

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СПОРТИВНАЯ ШКОЛА «ЮНОСТЬ»**

Утверждена
Приказом директора
МБУ СШ «Юность»
от «20» июля 2020 г. № 20071 -ахд

**ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ
ПО ВИДУ СПОРТА «КОНЬКОБЕЖНЫЙ СПОРТ»**

Программа разработана на основании: Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «конькобежный спорт» (утвержденного приказом Министерства спорта России от «19» января 2018 г. № 28)

Срок реализации программы:

Этап начальной подготовки – до 3 лет

Тренировочный этап (этап спортивной специализации) – до 5 лет

Этап совершенствования спортивного мастерства – без ограничений

Автор-разработчик
заведующий отделением
конькобежного спорта
Старков К.В.

г. Екатеринбург
2020 год

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.....	3
2. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ	8
3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ.....	18
4. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЁТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ.....	42
5. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ.....	49
6. ПЛАН ФИЗКУЛЬТУРНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ И СПОРТИВНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ.....	50

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа спортивной подготовки по конькобежному спорту (далее – Программа) разработана на основе федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «конькобежный спорт» и нормативно-правовых документов:

- Федеральный закон Российской Федерации от 4 декабря 2007 г. № 329 – ФЗ « О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Приказ Министерства спорта России от 30.10.2015 N 999 "Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации"
- Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 18 января 2018 г. № 28 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «конькобежный спорт».
- Приказ Министерства спорта России от 16.08.2013 № 645 "Об утверждении порядка приема лиц в физкультурно - спортивные организации, созданные российской федерацией и осуществляющие спортивную подготовку"
- Приказ Министерства спорта России от 16.08.2013 № 636 «Об утверждении порядка осуществления контроля за соблюдением организациями, осуществляющими спортивную подготовку, федеральных стандартов спортивной подготовки».

Программа учитывает требования федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта конькобежный спорт, возрастные и индивидуальные особенности спортсменов.

Основными задачами реализации Программы являются:

- формирование и развитие творческих и спортивных способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании;
- формирование культуры здорового образа жизни, укрепление здоровья спортсменов;
- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;
- выявление и поддержка детей, проявивших выдающиеся способности в спорте.

Цель:

- пропаганда спорта и здорового образа жизни; созданий условий для всестороннего развития организма ребенка в области конькобежного спорта, физической культуры; достижение и сохранение высокого уровня спортивной формы в соревновательном периоде, успешные выступления в основных соревнованиях сезона

Программа **направлена** на:

- отбор одаренных детей;
- создание условий для физического воспитания и развития детей;
- формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в том числе в избранном виде спорта;
- подготовку к освоению этапов спортивной подготовки;
- подготовку одаренных детей к поступлению в организации, реализующие профессиональные программы в области физической культуры и спорта;
- организацию досуга детей и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни.

Программа является основным документом при организации и проведении занятий по конькобежному спорту в МБУ СШ «Юность» (далее – Учреждение) и содержит следующую **структуру**: нормативную часть, методическую часть, систему контроля и зачетные требования, план физкультурных и спортивных мероприятий. Программа включает организацию и планирование тренировочной работы на различных этапах подготовки, отбору и комплектованию тренировочных групп в зависимости от возраста, уровня развития физических и психофизиологических качеств и от специальных способностей занимающихся.

Содержание Программы учитывает особенности подготовки занимающихся конькобежным спортом в том числе:

- большой объем разносторонней физической подготовки в общем объеме тренировочного процесса;
- постепенное увеличение интенсивности тренировочного процесса и постепенное достижение высоких общих объемов тренировочных нагрузок;
- повышение специальной скоростно-силовой подготовленности за счет широкого использования различных тренировочных средств;
- необходимой продолжительностью индивидуальной соревновательной подготовки, характерной для избранного вида спорта;
- перспективность спортсмена выявляется на основе наличия комплексов специальных физических качеств.

Программа построена на принципах:

Комплексности - предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон тренировочного процесса и развития личности;

Преемственности - определяет последовательность прохождения программного материала по годам обучения с соблюдением преемственности задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической и технико-тактической подготовленности;

Вариативности - предполагает осуществление индивидуального и дифференцированного подхода в освоении юными спортсменами программного материала практических занятий, характеризующихся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенной задачи.

Принцип доступности - возможность каждого ребёнка, кто хочет приобщиться к миру здоровья, красоты, молодости, познания, общения, дружбы, выберет для себя наиболее посильный вид деятельности и форму участия.

Принцип последовательности - шаг за шагом, от занятия к занятию, от простых элементов и упражнений к более сложным, от внутри секционных соревнований до областных.

Принцип коллективности - так как практически на всех соревнованиях, в которых выступают спортсмены, определяются победители не только в личном первенстве, но и в командном, педагогическая задача состоит в формировании «сильного духом и телом сплоченного коллектива, в создании психологического и эмоционального настроения команды во время соревновательного периода».

1.1. Характеристика конькобежного спорта, отличительные особенности.

Занятия спортом укрепляют здоровье, создают хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания в области физической культуры, мотивы и умения осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Конькобежный спорт - одна из зимних состязательных дисциплин, передвижение на скорость по льду на коньках на различные дистанции. Последние представляют собой металлические полозья с площадками для прикрепления коньков к обуви и бывают различных конструкций в зависимости от специальных требований: «простые», «беговые». Основные движения в конькобежном спорте сводятся к попеременному отталкиванию одной ногой от поверхности льда и к скольжению по нему на другой ноге—по инерции, получаемой за счет толчка первой ноги. В начале движения, когда инерция для скольжения еще недостаточна (напр. при старте) или при очень большой скорости движения (напр. при беге на короткие дистанции), скольжение должно часто сменяться новым толчком. Получается т. о. полное впечатление бега на коньках. При высокой технике хода благодаря полному использованию силы толчка скольжение бывает возможным (без большой потери скорости) длительное время. Длина «шага» в этом случае доходит до 15—16 толчков при часовой скорости около 36 км.

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

Многоборье старейший из форматов. Спортсмены соревнуются на четырех дистанциях, по сумме которых определяется победитель. Существует три вида многоборья: спринтерское – 500 м + 1000 м + 500 м + 1000 м; малое – 500 м + 1500 м + 1000 м + 3000 м и классическое – 500 м + 3000 м + 1500 м + 10000 м (у женщин дистанция 10000 метров заменяется на 5000 метров). За каждый забег начисляются очки — за каждую секунду времени прохождения 500 м даётся 1,000 очко. Время на других дистанциях делится на число, на которое данная дистанция длиннее 500 м, и полученное число добавляется к сумме очков, полученных за предыдущие дистанции. Победителем становится конькобежец, набравший наименьшую сумму. Проводятся чемпионаты и первенства мира, Европы и отдельных государств по спринтерскому и классическому многоборью. Соревнования на отдельных дистанциях проводятся на чемпионате мира на отдельных дистанциях и этапах Кубка мира. Забеги проходят на дистанциях 500 м, 1000 м, 1500 м, 3000 м (только у женщин), 5000 м и 10000 м (только у мужчин), также проводится командная гонка преследования. Начиная с 1996 года, чтобы уравнивать шансы спортсменов, на 500 м проводятся два забега. Каждый конькобежец в одном стартует по внутренней дорожке, во втором — по внешней дорожке. В командной гонке преследования от страны можно выставить одну женскую и одну мужскую команду. В забеге участвуют две команды по три конькобежца. Они стартуют одновременно на противоположных сторонах катка с середины внутренней прямой. Женщины бегут шесть кругов, мужчины восемь. Проводятся чемпионаты мира по конькобежному спорту на отдельных дистанциях, Кубок мира, национальные чемпионаты, входит в программу Олимпийских игр. Также проводятся соревнования на дистанциях 100 и 300 м (преимущественно среди детей), милю, в конькобежном марафоне и в масс-старте.

1.2. Структура системы многолетней подготовки

Программный материал объединен в целостную систему многолетней спортивной подготовки и предполагает решение следующих основных задач:

- содействие гармоничному физическому развитию, разносторонней физической подготовленности и укреплению здоровья занимающихся;
- подготовка конькобежцев высокой квалификации, резерва сборной команды России;
- воспитание, волевых, смелых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем социальной активности и ответственности молодых спортсменов;
- подготовка инструкторов и судей по конькобежному спорту.

Организация занятий по Программе осуществляется по этапам и периодам подготовки:

- этап начальной подготовки – до 3 лет;
- тренировочный этап (этап спортивной специализации) – до 5 лет;
- этап совершенствования спортивного мастерства – без ограничений;

Система многолетней спортивной подготовки представляет собой единую организационную систему, обеспечивающую преемственность задач, средств, методов, форм подготовки спортсменов на всех этапах подготовки.

Для успешного осуществления многолетней тренировки на каждом ее этапе необходимо учитывать следующие показатели:

- 1) оптимальный возраст для достижения наивысших результатов в избранном виде спорта;
- 2) преимущественную направленность тренировки на данном этапе;
- 3) уровни физической, технической, тактической подготовленности, которых должны достигнуть спортсмены;
- 4) комплексы эффективных средств, методов, организационных форм спортивной подготовки;
- 5) допустимые тренировочные и соревновательные нагрузки;
- 6) контрольные нормативы (тесты).

При построении многолетнего тренировочного процесса необходимо ориентироваться на оптимальные возрастные границы, в пределах которых спортсмены добиваются своих высших достижений.

Минимальный возраст детей, допускаемых к освоению Программы – 9 лет.

Учреждение имеет право реализовывать Программу в сокращенные сроки в случае усвоения программного материала спортсменами.

Наполняемость групп

В основу комплектования тренировочных групп положена научно обоснованная система многолетней подготовки с учетом особенностей развития и возрастных закономерностей становления спортивного мастерства. Перевод занимающихся на последующий этап или год подготовки и увеличение тренировочных и соревновательных нагрузок обуславливаются стажем занятий, уровнем общей и специальной физической подготовленности, состоянием здоровья, уровнем спортивных результатов.

При необходимости объединения в одну группу занимающихся разных по возрасту, уровню спортивной подготовленности, разница в уровне спортивной подготовленности не должна превышать двух спортивных разрядов.

1.3. Прогнозируемые результаты освоения программы

Результатом освоения Программы является приобретение занимающимися:

на этапе начальной подготовки:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;

- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта конькобежный спорт;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта конькобежный спорт.

на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта конькобежный спорт;
- формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья.

на этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышение функциональных возможностей организма спортсменов;
- совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;
- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях;
- поддержание высокого уровня спортивной мотивации;
- сохранение здоровья.

Система спортивного отбора включает:

- массовый просмотр и тестирование юношей и девушек с целью ориентирования их на занятия спортом;
- отбор перспективных юных спортсменов для комплектования групп спортивной подготовки по виду спорта конькобежный спорт;
- просмотр и отбор перспективных юных спортсменов на тренировочных сборах и соревнованиях.

Максимальный возраст лиц, проходящих спортивную подготовку по Программе на этапе совершенствования спортивного мастерства, не ограничивается.

2. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

Весь процесс активных занятий конькобежным спортом делится на пять больших фаз: фаза подготовительного ознакомления с бегом на коньках; фаза начальной общей тренировки; фаза базовой специализированной тренировки; фаза специальной тренировки и фаза завершения тренировки. Каждая фаза имеет свои цели и задачи, в соответствии с которыми подбираются средства и методы тренировки, объём и интенсивность нагрузки, и её направленность.

Фаза начальной общей тренировки охватывает период с начала занятий конькобежным спортом до начала углублённой специализированной подготовки.

Фаза базовой специализированной тренировки направлена на приобретение спортивного мастерства и планомерное повышение результатов до уровня кандидата в мастера спорта и мастера спорта России. Фаза специальной тренировки является высшей ступенью мастерства. Вся подготовка направлена на достижение рекордных результатов и успешное выступление на крупнейших соревнованиях. Фаза завершения тренировки характеризуется постепенной утратой спортивного мастерства, прекращением роста спортивных результатов.

2.1. Продолжительность этапов спортивной подготовки, возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта «конькобежный спорт»

Таблица №1

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Возраст для зачисления в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)
Этап начальной подготовки	3	9	12-15
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	12	10-12
Этап совершенствования спортивного мастерства	Без ограничений	13	4-7

2.2. Соотношение объемов тренировочного процесса по видам подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта «конькобежный спорт»

Таблица №2

Виды спортивной подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки				Этап совершенствования спортивного мастерства
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет	
Общая физическая подготовка (%)	47-61	39-51	38-44	32-42	22-28
Специальная физическая подготовка (%)	18-24	27-35	26-33	32-42	39-51
Техническая подготовка (%)	17-21	17-21	19-23	17-21	17-23

Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)			5-7	5-7	11-13
Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика (%)	0,5-1	1-3	3-4	5-6	6-7

2.3. Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта «конькобежный спорт»

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки				
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет	
Контрольные	2	3	6	9	10
Отборочные	-	2	4	5	6
Основные	-	-	2	3	5

Требования к участию в спортивных соревнованиях лиц, проходящих спортивную подготовку:

- соответствие возраста и пола участника положению (Регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и Правилам конькобежного спорта;
- соответствие уровня спортивной квалификации участника положению (Регламенту) об официальных спортивных соревнованиях, согласно Единой Всероссийской спортивной классификации и Правилам вида спорта;
- выполнение плана спортивной подготовки;
- прохождение предварительного соревновательного отбора;
- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями;
- лицо, проходящее спортивную подготовку направляется организацией, осуществляющей спортивную подготовку, на спортивные соревнования в соответствии с содержащимся в Программе планом физкультурных и спортивных мероприятий и положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях и спортивных мероприятий.

2.4. Режимы тренировочной работы

В основу комплектования тренировочных групп положена система многолетней подготовки с учетом возрастных закономерностей становления спортивного мастерства. Перевод занимающихся на следующий этап или год спортивной подготовки и увеличение тренировочных и соревновательных нагрузок обуславливается стажем занятий, уровнем общей и специальной физической подготовленности, состоянием здоровья, уровнем спортивных результатов.

Объем тренировочной нагрузки	Этапы и периоды спортивной подготовки				
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствование спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух	
Количество часов в неделю	6	9	14	20	28
Количество тренировочных занятий в неделю	3-4	3-5	7-8	9-12	9-14

Содержание тренировочного процесса определяется тренерским советом спортивной школы в соответствии с программой, определяющей минимум содержания, максимальным объемом тренировочной работы, требований к уровню подготовленности занимающихся.

Ответственность за создание условий тренировки, спортсменов несут должностные лица спортивной школы. Расписание тренировочных занятий составляется с учетом объема тренировочной нагрузки, установления благоприятного режима тренировок, отдыха занимающихся, обучения их в общеобразовательных и других учреждениях. Продолжительность одного занятия рекомендуется рассчитывать с учетом возрастных особенностей и этапа подготовки занимающихся.

Недельный режим тренировочной работы является максимальным и установлен в зависимости от периода и задач подготовки. Продолжительность одного тренировочного занятия рассчитывается в астрономических часах (1 час – 60 мин.)

Тренировочный процесс ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели на основании ФССП.

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам;
- тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства.

2.5. Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку

Для занятий на этапах спортивной подготовки принимаются лица, желающие заниматься спортом, успешно прошедшие индивидуальный отбор в соответствии с требованиями программы и не имеющие медицинских противопоказаний.

Минимальный возраст детей, допускаемых к освоению Программы 9 лет. Обязательное выполнение в указанные сроки всех нормативных требований (упражнений и заданий). Соблюдение требований медицинского обеспечения процесса физической подготовленности:

- медицинская комиссия два раза в год;
- допуск врача к занятиям после болезни;
- медицинский осмотр перед участием в соревнованиях.

Учитывая возрастные особенности, при занятиях спортом детей и подростков соблюдают следующие условия:

- к занятиям спортом допускаются лица, не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям конькобежным спортом с I физической группой здоровья;
- врачебный контроль за состоянием здоровья спортсменов проводится не реже 2 раза в год, включая функциональные пробы и оценку физического состояния;
- своевременное лечение очагов хронической инфекции;
- спортсменов делят на группы по возрасту и уровню подготовленности;
- снижение физических нагрузок в период эмоциональных стрессов (экзамены).
- обязательное соблюдение принципов регулярности занятий и постепенности увеличения нагрузок;
- специализация проводится на базе широкой общей физической подготовки.
- не допустимо переносить особенности режима и методики тренировок взрослых на работу с подростками и детьми;
- методика проведения тренировок предусматривает чередование нагрузки на отдельные мышечные группы, частые перерывы, использование подвижных игр и других приемов, позволяющих разнообразить нагрузку, сделать ее эмоционально более насыщенной, поскольку детский организм не переносит однообразной монотонной работы.
- необходимо учитывать возрастные периоды совершенствования двигательных качеств и в соответствии с этим планировать тренировочную нагрузку.

2.6. Предельные тренировочные нагрузки

Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки

Объем тренировочной нагрузки	Этапы и периоды спортивной подготовки				
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
	до года	свыше года	до двух лет	свыше двух лет	
Количество часов в неделю	6	9	14	20	28
Количество тренировочных занятий в неделю	3-4	3-5	7-8	9-12	9-14
Общее количество часов в год	312	468	728	1040	1456
Общее количество тренировочных занятий в год	156-208	156-260	364-416	468-624	468-728

Для обеспечения круглогодичной спортивной подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) лиц, проходящих спортивную подготовку, организуются тренировочные сборы, являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса и соответствующие перечню тренировочных сборов

Перечень тренировочных сборов

Таблица №6

N п/п	Виды тренировочных сборов	Предельная продолжительность сборов по этапам спортивной подготовки (количество дней)			Оптимальное число участников тренировочных сборов	
		Этап совершенствования спортивного мастерства	Тренировочный этап	Этап начальной подготовки		
1. Тренировочные сборы по подготовке к соревнованиям						
1.1.	Тренировочные сборы по подготовке к международным соревнованиям	21	18	-	Определяется организацией, осуществляющей спортивную подготовку	
1.2.	Тренировочные сборы по подготовке к чемпионатам, кубкам и первенствам России	18	14	-		
1.3.	Тренировочные сборы по подготовке к другим официальным всероссийским соревнованиям	18	14	-		
1.4.	Тренировочные сборы по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	14	14	-		
2. Специальные тренировочные сборы						
2.1.	Тренировочные сборы по общей или специальной физической подготовке	18	14	-	Не менее 70% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе	
2.2.	Восстановительные тренировочные сборы	до 14 дней			-	Определяется организацией, осуществляю

				щей спортивную подготовку
2.3.	Тренировочные сборы для комплексного медицинского обследования	до 5 дней, но не более 2 раз в год	-	В соответствии с планом комплексного медицинского обследования
2.4.	Тренировочные сборы в каникулярный период	-	до 21 дня подряд и не более двух сборов в год	Не менее 60% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе
2.5.	Просмотровые тренировочные сборы для кандидатов на зачисление в образовательные учреждения среднего профессионального образования, осуществляющие деятельность в области физической культуры и спорта	до 60 дней	-	В соответствии с правилами приема в образовательную организацию, осуществляющую деятельность в области физической культуры и спорта

2.7. Объём соревновательной деятельности

Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности в макроцикле определяется с учётом единства тренировочной и соревновательной деятельности спортсменов в системе подготовки, в частности соревновательные нагрузки, должны гармонично сочетаться с динамикой тренировочных нагрузок и составлять с ними единое целое. Цель и поставленные задачи участия спортсмена в соревнованиях должны соответствовать уровню его подготовленности и способности решать поставленные задачи. Все соревнования годичного цикла должны быть направлены на достижение пика функциональных, технико-тактических и психологических возможностей спортсмена к моменту главных соревнований мезоцикла или макроцикла.

Система соревнований является важнейшей частью подготовки спортсмена. Система соревнований для каждой возрастной группы формируется на основе Плана физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий учреждения, Плана физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий, и спортивных мероприятий, календарных планов физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий субъекта Российской Федерации, муниципальных образований. Однако количество официальных стартов недостаточно для качественной подготовки спортсменов на всех этапах многолетней подготовки. Организации, осуществляющие спортивную подготовку, и их учредители должны организовывать дополнительные соревнования (контрольные) – первенство

спортивной школы, матчевые встречи, розыгрыш кубков по многоборью (выявление победителя по сумме очков на нескольких дистанциях), соревнования по сокращенной программе («День спринтера», «День стайера»).

2.8. Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию

Экипировка конькобежца.

Беговой костюм:

Беговой костюм должен повторять естественные формы тела конькобежца. Не разрешаются

добавки или накладные формы или приспособления, прикрепляемые для создания различных форм тела. Не разрешается никаких добавок за исключением постоянно прикреплённых наклеек максимальной высотой 0,5 см. и шириной 2,5 см. С целью предупреждения травм, конькобежцы могут надевать шлемы поверх капюшона бегового комбинезона. Разрешено использовать только шлемы обычной формы (повторяющие контур головы), которые одобрены для шорт-трека.

При выступлении на чемпионатах и первенствах России конькобежцы одной команды (то есть заявленные одной региональной федерацией) должны быть одеты в одинаковую униформу. Эта униформа должна чётко показывать регион конькобежца с полным или сокращенным названием. Кроме того, рядом с названием региона может быть написана фамилия конькобежца.

Разминочный костюм:

Во время участия спортсменов в чемпионатах и первенствах России, разминочные костюмы конькобежцев каждой региональной команды должны показывать регион или его официальное сокращённое название. Во время чемпионатов и первенств России рядом с названием региона может быть написана фамилия конькобежца.

Коньки:

В скоростном беге коньки – это часть экипировки, которая должна удовлетворять следующим условиям: коньки это пассивное механическое продолжение голени, осуществляющее содействие в технике скольжения. Конёк состоит из лезвия и ботинка из любого материала с размерами, которые не изменяются значительно в течение соревнования и с конструкцией, соединяющей ботинок и конёк. Эта конструкция может позволять перевод и вращение ботинка относительно лезвия, чтобы обеспечить оптимальную утилизацию физической мощности конькобежца так, чтобы не подвергать опасности конькобежца.

Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для прохождения спортивной подготовки

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
1.	Автомашина поливомоечная и/или ледоуборочная машина (машина для заливки льда)	штук	2
2.	Гантели массивные (от 0,5 до 5 кг)	комплект	5
3.	Гантели переменной массы (от 3 до 12 кг)	комплект	3
4.	Гири спортивные (16 кг, 24 кг, 32 кг)	комплект	2
5.	Инвентарь для заливки и уборки льда	комплект	2
6.	Колокол-гонг	штук	1
7.	Конь гимнастический	штук	3
8.	Кубики цветные для разметки беговой дорожки	штук	300
9.	Мат гимнастический	штук	11
10.	Мешки с песком (5, 10, 15, 20, 25, 30 кг)	комплект	2
11.	Мяч набивной (медицинбол) от 1 до 5 кг	комплект	3
12.	Пистолет стартовый	штук	2
13.	Патроны для стартового пистолета	штук	500
14.	Повязки нарукавные красные и белые	пар	6
15.	Помост тяжелоатлетический (2,8x2,8)	штук	1

16	Рулетка металлическая 50 м	штук	2
17	Секундомер	штук	10
18	Станок для заточки коньков	штук	2
19	Стенд для информационных материалов	штук	4
20	Стенка гимнастическая	штук	6
21	Стойка для приседания со штангой	штук	1
22	Табло световое электронное	штук	1
23	Устройство для укладки снегового валика	штук	2
24	Указатель количества пройденных кругов	штук	12
25	Флажки для разметки финиша	штук	10
26	Флажки судейские (красные и белые)	штук	2
27	Штанга тяжелоатлетическая	комплект	5
28	Электромегатон	штук	2
Обеспечение спортивной экипировкой			Таблица 1
№ п/п	Наименование спортивной экипировки	Единица измерения	Количество изделий
1	Коньки беговые	пар	18
2	Коньки роликовые	пар	18

Обеспечение спортивной экипировкой

Таблица 2

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование									
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	
				количество	Срок эксплуатации	количество	Срок эксплуатации	количество	Срок эксплуатации
1.	Комбинезон для вида спорта «конькобежный спорт»	штук	На занимающегося	-	-	1	2	1	2
2.	Коньки беговые	пар	На занимающегося	-	-	1	2	1	2
3.	Коньки роликовые	пар	На занимающегося	-	-	1	1	1	1
4.	Наколенники (фиксатор коленного сустава)	пар	На занимающегося	1	1	2	1	2	1
5.	Чехол для коньков	пар	На занимающегося	1	1	1	1	1	1
6.	Шлем защитный	штук	На занимающегося	-	-	-	-	1	3

Требования к материально-технической базе

- наличие конькобежной ледовой дорожки.
- наличие тренировочного спортивного зала.
- наличие тренажёрного зала.
- наличие раздевалок, душевых.
- наличие медицинского пункта.

2.9. Требования к количественному и качественному составу групп на этапах спортивной подготовки

Этапы спортивной подготовки	Период подготовки	Возраст для зачисления в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)	Требования по физической, технической и спортивной подготовке на конец года
Этап начальной подготовки	до 1 года	9	12 - 15	Выполнение контрольно-переводных нормативов по ОФП, СФП
	свыше года		12 - 15	Выполнение контрольно-переводных нормативов по ОФП и юношеских спортивных разрядов: НП-2 - 3 юн. разряд НП-3 - 2 юн. разряд
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	до 2-х лет	12	10 - 12	Уровень спортивных результатов, выполнение спортивных разрядов: Т 1 – 1 юн. разряд Т-2 – 3 спортивный разряд, Т-3 – 2 спортивный разряд Т-4 – 1 спортивный разряд Т-5 – КМС Выполнение нормативов по СФП, ОФП
	свыше 2-х лет			
Этап совершенствования спортивного мастерства	весь период	13	4 - 7	Уровень спортивных результатов, выполнение нормативов по СФП, ОФП. Спортивный разряд – КМС

2.10. Объем индивидуальной спортивной подготовки

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется на этапе совершенствования спортивного мастерства, со спортсменами, выполнившими спортивный разряд КМС и выше. Индивидуальный план спортивной подготовки составляется на год, период, месяц и т. д. Упражнения и нагрузки (объем и интенсивность) подбираются для каждого спортсмена отдельно, исходя из его индивидуальных особенностей

При составлении индивидуального плана учитывается степень владения техникой, спортивная классификация, функциональное состояние и возможности организма, степень утомления после предыдущих тренировок, занятость на производстве или учебе и др.

Объем и интенсивность тренировочной нагрузки в зависимости от самочувствия спортсмена (пульса, артериального давления и других показателей врачебного контроля) должны быть строго индивидуальны и постоянно записываться в личный дневник.

Постоянный анализ тренировок, учёт нагрузок, врачебный контроль и самоконтроль, особенно в конце подготовительного и соревновательного периодов, когда интенсивность нагрузки подходит к своему максимуму, помогут предотвратить переутомление (перетренировку), достичь высшей спортивной формы к соревнованиям и укрепить здоровье.

При составлении индивидуального плана как на отдельный период или цикл тренировочных занятий, так и на каждую тренировку тренер и спортсмен определяют:

- 1) объём и интенсивность нагрузки;
- 2) количество и характер упражнений;
- 3) очередность выполнения упражнений;
- 4) нагрузка в каждом упражнении;
- 5) длительность и темп выполнения упражнений;

6) количество максимальных и субмаксимальных нагрузок, составляющих 50% и более от предельного результата в классических (соревновательных) упражнениях. При этом обязательно учитываются:

- нагрузка в предыдущих занятиях;
- степень восстановления после предыдущих занятий.

После того как определено общее направление тренировочного процесса в годичном цикле, т. е. обозначены периоды цикла, количество месячных циклов в каждом периоде и этапе подготовки и количество соревнований, в которых должен выступать спортсмен, составляется месячный план тренировочной работы.

2.11. Структура годичного цикла подготовки.

Тренировки с различной направленностью воздействий на системы организма за периодизации подготовки в скоростном беге на коньках положен макроцикл длительностью 12 месяцев. В соответствии с закономерностями развития спортивной формы годичный цикл подготовки делится на три периода: переходный, подготовительный, соревновательный.

Переходный период у конькобежцев начинается после окончания соревнований и характеризуется временной утратой спортивной нормы. Продолжительность переходного периода 5 недель (апрель-май).

Подготовительный период направлен на создание и развитие спортивной формы и ее становление. Продолжительность подготовительного периода 7-8 месяцев (май-декабрь) в зависимости от условий и наличия искусственного льда.

Подготовительный период делится на два больших этапа: общеподготовительный и специально-подготовительный.

Общеподготовительный этап подразделяется на два мезоцикла: втягивающий и базовый общефизический. Втягивающий мезоцикл (май) начинается сразу после переходного периода. Его цель способствовать постепенному приспособлению организма конькобежцев к выполнению большого объема нагрузки.

Базовый общефизический мезоцикл (июнь-июль). Основная цель-создание предпосылок для достижения более высокого уровня спортивной формы.

Специально-подготовительный этап является этапом становления спортивной формы. Он подразделяется на четыре мезоцикла: базовый специализированный физический; базовый специально-втягивающий (этап вкатывания); базовый специально-подготовительный и контрольно-подготовительный. Базовый специализированно-физический мезоцикл (август-сентябрь) заканчивается с появлением возможности регулярно проводить ледовую подготовку. Базовый специально-втягивающий мезоцикл (от 2 до 5 недель). Его основная задача восстановить технику скоростного бега на коньках и создать

предпосылки для его совершенствования. Базовый специально-подготовительный мезоцикл начинается после того, как конькобежец приспособился к специфическим особенностям тренировки на льду.

Контрольно-подготовительный мезоцикл является завершающим этапом становления спортивной формы. В данном мезоцикле конькобежцам целесообразно принимать участие в соревнованиях 1-2 дня в неделю, стартуя на отдельных дистанциях, а в конце мезоцикла и в многоборье.

Соревновательный период. Продолжительность (декабрь - март). Основная цель - реализация достигнутого уровня тренированности в спортивные результаты. Спортсмены должны достигнуть запланированного уровня достижений и успешно выступать на важнейших соревнованиях. Необходимо выделить 2-4 основных соревнования сезона и соответствующим образом разделить весь соревновательный период на несколько мезоциклов, характер которых будет напоминать тренировку в базовом специально-подготовительном мезоцикле подготовительного периода.

3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

3.1. Рекомендации по проведению тренировочных занятий

Основной формой организации и проведения тренировочного процесса является тренировочное занятие. Длительность тренировочного занятия составляет 2-4 часа. Каждое очередное занятие органически связано с предшествующим и последующими тренировочными занятиями, базируется на подготовке, полученной на предыдущем занятии и является основой для предстоящих занятий. Задачи, содержание и направленность тренировки определяется задачами этапа подготовки, программой спортивной подготовки. В плане тренировки уточняются конкретные задачи, подбор упражнений, последовательность их выполнения, дозировка, режим выполнения, методика проведения занятия. Тренировочное занятие условно делят на три части: подготовительную, основную, заключительную.

Подготовительная часть занятия включает организацию занимающихся (построение группы, расчет, учет посещаемости, объяснение задач тренировки) и подготовку их к выполнению задач основной части тренировки. Подготовительная часть направлена на подъем общего функционального состояния организма спортсмена, на достижение им оптимального уровня работоспособности. В нее входит разминочный бег, общеразвивающие упражнения на гибкость, силу, имитационные подготовительные упражнения, специальные упражнения конькобежца.

Основная часть тренировки направлена на решение основных задач конкретного занятия: изучение и совершенствование техники катания, стартов, поворотов, развитие общей или специальной выносливости, развитие силы, скорости и т.д. Построение основной части занятия в зависимости от воздействия может иметь комплексную и избирательную направленность. Основная часть обычно занимает наибольшее время тренировки.

В заключительной части занятия предусматривается снижение физической нагрузки, повысив в тоже время эмоциональность занятия. Поэтому в конце тренировки проводятся спортивные, подвижные игры, эстафеты. Занятие заканчивается построением расчетом, подведением итогов тренировки, сообщением домашнего занятия.

3.2. Требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований

Во избежание травматизма при проведении тренировочных занятий, особое внимание уделяется подготовке места проведения занятий и дисциплине в группе.

Вся ответственность за безопасность спортсменов в тренировочном процессе возлагается на тренеров, непосредственно проводящих занятия с группой. В своей работе тренер должен руководствоваться инструкциями по охране труда для тренеров и спортсменов СШ «Юность». (Приложение № 1).

Допуск к занятиям в группе осуществляется медицинской службой СШ «Юность» по установленному порядку. На первом занятии необходимо ознакомить занимающихся с правилами безопасности при проведении занятий по конькобежному спорту.

