

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования детско-юношеская спортивная школа «Юность»

Утверждена

Приказом директора
МБОУ ДО ДЮСШ «Юность»
№ 316 от «22»августа2016 г.

Евдокимов А.В.



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ПО КОНЬКОБЕЖНОМУ СПОРТУ

Срок реализации 1 год

г. Екатеринбург
2016 год

Программа принята на педагогическом совете
Протокол № 5 от 19.08.2016 г

СОДЕРЖАНИЕ

Титульный лист.....	1
Пояснительная записка.....	2
Учебный план	4
Методическая часть.....	7
Инструкция по технике безопасности.....	29
Система контроля и зачётные требования.....	30
Список литературы.....	33

Пояснительная записка

Правовые вопросы данной программы регламентируются на основании дополнительной предпрофессиональной программы по конькобежному спорту. Программа составлена на основании примерной программы по конькобежному спорту Государственного комитета Российской Федерации по физической культуре и спорту, нормативно-правовых документов, регулирующих деятельность спортивных школ и Приказ Минспорта России от 30.08.2013 от № 697 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта конькобежный спорт» (Зарегистрировано в Министерстве Юстиции Российской Федерации N 3031005 от 05 ноября 2013 г.), а так же многолетнего опыта работы тренеров-преподавателей. Кроме того, учитывая возрастные особенности детей и требования санитарно-эпидемиологических правил и нормативов (СанПиН) для групп младшего школьного возраста, включена тема «Пятнадцатиминутные перерывы», где предложены упражнения для развития мелких групп мышц, творческие задания и задания для релаксации и активного отдыха занимающихся.

Цель данной учебной программы, охватить основные методические положения и опираясь на особенности современного этапа развития конькобежного спорта, построить рациональную единую систему спортивной тренировки.

Настоящая программа предназначена для подготовки конькобежцев для зачисления их на этапы обучения начальной подготовки и учебно-тренировочные группы. Одной из особенностей программы образовательной области «физическая культура» является направленность на реализацию принципа вариативности, создающего возможность подбирать содержание учебного материала в соответствии с материально-технической оснащённостью учебного процесса, региональными климатическими условиями, профессионально-специализированной подготовленностью педагогических кадров.

Катание на коньках является эффективным средством улучшения здоровья и физической подготовленности учащихся. Проходя на воздухе, систематические занятия катанием на коньках оказывают положительное влияние на организм ребёнка. Прежде всего, можно отметить благоприятные изменения в развитии органов дыхания и дыхательной мускулатуры. Занятия конькобежным спортом значительно повышают устойчивость вестибулярного аппарата. У учащихся совершенствуется функция равновесия, что позволяет им легко и свободно маневрировать на льду, выполнять различные фигуры. Благодаря влиянию холодного воздуха улучшаются терморегуляторные процессы в организме и, следовательно, происходит закаливание, повышается сопротивляемость простудным заболеваниям, отмечается сокращение их продолжительности. Таким

образом, катание на коньках при целенаправленном руководстве со стороны учителя способствует развитию основных видов движений и может оказать всестороннее влияние на физическое развитие и физическую подготовленность учащихся.

Настоящая программа создана на основе курса обучения катанию на коньках

Цель данной программы – обучение учащихся простому катанию на коньках.

Основные задачи обучения катанию на коньках до выхода на лёд:

1. создать у учащихся предварительное представление о катании на коньках, научить их, как шнуруются ботинки, как нужно одеваться;
2. научить занимающихся ходить на коньках, приседать, переносить вес тела с одной ноги на другую, балансировать на одном коньке;
3. избегать падений.

Основные задачи при обучении на льду – научить:

1. скольжению на двух коньках;
2. скольжению на плоскости полоза;
3. самостоятельному движению по прямой;
4. движению по кругу;
5. перебежке;
6. торможению;
7. другим упражнениям простого катания на коньках (скольжение в положении «ласточка», в глубоком приседе на двух ногах и на одной ноге, перебежка вправо, движение спиной вперёд, повороты на месте и на ходу, прыжки на двух коньках и другие);
8. падениям.

Начальное обучение можно проводить на любых коньках. При обучении простому катанию на коньках важно привить учащимся такие навыки, которые способствовали бы овладению техникой скоростного бега в дальнейшем.

Программа предназначена для занятий с учащимися 8-10 лет и рассчитана на 240 часов. 40 недель, с нагрузкой 6 часов в неделю. Обучение катанию на коньках можно начинать с любой возрастной категории.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Учебный план определяет максимальный объем тренировочной нагрузки обучающихся. Учебный план учитывает состояние социума, возможности педагогического коллектива, состояние материально-технической базы учреждения, образовательные потребности обучающихся и их родителей.

Учебный план обеспечивает:

права обучающихся на получение качественного образования, установленные федеральными государственными требованиями;

непрерывность обучения;

оптимальную нагрузку обучающихся.

Учебный план дополнительной общеразвивающей программы по конькобежному спорту состоит из предметных областей, отнесенных к группе циклических, скоростно-силовых видов спорта и многоборьям.

Соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана определено в его структуре.

Учебным планом предусмотрено соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана:

5 % - теоретическая подготовка;

40 % - общая и специальная физическая подготовка;

30% - избранный вид спорта,

25 % - другие виды спорта и подвижные игры;

Режим функционирования.

1. Организация тренировочного и образовательного процессов регламентируется календарным учебным графиком, расписанием занятий, которые разрабатываются и утверждаются учреждением самостоятельно.

2. Продолжительность учебного года составляет 40 недель, 10 недель продолжительность каникул. В каникулярное время проводится тренировочный сбор продолжительностью 14 дней.

3. Продолжительность учебной недели - шестидневная. Продолжительность занятия - 45 минут.

4. Непрерывность освоения обучающимися дополнительной предпрофессиональной программы по конькобежному спорту в каникулярный период обеспечивается пребыванием в физкультурно-спортивных или спортивно-оздоровительных лагерях, участием обучающихся в тренировочных сборах.

5. В учебном плане предусмотрен объем часов для проведения итоговой аттестации обучающихся. Итоговая аттестация проводится в форме тестирования.

6. Основными формами организации тренировочного процесса являются: тренировочные занятия с группой, сформированной с учетом избранного вида спорта, возрастных и гендерных особенностей занимающихся; индивидуальные занятия; тренировочные сборы;

Таблица 1

Этап подготовки	Период обучения	Минимальная Наполняемость группы (чел.)	Оптимальный (рекомендуемый) количественный состав группы (чел.)	Максимальный количественный состав группы (чел.)	Недельная учебно-тренировочная нагрузка (час./нед.)	Годовая учебно-тренин. нагрузка (час.)
Спортивно-оздоровительный	1	15	15-20	30	6	240

Таблица 2

Предметные области	Количество часов в год	Форма аттестации	Объем обучения (%)
Теория и методика ФКиС	12		5%
Общая и специальная физическая подготовка	96	Т	40%
Избранный вид спорта	72		30%
Другие виды спорта и подвижные игры	60	ПЗ	25%
Итого	240		100%
Количество часов в неделю	6		

**Календарный учебный график
по общеразвивающей программе по конькобежному спорту**

№ п/п	Наименование разделов учебной программы	Месяцы												Всего часов за год
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	
1. ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА														
1.	Правила поведения, техника безопасности на занятиях, оказание первой помощи.	1			1				1					3
2.	Гигиена тренировочных занятий. Режим, питание. ЗОЖ. Основы спортивного питания, необходимые сведения об организме человека.		1			1				1				3
3.	Правила соревнований по конькобежному спорту. Основы техники, тактики. Спортивные базы, инвентарь, оборудование.			1			1	1						3
4.	История развития спорта. Конькобежный спорт в России. Место и роль физической культуры в современном обществе.	1			1			1						3
<i>Итого по разделу</i>		2	1	1	2	1	1	2	1	1				12
2. ОБЩАЯ И СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА														
1.	Общая физическая подготовка	12	13	4	2	1	5	6	7	13	6			69
2.	Специальная физическая подготовка	6	6	2					2	5	6			27
<i>Итого по разделу</i>		18	19	6	2	1	5	6	9	18	12			96
3. ИЗБРАННЫЙ ВИД СПОРТА														
1.	Изучение и совершенствование техники.			10	17	11	10	10	8					62
2.	Итоговая аттестация										2			2
3.	Контрольные испытания	2								2				8
<i>Итого по разделу</i>		2		10	17	11	10	10	8	2	2			72
4. ДРУГИЕ ВИДЫ СПОРТА И ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ														
1.	Спортивные игры	1	1	3	1	3	2	3	1	1	3			6
2.	Велоспорт	1	1							1	3			4
3.	Плавание,	1	1	2	2	2	2	2	1	1	2			5
4.	Подвижные игры	1	1	2	2		2	3		2	2			9
<i>Итого по разделу</i>		4	4	7	5	5	6	8	6	5	10			60
<i>Всего часов по разделам за месяц и год</i>		26	24	24	26	18	22	26	24	26	24			240

МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

В содержательном плане предусматривает ознакомление учащихся с курсом «Конькобежный спорт. Обучение простому катанию на коньках», с историей развития конькобежного спорта, с правилами техники безопасности.

Целями и задачами раздела являются: сообщение теоретических сведений по следующим вопросам:

1. Правила экипировки и шнуровки ботинок.
2. Правила поведения на занятиях по конькам в целях предупреждения травматизма.
3. Влияние занятий конькобежным спортом на организм.
4. Значение занятий на коньках для совершенствования физической подготовленности.
5. Правила самостоятельных занятий на коньках.
6. Правила проведения разминки на конькобежных занятиях.
7. Виды конькобежного спорта: скоростной бег на коньках, фигурное катание, шорт-трек.
8. Правила соревнований по бегу на коньках. Основы техники бега со старта.
9. Тактика прохождения спринтерских и стайерских дистанций.

