**

### **1.1. Пояснительная записка**

Разработка дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы осуществлялась в соответствии с нормативно-правовыми документами

Конвенция о правах ребенка (резолюция 44/25 Генеральной Ассамблеи ООН от 20.11.1989г.);

Федеральный закон от 29.12.2012г. № 273 – ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

Федеральный закон Российской Федерации от 14.07.2022 г. № 295-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;

Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 г. № 816 «Порядок применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;

Приказ Министерства науки и высшего образования Российской Федерации и Министерства просвещения Российской Федерации от 5 августа 2020 г. № 882/391 «Порядок организации и осуществления образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ»;

Письмо министерства просвещения Российской Федерации от 19.08.2022 г. «Об адаптированных дополнительных общеразвивающих программах»;

Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г. № 678-р);

Паспорт национального проекта «Образование» (утвержденный президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам, протокол от 24.12.2018г. №16);

Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020г. № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 3 сентября 2019 года № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;

Разработка и реализация раздела о воспитании в составе дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы. Методические рекомендации ФГБНУ «Институт изучения детства, семьи и воспитания»// Москва: Институт изучения детства, семьи и воспитания РАО, 2023.;

локальные акты учреждения.

Данная программа дополнительного образования относится к программам общеобразовательной общеразвивающей направленности.

Уровень освоения содержания образования: базовый уровень.

В спортивно – оздоровительную группу зачисляются дети от 7 до 10 лет, имеющих разрешение врача. На этом этапе осуществляется физкультурно – оздоровительная работа, воспитательная работа, направленная на укрепление здоровья, на разностороннюю физическую подготовку, освоение и совершенствование жизненно важных двигательных качеств, на овладение основами техники бега на коньках.

## 1. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

Программа разработана на основе Примерной программы предпрофессиональной подготовки для детско-юношеских спортивных школ по скоростному бегу на коньках.

Одной из концептуальных основ деятельности является сохранение и укрепление здоровья детей в процессе обучения.

Деятельность секции регулируется следующими нормативно-правовыми документами:

- 1) Закон РФ «Об образовании»
- 2) Санитарно-эпидемиологические правила и нормативные СанПиН 2.4.4 1251-03.
- 3) Методическими рекомендациями по организации спортивной подготовки в Российской Федерации.
- 4) Закон РФ «О физической культуре и спорте»

### 1.1. Спортивно-оздоровительный (предварительный) этап.

Спортивно-оздоровительный этап проходит в спортивно-оздоровительных группах и может длиться от 1-го года до нескольких лет.

К занятиям на этом этапе допускаются дети от 7 до 10 лет, желающие заниматься спортом и имеющие письменное разрешение врача-педиатра.

Возрастной диапазон обучающихся в одной учебной группе не должен быть более трех лет.

На спортивно-оздоровительном этапе решаются следующие *задачи*:

- формирование у детей интереса к конькобежному спорту;
- всестороннее гармоничное развитие физических способностей;
- укрепление здоровья, закаливание организма;
- воспитание личностных качеств;
- освоение и совершенствование жизненно важных двигательных качеств;
- овладение основами техники и тактики фигурного катания на коньках.

*Критериями* успешности прохождения обучающихся данного этапа являются:

- стабильность списочного состава детей, посещаемость;
- динамика роста индивидуальных показателей физической и технической подготовленности;
- уровень усвоения теоретических знаний и основ самоконтроля.

*Результатами* реализации Программы являются:

- формирование знаний, умений и навыков по конькобежному спорту;
- выполнение нормативов по ОФП (приложение 1;2);
- вовлечение в систему регулярных занятий.

### 1.2. Режимы тренировочной работы и требования по спортивной подготовке

Этапы подготовки	Срок обучения	Минимальный возраст для зачисления	Мин./макс. количество детей в	Кол-во занятий в

			группе (человек)	неделю
Спортивно-оздоровительный	два	7-8 лет	15 / 25	4

### **1.3.Порядок приема, условия зачисления в спортивно-оздоровительные группы и отчисления из них**

Прием детей в спортивно-оздоровительные группы осуществляется приказом директора по заявлению родителей (законных представителей), независимо от их национальности и вероисповедания, с анкетными данными о ребенке и при наличии медицинского заключения о состоянии здоровья с указанием возможности заниматься конькобежным спортом.

Взаимоотношения между Учреждением и обучающимися и (или) их родителями (законными представителями) регулируются договором.

внимание на критерии отбора. Данные для отбора приведены в таблице 3,4.