Тренер обязан:

- производить построение и переключку спортсменов перед занятиями с последующей регистрацией в журнале.
- не допускать увеличения числа занимающихся в каждой группе сверх установленной нормы.
- информировать руководителя отделения о происшествиях всякого рода, травмах и несчастных случаях.

Травмы в конькобежном спорте могут возникать при различном сочетании внешних и внутренних факторов. Несомненно, возможны и несчастные случаи, когда травма возникает вследствие трагического стечения обстоятельств и причин, которые трудно предвидеть. Тем не менее, основные факторы, влияющие на возникновение и характер травм, необходимо систематизировать для выработки принципиальных мер безопасности, направленных на их устранение.

Внешние факторы спортивного травматизма:

- неправильная общая организация тренировочных занятий;
- методические ошибки тренера при проведении тренировочных занятий;
- нарушение спортсменами дисциплины и установленных правил во время проведения тренировочных занятий;
- неудовлетворительное состояние мест занятий, спортивного оборудования и экипировки спортсменов;
- неблагоприятные санитарно-гигиенические и метеорологические условия при проведении тренировочных занятий.

Внутренние факторы спортивного травматизма:

- наличие врожденных и хронических заболеваний;
- состояние утомления и переутомления;
- изменение функционального состояния организма занимающихся, вызванное перерывом в занятиях в связи с каким-либо заболеванием или другими причинами.

Оценить эти факторы позволяет надлежащий уровень организации врачебного и педагогического контроля над состоянием спортсмена. Хронические перенапряжения во время тренировок создают у спортсменов предрасположенность к травмам различного характера, особенно в сочетании с ошибками организационного и методического плана.

Важное значение имеет врачебное заключение о рекомендованных сроках возобновления тренировки после перенесенных травм и заболеваний. Преждевременное возобновление тренировок со значительными нагрузками, а тем более участие в соревновании обуславливает обострение болезни и может привести к новой более серьезной травме.

Соревнования проводятся на спортивных сооружениях, отвечающих требованиям соответствующих правовых актов, действующих на территории Российской Федерации по вопросам обеспечения общественного порядка и безопасности участников и зрителей, а также при условии наличия актов готовности физкультурного и спортивного сооружения к проведению мероприятий, утверждаемых в установленном порядке.

Участие в соревнованиях осуществляется только при наличии договора (оригинала) о страховании жизни и здоровья от несчастных случаев, который предоставляется в мандатную комиссию на каждого участника соревнований. Страхование участников соревнований может производиться за счет бюджетных и внебюджетных средств, в соответствии с законодательством РФ.

Обеспечение медицинской помощью участников соревнований проводится силами медицинского пункта объекта спорта, осуществляющего свою деятельность в соответствии с приказом Министерства здравоохранения и социального развития РФ от 09.08.2010 № 613-

р. Каждый участник соревнований должен иметь действующий медицинский допуск спортивного диспансера или разовую медицинскую справку на участие в данных соревнованиях.

3.3. Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок

Объёмы тренировочных нагрузок зависят от этапа спортивной подготовки, года обучения на этапе подготовки, индивидуальной подготовленности спортсмена. На этапе начальной подготовки ставится задача привлечения максимально возможного числа детей и подростков к систематическим занятиям спортом. При обучении основам техники физических упражнений и техники бега на коньках определяется степень пригодности к скоростному бегу на коньках и перспективы роста в данном виде спорта, в соответствии с этими задачами определяется стратегия подготовки.

Процесс обучения должен осуществляться с учетом физического развития и функционального состояния растущего организма спортсмена таким образом, чтобы обеспечить готовность переносить значительный объем и интенсивность тренировочной нагрузки. В период трехлетнего прохождения спортивной подготовки в группах начальной подготовки определяется пригодность к скоростному бегу на коньках по результатам выполнения контрольно-переводных нормативов.

3.4. Рекомендации по планированию спортивных результатов

Исходными данными для составления многолетних (перспективных) планов являются:

- оптимальный возраст для достижения наивысших результатов;
- продолжительность подготовки для их достижения;
- темпы роста спортивных результатов от разряда к разряду;
- индивидуальные особенности спортсменов;
- условия проведения спортивных занятий и другие факторы.

На основе характеристики спортсмена, цели и задач многолетней подготовки определяются:

- спортивно-технические показатели по этапам (годам); - планируются основные средства тренировки;
- объем и интенсивность тренировочных нагрузок;
- количество соревнований;
- отмечаются те стороны подготовленности спортсмена, на которых следует сосредоточить основное внимание тренера и спортсмена, чтобы обеспечить выполнение запланированных показателей.

Перспективные многолетние планы подготовки составляются как для группы спортсменов (3-го и 2-го, 1-го разрядов), так и для одного спортсмена (достигшего спортивного разряда «Кандидат в мастера спорта» и более высоких результатов). Групповой план должен содержать данные, намечающие перспективу и основные направления подготовки всей группы. В нем должны найти отражение тенденции к возрастанию требований к различным сторонам подготовки спортсмена, а конкретные показатели плана по годам - соответствовать уровню развития спортсменов данной группы. Индивидуальный перспективный план содержит конкретные показатели, которые намечает тренер совместно со спортсменом на основе анализа предшествующего опыта подготовки (фактическое выполнение спортсменом разделов группового плана) с учетом его индивидуальных особенностей. Составление перспективного плана не должно сводиться к механическому воспроизведению нескольких годичных планов, с неизменным повторением из года в год одних и тех же задач одного и того же содержания. Следует отразить тенденцию возрастающих из года в год требований к различным сторонам подготовленности спортсмена и предусмотреть последовательное изменение задач тренировки, величин тренировочных нагрузок, контрольных нормативов и других показателей в каждом году подготовки. Перспективный план всегда должен носить целеустремленный характер. В перспективном планировании предусматривается достижение спортивных результатов, в зависимости от возраста, одаренности спортсмена и продолжительности занятий.

3.5. Требования к организации и проведению врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля

Во время врачебно-педагогического контроля производится оценка по следующим разделам:

- состояние здоровья;
- функциональное состояние организма и соответствие его этапу подготовки;
- комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической и технико-тактической подготовленности занимающихся;
- организацию и методические указания по проведению тестирования;
- степень переносимости больших тренировочных и соревновательных нагрузок.

Врачебный контроль служит для получения информации о состоянии здоровья, функциональных возможностях, индивидуальных особенностях спортсмена и осуществляется путем регулярного медицинского обследования спортсмена.

Основными задачами медицинского обследования в группах начальной подготовки является контроль за состоянием здоровья, привитие гигиенических навыков и привычки неукоснительного выполнения рекомендаций врача.

Врачебный контроль спортсмена осуществляется 2 раза в год. Обследования проводятся спортивными врачами, специалистами функциональной диагностики. Все это позволяет установить исходный уровень состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности. В процессе многолетней подготовки углубленные медицинские обследования позволяют следить за динамикой этих показателей, а текущие обследования - контролировать переносимость тренировочных и соревновательных нагрузок и своевременно принимать необходимые лечебно - профилактические меры. Углубленное медицинское обследование включает: анамнез; врачебное освидетельствование для определения уровня физического биологического созревания; электрокардиографическое, клинический анализ крови и мочи; обследование у врачей-специалистов: хирурга, невропатолога, окулиста, отоларинголога, дерматолога, гинеколога (для девушек).

В случае необходимости, по медицинским показаниям, организуется дополнительная консультация у других специалистов.

К занятиям конькобежным спортом допускаются юноши и девушки, с I физической группой здоровья, не имеющих противопоказаний к занятиям данным видом спорта, выполнившим требования программы.

Психологический контроль – это специальная ориентация и использование методов психологии для оценки тех психических явлений (качеств) спортсменов или спортивных групп, от которых зависит успех спортивной деятельности.

В данном случае имеется в виду использование методов психологии для распознавания возможностей спортсмена вообще при занятии данным видом спорта (проблема отбора), в конкретном тренировочном цикле, занятии или соревнованиях.

Проведение психологической подготовки

В зависимости от вида спорта и конкретных задач психологической подготовки применяются различные формы занятий: индивидуальные, групповые, командные. Индивидуальные занятия могут проводиться одновременно для всех спортсменов команды или группы, но каждый работает по своему плану.

Групповая форма занятий предполагает распределение всех занимающихся по ряду признаков в разные группы, и каждая работает по своему плану.

Командная форма занятий решает частные и общие задачи, подчиненные коллективным (психологический климат, сыгранность, совместимость и т.д.).

По содержанию занятия могут быть тематическими или комплексными.

Тематическое занятие посвящается одному из разделов психологической подготовки (например, по развитию распределения и переключения внимания).

Комплексное занятие предусматривает развитие нескольких психических качеств. Например, развитие тактического мышления, восприятия времени и формирования ряда волевых качеств.

Психологический контроль дает возможность составить психологический портрет спортсмена и выработать программу психологической коррекции поведения.

Биохимический контроль

При адаптации организма к физическим нагрузкам, перетренировке, а также при патологических состояниях в организме изменяется обмен веществ, что приводит к появлению в различных тканях и биологических жидкостях отдельных метаболитов (продуктов обмена веществ), которые отражают функциональные изменения и могут служить биохимическими тестами либо показателями их характеристики. Поэтому в спорте наряду с медицинским, педагогическим, психологическим и физиологическим контролем используется биохимический контроль за функциональным состоянием спортсмена.

В практике спорта высших достижений обычно проводятся комплексные научные обследования спортсменов, дающие полную и объективную информацию о функциональном состоянии отдельных систем и всего организма, о его готовности выполнять физические нагрузки. Такой контроль на уровне сборных команд страны осуществляют комплексные научные группы (КНГ), в состав которых входит несколько специалистов: биохимик, физиолог, психолог, врач, тренер.

В годичном тренировочном цикле подготовки квалифицированных спортсменов выделяют разные виды биохимического контроля:

1. текущие обследования (ТО), проводимые повседневно в соответствии с планом подготовки;
2. этапные комплексные обследования (ЭКО), проводимые 3—4 раза в год;
3. углубленные комплексные обследования (УКО), проводимые 2 раза в год;
4. обследование соревновательной деятельности (ОСД).

При организации и проведении биохимического обследования особое внимание уделяется выбору тестирующих биохимических показателей: они должны быть надежными либо воспроизводимыми, повторяющимися при многократном контрольном обследовании, информативными, отражающими сущность изучаемого процесса, а также валидными либо взаимосвязанными со спортивными результатами.

3.6. Программный материал для практических занятий на этапах спортивной подготовки

Программа устанавливает для практического раздела следующие задачи спортивной подготовки:

- на этапе начальной подготовки:

- стабильность состава спортсменов;
- динамика прироста показателей физической подготовленности;
- уровень освоения основ техники конькобежного спорта.

- на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- состояние здоровья, уровень физического развития спортсменов;
- динамика уровня подготовленности в соответствии с индивидуальными особенностями спортсменов;
- освоение объемов тренировочных нагрузок, предусмотренных программой;
- освоение теоретического раздела программы.