Теоретические сведения сообщаются, главным образом, на вводном уроке.

Также можно использовать перерывы для отдыха между выходами на лёд

Специальные или подводящие упражнения

Специальные или подводящие упражнения являются средствами обучения. Они подразделяются на упражнения, выполняемые без коньков, на коньках на полу и упражнения, выполняемые на коньках на льду.

Специальные (подводящие) упражнения содержат отдельные элементы техники бега и воздействуют, в основном, на мышцы ног и спины. Эти упражнения особенно ценны для начинающих. Выполняя их, занимающиеся осваивают рабочую позу – посадку, совершенствуют равновесие и координацию движений.

Термин «посадка» для новичка означает рабочую позу: ноги слегка согнуты в коленях, тазобедренных и голеностопных суставах, спина наклонена до 45-50 градусов и округлена, слегка согнутые руки опущены, т. е. находятся «наготове».

Целями и задачами раздела являются:

- научить учащихся принимать и сохранять правильное положение тела – рабочую посадку;
- принимать и менять позы и положения конькобежца;
- выполнять бесшаговые упражнения (без перемещения с одного места на другое);
- выполнять упражнения с перемещением (с продвижением вперед или в стороны).

Самостоятельное передвижение на коньках

Целью раздела является формирование у учащихся первоначального представления о технике катания на коньках, обучение самостоятельному передвижению на коньках по льду.

Задачи раздела:

- вызвать у учащихся интерес и желание кататься на коньках;
- преодолеть «чувство страха» при движении по скользкой опоре на ограниченной площади поверхности;

- развивать умение сохранять равновесие и правильное положение тела;
- закрепить навыки параллельной постановки коньков;
- разучить приемы переноса тяжести тела на опорную ногу;
- закрепить навыки отталкивания коньком и скольжения на другом;
- научить учащихся поочередному отталкиванию то одним коньком, то другим.

Техника падений

Цель раздела – научить учащихся избегать падений, делать их менее опасными.

Задачи:

- учить приемам самостраховки;
- учить умению группироваться в момент потери устойчивости на коньках.

Учащийся должен уметь группироваться в момент потери устойчивости на коньках. Для этого надо глубоко присесть, туловище наклонить вперед, руки опустить вниз до коньков, коньки слегка расставить. Важно, чтобы учащиеся мышечно прочувствовали технику правильного падения. Данное упражнение можно включать в каждое занятие после подводных упражнений. Целесообразно учить приемам правильного падения: «рыбкой» и на бок. При падении «рыбкой» учащийся приседает, туловище и руки выносит вперед и скользит на животе, ноги вытягивает. Перед падением на бок надо сгруппироваться, сильно согнув ноги, туловище прижать к бедрам, руками охватить голень. Лучшее предупреждение от травм на льду в результате падений – тренировка в помещении и на снегу и, затем, на льду в основном периоде обучения: после разбега (по одному) учащиеся приседают, группируются и падают «рыбкой» или на бок то в одну то в другую сторону. До 20-30 повторений на 2-3 уроках.

Виды торможений

Обучение технике торможений проводится сразу же после того, как учащиеся научились более или менее уверенно держаться на коньках на льду. Цель раздела – научить учащихся выполнять торможения различными способами.

Задачи:

- освоить необходимое положение коньков при каждом виде торможений;
- выполнять упор внутренним ребром одного конька;
- выполнять упор после разбега внутренними ребрами обоих коньков;
- научить поворотам на параллельных коньках на 90 и 180 градусов.

Техника бега по прямой

Разучив отдельные элементы техники, надо перейти к освоению техники бега по прямой в целом. Во время обучения упражнениям необходимо следить за тем, чтобы ученики всё время сохраняли правильную посадку, находясь в свободном скольжении, расслабляли свободную ногу, а, начиная отталкивание, ставили конёк свободной ноги рядом с коньком толчковой ноги.

Целью раздела является формирование новых двигательных навыков при катании по прямой.

Задачи раздела:

- научить скользить в одноопорном, хорошо уравновешенном положении;
- правильно отталкиваться, соблюдая необходимое направление толчка в сторону-назад;

- сочетать отталкивание со скольжением на одном, на другом коньке, на двух вместе, соблюдая при этом правильную посадку и постановку коньков;
- учить во время отталкивания и скольжения переносить тяжесть тела с одной ноги на другую;
- научить выполнять разбег разными способами (короткими и длинными шагами);
- учить переключаться с одного двигательного действия на другое (разбег и скольжение на двух ногах, разбег и выполнение различных фигур в одноопорном положении);
- формировать навык скольжения на одном коньке после небольшого разбега в разных исходных положениях;
- овладеть умением согласовывать движения рук и ног;
- научить катанию по прямой с махами рук.

Движения рук во время бега позволяют быстрее выводить тело из равновесия. От возможности быстро выводить тело из равновесия перед каждым отталкиванием зависит быстрый темп шагов. Для этого нужно повторить движение рук вначале стоя на месте, затем в скольжении. Необходимо заострить внимание занимающихся на крайних положениях рук во время бега на коньках и на том, как движения рук согласуются с движениями ног.

Техника бега со старта

Цель раздела – научить учащихся технике бега со старта. Задачи:

- разучить исходное положение около стартовой линии и на старте;
- разучить движения на первых 7-10 шагах со старта;
- научить отталкиванию внутренними ребрами сильно развернутых коньков;
- акцентировать первый шаг и выведение таза вперед в хорошей координации с движениями рук;
- разучить стартовый разбег с переходом на дистанционный стиль бега.

Бег со старта включает в себя стартовую позу, первые шаги, стартовый разбег и переход в дистанционный бег.

Ученик стоит правым или левым боком к линии старта, коньки расположены параллельно один другому, под углом 30-45 градусов к линии старта, ноги сильно согнуты, туловище приподнято, руки находятся близко у тела. Если ученик стоит левым боком, то правая рука отведена в сторону на уровне плеча, левая – опущена вниз.

Начинается бег со старта отталкиванием сильно развёрнутыми коньками на внутренних рёбрах. После сигнала стартера необходимо: 1) повернуть туловище в направлении бега; 2) сделать ближестоящей ногой к стартовой линии шаг за неё, развернув для упора ногу носком кнаружи; 3) мощно оттолкнуться другой ногой; максимально вывести таз в направлении бега; 5) резко поменять положение рук – левую вдоль туловища назад и в сторону-вверх до уровня плеча; правую – вдоль туловища вперед, до положения кисти рук на уровне груди.

Первые шаги со старта – короткие, туловище наклонено вперед. Сильно согнутые в коленях ноги поставлены под центр тяжести тела; задники коньков находятся близко к средней линии бега, а носки – наружу от неё. Коньки поочередно ставятся вперед надо льдом. Амплитуду движения рук увеличивают со второго – третьего шага.

Обучать технике бега со старта можно по элементам, а затем целостно: сначала стартовой позе, затем первым шагам со старта и, наконец, старту в целом.

Техника бега по повороту

Цель раздела – обучение учащихся технике бега по повороту.

Задачи:

- научить стоять и скользить на наружном ребре левого конька;
- научить отталкиваться правым коньком в сторону и кратчайшим путем приставлять его к левому коньку, который все время ставится по касательной к окружности на наружное ребро;
- научить переносить правый конек через носок левого конька и наоборот.

Особенность техники бега по повороту заключается в том, что конькобежец бежит по кривой линии и вынужден в противовес центробежной силе создавать центростремительную, т. е. наклоняется внутрь поворота. Величина наклона зависит от скорости бега и радиуса поворота. Чем больше скорость бега, тем больше наклон, чем больше радиус поворота, тем меньше наклон. Посадка та же, что и в беге по прямой. Левый конёк ставится на наружное ребро по касательной к окружности. Отталкивание как правым, так и левым коньком направлено вправо.

Упражнения простого катания на коньках

Целью данного раздела является ознакомление учащихся с элементами техники, укрепление соответствующих групп мышц, развитие равновесия и координации.

Задачи:

- совершенствовать приобретенные навыки и на основе их вырабатывать новые;
- укрепление костно-мышечной системы голеностопного сустава;
- закрепить навыки скольжения на одном коньке;
- учить своевременно переключаться с одного движения на другое.

Требования к уровню подготовки обучающихся

В результате освоения курса программы «Конькобежный спорт. Обучение простому катанию на коньках» учебного предмета «Физическая культура» учащиеся должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

Знать и иметь представление:

- о роли и значении занятий катанием на коньках в укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек, ведении здорового образа жизни;
- об особенностях функционирования основных органов и структур организма при катании на коньках;
- об особенностях организации и проведения индивидуальных занятий на катке;
- об особенностях обучения и самообучения двигательным действиям при катании на коньках;
- о терминологии разучиваемых упражнений, об их функциональном смысле и направленности воздействия на организм;
- о культуре поведения и взаимодействия во время коллективных занятий и соревнований;
- об экипировке и использовании спортивного инвентаря на занятиях конькобежной подготовкой;
- о правилах и условиях проведения соревнований;

- о причинах травматизма на занятиях конькобежным спортом и правилах его предупреждения.

Уметь:

- определять дозировку физической нагрузки и направленность воздействия физических упражнений;
- владеть своим телом при остановках, во время падений;
- самостоятельно выполнять разминку до выхода на лед и на коньках на льду;
- самостоятельно выполнять специальную настройку перед соревновательными дистанциями;
- организовывать и проводить самостоятельные формы занятий;
- уметь взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками в процессе занятий катанием на коньках.

