

## ***Блоки тренировочных заданий по ОФП для конькобежцев групп начальной подготовки.***

Скоростной бег на коньках предъявляет специфические требования к уровню развития физических качеств, которые определяют структуру физической подготовки юных конькобежцев.

Общая и специализированная физическая подготовка, а также развитие координационных возможностей в летний - осенний период тренировки, прежде всего, должны обеспечить эффективный и относительно быстрый рост двигательных качеств юных конькобежцев и способствовать совершенствованию, как отдельных элементов, так и в целом всей структуры движений обучающихся в беге на льду. При этом выполняемые упражнения должны обеспечить специфическую адаптацию мышц к физической нагрузке, наблюдаемой во время соревновательного бега на коньках.

Следовательно, при выборе средств и методов тренировки юных конькобежцев в летний период необходимо, помимо обеспечения гармонического физического развития, решить как минимум две задачи. Во-первых, подобрать такие упражнения, которые позволяют более эффективно и разносторонне развивать физические качества и, во-вторых, эти упражнения должны обеспечить неуклонное совершенствование общих и специальных координационных двигательных возможностей.

Разработанные блоки тренировочных занятий на развитие гибкости и силы являются эффективными, и могут быть использованы в деятельности тренеров и педагогов дополнительного образования.

### ***Блок тренировочных заданий для развития гибкости***

№	Содержание упражнений (единицы измерений)	Дозировка по годам обучения			Методические указания
		1-й	2-й	3-й	
Задание 1					
1.	Из и.п. стоя ноги врозь, руки в стороны: наклоны к левой, к правой (раз)	5-7	7-10	10-12	Ноги прямые
2.	И.п.- стоя ноги врозь (широкая стойка), руки на поясе. Круговые движения тазом (раз)	5-7	7-10	10-12	-
3.	И.п. – стоя, руки на поясе, мах (левой, правой) ногой вперед, назад , в сторону (фиксируя положение с помощью партнера до 3-5 с.(раз)	3-4	5-6	7-8	Удерживать равновесие
4.	Глубокие приседания на полной ступне в положение ноги врозь (раз)	5-7	7-10	10-12	Пятки не отрывать
5.	И.п.: - сед ноги врозь (ноги вместе): наклоны вперед с помощью партнера и самостоятельно (раз)	5-7	7-10	10-12	-
6.	И.п. - стоя у опоры, высоко поднять согнутую ногу вперед и отвести ее в сторону	5-7	7-10	10-12	С большой амплитудой
Задание 2					
1.	Маятникообразные: круговые, рывковые движения прямыми или согнутыми руками во всех направлениях (мин.)	2	3	4	-
2.	И.п. - стоя лицом к гимнастической стенке, хватом за рейку на уровне пояса , пружинистые наклоны вперед (мин)	2	3	4	-
3.	И.п. - стоя лицом друг другу, руки на плечи, пружинистые наклоны вперед (мин)	2	3	4	-
4.	И.п.- сед, руки в упоре сзади, пружинистые приседания на пятки (мин)	2	3	4	-
5.	Ходьба на носках с прямыми ногами (мин)	2	3	4	Количество упражнений дозировать индивидуально.
	Ходьба перекатом с пятки на носок				

***Блок тренировочных заданий для развития силы***

№	Содержание упражнений (единицы измерений)	Дозировка по годам обучения			Методические указания
		1-й	2-й	3-й	
<b>Задание 1</b>					
	<b>Упражнения с набивным мячом:</b>				
1.	И.п. – ноги шире плеч, мяч перед грудью. Бросок мяча от груди (раз)	6-8	8-10	10-12	Бросать слегка прогибаясь
2.	И.п. – стоя на мате, мяч вверху, руки прямые. Бросок мяча из-за головы вперед (раз)	6-8	8-10	10-12	При броске руки слегка сгибаются в локтях
3.	И.п. – ноги шире плеч, корпус наклонить вперед, мяч внизу между ног. Выпрямляясь, бросать мяч снизу вперед (раз)	6-8	8-10	10-12	Ноги прямые
4.	И.п. – полуприсед, ноги шире плеч, мяч внизу. Бросок мяча двумя руками через голову назад (раз)	6-8	8-10	10-12	Прогибаясь в пояснице, ноги в коленях не сгибать
5.	Подвижная игра «Борьба за мяч» (мин.)	8	10	12	-
6.	«Мяч по кругу» (мин.)	4	6	10	-
7.	«Перетягивание через черту» (мин.)	4	6	10	-
<b>Задание 2</b>					
1.	Подтягивание в висе лежа (раз)	20	30	40	Количество упражнений дозировать индивидуально
2.	Приседать и вставать на левой (правой) ноге («Пистолетик») (раз)	15	20	30	-
3.	И.п.- сидя ноги согнуты в коленях (по-турецки) встать без помощи рук и снова сесть (раз)	8	10	15	-
4.	Из и.п.- лежа на спине выполнить мост с опорой на руки (раз)	10	12	15	-
5.	Подвижная игра «Челнок» (мин.)	5	7	10	-
6.	Прыжки «Зайцы в огороде» (мин.)	5	7	10	-
7.	Медленный бег, ходьба (мин.)	3-5	3-5	5-7	30-35% от КС
<b>Задание 3</b>					