- на этапах совершенствования спортивного мастерства:

- уровень физического развития и функционального состояния спортсменов;
- выполнение спортсменом объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, предусмотренных индивидуальным планом подготовки;

- динамика спортивно-технических показателей;
- результаты выступлений во всероссийских соревнованиях.

Система многолетней подготовки высококвалифицированных спортсменов требует четкого планирования и учета нагрузки на возрастных этапах. Эта нагрузка определяется средствами и методами, которые используют в процессе занятий. Во всех периодах годового цикла присутствуют все виды подготовки, но, их соотношение и, главное, формы значительно отличаются. Общая физическая и техническая подготовка имеют тенденцию к уменьшению. Доля специальной физической, тактической и соревновательной нагрузок постоянно возрастает. Общий подход к распределению нагрузки различной направленности на всех этапах заключается в примерном равенстве количества часов, отводимых на физическую подготовку (совместно общую и специальную), технико-тактическую (совместно техническую и тактическую) и подводящие контрольные и основные соревнования. Однако от этапа к этапу нарастает величина специальной физической подготовки с уменьшением общей. Такая же картина наблюдается в соотношениях технической и тактической подготовок. Соревновательная нагрузка постоянно нарастает.

Очень важно помнить, что основные детские соревнования, особенно многодневные с выездом в другие города, следует проводить во время каникул. Поэтому весь годичный макроцикл подготовки должен быть спланирован так, чтобы юные спортсмены могли успешно выступить в соревнованиях именно в это время.

Для создания стройной системы планирования разработаны комплексы упражнений для каждого вида подготовки.

Средства физического воспитания на этапе начальной подготовки

Гимнастические упражнения: упражнения в висах и упорах, с набивными мячами, гантелями, опорные прыжки, кувырки «вперед и назад», стойки на лопатках и голове, «длинные» кувырки, «мост» и др.;

Легкоатлетические упражнения: бег с высокого и низкого старта, бег с ускорением, бег с максимальной скоростью, бег в равномерном темпе до 15-20 мин, кросс, прыжки в длину и высоту с разбега, многоскоки, метание в цель и на дальность и др.;

Лыжная подготовка: передвижение классическими ходами, подъемы на лыжах в гору, спуски с гор на лыжах, торможение на спусках, повороты на лыжах в движении, прохождение дистанций;

Спортивные игры: баскетбол, волейбол, футбол, гандбол, бадминтон, настольный теннис, игровые упражнения для развития координационных, скоростных, скоростно-силовых способностей, выносливости;

Плавание: специальные упражнения для изучения кроля на груди и спине, брасса, повторное проплывание отрезков 25-50 м, 100-150 м;

Велосипед: катание по 30-40 км со скоростью 20-25 км/ч;

Ознакомление, освоение разновидностей пригибной ходьбы, технической имитации, прыжковой имитации, катание на роликовых коньках.

Средства физического воспитания на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)

Гимнастические и акробатические упражнения: общеразвивающие упражнения на месте, в движении, с предметами (набивные мячи, гантели, гири), в парах, упражнения на перекладине, брусьях, опорные прыжки, длинные кувырки через препятствия высотой 90 см (юноши), стойка на руках, перевороты боком, седы, мост, кувырки вперед и назад, ритмическая гимнастика, полоса препятствий;

Легкоатлетические упражнения: беговые упражнения, бег с высокого и низкого старта, бег с максимальной скоростью, кроссовый бег, бег в переменном темпе, метание гранаты, толкание ядра малого веса из различных положений, челночный бег, многоскоки;

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

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

Упражнения со штангой: развитие максимальной силы, силовой выносливости, укрепление мышечного корсета;

Тренажерные устройства: развитие силовых способностей в специфических условиях;

Специфические упражнения: прыжковая и техническая имитация, пригибная ходьба с разновидностями;

Велосипедная подготовка на шоссе (скорость 27-30 км/ч) и велотреке, выполнение ускорений, работа на подъемах;

Бег на коньках на различной скорости с различными радиусами поворотов.

Средства физического воспитания на этапе совершенствования спортивного мастерства

Гимнастические упражнения;

Общеразвивающие упражнения;

Тренажерные устройства для проработки мышц, несущих основную нагрузку в беге на коньках;

Легкоатлетический бег во всем многообразии варьирования длины пробегаемой дистанции, время пробегания отрезка, количества повторений, времени отдыха;

Упражнения с отягощениями;

Велоезда на шоссе и треке;

Пригибная ходьба с разновидностями, прыжковая имитация, катание на роликовых коньках;

Бег на коньках.

3.6.1. Содержание и методика работы на этапе начальной подготовки

На этапе начальной подготовки ставится задача привлечения максимально возможного числа детей и подростков к систематическим занятиям спортом. При обучении основам техники физических упражнений и техники бега на коньках определяется степень пригодности к скоростному бегу на коньках и перспективы роста в данном виде спорта, в соответствии с этими задачами определяется стратегия подготовки.

Процесс обучения должен осуществляться с учетом физического развития и функционального состояния растущего организма спортсмена таким образом, чтобы обеспечить готовность переносить значительный объем и интенсивность тренировочной нагрузки. В период трехлетнего прохождения спортивной подготовки в группах начальной подготовки определяется пригодность к скоростному бегу на коньках по результатам выполнения контрольно-переводных нормативов. Двигательными навыками в беге на коньках легче овладевают дети, имеющие разностороннее физическое развитие. Основным методом на этапе начальной подготовки является игровой метод с использованием различных спортивных и подвижных игр. Он одновременно воздействует на моторную и психическую сферы личности. Игровой метод может быть активно использован во всех четырех формах двигательных способностей спортсмена: моторной оперативности, координационных, силовых качеств и выносливости.

Тренировочные занятия направлены на освоение нового материала, закрепление пройденного, повышение эффективности выполнения ранее изученных технических движений, тактических действий и совершенствованию работоспособности.

Контрольные занятия проводятся с целью проверки уровня подготовленности (технической, тактической, физической, специальной).

Основной целью предсоревновательной подготовки является адаптация спортсмена к условиям соревновательной борьбы, отработка рациональных тактико-технических решений при беге на различных дистанциях в разнообразных ситуациях соревновательной деятельности, совершенствование специфических психических качеств.

Контрольные соревнования проводятся для определения уровня подготовленности спортсмена, в них проверяется эффективность прошедшего этапа подготовки, выявляются сильные и слабые стороны в структуре соревновательной деятельности. Подводящие соревнования проводятся с целью отработки модели соревновательной деятельности, которую спортсмен предполагает реализовать в отборочных и главных соревнованиях. Подводящие соревнования следует проводить в условиях, максимально приближенных к условиям главных стартов. Соревнование является основной формой контроля уровня готовности спортсмена.

К проведению тренировочных занятий предъявляется ряд требований от выполнения, которых зависит эффективность этой формы физического воспитания.

Занятия по своей направленности, содержанию, дозировке упражнений и применяемым методам должны соответствовать возрасту, полу и физической подготовленности занимающихся. Интенсивность физиологических реакций организма за время занятия отличается постепенным нарастанием в первой части, достижением максимальных величин в середине второй части и снижением в третьей части. На занятиях должны быть приняты и соблюдены все меры безопасности для жизни и здоровья спортсменов.

На первом, втором и третьем годах начальной подготовки особое внимание уделяется общей физической и технической подготовке конькобежцев. В зависимости от сроков подготовки удельный вес ОФП, СФП и СП меняется. Для управления интенсивностью тренировочных нагрузок по ОФП, СФП и СП по направленности физиологического воздействия важна информация о распределении циклических средств по зонам относительной мощности.

У занимающихся первого года тренировочный процесс проходит с активным использованием аэробных и скоростных нагрузок. Что касается распределения параметров циклических средств ОФП, СФП и СП на втором и третьем годах подготовки, то они распределяются достаточно равномерно по всем зонам интенсивности, кроме четвертой. Доля высокоинтенсивных нагрузок не должна превышать 1,5% от общего объема. Наибольшие темпы прироста нагрузок приходятся на второй тренировочный год, а на третьем году происходит в большей степени перераспределение интенсивности нагрузок в сторону их повышения.

В отношении тренировки скоростных качеств проявляется та же тенденция. На этапе начальной подготовки упражнения для развития силы должны быть динамическими, непределенными по величине нагрузки. Развитие таких двигательных качеств, как быстрота, сила, ловкость и выносливость, которое происходит при многократном повторении разнообразных физических упражнений, затем трансформируется в специальную подготовленность. Это позволяет конькобежцам во время предсоревновательной подготовки быстро повышать уровень спортивных результатов.

Важными средствами подготовки являются подвижные и спортивные игры, а также различные игры на льду. Такие формы занятий повышают интерес к конькобежному спорту и способствуют всестороннему физическому развитию. Необходимо основное внимание уделять гармоничному развитию жизненно важных двигательных способностей – выносливости, быстроты движений и перемещений, силы, координации, гибкости и

овладению элементарными двигательными навыками. Применение в период начальной подготовки больших объемов специальных упражнений дает вначале быстрый прирост спортивных результатов в избранной специализации.

Стабильных достижений скоростном беге на коньках чаще добиваются те спортсмены, которые имели предварительный стаж занятий в других видах спорта, развивавших скоростные качества, ловкость и выносливость. Занятия дополнительными видами спорта способствуют всестороннему развитию организма и создают предпосылки для достижения более высоких результатов в беге на коньках в зрелом возрасте.

3.6.2. Содержание и методика работы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)

Важнейшим условием успешной работы с конькобежцами тренировочных групп является перспективное планирование подготовки на пять тренировочных лет с учетом физического развития и подготовленности в данном возрастном диапазоне. Распределение по основным разделам подготовки осуществляется в соответствии с конкретными задачами на каждый тренировочный год.

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

В основу периодизации положен тренировочный макроцикл длительностью 12 месяцев. Годичный цикл состоит из трех периодов: подготовительного, соревновательного, переходного.

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

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

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

I зона – аэробная компенсирующая, где скорость выполнения упражнения составляет 45-50% от критической скорости. Основной метод тренировки – непрерывный, а длительность работы может достигать 3 часов.

II зона – тренирующая, со скоростью выполнения упражнения 51-75 % от критической скорости. Тренировки могут быть как непрерывными, так и прерывистыми с общим объемом работы до 1,5-2 часов.

III зона – смешанная тренирующая, с повышенной скоростью выполнения упражнений – 76 - 100 % от критической скорости. Основные методы тренировки – повторный, интервальный. Общий объем работы 60-80 мин.

IV зона – гликолитическая. Скорость выполнения упражнений – 100-115 % от критической. Основные методы: повторный, интервальный, с общим объемом такой работы до 50 мин.

V зона – креатинфосфатная. Скорость выполнения упражнения – максимальная. Основной метод работы – повторный.