Демонстрировать:

- правильное положение тела при катании на коньках;
- упражнения для совершенствования отдельных элементов техники бега по прямой и повороту;
- технику старта и стартового разгона;
- виды торможений
- упражнения простого катания на коньках;
- бег на простых коньках на дистанции:
100 м, 150 м, 300 м, 500 м, 1000 м (юноши) и
100 м, 150 м, 300 м, 500 м (девушки)

ПЕРЕЧЕНЬ УПРАЖНЕНИЙ, СПОСОБСТВУЮЩИХ ОВЛАДЕНИЮ НАВЫКАМИ КАТАНИЯ НА КОНЬКАХ

ПОДВОДЯЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ БЕЗ КОНЬКОВ

1. Исходное положение. Основная стойка. Руки заложены за спину и плотно прижаты к туловищу, левая рука держит правую за запястье, ступни и колени вместе. Туловище наклонить до 45-50 градусов, немного округлив спину, расслабить плечи, согнуть ноги в коленных суставах и максимально наклонить голени вперед. Сделать несколько глубоких приседаний, варьируя высоту посадки.

2. И. п. Посадка конькобежца. На счёт 1 – отвести правую ногу в сторону, на 2 – и. п., на 3 – левую ногу в сторону, на 4 – и. п. Следить, чтобы стопа и колено опорной ноги не «сваливались» внутрь, стопа толчковой ноги должна быть на одной линии с опорной ногой.

3. И. п. Посадка. Поочерёдное отведение ног назад, слегка согнутых в коленном суставе, с постановкой на носок, пятка повёрнута слегка наружу.

4. И. п. Посадка. На счёт 1 – правая нога отводится в сторону, на 2 - назад и ставится на носок, на 3 – И. п. То же другой ногой.

5. И. п. Посадка. Ступни ног вместе. На счёт «и» - сместить туловище в левую сторону, на счёт 1 – перенести вес тела на левую ногу, выполняя отталкивание правой (опорной) ногой, на 2 – поднять правую ногу к левой, то есть прийти в и. п., на 3 – то же в правую сторону, на 4 – и. п.

6. Выполняется упражнение 5, но после смещения туловища в левую сторону правая нога не подтягивается, а заводится назад по дуге и из этого положения подтягивается к опорной ноге. То же в другую сторону.

На полу проходит первое ознакомление с положением на коньках, с особенностями равновесия на них и сохранением его на плоскости полозов. Применяются переступания и перевод веса тела с одного конька на другой при различном расстоянии между ними, балансирование на одном коньке, приседания. Принимаются позы и положения, применявшиеся без коньков.

УПРАЖНЕНИЯ НА КОНЬКАХ В ПОМЕЩЕНИИ

На пол, где будут проходить занятия, следует постелить резиновую дорожку. Проверить шнуровку коньков, проделать небольшой комплекс упражнений в помещении, предварительно сняв лишнюю одежду, чтобы не перегреться.

1. Ходьба на коньках по кругу с различными положениями рук – на пояс, в стороны, вперёд, вверх, к плечам, за спину.

2. Приседания до положения «посадка» конькобежца.

3. Наклоны вперёд.

4. Вращательные движения в тазобедренном, коленном и голеностопном суставах.

5. Равновесие на одном коньке, свободной ногой придаются различные положения – она согнута в колене вперёд, назад, отведена в сторону или назад. Вначале эти упражнения можно выполнять стоя у стены, а затем без опоры.

6. Стоя на коньках (на наружном ребре левого и на внутреннем ребре правого конька), менять положения ног, слегка сгибая их в коленях.

7. Ходьба по кругу малого радиуса влево скрестным шагом, ставя левый конёк на наружное ребро носком из круга. То же в другую сторону.

8. Стоя на коньках, перенести вес тела на правую ногу. На счёт 1 – левую ногу завести за правую в положение окончания отталкивания левой ногой; на 2 – вернуться в исходное положение. То же в другую сторону.

9. Повороты на коньках на месте. Следить, чтобы занимающиеся выполняли все упражнения, стоя на всём полозе коньков, не заваливая голеностопные суставы внутрь или наружу.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОГО ПЕРЕДВИЖЕНИЯ НА КОНЬКАХ

1. Стоя лицом к борту в полуприседе и держась за него руками, движения ногами вперёд-назад (разноимённые).

2. То же, но стоя к борту правым боком.

3. То же, стоя к борту левым боком.

4. Стоя к борту боком (правым, левым), приседания до рабочей позы конькобежца.

5. Ходьба по льду в колонне, в шеренге, со сменой направления, в рассыпную в медленном и быстром темпе.

6. Стоя на слегка согнутых ногах с опущенными вниз руками, один конёк повернуть носком в сторону, перевести на внутреннее ребро полоза и сделать толчок. Выполняя толчок одним коньком, перенести вес тела на другой конёк. После окончания толчка конёк быстро поставить на лёд около другого конька (параллельно с ним) и скользить на обоих коньках. Когда скольжение прекратится, выполнить то же упражнение, но уже с другой ноги.

7. Выполнять предыдущее упражнение, но толчок начинать раньше, до остановки, во время скольжения на другом коньке. С повышением скорости бега толчковый конёк всё меньше и меньше направлять носком наружу, стремясь отталкиваться скользящим вперед коньком.

8. Выполнить то же упражнение, постепенно увеличивая продолжительность скольжения на одном коньке. Следить за тем, чтобы учащиеся сразу же одинаково отталкивались как одной, так и другой ногой. Далее, целесообразно проводить разучивание специальных подводящих упражнений на коньках на льду.

СПЕЦИАЛЬНЫЕ ПОДВОДЯЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ НА КОНЬКАХ НА ЛЬДУ

1. Произвольный разбег 10-15м. Скольжение в положении посадки конькобежца, руки за спиной, колени вместе, коньки параллельны, скольжение на полных плоскостях лезвий до полной остановки.

2. Произвольный разбег 10-15м. Скольжение в посадке, как и в первом упражнении. Выполнение несильного отталкивания скользящим толчковым коньком. Отталкивание выполняется движущимся вперед толчковым коньком и в сторону под углом к линии направления бега. Заканчивается толчок серединой полоза, сбоку от туловища, затем толчковая нога приставляется к опорной.

3. Разбег и скольжение, как в первом упражнении. Поочерёдное отставление то одной, то другой ноги назад, касаясь носком конька поверхности льда. Центр тяжести тела расположен над опорной ногой. Скользить прямолинейно. Свободная нога расслаблена, конёк направлен носком в лёд. Бедро и голень располагаются под углом 90 градусов.

4. Скольжение в высокой посадке по прямой или вдоль бровки (стараться ставить конёк при смене опоры на линию или параллельно бровке).

5. Разбег и скольжение, как в первом упражнении. Отведение ноги назад (коньком, не касаясь льда, скользить в равновесии, считая до 5-7). Скольжение прямолинейно. Колено свободной ноги располагается низко надо льдом. Нога расслаблена.

6. Разбег и скольжение, как в первом упражнении. Толчок в сторону. Во время завершения отталкивания конёк постепенно разворачивается носком наружу, центр опоры переходит с середины полоза на носовую его часть. Отталкивание осуществляется резким разгибанием ноги в голеностопном суставе. После окончания отталкивания нога снимается со льда, поворачивается носком к нему, постепенно сгибаясь, заводится вслед опорной ноге. Свободная нога должна быть расслаблена. Приставить свободную ногу, скользить в посадке. То же с другой ноги. По мере овладения упражнением 6 необходимо переходить к скольжению по прямой, попеременно отталкиваясь то одной, то другой ногой и скользя то на одном, то на другом коньке.

СПОСОБЫ ТОРМОЖЕНИЙ

1. Торможение полуплугом (сзади). Левая нога слегка согнута в коленном суставе, правая отставлена назад, носок развернут наружу. Торможение осуществляется внутренней стороной всей плоскости лезвия.

2. Торможение полуплугом (спереди). Скользя на обеих ногах, вес тела переносят больше на левую ногу, а правый конёк выдвигают вперед и поворачивают носком налево. Усиливая нажим на лёд правым коньком, ученик тормозит его внутренним ребром.

3. Торможение плугом. Расставив коньки на ширину плеч, надо вес тела перенести на задники коньков. После этого, поворачивая обе ноги внутрь, свести колени и поставить коньки под углом один к другому, переводя их на внутренние рёбра.

4. Торможение двумя коньками с поворотом в сторону. Выполняется как бы прыжком, во время которого учащийся поворачивается и наклоняется в сторону, противоположную направлению движения.

5. Торможение переступанием. Движением со стороны правый конёк выносят вперёд и ставят на внутреннее ребро полоза (носок повернут налево), загружая конёк весом тела. Такое же движение сразу повторяют левым коньком (с поворотом его направо).

6. Торможение наружным ребром правого конька. Правый конёк ставится сзади и справа от левого конька носком, направленным вправо, на наружное ребро полоза. Разучивание всех способов торможений начинают из положения скольжения на двух коньках, а не сразу после разбега.

СПЕЦИАЛЬНО-ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ БЕГА ПО ПРЯМОЙ

(выполняются после предварительного разбега на дистанции 10-15м)

1. Скользить в посадке на двух параллельно поставленных коньках, руки опустить вниз вдоль коленей.

2. Скользить в посадке на двух ногах, руки за спиной.

3. Скользить в посадке на двух ногах (разметка между коньками).