Отчисление обучающихся производится по следующим основаниям:

- личное заявление обучающегося, его родителя (законного представителя);
- пропуск более 40% тренировочных занятий в течение месяца без уважительных причин;

- медицинское заключение о состоянии здоровья обучающегося, препятствующее его дальнейшему обучению;

- нарушение спортивной этики и режима спортивной подготовки;

- завершение обучения;

Отчисление из учреждения оформляется приказом директора.

## **2. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ**

Программа содержит разделы, в которых изложен материал по видам подготовки (теоретическая, физическая, техническая, тактическая, психологическая), средства, методы, формы подготовки, система контрольных нормативов и упражнений.

Содержание программного материала обеспечивает непрерывность и последовательность процесса на протяжении всего периода обучения.

Учебный год в Учреждении начинается с первого сентября. Продолжительность учебного года на спортивно-оздоровительном этапе – 33 (1 класс 2 класс - 34 недель).

Учреждение организует работу с детьми в течение всего календарного года.

Основными формами образовательного процесса являются:

- групповые тренировочные занятия;

- теоретические занятия;

- участие в различных физкультурно-массовых мероприятиях.

### **2.1. Организационно-методические указания**

Преимущественная направленность образовательного процесса определяется с учетом сенситивных периодов развития физических качеств. Вместе с тем необходимо уделять внимание воспитанию тех физических

качеств, которые в данном возрасте активно не развиваются. Особенно важно соблюдать соразмерность в развитии общей выносливости, скоростных способностей и силы, т.е. тех качеств, в основе которых лежат разные физиологические механизмы.

*Примерные сенситивные (благоприятные) периоды развития  
двигательных качеств*

Морфофункциональные показатели, физические качества					
	7	8	9	10	11
Рост					
Мышечная масса					
Быстрота			+	+	+
Скоростно-силовые качества				+	+
Сила					
Выносливость(аэробные возможности)		+	+	+	
Анаэробные возможности			+	+	+
Гибкость	+	+	+	+	
Координационные способности			+	+	+
Равновесие	+	+		+	+

При планировании и проведении занятий детьми необходимо учитывать их возрастные особенности. Строго нормировать физические нагрузки. В занятия включать упражнения преимущественно комплексного воздействия, в том числе упражнения для формирования крепкого мышечного корсета, обеспечивающие поддержание нормальной осанки. Кроме этого в занятиях с детьми этого возраста следует уделять должное внимание освоению техники катания на коньках, так как их организм вполне подготовлен к освоению элементарных умений и навыков. У них достаточно развиты зрительный и двигательный анализаторы ЦНС. Они в состоянии управлять отдельными действиями, координировать движения рук и ног.

Вместе с тем при разучивании какого-либо приема техники с детьми, для создания целостного представления в изучаемом приеме необходимы образцовый показ тренером приема и доходчивое объяснение способа его выполнения.

В то же время в процессе совершенствования приемов техники полезно включать элементы вариативности их выполнения, что в определенной степени способствует развитию координационных способностей.

## 2.2. Учебный план

Учебный план подготовки - это основополагающий документ, определяющий распределение временных объемов основных разделов подготовки конькобежцев. При составлении учебного плана следует исходить из специфики спорта, возрастных особенностей, основополагающих положений теории и методики катания на коньках. Чтобы план был реальным, понятным и выполнимым с решением задач, изначально необходимо определить оптимальные суммарные объемы тренировочной деятельности. Затем, беря за

основу процентные соотношения отдельных видов подготовки из теории и методики катания на коньках, рассчитываем объемы (в часах), приходящиеся на отдельные виды подготовки.

Направленности и содержанию обучения свойственна определенная динамика:

- С увеличением общего годового временного объема изменяется соотношение времени, отводимого на различные виды подготовки.
- Постепенно уменьшается, а затем стабилизируется объем нагрузок на общую физическую нагрузку.
- Постепенный переход от освоения основ техники к основательному изучению и совершенствованию сложных технико-тактических действий на основе одновременного развития специальных физических и психических способностей.
- Увеличение объема тренировочных нагрузок.
- Доля специальной физической, тактической и нагрузок постоянно возрастает.

При планировании содержания общей и специальной физической подготовки необходимо учитывать возраст спортсменов (как паспортный, так и биологический) и сенситивные периоды развития физических качеств. Необходимо увеличивать объемы работы по развитию тех качеств, которые хорошо поддаются тренировке в данный период.

Особое внимание следует уделять развитию скоростных и скоростно-силовых качеств.