Общий объем нагрузки по зонам относительной интенсивности (ч, %) на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)

Таблица № 8

Зона интенсивности	Периоды подготовки				
	1-й	2-й	3-й	4-й	5-й
I зона (скорость до АТ)	70,7 (13%)	91,5 (15%)	102 (15%)	106 (15%)	110 (15%)
II зона (скорость от АТ до АпТ)	202,8 (39%)	183,0 (30%)	287,6 (42%)	312,6 (44%)	337,1 (45%)
III зона (скорость от АпТ до max V _{o2})	157,5 (37%)	268 (44%)	192,4 (28%)	208,0 (29%)	223,5 (30%)
IV зона (скорость выше уровня max V)	47,1 (7%)	51,8 (8%)	57,8 (8%)	64,0 (9%)	79,8 (9%)
V зона (объем работы с макс. скоростью)	10,4 (2%)	15,3 (2%)	17 (2%)	21,3 (3%)	25,2 (3%)
V зона (скорость перемещения на уровне соревновательной дистанции)	22,9 (4%)	43,3 (7%)	70,0 (10%)	113,6 (16%)	159,6 (19%)

В этом периоде решаются задачи повышения общефизической работоспособности юных конькобежцев с преимущественным развитием аэробной выносливости. Наиболее благоприятный период для развития общей выносливости – 12-15 лет.

Основная направленность тренировки на специально-подготовительном этапе – обеспечение непосредственного становления спортивной формы. В начале процесс идет за счет специфических средств, близких по структуре и физиологической направленности к избранной специализации, а затем путем тренировки на льду. К задачам данного этапа относятся: дальнейшее повышение функционально-физического потенциала, совершенствование технической и тактической подготовленности, воспитание морально-волевых качеств, необходимых для успешной деятельности в соревновательных условиях.

В процессе тренировки решаются задачи, в которых соединяются координационные способности с выбором тактических вариантов прохождения соревновательных дистанций.

Компонентами тактического являются: разработка графиков бега, анализ борьбы на дорожке, выполнение специфических заданий на тренировках и соревнованиях. Приобретение тактических умений и реализация приобретенных знаний и навыков в условиях соревнований начинается в подготовительном периоде. Обучение спортсменов включает: выполнение повторного бега с точно запланированной скоростью; воспроизведение заданного времени при многократном повторении бега с точностью до 0,1-0,2 с.; умение различать темп выполнения имитации при подготовке к различным дистанциям; воспитание способности активно финишировать при выполнении различных упражнений.

В соревновательном периоде задачи тактической подготовки тесно увязываются с этапом тренировки, предстоящими стартами, в соответствии со спортивным календарем и результатами бега в прошедших соревнованиях. В тактической подготовке важен анализ условий проведения предстоящих соревнований. Двигательная выносливость развивается, помимо специальных средств, также путем использования игровых упражнений.

Действенным средством повышения аэробных возможностей является систематическая тренировка на выносливость.

3.6.3. Содержание и методика работы на этапе совершенствования спортивного мастерства

На этапе совершенствования спортивного мастерства тренером должен выбираться оптимальный режим тренировки с учетом индивидуальных особенностей спортсмена. Важность этапа подготовки конькобежцев старшего возраста обусловлена тем, что начало периода приходится на зону первых больших успехов, а окончание – на зону оптимальных возможностей.

На этапе совершенствования спортивного мастерства наблюдается выраженное повышение объема и интенсивности тренировочных нагрузок, их все более специализированный характер и соразмерность развития дистанционной подготовленности многоборцев и спринтеров. На этом этапе в соревновательном периоде часто применяется повторный метод с мощностью работы со скоростью от критической до соревновательной.

Данный этап отличает существенное повышение объема тренировочных нагрузок и их более специализированный характер. Увеличивается объем бега на развитие выносливости с использованием переменного метода, а для развития скоростно-силовых возможностей используются круговая форма организации тренировки и частично повторный метод.

Планирование тренировочного процесса в группах спортивного мастерства требует четкой постановки цели тренировочного года. Это относится, прежде всего, к объему и интенсивности тренировочной работы. Для освоения нагрузок высокого объема и интенсивности, а также успешного подведения спортсменов к пику спортивной формы на период ответственных соревнований, планирование годичного тренировочного процесса осуществляется по традиционной форме (одноцикловое планирование), так и по типу двух- и трех цикловой подготовки в течение календарного года. Двух цикловое планирование заключается в том, чтобы последующий период подготовки (2-й цикл) начинался с более высокого уровня состояния работоспособности. При таком планировании повышается устойчивость организма тренировочных нагрузок специально-подготовительного и соревновательного этапов.

Развитие специальной выносливости на общеподготовительном, подготовительном этапах является основой для дальнейшего развития важнейших качеств – быстроты и скоростной выносливости.

Планирование тренировочных нагрузок в первом макроцикле (май-сентябрь) годичной подготовки предусматривает уделить основное внимание развитию общей и специальной физической подготовленности за счет использования тренировочных средств, в основном, аэробной направленности.

Второй макроцикл (октябрь-апрель) нацелен на развитие специфической работоспособности в беге на коньках. Интенсивность тренировочного процесса на специально-подготовительном этапе (октябрь-декабрь) достигает более высокого уровня по сравнению с предыдущим макроциклом. Тренировочные нагрузки, применяемые на этом этапе, находятся преимущественно в III зоне интенсивности с подключением нагрузок IV и V зон. На этом этапе конькобежцы выступают в контрольных соревнованиях, цель которых - совершенствование технического и тактического мастерства. На соревновательном этапе требуется особый подход к планированию количества соревнований и их ранга. С учетом главных стартов необходимо выделять вспомогательные и основные соревнования.

Двухцикловый вариант планирования годичного цикла подготовки более эффективен, чем традиционный, у тех спортсменов, которые имеют значительный спортивный стаж (6-7 лет) и спортивную квалификацию – КМС – МС.

Подготовку по традиционной форме с одноцикловым построением круглогодичной тренировки и длительным подготовительным периодом целесообразно планировать со спортсменами не имеющими многолетнего тренировочного стажа. Наиболее эффективной формой построения тренировки для спортсменов этой группы является комплексная. Комплексная форма предусматривает одновременное (в рамках одного тренировочного занятия или микроцикла), или параллельное (на более длительных этапах подготовки)

решение тренировочных задач. При этом используются нагрузки с различным воздействием на организм.

Форма построения тренировки по временному признаку предусматривает рациональный способ организации тренировки в рамках конкретного времени, обусловленного календарем соревнований, построением тренировки в период между разными по значимости стартами. Локальные тренировочные задачи решаются путем последовательного применения микроциклов с различным тренирующим воздействием на спортсмена.

По целевой направленности различают несколько видов микроциклов. Общеразвивающие микроциклы применяются для переключения от специфической работы к неспецифической с целью профилактики переутомления и повышения уровня подготовленности. Эти микроциклы включают в себя разнообразные средства, нацеленные на поддержание и развитие общей выносливости, силы, быстроты, скоростных качеств, гибкости, ловкости.

Специально-развивающие микроциклы применяются для повышения уровня специальной подготовленности. В таких микроциклах моделируются те или иные стороны соревновательной деятельности.

Поддерживающие микроциклы используются для сохранения специальной работоспособности конькобежцев на определенном уровне.

В реализационных микроциклах моделируется соревновательная деятельность в тех случаях, когда длительное время нет соревнований. Цель этих микроциклов – повысить уровень готовности в предсоревновательном периоде, а также поверить ход подготовки.

Подводящие микроциклы применяются в системе непосредственной подготовки к соревнованиям.

Реабилитационные микроциклы, цель которых восстановление работоспособности.

Восстановительные микроциклы применяются после напряженных тренировок для активизации процессов восстановления. Такие микроциклы включают в себя физические упражнения малой интенсивности, физиотерапевтические мероприятия, массаж и т.п.

Блоки тренировочных заданий по развитию физических качеств конькобежцев включают в себя набор комплексов физических упражнений, подвижных и спортивных игр. Каждый блок на развитие того или иного физического качества содержит ряд тренировочных заданий с использованием различных средств, методов тренировки, с индивидуальным дозированием интенсивности нагрузки и отдыха. Воспитание квалифицированных спортсменов требует планомерного роста интенсивности тренировочного процесса за время прохождения спортивной подготовки в группах совершенствования спортивного мастерства. Для эффективного воздействия тренировочными нагрузками на энергетические показатели, определяемые мощностью преобразования энергии, емкости, связанной с запасами энергетических веществ в организме, и эффективностью их использования, необходимо определить оптимальные тренировочные режимы. Выполнение запланированных результатов возможно за счет высоких показателей анаэробной подготовленности, которые значительно превышают модельные, если сравнивать их с критической скоростью. О реальности запланированных достижений можно судить по результатам сравнения с модельными характеристиками соревновательной деятельности для данных условий, а также по результатам сравнительного анализа достижений прошлого сезона.

3.6.4. Теория и методика спортивной подготовки

Цель и основное содержание данной предметной области Программы определяются необходимостью приобретения занимающимися определенного минимума знаний для понимания сущности спорта, тренировочного процесса и требований для безопасного его осуществления.

Рекомендуемый перечень тематических разделов и объемы программного материала по теоретической подготовке спортсменов на этапах многолетней подготовки

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

18. Учет объективных и субъективных показателей спортсмена (вес, динамометрия, спирометрия, пульс, сон, аппетит, работоспособность, общее состояние и самочувствие). Дневник самоконтроля спортсмена. Понятие о спортивной форме и функциональных возможностях организма.

19. Спортивный травматизм и меры его предупреждения при занятиях данным видом спорта. Раны и их разновидности. Ушибы, растяжения, разрывы мышц, связок, мышц и сухожилий. Кровотечения, их виды и способы остановки. Повреждения костей (ушибы, переломы).

20. Действия высокой температуры: ожог, солнечный, «тепловой» удар. Действия низкой температуры: ознобление, обморожение. Доврачебная помощь пострадавшим, способы остановки кровотечений, перевязки, наложение первичной шины, приемы искусственного дыхания, транспортировка пострадавшего.

21. Основы спортивного массажа. Общее понятие о спортивном массаже, основные приемы массажа (поглаживание, растирание, разминание, поколачивание, потряхивание), массаж перед тренировочным занятием и соревнованием, во время и после соревнований.

22. Физиологические основы спортивной тренировки.

23. Мышечная деятельность как необходимое условие физического развития нормального функционирования организма, поддержания здоровья и работоспособности. Тренировка как процесс формирования двигательных навыков и расширение функциональных возможностей организма.

24. Особенности функциональной деятельности центральной нервной системы, органов дыхания и кровообращения при выполнении различных физических упражнений. Особенности химических процессов в мышцах, понятие о кислородном долге. Роль и значение центральной нервной системы в процессе занятий и соревнований. Краткие сведения о восстановлении физиологических функций организма после различных по объему и интенсивности тренировочных нагрузок и участия в соревнованиях. Утомление и перетренировка как временное нарушение координации функций организма, снижение работоспособности; особенности возникновения утомления при занятиях и участии в соревнованиях. Методы и средства предупреждения, ликвидации утомления и перетренировки, ускорение процесса восстановления.

3.6.5. Физическая подготовка

Одно из основных условий достижения высоких спортивных результатов занимающимися – единство общей и специальной физической подготовки, а также их рациональное соотношение.