4. Скользить в посадке на двух коньках, поочередно отводя правую и левую ногу назад (руки вдоль туловища).

5. Скользить в посадке на двух коньках, поочередно отводя одну ногу назад, одновременно сильно сгибая опорную ногу во всех суставах и наклоняя туловище вперед; нога, отведенная назад, касается льда носком, бедро вертикально по отношению ко льду.

6. Скользить в посадке на двух коньках, поочередно отводя левую и правую ногу назад так, чтобы колени касались льда; руки опущены вниз.

7. То же, что и упражнение 6, но руки за спиной.

8. Скользить в посадке, поочередно отводя правую и левую ноги в сторону, руки опущены вниз.

9. То же, но руки за спиной.

10. Скользить в посадке, поочередно отводя ноги в сторону и медленно подтягивать их кратчайшим путем к опорной, касаясь носком льда.

11. Скользить, отводя ногу в сторону, затем по дуге заводить ее назад и, согнув в коленном суставе, приставлять к опорной.

12. И.П. – ноги на ширине плеч. Туловище слегка наклонено вперед, руки на пояснице: поочередно скользить на согнутой ноге, другая вытянута в сторону.

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

14. И.П. – то же, что упражнение 12. Скользить на одной ноге с широкой «елочкой» следа. Туловище выполняет активное движение, подобно маятнику. Длительно поочередно скользить на одной ноге в высокой посадке при помощи активных движений

туловищем, постепенно увеличивая сгибание ног до положения посадки конькобежца. Упражнение выполняется с максимальной амплитудой движений.

БЕГ СО СТАРТА

1. И. п. Стартовая поза конькобежца. Впереди стоящий конёк сильно развернуть и поставить на внутреннее ребро, перенести на него вес тела и возвратиться в исходное положение.

2. Ходьба на сильно развёрнутых коньках, на внутренних рёбрах, по разметке катка, определяющей среднюю линию направления движения. Для совершенствования техники бега со старта рекомендуются старты группой, парами, старты с «форой», на время, старты под различные сигналы, бег со старта с сопротивлением.

СПЕЦИАЛЬНО-ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ БЕГА ПО ПОВОРОТУ

Обучение технике бега по повороту проводится целостным методом, но есть несколько подводящих упражнений, которые применяются в практике конькобежного спорта:

1) Скользя на обоих коньках по прямой, удерживать левый конёк на наружном ребре полоза и сильнее загружать его весом тела. То же на правом коньке.

2) После предварительного разбега прохождение поворота «дугой». Добиваться постановки левого конька на наружное ребро. Постепенно увеличивать скорость разбега и угол наклона. То же вправо.

3) Ходьба приставным шагом в одну и в другую стороны.

4) Прохождение поворота «приставными шагами». Отталкиваться правым коньком в сторону и кратчайшим путём приставлять его к левому коньку, который всё время ставится по касательной к окружности на наружное ребро. То же вправо.

5) Ходьба скрестным шагом в одну и в другую стороны. Научить переносить правый конёк через носок левого конька и наоборот.

6) Ходьба скрестным шагом влево, левый конёк направлять носком вправо. Со второго или третьего шага начать скользить, двигаясь по кривой всё увеличивающегося радиуса, отталкиваясь скользящим вперёд коньком. То же в другую сторону.

7) Упражнение в парах. Взявшись крепко за руки, двигаться влево по повороту малого радиуса. Партнёр слева переступает правой ногой за левую с хорошим упором в лёд и наклоном внутрь круга. При этом партнёр справа оказывает сопротивление, удерживая его. Это же упражнение полезно выполнять и в правую сторону.

8) Чередование четырёх шагов по прямой и четырёх шагов перебежкой. То же в другую сторону.

9) Прохождение поворотов перебежкой в обе стороны.

УПРАЖНЕНИЯ ПРОСТОГО КАТАНИЯ НА КОНЬКАХ

1. Повороты на месте. Поворот налево начинают с переноса веса тела на правую ногу, после чего на счёт «раз» левый конек ставим позади правого под прямым углом к нему и поворачиваются налево, на счёт «два» правый конёк приставляют к левому.

2. Поворот кругом на месте Дважды выполняют предыдущее упражнение (на четыре счёта.)

3. Упражнение " Ласточка "- скольжение на одной ноге, наклонившись вперед до горизонтального положения туловища, руки в стороны, свободная нога выпрямлена и поднята назад.

4. Скольжение на согнутых ногах (в глубоком приседе), руки вытянуты вперед.

5. " Пистолетик" – скольжение на предельно согнутой ноге, руки и свободная нога вытянуты вперед.

6. Скольжение на одном коньке по дуге вперед-наружу.

7. Движение спиной вперед по прямой и на повороте.

8. Повороты кругом в движении.

9. Игры на льду, эстафеты.

Выполнение этих упражнений повышает у учащихся интерес к занятиям, способствует развитию специфической ловкости и быстрейшему овладению техникой скоростного бега на коньках.

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ

На формирование двигательных навыков катания на коньках большое влияние оказывают игры на льду. Благодаря им, более интенсивно происходят качественные и количественные изменения в движениях на коньках. В игре учащийся приобретает умение рационально использовать свои силы и возможности. Игровые приёмы обучения позволяют совершенствовать приобретённые навыки и на основе их вырабатывать новые (быстроту реакции, умение управлять коньками и туловищем в зависимости от способа катания; навыки катания враспынную с внезапными остановками и др.). Игры способствуют всестороннему развитию детей, развивают чувство дружбы, взаимопомощи и поддержки, а занятия делают эмоциональными и интересными.

Содержание игр на льду должно отвечать следующим требованиям:

ПО ПОДБОРУ

1. Игра должна быть интересна, содержать как простой бег, так и быстрые повороты, торможения и др.
2. Игра должна быть рассчитана на любое количество участников, играющих в ней одновременно, с активной нагрузкой для каждого.
3. Необходимо вводить игры, связанные с энергичными движениями.
4. Правила игры должны быть несложными, движения должны быть знакомы занимающимся.

ПО ОРГАНИЗАЦИИ

1. Игра должна требовать наименьшего количества инвентаря, быть простой в объяснении и кратковременной в организации её.
2. В процессе проведения игры должен быть возможным постоянный контроль преподавателя.
3. Играющие должны иметь острые коньки.
4. В ходе игры занимающиеся должны быть разомкнуты (интервал минимум 2м, дистанция 3м).
5. Каток должен быть гладким, без глубоких трещин, ям, бугров.

Продолжительность игры в уроке различна и зависит от задач урока, от условий проведения, от характера и темпа игры. Игру следует немедленно прекратить, если у детей появляются признаки утомления, перевозбуждения или снижения интереса. Очень важным моментом является подведение итогов игры.

ИГРЫ – УПРАЖНЕНИЯ

ПО КОРИДОРУ

Учащиеся становятся друг за другом в колонну по одному. Перед ними начерчены 2 линии длиной 3-5м (расстояние между ними 30-40см). Задание: пройти по этому коридору, ставя коньки рядом с линией и сохраняя параллельную постановку стоп (не заваливая коньки ни вовнутрь, ни кнаружи). Можно ввести в игру элемент соревнования. В этом случае класс делится на 2 команды и чертятся 2 коридора. Победителем окажется та команда, в которой большее число учащихся сделает меньше шагов по коридору.

КОНЬКОБЕЖЕЦ

Учащиеся становятся в шеренгу вдоль линии. Расстояние между ними 2-3 шага. И.П. ноги вместе руки внизу. Ноги слегка согнуть, туловище немного наклонить вперед, руки развести в стороны и слегка согнуть, (можно держать за спиной), голову держать прямо, смотреть вперед.

Упражнение повторяется на каждом уроке несколько раз.

- а) «Перекачка» - перенести тяжесть тела на правую, затем на левую ногу, затем на правую и т. д. Опорная нога сгибается несколько больше.
- б) Отвести правую (левую) ногу в сторону - назад до полного выпрямления, носок развернуть наружу, при отведении ноги тяжесть тела переносится на опорную ногу.

ПРУЖИНКА

Из исходного положения «конькобежец» сделать 5-6 пружинистых полуприседаний, руки свободно выносить вперед, коньки не наклонять.

Варианты: а) сделать 2 полуприседания, затем одно глубокое приседание, руки вынести вперед,

б) после двух полуприседаний сделать прыжок вперед, повернуться кругом переступанием повторить то же движение и вернуться в и. п.

НЕВАЛЯШКА

И.п. ноги слегка расставить, ступни параллельны, руки на поясе.

Поочередно наклонять оба конька то вправо, то влево, руки держать свободно.

ЦАПЛЯ

И.п. ноги вместе, опираться рукой о стену или о другой предмет.

Постоять на одной ноге, другая согнутая в колене, поднята вперед вверх. То же выполнять без опоры, полусогнутые руки развести в стороны.

ЛАСТОЧКА

И.п. то же что и в «цапле», но без опоры.

Постоять на одной ноге, другая выносится прямая назад - вверх, прямые руки в стороны.

ИГРЫ НА ЛЬДУ

ЕЛОЧКА

На площадке длиной 5м. шириной 2-3м. наносятся 2 линии. Учащиеся по двое встают около, начерченных на снегу, полосок напротив линии. По сигналу учителя

они скользят сначала на левом коньке, отталкиваясь правой ногой, затем на правом коньке, отталкиваясь левой ногой. Руки при этом энергично двигаются.

Условия. Во время игры нельзя отрывать скользящий конек ото льда, скользить можно только по линии, толчковая нога должна отталкиваться в сторону - назад всем лезвием конька. Выигрывает тот, кто соблюдает все перечисленные правила.