Планирование объемов работы должно осуществляться при соблюдении принципа постепенности, чтобы не допустить серьезных перегрузок. Годовой объем работы по годам обучения определяется из расчета недельного режима работы для данной группы на 33-34 недели занятий.

Распределение времени на основные разделы подготовки по годам обучения происходит в соответствии с конкретными задачами, поставленными на каждом этапе многолетней тренировки.

Соотношение общей и специальной физической подготовки, технической подготовки определяется в первую очередь задачами каждого этапа подготовки. Так, в соответствии с основными задачами этапа спортивно-оздоровительного этапа, а именно: повышение уровня общей и специальной физической подготовленности и освоение техники базовых движений, объемы физической и специальной физической подготовки составляют до 80 % от общего объема тренировочной работы.

При планировании содержания общей и специальной физической подготовки необходимо учитывать возраст спортсменов (как паспортный, та и биологический) и сенситивные периоды развития физических качеств. Необходимо увеличивать объемы работы по развитию тех качеств, которые хорошо поддаются тренировке в данный период.

## Учебный план тренировочных занятий

№ п/п	Разделы подготовки	Этапы подготовки	
		1 год 33 недели	2 год 34 недели
		4 занятия в неделю	
1.	Общая физическая подготовка	54	50
2.	Специальная физическая подготовка	22	24
4.	Техническая подготовка (ледовая)	56	62
5.	Теоретическая подготовка	+	+
6.	Контрольно-переводные испытания (кол-во)	+	+
7.	Инструкторская и судейская практика	-	+
8.	Восстановительные мероприятия	+	+
9.	Контрольные соревнования	-	+
10.	Медицинское обследование (количество в год)	1	1
Общее количество часов		133	137

Периодизация подготовки в спортивно-оздоровительных группах носит условный характер и планируется как сплошной подготовительный период. Основное внимание уделяется разносторонней общей физической подготовке с использованием средств гимнастических упражнений и упражнений на развитие координации движений, т.е. средств, характерных для катания на коньках.

Обучение основам техники катания на коньках происходит в условиях наземной подготовки (в зале) с использованием имитационных упражнений.

Важным перед первым выходом на лед, является обучение детей умению правильно падать вперед и назад, с использованием гимнастических матов.

Непосредственно на льду основное внимание уделяется обучению скольжению, овладению равновесием.

С первых шагов необходимо, чтобы тренировочный процесс обеспечивал быстрое и качественное овладение движениями, избегать натаскивания, попыток заменить качественное построение тренировочного процесса чрезмерным увеличением объема занятий, числа повторений элементов и т.п.

Основным различием в планировании подготовки в спортивно-оздоровительных группах является распределение часов, отведенных на техническую подготовку.

Различия планирования подготовки в этих группах заключается также в проведении контрольных соревнований. В спортивно-оздоровительных группах контрольные соревнования проводятся 2 раза в год без предварительной подготовки к ним. Причем контрольные нормативы по ОФП и СФП принимаются отдельно от контрольных нормативов технической подготовки.



Формой организации занятий является урок, основные методы обучения – групповой и поточный. Главные методы практического разучивания – метод строго регламентированного упражнения (метод расчлененного – конструктивного и целостного упражнения) и игровой метод.

### **2.3. План годичного цикла подготовки**

Особенность спортивно-оздоровительного этапа – работа с малоподготовленными детьми, с разным уровнем физического развития, поэтому распределение учебного материала в годичном цикле целесообразно проводить по месячным и недельным циклам, не придерживаясь концепции периодизации.

В сентябре преобладает общая физическая подготовка с акцентом на развитие гибкости, ловкости, быстроты, а также гармоническое развитие всех мышечных групп. Далее включается специально-физическая и техническая подготовка на льду с акцентом на обучение технике катания и развитие основных двигательных качеств. Небольшое внимание уделяется тактической подготовке и теоретическим занятиям. В течение всего года проводится широкий круг средств и методов подготовки. Задачей этого этапа будет являться набор в первый год максимально большего количества юных спортсменов и формирование у них интереса к занятиям катанием на коньках, а также всестороннее гармоничное развитие физических способностей и овладение основами техники и тактики спорта, подготовка наиболее одаренных из них к переходу на следующий этап подготовки.

#### **2.3.1. Тематическое планирование для СОГ группы**

Основными задачами работы в спортивно-оздоровительных группах являются:

- укрепление здоровья и гармоничное развитие всех систем организма детей;
- формирование стойкого интереса к занятиям катанием на коньках и спортом вообще;
- овладение основами техники выполнения обширного комплекса физических упражнений и освоение техники подвижных игр;
- воспитание и совершенствование физических качеств (с преимущественной направленностью на развитие быстроты, ловкости, гибкости);
- отбор перспективных детей для дальнейших занятий конькобежным спортом.