Принцип неразрывности ОФП и СФП нельзя исключить из содержания тренировки без ущерба для достижения высокого спортивного результата.

Взаимообусловленность содержания ОФП и СФП: содержание СФП зависит от тех предпосылок, которые создаются ОФП, а содержание последней приобретает определенные особенности, зависящие от спортивной специализации.

Существует необходимость соблюдения оптимального соотношения СФП и ОФП на любом этапе спортивной подготовки.

Общая физическая подготовка (ОФП)

Задачи обучения и тренировки:

- развитие систем и функций организма спортсменов,
- овладение ими разнообразными умениями и навыками,
- воспитание у спортсменов способности проявлять быстроту, выносливость, силу и другие физические качества,

- создание условий успешной специализации в конькобежном спорте.

Средства общей физической подготовленности

Средствами общей физической подготовки спортсменов являются разнообразные общеразвивающие упражнения. Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие гибкости, координационных способностей, силовой выносливости. Спортивные и подвижные игры, направленные на развитие ловкости, быстроты, выносливости. Эстафеты и прыжковые упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты. Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости.

Упражнения развивающие общую выносливость

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

Упражнения для развития силы, скоростно-силовых качеств и гибкости

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

Из положения лежа на спине - поочередное и одновременное поднимание ног. То же, поднимание туловища в положение седа. Пригибание из положения лежа бедрами на гимнастической скамейке (ноги фиксированы). Различные движения прямой и согнутой ногой в положении стоя, с опорой на различные предметы. Приседания на двух, на одной ноге держась за различные предметы. Выпады с пружинящими движениями с поворотами. Бег толчками. Семенящий бег. Подскоки на двух, на одной ноге. Прыжки вперед, вверх, в сторону из положения присев.

Упражнения на растягивание, расслабление. Упражнения для развития равновесия и координации движений

Упражнения на полу, на уменьшенной опоре, на гимнастической стенке, на бревне. Упражнения в равновесии с различными усложнениями (уменьшение площади опоры, качающаяся опора, увеличение высоты опоры, изменение исходного положения, прыжки в глубину).

Прыжки с различными заданиями и использованием короткой и длинной скакалки. Броски теннисного мяча вверх и ловля двумя, одной рукой. Броски мяча друг другу в парах. Встречные броски одновременно двух мячей. Броски мячей в прыжке и в прыжки с поворотом.

Метание теннисных мячей в цель и на дальность. Пробегание с теннисными мячами - аналогично ведению мяча в игре и баскетбол. Игры со специальными заданиями: борьба за мяч, ручной мяч, баскетбол, бадминтон и др.

Специальная физическая подготовка (СФП)

Специальная физическая подготовка — процесс развития двигательных способностей и комплексных качеств, отвечающих специфическим требованиям соревновательной деятельности в избранном виде спорта. Основными средствами СФП являются соревновательные и различные специальные и специально-подготовительные упражнения.

Ведущим методическим принципом при проведении СФП является *принцип динамического соответствия*, который включает следующие требования:

- соответствие траектории рабочих и подготовительных движений основному соревновательному движению;
- соответствие рабочих усилий, темпа (частоты движений) и ритма;
- соответствие временного интервала работы.

Имитационные упражнения, кроссовая подготовка, ходьба, преимущественно направленные на увеличение аэробной производительности организма и развитие волевых качеств, специфических для конькобежца. Комплексы специальных упражнений для развития силовой выносливости мышц ног. Для подбора основных тренировочных упражнений прежде всего необходимо определить структуру соревновательного движения и выявить, какие из компонентов этой структуры и насколько тесно связаны со спортивным результатом.

Средства и методы силовой подготовки

В конькобежном спорте для развития скоростно-силовых качеств используют разные упражнения, как силовые, так и скоростно-силовые с акцентами на развитие взрывных способностей и силовой выносливости.

Поэтому силовые упражнения подбираются в соответствии с режимами основной соревновательной деятельности и индивидуальными особенностями развития силовых качеств.

Для конькобежцев-стайеров необходимо включать в тренировку работу в изометрическом режиме. Это позволит разгрузить опорно-двигательный аппарат от ударных упражнений, характерных для динамического режима.

Средствами развития силы служат общеподготовительные силовые упражнения с отягощениями в статическом и динамическом режимах. Такие упражнения предшествуют работе над силовой выносливостью и взрывной силой. Они выполняются в подготовительном периоде параллельно с тренировкой аэробной направленности.

Таблица № 11

Параметры тренировочных режимов при развитии силовых качеств

Режим работы	Виды силовой подготовки	Вес снаряда (%от max)	Количество движений в подходе	Количество подходов в серии	Отдых между подходами (мин)	Количество серий	Время отдыха между сериями (мин)
Развитие взрывной силы		40-50%	5-10	2-4	2-4	1-3	10
		60-65%	15-20	3-5	3-5	2-3	10
		65-70%	5-10	2-3	2-3	1-2	15
Развитие Максимальной силы		75%	12-15	1-3	5-7	1-3	10-15
		80%	7-9	2-3	4-5	1-4	10-15
		85-90%	2-3	3-5	3-4	1-3	10-15

Развитие взрывной силы

Для развития взрывной силы конькобежцы используют упражнения, которые позволяют сохранить оптимальные скоростные характеристики движений. Сюда включаются упражнения «лавганг», многократные прыжки, прыжковые упражнения в подъем, стартовые ускорения с отягощениями.

Развитие силовой выносливости

При развитии силовой выносливости применяются следующие методы:

- а) повторный метод
- б) непрерывно-переменный метод
- в) метод круговой тренировки

В процессе работы упражнения выполняются в динамическом и статическом режимах, направленных на развитие основных групп мышц, обеспечивающих соревновательную деятельность.

Силовые упражнения выполняются на тренажерах в изокинетическом (с высокой угловой скоростью) и динамическом режимах.

Упражнения, моделирующие соревновательную деятельность, в подготовительном периоде проводят в переменных условиях, чередуя различные отягощения, торможения, передвижения прыжками в подъем. Темп движений достаточно близок по характеру соревновательной деятельности, но при прыжках в подъем он определяется углом наклона местности. При этом возможен широкий диапазон отягощений. Конькобежцы, в зависимости от вида упражнения, применяют отягощения в пределах 40-95% мах.

При проведении тренировок скоростно-силовой направленности, особенно с молодым контингентом, следует проявлять осторожность, поскольку они предъявляют высокие требования к вегетативным системам организма, они существенно активизируют анаэробные процессы в организме спортсменов. Они должны выполняться в режимах, моделирующих диапазон соревновательных дистанций.

Средства и методы развития выносливости

Существуют два основных метода тренировки конькобежцев – тренировки с непрерывными нагрузками и варианты тренировок с прерывистыми нагрузками. Все остальное можно рассматривать как разновидности указанных двух методов.

Развитие общей выносливости

Самый распространенный метод – метод длительной равномерной работы.

Средства – кросс, кросс-поход, велопоход, применяются на общеподготовительном этапе подготовительного периода, где закладывается основа для последующего развития спортивной формы. В это время организм приспособляется к выполнению большого объема тренировочных нагрузок, преимущественно неспецифического характера. Параллельно с общей выносливостью укрепляется опорно – двигательный аппарат, повышается функциональное состояние мышечных групп, развивается гибкость.

Применяется метод переменной однократной работы (фартлек или игра скоростей) и однократной предельной работы (дистанционно-темповая тренировка, соревновательная работа).

К формам прерывистой работы относятся многочисленные варианты повторных и интервальных методов тренировки.

Развитие специальной выносливости

Названные выше методы тренировки при использовании специальных средств тренировки – бега на коньках, бега на роликах, технической и прыжковой имитации развивают специальную выносливость, которая составляет базу функциональных

возможностей организма, что создает предпосылки для выполнения больших объемов специфических нагрузок в выбранном виде спорта.

Повторный метод тренировки предусматривает применение тренирующих средств с неизменной нагрузкой, причем интенсивность нагрузки близка к максимальной. Спортсмен повторяет соответствующие упражнения несколько раз. В различных вариантах при повторениях нагрузка не меняется, но варьируется длительность интервалов отдыха.

Повторно-темповой метод предусматривает преодоление нескольких отрезков определенной длины, соответствующей соревновательной дистанции. Скорость определяется планируемыми изменениями функционального состояния спортсмена. Интервал отдыха должен быть достаточно продолжительным, чтобы обеспечить возможность восстановления перед следующим повторением.

Эта работа, где спортсмену приходится проявить максимум волевых усилий для продолжения тренировки. Анаэробная направленность определяет недостаточность восстановления за время отдыха, поэтому число повторений не превышает 3-5 раз.

Тренировка используется для выработки чувства времени, скорости и темпа на дистанции, ее применяют на предсоревновательном этапе и в соревновательном периоде.

3.7. Техническая подготовка.

Техническая подготовка направлена на формирование у спортсмена двигательных навыков в избранном виде спорта. Многократное повторение одних и тех же движений, приводит к формированию устойчивых двигательных стереотипов. Общая техническая подготовка предполагает использование смежных видов спорта для расширения запаса технических навыков у спортсмена.

Специальная техническая подготовка направлена на формирование специфических для данного вида спорта двигательных навыков, на отработку индивидуальных особенностей техники спортсмена. Для спортсменов разной квалификации существуют достаточно точные критерии оценки специальной технической подготовленности.

Многолетний процесс технической подготовки спортсмена можно разделить на две основные стадии:

1. Стадию «базовой» технической подготовки;
2. Стадию углубленного технического совершенствования.

Методика формирования техники

При формировании нового двигательного навыка можно выделить несколько этапов:

а) разучивание технического приема в расчлененном виде, то есть выполнение упражнения по частям;

б) выполнение приема целиком, но в упрощенных условиях;

в) закрепление или стабилизация навыка. Это достигается многократным повторением упражнения в различных вариантах;

г) выполнение приема в реальных и в усложненных условиях. Это способствует формированию такого важного для технической подготовки качества, как «помехоустойчивость»;

д) окончательное формирование навыка происходит после закрепления этого двигательного действия в соревновательных условиях.

3.8. Тактическая и психологическая подготовка.

Формирование спортивного интереса, перспективной цели, дисциплины, самооценки, образного мышления, произвольного внимания, мотивация спортсмена на достижение определенного результата на соревнованиях и в процессе подготовки. Цель, которую ставит

тренер перед спортсменами, должна быть реальной, основанной на знании его возможностей и объективных предпосылок для достижения запланированного результата. Включаются в тренировочное занятие отдельные дополнительные задания при ярко выраженной усталости. Проводить тренировки в любую погоду (оттепель, мороз). Иногда в процессе подготовки к соревнованиям следует специально создавать сложные ситуации, которые вынуждали бы спортсмена проявлять все волевые качества и грамотно распределять свои силы. Если же трудности невозможно смоделировать на тренировке, то спортсмен должен иметь о них четкое представление и знать, как действовать при их появлении. Для правильной оценки возможностей необходим систематический анализ результатов проделанной работы, спортивных достижений и причин, которые привели к неудаче. Выполнение сложных тренировочных заданий и освоение трудных упражнений вызывает у спортсмена положительные эмоции, дает уверенность в своих силах.