Варианты:

а) выполнить заданное учителем количество толчковых движений (5-6) сначала только правой, потом левой.

б) После завершения толчка одной ногой поднимать ее как можно выше надо льдом, сохраняя равновесие на возможно длительное время

в) Толчок выполняется поочередно то левой, то правой ногой сделать 2-3 шага и перейти на двухопорное скольжение.

ВОРОТЦА

Учащиеся делятся на 2 команды. Одна из команд выстраивается в шеренгу на расстоянии 5-8 м. от стартовой линии. Учащиеся держатся за руки, образуя воротца. Остальные размещаются - каждый против своих ворот и начинают разбег. Около ворот учащиеся приседают, выносят руки вперед и проезжают между ними, стараясь не задеть. Выигрывает тот, кто правильно выполнит задание. После 2-3 кратного проведения игры учащиеся меняются местами.

ШАГИ - ВЕЛИКАНЫ

Учащиеся по сигналу учителя начинают двигаться вперед до обозначенного места, стараясь, чтобы шаги были большими. Для этого нужно заложить руки за спину и как можно дольше скользить на одном коньке. Выигрывает тот, кто пройдет указанное расстояние, сделав меньше шагов.

Учащиеся сначала упражняются в катании друг за другом, затем стоя в шеренге, соревнуются между собой как на количество шагов, так и на скорость скольжения.

СКОЛЬЗИМ ПО КОРИДОРУ

Обозначается прямой коридор длиной 10-15м, шириной 0,5-0,7м. На расстоянии 8-10 шагов от одного из концов коридора становятся учащиеся. Они поочередно делают разбеги и скользят по коридору на параллельных коньках, стараясь скользить прямо.

Варианты:

а) скользить по коридору можно и на одной ноге, чередуя при этом правую и левую ногу;

б) въезжая в коридор, присесть;

в) скользить по извилистому коридору.

ЗМЕЙКА

На отрезке прямой кладут 5-6 фишек на расстоянии 0,5-1,5м друг от друга. На расстоянии 5-8м от крайней фишки проводят стартовую линию, у которой становятся учащиеся. По сигналу учителя они по очереди делают разбег и скользят на двух ногах между фишками, огибая их то справа, то слева. При этом ноги держат вместе, наклоня коньки то в одну, то в другую сторону. Ученики могут выбирать произвольно

направление перед первым препятствием. Возвращаться назад по естественному направлению движения, обусловленному последним препятствием

Варианты:

- а) объезжать фишки на одной ноге, если расстояние между ними небольшое;
- б) объезжать в парах с элементом соревнования « кто быстрее».

НЕ ЗАДЕНЬ

На отрезке прямой располагают 4-5 кеглей на расстоянии 1-1,5м один от другого. Учащиеся становятся друг за другом в 15-20 шагах от крайней кегли (с любой стороны).

По сигналу учителя ребята по очереди делают энергичный разбег и скользят по прямой на двух коньках, поставленных параллельно. Подъезжая к кегле ученик должен развести ноги пошире, чтобы не задеть её. Миновав все кегли, делается поворот и возвращение к исходному месту.

НЕ ПОДНИМАЙ НОГ

Учащиеся выстраиваются в шеренгу и по сигналу учителя двигаются вперед на противоположную сторону катка, не поднимая ног ото льда при скольжении. Побеждает тот, кто пройдет дистанцию 12-15м быстрее других. Движение вперед достигается путём переноса тяжести тела с одной ноги на другую.

Вариант: двигаться спиной вперед также за счёт энергичного переноса тяжести тела с одной ноги на другую.

КТО ДАЛЬШЕ

1. Двое- трое участников стоят в шеренге на исходной линии. В 10 - 15 м впереди нее - черта. По команде играющие разбегаются и от черты скользят как можно дальше в низкой посадке на параллельных коньках (расставленных на ширину ступни или плотно составленных, или на одной ноге в равновесии, другая назад).

2. С исходной линии играющие по команде делают разбег в десять шагов. Выигрывает тот, кто уедет дальше всех после разбега.

3. Скольжение по прямой линии на одном коньке после разбега кто дальше проскользит.

КТО ТИШЕ

1. Кто пройдет прямую линию за меньшее число шагов.

2. Шеренга играющих по сигналу начинает двигаться вперед до обозначенного места, выполняя правильно все движения конькобежца, выигрывает конькобежец, пришедший последним.

ПРОСКОЛЬЗИ В ВОРОТА

Играющие выстраиваются на исходной линии в колонну по четыре. Перед каждой колонной в 35-40м построены ворота из снежных кучек или кольев. По сигналу впереди стоящие делают разбег, по второму сигналу начинают скользить в посадке на одном коньке, стараясь проскользнуть в ворота. По следующему сигналу бегут вторые четверки, затем третьи и т. д.

ПОЕЗД

Учащиеся разбиваются на 4-5 подгрупп по 5-6 человек. Каждая подгруппа строится в колонну, все берутся за руки (левой рукой за правую впереди стоящего) и начинают скользить по указанному учителем маршруту. Движения должны быть согласованными. Впереди колонны ставится ученик, хорошо владеющий навыками катания на коньках. Двум – трём подгруппам определяется направление движения по краям катка, остальные скользят в противоположном направлении по линиям прямоугольника. Выигрывает та подгруппа, в которой дети согласованно выполняли движения и ни разу не разъединили цепочки.

ФОНАРИКИ

Учащиеся строятся в шеренгу по 3-5 человек. На расстоянии 3-4м от старта слева и справа от ребят стоят кегли. До этого места дети разбегаются, затем переходят на двухопорное скольжение (до 1-1,5м), после чего объезжают кегли, расставленные на льду. Около каждой кегли нужно сначала развести носки коньков, пятки соединить, после чего носки свести, пятки развести и опять повторить то же самое движение «фонариком». Расстояние между кеглями увеличивается до 1м. Впоследствии сразу после разбега переходят на подобное скольжение.

КАЖДЫЙ К СВОЕМУ СНЕЖКУ

Учащиеся выстраиваются в шеренгу по 3-4 человека. Каждый кладёт на расстоянии 10-15м от стартовой линии снежок. Сделав разбег до 5-8м, переходят на двухопорное скольжение. После этого объезжают снежок с правой стороны, делая поворот влево. Коньки при этом наклоняются к снежку, левый конёк на наружное ребро, правый – на внутреннее ребро, туловище наклонено влево. При повторении учащиеся делают поворот вправо, объезжая снежок с левой стороны.

ЦАПЛЯ

Учащиеся стоят в шеренге. По сигналу учителя начинают разбег, отталкиваясь одной ногой до круга. Затем они переходят на одноопорное скольжение, вынося вперёд толчковую ногу, согнутую в колене. Полусогнутые руки разводятся в стороны. Выигрывает тот, кто дольше удержится на одной ноге.

Аналогично этой игре проводится игра «Ласточка».

СДЕЛАЙ ФИГУРУ

Учащиеся стоят в шеренге. По сигналу учителя они бегут вперёд. После разбега скользят по разному: на одном коньке в позе «цапля», «ласточка»; на двух коньках в глубоком или маленьком приседе, вытянув руки вперёд, обхватив колени руками. Выигрывает тот, кто будет двигаться дальше.

СКОРЕЕ СОБЕРИ

Учащиеся делятся на 2 команды. У каждой команды на расстоянии 5-8м от старта разложены в ряд с интервалом в 40-50см 2-3 кегли. По сигналу первые игроки команд разбегаются и скользят на двух ногах, стараясь быстрее собрать кегли и передать их следующему. Получивший кегли, расставляет их, встают в конце колонны и т. д.

Выигрывает та команда, которая быстрее выполнит задание. Количество предметов следует увеличивать постепенно.

ПИСТОЛЕТИК

Учащиеся выстраиваются в шеренгу по 4-5 человек. По сигналу учителя разбегаются, приседают, вытянув вперёд одну ногу. Выигрывает тот, кто проедет дальше всех.

НАЙДИ СЕБЕ ПАРУ

Учащиеся катаются друг за другом по краям катка. По сигналу учителя: «Раз, два, три – пару найди» дети берут в пару сзади скользящего и скрещивают с ним руки. Каждая пара скользит в одном темпе. Через 30-40сек. все снова перестраиваются в колонну. Игра повторяется 4-5 раз. Надо следить, чтобы учащиеся катались в различных направлениях: по часовой и против часовой стрелки.

ВОЛЧОК

Учащиеся делятся на две команды, которые выстраиваются на противоположных сторонах катка. По сигналу учителя дети из обеих шеренг разбегаются и скользят до середины катка навстречу друг другу. В центре ученик из одной шеренги берёт под руку учащегося из другой шеренги. Они прикасаются противоположными плечами друг к другу и поворачиваются вокруг себя (волчок) не отрывая коньков ото льда.

Выигрывает та пара, которая сделает большее количество оборотов. После выполнения «волчка» учащиеся возвращаются на свои места, и игра продолжается.

КРУЖКИ И ЗВЁЗДОЧКИ

Учащиеся катаются по всему катку врассыпную. По сигналу «Кружки» они собираются вокруг круга, нарисованного на льду, предварительно найдя себе пару. Взявшись за руки, учащиеся кружатся, затем вновь бегают врассыпную. На сигнал «Звёздочки» каждая пара размещается по краям прямоугольника. При этом, стоя лицом к центру катка, ребята соединяют правую и левую руки вверх, а свободные руки отводят в стороны.