Для решения поставленных задач на спортивно-оздоровительном этапе (этап предварительной подготовки) применяются: средства общей физической и специальной подготовки; имитационные упражнения; упражнения по обучению скольжению; игры.

### **2.4. ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ ДЛЯ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ**

Средствами вне ледовой подготовки на данном этапе служат: общеразвивающие упражнения (ОРУ); акробатические, гимнастические упражнения. Кроме этого необходимо научиться выполнять комплекс

упражнений в ботинках с коньками на полу: хождение в основной позиции, упражнения на равновесие, стоя на одной ноге, имитация отталкивания, обучение падениям. Средствами обучения базовым двигательным действиям в условиях льда являются следующие упражнения: основная стойка у борта с опорой руками и без них; полуприседы и приседы; ходьба на коньках вперед, назад, боком с опорой на борт и без опоры; ходьба приставными шагами; ходьба в полуприседе; скольжение на двух ногах; стартовые движения и скольжение со старта; разнообразные остановки; фонарики, змейки, скольжение вперед и назад; скольжение «елочкой»; скольжение в полуприседе, приседе, по прямой, дуге, виражу, кругу; перетяжки вперед и назад; скольжение по дуге вперед и назад; реберное скольжение по дуге; перебежка вперед и назад; смена направления скольжения; смена фронта скольжения; поворотные элементы: Учебный процесс в группах предварительной подготовки планируется как один подготовительный период.

#### **2.4.1 схемы недельных микроциклов для спортивно-оздоровительных групп (СОГ).**

Программный материал для практических занятий со спортивно-оздоровительными группами выбирается в соответствии с задачами, которые стоят перед данным этапом.

Целью обучения этого этапа является разносторонняя двигательная подготовка и на ее основе обучение навыкам скольжения.

Основными задачами являются:

1. сформировать у детей желание заниматься катанием на коньках;
2. приобрести навыки скольжения на льду, катания на коньках;
3. развитие основных физических качеств;
4. содействие эстетическому воспитанию занимающихся;
5. формирование разнообразных двигательных умений и навыков и на их основе овладение сложно-координационными движениями, являющимися основой техники катания на коньках.

Эти задачи решаются как на занятиях по общей и специальной физической подготовке, так и на занятиях на льду.

Форма обучения зависит от возраста и уровня подготовленности занимающихся. Основной формой организации занятий на данном этапе подготовки является урок. Основными методами практического разучивания разнообразных упражнений являются метод целостного упражнения и метод расчлененно-конструктивного упражнения. Основными методами проведения занятий являются групповой и игровой.

*Построение годового цикла подготовки и примерного модельного занятия для спортивно-оздоровительных групп.*

В спортивно-оздоровительных группах официально соревнования не проводятся, поэтому построение учебного процесса носит весьма условный характер. Занятия начинаются в сентябре и заканчиваются в мае. Основной объем часов (132 и 136 часов) включает общефизическую и техническую

подготовку. На этом этапе подготовки спортсмены отдыхают 3 месяца (июнь – июль - август).

Рекомендуется параллельно с задачами ОФП решать задачи СФП или совместно СФП и ТП. В этих случаях структура урока будет комплексной.

Урок имеет общепринятую структуру: подготовительную, основную и заключительную части.

В подготовительной части урока особое внимание уделяется воспитанию дисциплины и организованности, развитию физических качеств.

В основной части урока решаются задачи как обучения двигательным действиям, так и задачи развития специальных физических качеств.

Заключительная часть урока направлена на снятие напряжения и повышения эмоционального состояния спортсмена.

При проведении комплексных уроков занятия в зале и на льду имеют те же части, однако продолжительность заключительной части урока в зале несколько короче по времени и решает задачи подготовки организма спортсмена к выполнению предстоящей нагрузки на льду.

Тренер-преподаватель должен проводить наблюдения за спортсменами. Педагогические наблюдения и контрольные испытания в конце года позволяют объективно составить мнение о пригодности детей к занятиям конькобежным спортом и в определенной мере оценить их одаренность и перспективность. Для тестирования уровня подготовленности можно использовать контрольные упражнения, рекомендуемые нами в разделе «Педагогический контроль» для спортивно-оздоровительных групп соответствующего возраста.

Ниже приводится примерный вариант построения недельного цикла занятий для спортивно-оздоровительных групп, примерная модель отдельного занятия и содержание программного материала по всем разделам подготовки.