КОСМОНАВТЫ

Учащиеся делятся на 4 команды, определяют в углах катка свой космодром (ставят флажки определённого цвета). Затем все собираются в большой круг в середине катка. Произносят слова: «Ждут нас быстрые ракеты для прогулок по планетам. На какую захотим, на такую полетим. Но в игре один секрет - опоздавшим места нет» и скользят по кругу, отталкиваясь одной ногой. После слов « места нет» каждая команда спешит на свой космодром.

ДОГОНИ ЛАСТОЧКУ

Из числа играющих выбирается один - ласточка, который становится на расстоянии 4-5 шагов от остальных учащихся. По сигналу «Ласточка улетает» учащийся убегает, а все остальные догоняют его. Тот, кому удаётся коснуться «ласточки», становится ею. Игра повторяется после небольшого перерыва.

ЛЕДЯНЫЕ ДОМИКИ

Играющие выбирают водящего. Затем становятся на равном друг от друга расстоянии по краям круга, нарисованного на льду. Каждый чертит вокруг себя (концом конька) кружок - ледяной домик и становится лицом к центру круга. Водящий с лентой в руках медленно катается сзади ребят, стоящих в домиках. Затем он кладёт ленту на плечо

кому-либо из играющих и убегает, стараясь быстро обежать круг и занять свободный домик. Тот, кому положили ленту, берёт её, быстро поворачивается и пытается догнать водящего.

Водящим становится тот, кто останется без домика. Если догонявшему удаётся настичь водящего и коснуться его, он снова занимает свой домик.

Условия:

1. В игру желательно подбирать учащихся, равных по силе.
2. Бежать можно только в одном направлении, в каком бежит водящий.
3. Если после 3-4 повторений водящему не удалось занять дом, то его надо поменять.

САЛОЧКИ

Из числа играющих выбирается водящий. Остальные учащиеся произвольно располагаются по всему катку. По сигналу учителя все разбегаются по катку, а водящий салит детей (дотрагивается рукой), те кого осалил водящий, отходят в сторону до конца игры. Последний пойманный становится водящим. Выигрывает тот водящий, кто поймает всех за меньшее время.

Вариант:

- а) водящим становится тот, кого первым осалили.
- б) водящий не имеет права салить тех, кто присел.

ДЕНЬ И НОЧЬ

Учащиеся делятся на 2 команды. Одна "Ночь", другая "День". Команды становятся спиной друг к другу на середине поля. По сигналу "День" команда "Ночь" убегает на свою сторону, а участники команды "День" салят убегающих и наоборот. Выигрывает та команда, в которой больше число детей сумели осалить детей из другой команды.

ПРОВЕДИ ШАЙБУ

Учащиеся выстраиваются в 2-3 колонны. Перед каждой колонной на расстоянии 5-8 м. от старта стоит кегля. У первых в колонне в руках клюшка, а на льду шайба. По сигналу дети, стоящие впереди колонны, бегут к кегле, огибают ее и возвращаются назад, ведя клюшкой шайбу. Клюшка передается следующему игроку в колонне. Победит та команда, которая закончит первой.

СОСТЯЗАНИЕ

Все учащиеся делятся на 2-3 команды и выстраиваются на линии старта, на расстоянии 10м от финиша. По взмаху флажка первые бегут к линии, обегают кеглю и возвращаются в конец своей колонны, передав эстафету. Выигрывает та команда, которая раньше закончит состязание.

Вариант: при беге по прямой до финиша дети могут двигаться "фонариком", "змейкой".

БЕГ С ВЕРЁВКОЙ

1. Бег со старта с веревкой. Один бежит, другой, держась за веревку, скользит в посадке за ним на параллельных коньках.

2. Один стоит в центре круга и держит за конец веревку. Другой ее конец - на поясе у бегущего по кругу.

ПРЕСЛЕДОВАНИЕ ПО КРУГУ

На кругу радиусом 10-15м. стоят на равном расстоянии друг от друга два игрока. По сигналу они догоняют друг друга:

- а) толкаясь только правой ногой и скользя на внешнем ребре левого конька;
- б) соблюдая правильную технику бега по повороту.

КАРУСЕЛИ

Играющие делятся на две равные команды, которые строятся в шеренги: одна - лицом в одну сторону, другая - в противоположную. Все участники игры крепко берутся за руки и двигаются, образуя карусель. Эта игра еще успешнее проводится с веревкой или канатом.

БЕГ ЦЕПОЧКОЙ

Играющие выстраиваются в шеренгу, крепко берутся за руки, размыкаются. По команде двигаются:

- а) меняя направление;
- б) меняя положение: сначала разбег, потом скольжение в посадке, в приседе, ласточкой, пистолетиком и т. д.

БЕГ ПАРОЧКОЙ ПОД АРОЧКУ

Играющие разбиваются на пары. Пары берутся за руки. По сигналу первая пара бежит. Как только она отбежала на 3 м., по второму сигналу бег начинает вторая пара, тогда как первая просто скользит. Вторая пара пробегает под прямыми руками первой и, выпрямляясь, тоже скользит. Затем бежит третья пара и т. д. Когда все пробегут, то задняя пара разбегаются и скользит под руками всех играющих, затем это же делает следующая пара и т.д.

ИГРЫ С БЕГОМ ПО ПРЯМОЙ

В этих играх развивается ловкость и быстрота в передвижениях на коньках, наблюдательность и находчивость, совершенствуются навыки техники бега по прямой.

СЛУШАЙ СИГНАЛ

Играющие выстраиваются на исходной линии, разомкнувшись на вытянутые руки, и по сигналу преподавателя начинают двигаться соблюдая равнение в шеренге. Преподаватель движется впереди шеренги, проделывая различные движения, все эти движения играющие точно выполняют. Затем по свистку преподавателя все поворачиваются и бегут к исходной линии. Пришедший первым получает 3 очка, второй - 2, третий - 1 очко. Повторив игру три - четыре раза подсчитывают очки. Получивший большее количество очков становится победителем.

Нужно выполнять все движения, нельзя отставать от шеренги, толкаться и бежать к финишу раньше сигнала.

СМЕЛЕЙ ВПЕРЕД

На противоположных сторонах катка отводятся два лагеря - для одной и для другой групп. Середина расстояния между лагерями отмечается прямой линией (центр хоккейного поля). Каждая команда, выстроившись разомкнутой шеренгой, занимает свой лагерь. По сигналу преподавателя " Смелей вперед" все двигаются из лагерей на середину поля до тех пор, пока не прозвучит следующий сигнал, называющий одну из

команд (каждая из команд имеет какое – либо спортивное название, например «Спартак», «Динамо» и т.п.). Названная команда убегает, другая догоняет и салит убегающих. Число осаленных соответствует числу очков. После обусловленного числа повторений игры очки подсчитываются и выявляется команда победитель.

Команды должны убежать и догонять одинаковое число раз, нельзя толкать при осаливании, прикосновение рукой осаливает убегающего.

ЭСТАФЕТА С ВЫЗОВОМ НОМЕРОВ

Играющие разбиваются на две равные команды и в командах рассчитываются по порядку номеров. Перед началом эстафеты команды выстраиваются в одну шеренгу на исходной линии. В 50-40м. от этой линии устанавливаются два флажка. Преподаватель называет вразбивку все имеющиеся номера. Названный номер из каждой команды, обгоняя флажок, старается прийти к финишу первым. Пришедший первым получает 1 очко, вторым - не получает очка. Команда, набравшая большее количество очков выигрывает.

ВСТРЕЧНАЯ ЭСТАФЕТА

Играющие разделяются на две команды. Каждая команда в свою очередь, разбивается на два отделения. Первое отделение каждой команды, выстраиваясь в затылок, стоят против своего второго отделения. Дистанция между ними-40-50м. По команде впереди стоящий первого отделения бежит ко второму отделению, а впереди стоящий второго отделения протягивает в сторону левую руку.

Первый, пробегая, касается ладони второго, тот в свою очередь бежит к первому отделению и касается протянутой ладони стоящего впереди этого отделения, и так до конца. Выигрывает команда, первой закончившая бег.

КРУГОВАЯ ЭСТАФЕТА

Участники разбиваются на две команды и выстраиваются по всей дорожке через равные расстояния (40-50м) в зависимости от количества участников. Смена этапов происходит путем передачи эстафетной палочки. Выигрывает команда, первой закончившая бег.

ЭСТАФЕТА ПАРАМИ

Играющие делятся на две команды. Обе команды стоят на исходной линии, каждая в колонну по два. В парах берутся за руки. По сигналу начинают бег первые пары каждой команды. Они бегут до определенного места. Пара, достигшая финиша первой, получает одно очко, вторая очка не получает. Очки засчитываются команде. Как только первая пара закончит бег, начинает вторая.

Команда, получившая в сумме большее число очков, выигрывает.

Если бегущие в паре участники расцепили руки, то получают 0 очков, хотя бы они и раньше пришли к финишу.

ЭСТАФЕТА СОРОКОНОЖЕК

Играющие разбиваются на несколько команд по 5-6 человек и выстраиваются каждая в колонну по одному на исходной линии. В каждой команде играющие берут друг друга за талию (если есть веревка, то за нее) и по команде бегут 60м до финиша. Команда, пришедшая первой, выигрывает

ЭСТАФЕТА ЗМЕЙКАМИ

Проводится так же, как и "эстафета сороконожек", только участники берутся за руки, стоя в колонну по одному.

ИГРЫ С БЕГОМ СО СТАРТА

Эти игры способствуют тренировке техники бега со старта, приемов торможения и поворотов, развивают быстроту реакции и ловкость в беге на коньках.

ВОРОБЬИ И ВОРОНЫ

Каток разделен на два поля средней линией (желательно использовать разметку хоккейного поля). По краям катка прямыми линиями отделены два "города". Играющие делятся на две команды одна - "воробьи", другая - "вороны", становятся вдоль средней линии в две шеренги, размыкаются на вытянутые руки, поворачиваются спиной друг к другу ("воробьи" стоят спиной к "воронам") и принимают стартовую позу. По команде преподавателя "Воробьи" ("Вороны") названная команда бежит на край своего поля, в свой "город", а другая старается догнать бегущих и осалить. Добежав до своего "города", осаленные "воробьи" поднимают руки. Число осаленных соответствует числу очков. После нескольких повторений игры подсчитывают очки. Выигрывает команда, имеющая меньшее число очков.

После того как "воробьи" ("вороны") "улетают" в свой лагерь, все возвращаются на среднюю линию. Нельзя толкать убегающих и подставлять ножки, бежать со старта надо соблюдая правильность движений.

БЕГ С ПРЕПЯТСТВИЯМИ

Игроки разбиваются на две равные команды и выстраиваются на исходном рубеже в колонны по одному. В 10м от линии старта против каждой команды стоят два флажка. Расстояние между двумя флажками -1м. Дальше на снегу лежат 2 флага типа стартовых флажков, а еще дальше -2 теннисных или хоккейных мяча, в конце дистанции против каждой команды стоят еще по флажку. По сигналу стоящие в колоннах первыми начинают бег. Играющие должны пробежать в ворота, образуемые первыми флажками, поднять большой флажок, накрыть им теннисный мяч, а затем, добежав до последнего флажка, обежать его слева и по прямой вернуться на исходный рубеж. Затем бег начинает следующий. Команда, закончившая бег раньше, выигрывает.

Необходимо правильно выполнять все действия, если мяч накрыт, то следующий игрок должен снять с него флаг и на обратном пути положить на место.

КТО БЫСТРЕЕ

1. Играющие делятся на команды и выстраиваются на исходной линии в колонну по одному. В 10-15м от каждой команды в небольших квадратах (50х50см) стоят по флажку на стойке (желательно разного цвета), а в 10-15м от этих флажков обозначены снежными бровками подобные же пустые квадраты. По сигналу стоящие в колоннах первыми добегают до флажков, переносят их в пустые квадраты, после чего бегом возвращаются на исходное положение. Следующие, добегая до флажков, несут их в пустые квадраты и т. д. Побеждает команда, раньше закончившая бег. Квадраты можно обозначать чехлами.

Запрещается бросать флажки, за флажок, поставленный мимо квадрата, команде засчитывается штрафное очко.

2. Играющие разбиваются на 4-5 команд, выстраиваются на стартовой линии в колонну по одному. У каждого игрока в руках комок снега. В 35-40м от стартовой линии напротив каждой команды стоит флажок. Задача команд – быстрее выложить из снежков прямую линию (квадрат, круг и т.д.). По сигналу, стоящие впереди, начинают бег, положив снежки около флага, возвращаются, начинают бег вторые номера и т. д.

Тормозить и поворачивать можно только тем способом, который задан преподавателем. Выигрывает команда, которая быстрее остальных правильно выложит заданную фигуру.

ИГРЫ С БЕГОМ ПО КРУГУ И РАЗНООБРАЗНЫЕ " САЛКИ"

В этих играх развивается быстрота, ловкость умение ориентироваться в пространстве, смелость, находчивость, совершенствуются отдельные элементы в беге по повороту или весь бег в целом.

ПРЕСЛЕДОВАНИЕ КОМАНДЫ

На кругу радиусом 10-15м стоят на равном расстоянии друг от друга две команды (по 3 человека). По сигналу команды догоняют друг друга. Выигрывает команда, которая после прохождения заданного количества кругов сумеет приблизиться к противоположной команде. Во время бега необходимо соблюдать технику скоростного бега на коньках.

ДЕРЖИ ЦЕПЬ

Играющие выстраиваются в одну колонну на исходной линии в начале прямой. Впереди колонны, вдоль левой стороны дорожки поставлены флажки (15-20 штук) с интервалом 3-4м. По команде преподавателя стоящий впереди начинает бег по дорожке. Пробежав половину флажков, он садится в посадку и катится до последнего флажка. Проезжая мимо последнего флажка, берет его в левую руку и бежит по кругу, в конце противоположной прямой ставит флажок с левой стороны прямой, проделывая движения в том же порядке, и пробегая остальную часть круга, встает в затылок последнему. В то время как бегущий впереди, сел в посадку и катится по направлению к последнему флажку, следующий начинает бег, стараясь обогнать впереди идущего и заполнить его место в цепи флажком. Играющие должны стремиться ставить флажки на равном расстоянии друг от друга.

Если играющий обогнал идущего впереди, он имеет право в следующий раз идти впереди него. Середина каждой прямой должна быть отмечена.

ЭСТАФЕТА С КРУГОМ

Играющие делятся на две равные команды и выстраиваются в затылок на стартовой линии. В 30-40м от старта, против каждой колонны - круг диаметром 15м. Каждый бегун должен два раза обежать этот круг и вернуться на исходное положение. Выигрывает команда, которая раньше закончит бег.

Запрещается убегать со старта раньше, чем предыдущий закончи бег, нельзя забегать влево за бровку круга.

БЕГ ЧЕТВЕРКАМИ

Все играющие образуют круг, стоя с интервалом два шага лицом в центр круга, и рассчитываются на 1, 2, 3, 4-й. Преподаватель называет номера вразбивку. Играющие, стоящие под названным номером, бегут вправо. Обежав всех играющих, они становятся на свое место. Прибежавший первым получает 3 очка, вторым -2, третьим- четвертым -0. Победитель определяется по большему числу очков.

Бежать надо, соблюдая технику бега по повороту, нельзя цепляться за стоящих в кругу игроков и толкаться.

ВЗАИМНАЯ ЛОВЛЯ

На катке обозначено два лагеря для пленных. Играющие становятся в шеренгу, рассчитываются на 1 и 2-й. Первые номера образуют первую команду, вторые – вторую. Каждый играющий должен запомнить своего соседа слева и справа. По сигналу преподавателя все играющие разбегаются по катку и по свистку начинают ловить своего правого соседа, помня, что его самого ловит левый сосед. Если игрок пойман, его ведут в " плен". Выигрывает команда, которая имеет большее число "пленников",

Игрок пойман, если его задел левый игрок, игрок, вышедший за границу катка или забежавший в лагерь, также становится "пленным".

СУЛТАНЧИКИ

Все играющие делятся на две команды. Одни убегают, другие преследуют их и салят. Осаленные остаются на месте "султанчиками". " Султанчика может освободить игрок его команды, прикоснувшись к нему рукой, тогда он снова вступает в игру. Игра длится до тех пор, пока все или большинство убегающих не будут осалены. Можно играть на время, меняясь ролями и считая, кто за это время больше осалит.

РЫБАКИ И РЫБКИ

Играющие выбирают двух "рыбаков" (если играющих много, то лучше 4 или 6 и сделать 2-3 "сети") Остальные "рыбки" произвольно бегают по катку. "Рыбаки", крепко взявшись за руки, ловят "рыбку", стараясь их осалить. Пойманная "рыбка" становится в середину сети и бежит с "рыбаками" Так сеть растет. Когда остаются две "рыбки", игра прекращается, "рыбаками" становятся оставшиеся игроки.

"Рыбок" нельзя хватать руками, их можно только салить, "рыбка может увертываться, но не вырываться, если "рыбка осалена в момент разрыва цепи, то она свободна.

Организация и проведение соревнований

Соревнования являются важной обязательной формой учебных занятий.

Соревнования юных конькобежцев – хороший воспитывающий фактор, стимулирующий школьников к серьезной и систематической учебно-тренировочной работе. Они являются эффективным средством пропаганды и агитации спорта среди учащихся. В соревнованиях учащиеся приучаются использовать приобретенные на занятиях двигательные умения и навыки в обстановке спортивной борьбы и максимального напряжения сил.

Чтобы правильно с педагогической точки зрения организовать соревнования, необходимо учитывать пол, возраст, физическую подготовленность учащихся. Например,

мальчики и девочки 11-12 лет наибольший интерес проявляют к соревнованиям по подвижным играм или на технику бега, 13-14-летних увлекает бег на скорость на короткие дистанции, причём с наибольшим эффектом проходят соревнования наперегонки с различными групповыми стартами и в виде эстафет.

Юношей и девушек интересуют результаты бега на отдельные дистанции. Длина дистанций для девушек меньше, чем для юношей. Не следует устраивать соревнований между мальчиками и девочками на скорость бега. Соревнования между ними допустимы лишь на технику бега. Содержание соревнований должно соответствовать пройденному материалу. Так, неуместно устраивать соревнования в играх с бегом по кругу, если занимающиеся ещё не изучали технику бега по повороту.

В работе с младшими и подростковыми группами можно применять самые различные формы спортивных соревнований, например:

БЕГ НАПЕРЕГОНКИ. Дистанция для бега школьников не должна превышать 100-200м. Соревнующихся разбивают на команды по 5-6 человек. Старт принимает одновременно вся команда. Победитель каждой команды (если команд не более четырёх, то первые двое) получает право бежать в финальном забеге. Места распределяются между финалистами в порядке пересечения финиша.

КОМАНДНЫЙ БЕГ. Дистанция до 200-300м. Соревнующихся разбивают на чётное число команд по 4 человека. Бег проходит по двум дорожкам. Одновременно стартуют две команды (каждая по своей дорожке). Судьи на финише регистрируют результаты команд по третьему участнику. Места распределяются между командами в соответствии с показанными результатами. Для двух сильнейших команд можно устроить финальный забег.