Подготовительная часть (10 минут):

1. Построение. Сообщение задач урока.
2. Упражнения на внимание (одно – два)
3. Выполнение строевых команд на месте.

Основная часть (65 минут).

(В зале - 30 минут):

1. Упражнения для выработки правильной осанки.
2. Упражнения для мышц стопы: ходьба на носках, на полупальцах, на внутренних и наружных сводах стопы, круговые движения стопы.
3. Упражнения на равновесие. Позы: «ласточка», «пистолетик».
4. Беговые упражнения.
5. Прыжки в длину с места.
6. Прыжки вверх с поворотами вправо, влево.
7. Прыжки через скамейку.

(На резиновой дорожке у льда - 15 минут):

1. Шнуровка ботинок.

2. Ходьба по дорожке в чехлах вперед и назад.
  3. Полуприседания. Поза конькобежца.
  4. Имитация скольжения «елочкой» вперед.  
(На льду – 20 минут):
    1. Ходьба на льду при помощи стула и держась за бортик катка.
    2. Ходьба по кругу.
    3. Упражнения в падение.
    4. Ходьба по кругу.
    5. Ходьба на льду в сочетании с приседаниями.
- Заключительная часть (15 минут):
1. Произвольные движения на коньках по площадке катка.
  2. Построение.
  3. Подведение итогов занятия.
  4. Задание на дом по выполнению упражнений на равновесие, для повышения подвижности голеностопных суставов.

### **3. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно в тренировке органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовкой как элемент практических занятий.

Теоретические занятия должны иметь определенную целевую направленность: вырабатывать у занимающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий.

Учебный материал распределяется на весь период обучения. При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной им форме. В зависимости от конкретных условий работы в план теоретической подготовки можно вносить коррективы.

Теоретическая подготовка в спортивно-оздоровительных группах проводится в виде коротких бесед в начале тренировочного занятия или его процессе в паузах отдыха.

Содержание бесед и полнота сведений зависит от контингента учащихся. Некоторые темы требуют неоднократного повторения, например меры предупреждения травматизма, оказание первой медицинской помощи, правила соревнований и оценка качества исполнения техники бега на коньках. В ходе теоретических занятий и бесед следует рекомендовать литературу для чтения об истории развития вида спорта, воспоминания известных спортсменов и т.п.

При проведении теоретических занятий необходимо воспитывать чувство патриотизма, любви к своей родине и гордости за нее. В таблице приведен план теоретической подготовки на весь период обучения с указанием предпочтительных сроков раскрытия содержания тем.

#### **План теоретической подготовки**

№ п/п	Название темы	Краткое содержание темы	Учебные группы

1.	Физическая культура и спорт в России.	Понятие о физической культуре и спорте как средстве укрепления здоровья и подготовки к трудовой деятельности. Спорт как средство воспитания воли и жизненно важных умений и навыков.	С-О
2.	История вида спорта. Развитие конькобежного спорта.	История зарождения и развития конькобежного спорта. Искусство катания на коньках в дореволюционной России. История и развитие коньков в СССР. Советские и российские конькобежцы на чемпионатах Европы, Мира, олимпийских играх. История коньков в регионе, городе.	Весь период подготовки.
3.	Сведения о строении и функциях организма человека.	Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Костная система, связочный аппарат и мышцы, их строение и взаимодействие. Основные сведения о кровообращении. Значение крови. Сердце и сосуды. Дыхание и газообмен. Легкие. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Органы пищеварения и обмен веществ. Органы выделения, кишечник. Почки. Легкие. Кожа. Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности организма. Влияние занятий физическими упражнениями на организм занимающихся. Совершенствование функций мышечной системы, аппарата дыхания и кровообращения. Влияние занятий спортом на обмен веществ, нервную систему. Значение систематических занятий физическими упражнениями на укрепление здоровья, развитие физических способностей и достижения высоких спортивных результатов.	Весь период подготовки.
4.	Личная и общественная гигиена. Закаливание организма.	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, Гигиенические требования к одежде и обуви. Гигиена спортивных сооружений. Общий режим для спортсмена. Режим труда и отдыха. Режим питания и питьевой режим во время тренировки. Значение витаминов и питания спортсмена. Гигиена сна. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, обтирание, обливание, душ, баня, купание). Использование естественных факторов природы (солнца, воздуха, воды) в целях закаливания организма. Гигиена одежды и обуви. Временные ограничения и противопоказания к занятиям физическими упражнениями, и в частности конькобежным спортом. Меры личной и общественной санитарно-гигиенической профилактики (предупреждение заболеваний). Гигиенические требования к проведению занятий физическими упражнениями. Значение температуры, влажности и движения воздуха. Гигиена мест занятий, оборудования и инвентаря. Инвентарь. Типы коньков и ботинок для катания на	Весь период подготовки.