У школьников 13-14 лет хорошо проходят соревнования в командах, когда 4-5 человек бегут «гуськом». В таких соревнованиях выигрывает команда, показавшая большую слаженность в беге и лучшую технику. Дистанция от 600 до 1000м.

БЕГ С ВЫБЫВАНИЕМ. Дистанция 60-100м. Соревнующихся разбивают на 4 команды по 5-6 человек. Команды стартуют по очереди, в порядке жеребьёвки. Первые трое из каждой команды попадают в полуфинальный забег (12 человек), остальные выбывают.

Двенадцать лучших учеников разбивают на две команды по 6 человек. Первые трое из каждой команды получают право бежать в финальном забеге, где места распределяются в порядке пересечения линии финиша.

Школьники могут соревноваться и в беге на скорость на дистанции 100, 200, 300м. в соответствии с общепринятыми правилами соревнований по конькам.

Программы соревнований в возрастных группах различны. Однако, продолжительность не должна превышать двух-трёх часов, поэтому не следует в программу включать более двух видов бега.

В соревнованиях массового характера с большим количеством участников следует заранее подготовить протоколы для стартера и секретаря на финише. Необходимо вывесить программу соревнований и порядок забегов в школьном уголке физкультуры до проведения такого первенства.

Если соревнования проходят одновременно по двум дорожкам, то нужно использовать красные и белые повязки, как это принято в официальных соревнованиях по скоростному бегу на коньках.

ИНСТРУКТАЖ ПО ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ И ПРАВИЛАМ ПОВЕДЕНИЯ

НА КАТКЕ

1. На каток передвигайтесь организованной группой вместе с преподавателем. Соблюдайте правила дорожного движения при переходе через проезжую часть.
2. Занимаясь коньками, не забывайте о правильном подборе одежды и обуви. Одежда не должна быть излишне тёплой, стеснять движения. В ветреную погоду поверх костюма следует надеть лёгкую куртку из не продуваемой ткани. Вязаная шапочка должна прикрывать уши и лоб. На руки надевайте варежки или шерстяные перчатки.
3. Размер ботинок должен быть такой, чтобы вы смогли надеть тёплые шерстяные носки. Зашнуровывайте ботинки надёжно, но так, чтобы пальцы ног были свободными, иначе они могут быстро замёрзнуть. При онемении пальцев вернитесь в тёплое помещение, расшнуруйте ботинок и согрейте ногу, массируя пальцы и стопу тёплыми руками. Из-за плохого состояния шнуровки ботинок может возникнуть травма.
4. Соблюдайте спокойствие и очерёдность при получении коньков. Оказывайте помощь друг другу при шнуровке ботинок.
5. Перед выходом на лёд обязательно выполняйте комплекс общеразвивающих и специальных упражнений.
6. Будьте внимательны при выходе на лёд из раздевалок.
7. Строго соблюдайте все указания учителя. Во избежание столкновений передвигайтесь только в заданном учителем направлении, соблюдайте дистанцию и интервал, не мешайте друг другу.
8. Учитесь правильно падать. Нельзя падать назад, лучше приземлиться набок или вперёд «рыбкой» и делайте это как можно мягче. Не хватайтесь за товарища во время падения.
9. Во время отдыха в раздевалке следует снять с себя верхнюю одежду, расшнуровать ботинки. Перед вторым выходом на лёд обязательно выполнить несколько упражнений из разминки.
10. Если вы почувствовали сильную усталость или замёрзли, немедленно сообщите об этом учителю.

СТРОГО ЗАПРЕЩАЕТСЯ:

- толкать друг друга;
- сбивать с ног;
- ставить подножки;
- цепляться друг за друга;
- портить лёд коньками;
- бросать на лёд посторонние предметы.

КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ОФП

КОНЬКОБЕЖНЫЙ СПОРТ

Контрольные упражнения		Спортивно-оздоровительные		
		1-й	2-й	3-й
л/атл. бег на 30 м со старта (с)	М	6,6	6,3	6,2
	Д	6,9	6,5	6,4
л/атл. бег на 60 м со старта (с)	М	11,8	11,2	11,1
	Д	11,8	11,5	11,3
л/атл. бег на 2000 м со старта (мин, с)	М	Без учета времени		
	Д	Без учета времени		
прыжок в длину с места (см)	М	135	155	165
	Д	125	145	155
тройной прыжок с места (см)	М	480	500	510
	Д	470	485	495
челночный бег 3x10м (с)	М	9,3	9,1	9,0
	Д	9,5	9,3	9,1
проба Бондаревского	М	+	+	+
	Д	+	+	+

Примечание: проба Бондаревского – удержание позы «Аист» на одной ноге (правой/левой) на время с закрытыми глазами (мин, с) – оценивается изменение показателя за каждый год обучения.

ИНСТРУКЦИЯ.

Методики тестирования и оценки показателей - развития физических качеств и двигательных способностей.

Оценка уровня развития физических качеств и двигательных способностей проводится по результатам тестирования на основе комплекса разнообразных упражнений.

ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ ТЕСТИРОВАНИЯ.

При проведении тестирования следует обратить особое внимание на соблюдение требований инструкции и создания одинаковых условий для всех учащихся детской спортивной школы при выполнении упражнений. Тестирование проводится в соответствии учебным планом, внутреннем календарём и приказом директора в установленные сроки (Сентябрь, май ежегодно). Результаты соревнований - тестирования оформляются протоколом приложение №4) и заносятся в индивидуальную карту спортсмена, которая хранится в учебной части школы. При переходе спортсмена в другую спортивную школу она служит основанием для включения в списки учебной группы и дальнейшей спортивной тренировки.

1. Бег 30 м/ с высокого старта.

Проводится на дорожке в спортивной обуви без шипов. Количество стартующих в забеге определяется условиям, при которых бегущие не мешают друг другу. Разрешается две попытки.

Оборудование: Секундомер фиксирующий десятые доли секунды, тщательно промеренная дистанция 30 метров, финишная отметка, стартовый пистолет или флажок.

Описание теста: По команде "На старт" испытуемые становятся у стартовой линии в положении высокого старта. Когда испытуемые приготовились и замерли, даётся сигнал стартера.

Результат: Время с точностью до десятой доли секунды заносится в протокол после чего вписывается фамилия испытуемого.

3. Челночный бег 3x10 м.

Проводится в спортивном зале и спортивной обуви.

Оборудование: Секундомеры, фиксирующие десятые доли секунды.

Тщательно отмеряют участок в 10 метров на дорожке в 15 метров, отмечая начало его и конец линией.

За каждой чертой два полукруга радиусом 50 см. на дальний конец (полукруг) от финишной линии кладут кубик 5 см.

Описание теста: Спортсмен становится за ближней чертой на линии старта и по команде "Марш" начинает бег в сторону финишной черты; обегая полукруг, берет кубик и возвращается к линии старта. Затем кладет кубик (бросать не разрешается) в полукруг на стартовой линии и снова бежит к финишной черте, пробегая её. Учитывают время.

Результат: выполнения задания от команды "Марш" до пересечения линии финиша, разрешается одна попытка.

5. Прыжок в длину с места.

Проводится на стадионе, при наличии прыжковой ямы или на резиновом покрытии,

исключающим жесткое приземление.

Оборудование: Прыжковая яма или резиновая дорожка, рулетка или линейка для измерения прыжка.

Описание теста: Выполняется толчком двух ног от линии или края доски в прыжковую яму или на покрытие. Разрешается три попытки.

Результат: Дальность прыжка измеряется в см. Итоговый берётся лучший результат.

6.Подтягивание в висе на перекладине.

Проводится на перекладине в зале или на стадионе.

Оборудование: Высокая перекладина.

Описание теста: Подтягивание выполняется из положения вис хватом сверху, руки на ширине плеч. Темп выполнения произвольный. Подтягивание считается выполненным если при сгибании рук подбородок находится выше перекладины, разрешается одна попытка.

Результат: Засчитывается - количество раз.

12.Приседания на одной ноге (пистолетик).

Описание теста: Из положения стоя приседания на опорной ноге до прямого угла, маховая нога движется вперёд. Возвращение в исходное положение. Движение рук произвольное или за спиной.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.

1. Аванесов В.А. "Тесты в школах США" М. Физк. в школе № 5 1972 г.
2. Аверковия Н.В. Зациорский В.М. "Факторный анализ тестов силовой подготовленности" М. ТиПФК № 10 1966 г.
3. Аниканов И. Когда победы были большими М. Сов. Россия 1976г
4. Аулик И.В. "Как определить тренированность" М. ФиС 1977 г.
5. Бабановский Ю.К. "Оптимизация учебно-воспитательного процесса". М. ФиС 1982г.
6. Барановский В.А. "Факторный анализ при изучении тренированности спортсменов". М. ТиПФК №8 1967г.
7. Бондаревский Е.Я. Зациорский В.М. "Структура и измерение физической пригодности" М. ТиПЖ №6 1968г.
8. Богомолов А., "Психологическая подготовка гимнастов", М. ФиС 1974г.
9. Белоусова В.В. "Воспитание в спорте" М. ФиС 1974г.
10. Благуш Пётр. "К теории тестирования двигательных способностей". М. ФиС 1982г.
11. Буюе Х. "Тесты в спортивной практике". М.-Берлин ФиС 1982г.
12. Буйлин Ю.Ф. Курамшин Ю.Ф. "Теоретическая подготовка юных спортсменов" ФиС 1981г.