		коньках, уход за ними и хранение. Точка коньков, станок для точки. Одежда конькобежца.	
5.	Правила поведения.	Правила организации занятий и поведения в спортивном зале и на ледовой площадке.	С-О
6.	Предупреждение спортивного травматизма, оказание первой помощи.	Соблюдение правил поведения. Дисциплина и взаимопомощь в процессе занятий. Предупреждение спортивных травм. Понятие о травмах. Особенности спортивного травматизма. Причины травм и их профилактика применительно к занятиям конькобежным спортом и другим видам спорта. Первая помощь при ушибах, растяжении и разрывах связок, мышц и сухожилий, переломах, кровотечениях. Первая помощь при ожогах и обморожениях.	С-О
7.	Терминология конькобежного спорта	Названия элементов (техники бега). Скольжение. Уровни сложности предписанных элементов.	С-О
8	Единая всероссийская спортивная классификация.	Требования к спортивно-технической подготовке и условия выполнения спортивных разрядов.	Все группы

#### **4. ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

Психологическая подготовка юных спортсменов проходит в условиях занятия, контрольных испытаний. Она предусматривает в первую очередь воспитание волевых качеств, формирование личности спортсмена, межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психологических качеств.

Волевые качества совершенствуются в процессе преодоления трудностей объективного и субъективного характера. Для того чтобы их преодолеть используются необычные для юного спортсмена волевые напряжения.

Основными задачами психологической подготовки являются привитие устойчивого интереса к занятиям спортом, формирование установки на тренировочную деятельность. Основные методы психологической подготовки одинаковы с методами воспитательной работы: это беседы, убеждения, педагогические внушения, методы моделирования соревновательных ситуаций. В тренировочных занятиях необходимо создавать ситуации, которые предполагают преодоление трудностей (ситуация преодоления волнения, неприятных ощущений, страха). Соблюдение постепенности и осторожности является при этом необходимым условием. В этих ситуациях перед юными спортсменами, как правило, не ставится задача по проявлению предельных мобилизационных возможностей.

Использование средств и методов психологической подготовки в учебно-тренировочных занятиях зависит от психологических особенностей юного спортсмена и задач данного занятия.

Так в подготовительной части занятия необходимо использовать упражнения для развития внимания, сенсомоторики и волевых качеств.

В основной части необходимо применять упражнения для совершенствования различных психических функций и психологических качеств, эмоциональной устойчивости, способности к самоконтролю. В заключительной части – совершенствуется способность к саморегуляции и нервно-психологическому восстановлению.

Одним из важных компонентов психологической готовности конькобежцев в различной квалификации к соревнованиям является самооценка и самоконтроль. Формирование адекватности самооценки и самоконтроля (соответствующих реальным возможностям спортсмена, действительному уровню его подготовленности, объективным результатам его деятельности), отработка соответствующих умений и навыков самооценки в условиях тренировок и соревнований позволяет спортсменам повышать эффективность управления деятельностью в условиях соревновательной борьбы. Адекватная самооценка является необходимым качеством спортивного характера конькобежца, компонентом высшего спортивного мастерства, важным «внутренним» условием достижения спортивного результата.

## **5. ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ.**

Современная система подготовки спортсменов включает три подсистемы: система соревнований; система тренировок; система факторов, дополняющих тренировку и соревнования и оптимизирующих их эффект. В системе факторов, дополняющих тренировку и соревнования и оптимизирующих их эффект, основное место занимают различные средства восстановления и повышения спортивной работоспособности.

Значение этих средств в подготовке спортсменов постоянно возрастает в связи с непрерывным увеличением тренировочных и соревновательных нагрузок. Рациональное применение различных восстановительных средств является необходимым фактором достижения высоких спортивных результатов.

Различные средства восстановления целесообразно применять в следующих основных направлениях:

Применение восстановительных средств непосредственно в различных формах тренировочного процесса для повышения уровня функциональных возможностей спортсменов, развития двигательных качеств.

Восстановительные мероприятия основного уровня направлены на нормализацию функционального состояния организма спортсменов в результате суммарной нагрузки отдельного микроцикла, а также на нормализацию процессов утомления от кумулятивного воздействия серии тренировочных нагрузок.

**Гигиенические средства восстановления** включают основные и дополнительные. Основные гигиенические средства: рациональный суточный режим; личная гигиена; закаливание; специализированное питание; оптимальные экологические условия при проведении тренировок; психогигиена. Дополнительные гигиенические средства восстановления применяются в виде комплексов, которые могут включать: гидропроцедуры –

теплый душ, горячий душ, прохладный душ, контрастный душ, теплые ванны, контрастные ванны, хвойные ванны, восстановительное плавание; различные виды спортивного массажа - общий восстановительный массаж, гидромассаж, самомассаж, предварительный разминочный массаж; различные методики приема банных процедур – баня с парением, кратковременная баня, баня с контрастными водными процедурами.

Вместе с этим могут применяться искусственные источники ультрафиолетового излучения для облучения спортсменов в осенне-зимний период года, а также применение источников ионизированного воздуха. Применение этих восстановительных средств проводится по специальным методикам.

**Медико-биологические средства восстановления** включает в себя следующее основные группы: фармакологические средства восстановления, кислородотерапию, теплотерапию, электропроцедуры и другие.

Медико-биологические средства должны назначаться только врачом и применяться только под контролем врачебного персонала.

**Фармакологические средства имеют следующие группы:**

1. Витамины, коферменты, микроэлементы, продукты повышенной биологической ценности (ППБЦ), витаминные комплексы, витаминно-минеральные комплексы.
2. Препараты пластического действия.
3. Препараты энергетического действия.
4. Адаптогены растительного и животного происхождения и иммуномодуляторы.
5. Препараты, влияющие на энергетику мозговых клеток.
6. Стимуляторы кроветворения.
7. Антиоксиданты.
8. Печеночные протекторы.

**Кислородотерапия** применяется в следующих видах: кислородные коктейли, гипербарическая оксигинация.

**Тепловые процедуры** широко применяются для быстрого снятия локального утомления мышц и, особенно в случаях их значительного перенапряжения.

Электропроцедуры (синусоидальные – модулированные токи, электросон, токи высокой частоты, электростимуляция) широко применяются для стимулирования восстановительных процессов у спортсменов.

**Психологические средства восстановления** позволяют снизить уровень нервно-психической напряженности и устранить у спортсменов состояние психической угнетенности, купировать психоэмоциональные стрессы, ускорить восстановление затраченной нервной энергии. При этом широко применяются психолого-педагогические средства, основанные на воздействии словом: убеждение, внушение, деактуализация, формирование «внутренних опор», рационализация, сублимация, десенсибилизация. Вместе с этим широко применяются комплексные методы релаксации и мобилизации в форме



аутогенной, психомышечной, психорегулирующей, психофизической, идеомоторной и ментальной тренировки.

Стратегия и тактика применения средств восстановления и повышения спортивной работоспособности в подготовке спортсменов зависит от следующих основных факторов: педагогических задач на данном этапе подготовки; пола, возраста, спортивного стажа, функционального состояния спортсменов; направленности, объема и интенсивности тренировочных нагрузок; состояния эмоциональной сферы и психического утомления спортсменов; особенности развертывания процессов утомления и восстановления у спортсменов; условий для тренировок; особенностей питания; климатических факторов и экологической обстановки.

Необходимо весьма осторожно и крайне индивидуально применять восстановительные средства в период достижения спортивной формы, так как этот период характеризуется очень тонкой координацией психофизических функций. В этот период следует применять только адекватные и проверенные в подготовке спортсменов восстановительные средства.

Для оценки эффективности применения разработанных комплексов восстановительных средств следует постоянно применять оперативный педагогический контроль за функциональным состоянием спортсменов и при необходимости вносить соответствующие коррективы в комплексы восстановительных средств.

## **5. КОНТРОЛЬ ЗА ПОДГОТОВКОЙ ЮНЫХ КОНЬКОБЕЖЦЕВ**

### **КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ПЕДАГОГИЧЕСКИМ ТЕСТАМ И ИХ ОЦЕНКА ДЛЯ ГРУПП СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ЭТАПА**

#### **Требования к технике выполнения упражнений по ОФП.**

**1.** Бег 30 м (60 м). Проводится на беговой дорожке (старт произвольный) или ровной местности, на земляном или асфальтовом покрытии. В каждом забеге участвуют не менее двух учащихся. Результат фиксируется с помощью секундомера с точностью до 0,1 с.

**2.** Прыжок в длину с места. Проводится на нескользкой поверхности. Испытуемый встает у стартовой линии в исходное положение, ноги параллельно и толчком двумя ногами со взмахом рук совершает прыжок. Приземление происходит одновременно на обе ноги на покрытие, исключая жесткое приземление. Измерение осуществляется стальной рулеткой по отметке (до ближнего касания ногами или любой частью тела), расположенной ближе к стартовой линии, записывается лучший результат из трех попыток в сантиметрах.

**3.** Кроссовый бег. Выполняется с высокого старта на беговой дорожке или ровной местности, на земляном или асфальтовом покрытии. Результат фиксируется с помощью секундомера с точностью до 0,01 с.

\* В процессе учебно-тренировочных занятий необходимо контролировать положительную динамику средней скорости в м/с (от 2,4 до 3,0 м/с) бега на 2000 м и улучшение личного результата.

*Примечание,* Приемным нормативом на следующий год обучения следует считать переводной норматив предыдущего года обучения.

Основанием для зачисления является решение приемной комиссии по результатам индивидуального отбора лиц, имеющих необходимые для освоения Программы физические данные и способности и не имеющих медицинских противопоказаний к занятиям конькобежным спортом.

## 7. ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Интернет-ресурсы:

- Официальный сайт
- Официальный сайт Международного союза конькобежцев:  
<http://www.isu.org/>
- Официальный сайт министерства спорта Российской Федерации:  
<http://www.minsport.gov.ru/>
- Официальный сайт министерства физической культуры и спорта Чувашской Республики: <http://www.sport.cap.ru/>
- Официальный сайт Всемирного антидопингового агентства:  
<http://www.wada-ama.org/>
- Официальный сайт Российского антидопингового агентства:  
<http://www.rusada.ru/>

Литература:

1. *Бондарчук А.П.* Периодизация спортивной тренировки. – Киев: Олимпийская литература, 2005.
2. *Бондарчук Т.В., Бажанова С.В.* Современные методологические тенденции подготовки квалифицированных конькобежцев: учеб. пособие / Т. В. Бондарчук, С. В. Бажанова, Г. Е. Медведева, О. Е. Мотузка. - Челябинск: УралГАФК, 1997. - 356 с.
3. *Гибадуллин И.Г.* Управление тренировочным процессом в системе многолетней подготовки биатлонистов. – Ижевск: Изд-во ИЖГТУ, 2005.
4. *Гозунов Е.Н., Мартьянов Б.И.* Психология физического воспитания и спорта: Педагогическое пособие. - М.: Академия, 2004.
5. *Курамшина Ю.Ф.* Теория и методика физической культуры: учебник для ВУЗов/ под ред. Ю.Ф. Курамшина. - М.: Советский спорт, 2010.

6. *Матвеев Л.П.* Общая теория спорта и ее прикладные аспекты: учебник для вузов физической культуры / Л.П.Матвеев. - 5-е изд., испр. и доп. – М.: Советский спорт, 2010.
7. *Никитушкин В.Г., Кваишук П.В., Бауэр В.Г.* Организационно-методические основы подготовки спортивного резерва. - М.: Советский спорт, 2005.
8. *Платонов В.Н.* Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения / В.Н.Платонов. – М.: Советский спорт, 2005.
9. *Ростовцев В.Л.* Современные технологии спортивных достижений. – М.: «ВНИИФК», 2007.
10. *Румянцев Г.Г.* Методы и средства психологической подготовки спортсменов: метод, пособие / Г. Г. Румянцев, В. А. Пономарев. - Челябинск: УралГАФК, 2003.-233 с.

## ПРИЛОЖЕНИЕ 1

### Выполнение нормативов по ОФП

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег на 30 м (не более 8.0 с)	Бег на 30 м (не более 8.2 с)
	Бег 60 м (не более 13,8 с)	Бег 60 м (не более 13,8 с)
	Челночный бег 3x10 м (не более 11,3 с)	Челночный бег 3x10 м (не более 11,5 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 100 см)	Прыжок в длину с места (не менее 95 см)
	Тройной прыжок в длину с места (не менее 380 см)	Тройной прыжок в длину с места (не менее 370 см)
	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 10 см)	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 10 см)

Выносливость	Бег 1000 м (без учета времени)	Бег 1000 м (без учета времени)
--------------	--------------------------------	--------------------------------

### ПРИЛОЖЕНИЕ 2

Ф.И	Бег 30 м		Бег 60 м		Челночный бег 3x10м		Прыжок в длину с места		Тройной прыжок в длину		Бег 1000 метров без учета времени	
	сен	май	сен	май	сен	май	сен	май	сен	май	сен	май