Все используемые средства психологической подготовки подразделяются на две основные группы:

Вербальные (словесные) - лекции, беседы, доклады; идеомоторная, аутогенная и психорегулирующая тренировки.

Комплексные – всевозможные спортивные и психолого-педагогические упражнения.

Методы психологической подготовки делятся на сопряженные и специальные.

Сопряженные методы включают общие психолого-педагогические методы, методы моделирования и программирования соревновательной и тренировочной деятельности.

Специальными методами психологической подготовки являются:

стимуляция деятельности в экстремальных условиях, методы психической регуляции, идеомоторных представлений, методы внушения и убеждения.

В спорте огромную роль играет мотивация спортсмена на достижение определенного результата на соревнованиях и в процессе подготовки. Мотивы человека определяют цель и содержание его деятельности, интенсивность его усилий для достижения цели, влияют на его поведение.

Основу мотивации человека к достижениям составляют привычные мотивы, сложившиеся в процессе его жизни. Поэтому развитие у спортсменов мотивов к высоким спортивным достижениям следует рассматривать как одну из важнейших сторон тренировочной работы, направленную на формирование спортивного характера. Основной задачей психологической подготовки на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства является формирование спортивной мотивации, уверенности в достижении цели, настойчивости, самостоятельности, эмоциональной устойчивости. Цель, которую тренер ставит перед спортсменом, должна быть реальной, основанной на знании его возможностей и объективных предпосылок для достижения запланированного результата. Только при глубокой убежденности в том, что у него есть все возможности достичь намеченную цель в заданный промежуток времени, при осознании ее важности у спортсмена возникает внутренняя готовность бороться за ее достижение. Тренер должен умело поддерживать стремление и внутреннюю готовность спортсмена к достижению поставленной цели. Этот процесс обязательно предусматривает регулярную информацию тренера о достижениях юного спортсмена, о том, что еще ему осталось сделать, чтобы выполнить намеченную программу.

В программу практического овладения тактическим мастерством необходимо включить упражнения, способствующие совершенствованию различительной чувствительности движений по времени, пространственной чувствительности и различительной чувствительности по усилию. Данный комплекс мероприятий, включаемых в тренировочный процесс, позволит выработать у конькобежцев способность контроля элементов техники по основным компонентам соревновательной деятельности.

Тактическая подготовка – это обучение конькобежца правильно принимать решения относительно своих действий, поведения в конкретной обстановке соревнований. Она состоит из двух главных частей; теоретической и практической тактической подготовки каждого конькобежца. Надо постоянно проводить специальные теоретические занятия, на которых:

- рассказывать конькобежцам о различных тактических вариантах бега для достижения победы;
- показывать видеосъемки тактики бега самого конькобежца, а также других конькобежцев (правильно - неправильно, хорошо - плохо, ошибки);
- изучать тактику бега своих главных соперников, собирать на них досье;
- заставлять конькобежца решать теоретические и тактические задачи: «Что ты будешь делать, если...?».

Практическая тактическая подготовка — это многократное выполнение специальных тактических заданий, вариантов тактики бега во время тренировочных занятий, контрольных стартов и в основных соревнованиях.

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

3.9. Восстановительные средства и мероприятия

Восстановление спортивной работоспособности и нормального функционирования организма после тренировочных и соревновательных нагрузок - неотъемлемая составная часть системы подготовки и высококвалифицированных, и юных спортсменов. Выбор средств восстановления определяется возрастом, квалификацией, индивидуальными особенностями спортсменов, этапом подготовки, задачами тренировочного процесса, характером и особенностями построения тренировочных нагрузок.

Основной путь оптимизации восстановительных процессов - рациональная тренировка и предусматривающие интервалы отдыха, достаточные для естественного протекания восстановительных процессов, полноценное питание.

Основные средства восстановления - педагогические, которые предполагают управление величиной и направленностью тренировочной нагрузки. Они являются неотъемлемой частью рационально построенного тренировочного процесса и включают:

- варьирование продолжительности и характера отдыха между отдельными упражнениями, тренировочными занятиями и циклами занятий;
- использование специальных упражнений для активного отдыха и расслабления, переключений с одного упражнения на другое. Использование игрового метода, что очень важно в занятиях с детьми и подростками.
- тренировочные занятия с малыми по величине нагрузками (они интенсифицируют процессы восстановления после тренировок с большими нагрузками иной направленности);
- рациональная организация режима дня.

Психологические средства наиболее действенны для снижения уровня нервно-психической напряженности во время ответственных соревнований и напряженных тренировок. Кроме того, они оказывают положительное влияние на характер и течение восстановительных процессов. К их числу относятся:

- аутогенная и психорегулирующая тренировка;
- средства внушения (внушенный сон-отдых);
- гипнотическое внушение;
- приемы мышечной релаксации, специальные дыхательные упражнения, музыка для релаксации;
- интересный и разнообразный досуг;
- условия для быта и отдыха, благоприятный психологический микроклимат.

В наибольшей мере ход восстановительных процессов после напряженных физических нагрузок можно корректировать в нужном направлении с помощью широкого спектра

медико-биологических средств восстановления: рациональное питание, физические (физиотерапевтические) средства, фармакологические препараты (не противоречащие требованиям антидопингового контроля)

Рациональным питание спортсмена можно считать, если оно:

- сбалансировано по энергетической ценности;
- сбалансировано по составу (белки, жиры, углеводы, микроэлементы, витамины);
- соответствует характеру, величине и направленности тренировочных и соревновательных нагрузок;
- соответствует климатическим и погодным условиям.

К физическим (физиотерапевтическим) средствам восстановления относятся:

- массаж (общий, сегментарный, точечный, вибро - и гидромассаж);
- суховоздушная (сауна) и парная бани;
- гидропроцедуры (различные виды душей и ванн);
- электропроцедуры, облучения электромагнитными волнами различной длины, магнитотерапия;
- гипероксия.

На этапе начальной подготовки проблемы восстановления решаются относительно просто. При планировании занятий на каждый день недели достаточно обговорить с родителями общей режим занятий в школе, дать рекомендации по организации питания, отдыха.

Восстановительные мероприятия проводят не только во время проведения тренировочного процесса и соревнований (отдых между выполнениями упражнений), но и в свободное время.

Конкретный план, объём, целесообразность проведения восстановительных мероприятий определяет личный тренер спортсмена, исходя из решения текущих задач подготовки.

3.10. Инструкторская и судейская практика.

Одной из задач спортивных школ является подготовка занимающихся к роли помощника тренера, инструкторов и участие в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судьи.

Решение этих задач целесообразно начинать на тренировочном этапе и продолжать инструкторско-судейскую практику на последующих этапах подготовки. Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий. Занимающиеся должны овладеть принятой в виде спорта терминологией и командным языком для построения, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений; овладеть основными методами построения тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная части. Овладение обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия). Во время проведения занятий необходимо развивать способность спортсменов наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими учениками, находить ошибки и исправлять их. Занимающиеся должны научиться вместе с тренером проводить разминку; участвовать в судействе. Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения спортсменов к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведение протоколов соревнований. Работа проводится в форме бесед, семинаров, практических занятий и самостоятельного обслуживания соревнований. Обязанности и права участников соревнований. Обязанности судей. Оформление места старта, финиша, зоны передачи эстафеты. Судейство соревнований по конькобежному спорту.

№ п/п	Группы	Год обучения	Минимум знаний и умений обучаемых	Формы проведения	Кол-во часов
1	тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1 - й	Овладение терминологией и командным языком для построения группы, отдачи рапорта, проведение строевых и порядковых упражнений, терминами по изучению элементов легкой атлетики. Выполнение обязанностей тренера на занятиях.	Беседы, семинары, практические занятия.	2
2		2 - й	Способность наблюдать за выполнением упражнений другими обучающимися и находить ошибки в технике выполнения отдельных элементов. Умение составить конспект тренировочного занятия, провести вместе с тренером разминку в группе. Судейство: характеристика судейства в беге на выносливость. Основные обязанности судей.	Беседы, семинары, практические занятия.	4
3		3 - й	Привлечение в качестве помощника тренера при проведении разминки, разучивание различных упражнений, контроля за техникой выполнения отдельных элементов и упражнений. Судейство: знать основные правила судейства соревнований в беге на средние, длинные дистанции. Судейская документация.	Беседы, семинары, практические занятия.	12

4		4 - й 5 - й	Умение подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельное ее проведение по заданию тренера. Умение грамотно демонстрировать технику выполнения отдельных элементов и упражнений, замечать и исправлять ошибки при их выполнении другими обучающимися. Помогать тренеру при проведении занятий в младших возрастных группах. Судейство: знать основные правила соревнований, непосредственно выполнять отдельные судейские обязанности, обязанности секретаря и хронометриста.	Самостоятельное изучение литературы. Самостоятельные и практические занятия.	14
5	Этап совершенствования спортивного мастерства	1 - й	Регулярное привлечение в качестве помощников тренера для проведения, занятий и соревнований на этапе начальной подготовки и тренировочном этапе. Умение самостоятельно проводить разминку, обучение основным техническим элементам. Умение составлять конспекты упражнений для проведения тренировочных заданий, подбирать упражнения для совершенствовании техники бега, грамотно вести записи выполненных тренировочных нагрузок. Судейство: знать правила соревнований, привлекать для проведения занятий и соревнований в младших возрастных группах СШ к систематическому судейству соревнований в городских и областных соревнованиях.	Самостоятельное изучение литературы. Самостоятельные и практические занятия.	16

3.11. Планы антидопинговых мероприятий.

Допинг - запрещенные фармакологические препараты и процедуры, используемые с целью стимуляции физической и психической работоспособности и достижения, благодаря этому, высокого спортивного результата. Прием допинга сопряжен с возможностью нанесения морального ущерба спорту и спортсмену, вреда здоровью спортсмена, морального и генетического ущерба обществу.

Медицинская комиссия Международного олимпийского комитета (МОК), определяет запрещенные вещества и запрещенные методы, используемые в соревновательный и вне соревновательный периоды.

Запрещенные вещества:

- стимуляторы;
- наркотики;
- каннабиноиды;
- анаболические агенты;
- пептидные гормоны;
- бета-2 агонисты;
- вещества с антиэстрогенным действием;
- маскирующие вещества;
- глюкокортикостероиды.

Запрещенные методы:

- методы, улучшающие кислородтранспортные функции;
- фармакологические, химические и физические манипуляции;
- генный допинг.

Деятельность по борьбе с использованием допинга в мировом спорте осуществляет Всемирное антидопинговое агентство (ВАДА), руководствуясь Всемирным антидопинговым кодексом, одобренным в марте 2003 года в Копенгагене (Дания) большинством стран и международных спортивных федераций.

Если будет установлено, что спортсмен использовал запрещенные вещества и методы в соревновательный и вне соревновательный периоды, то, в соответствии с Всемирным антидопинговым кодексом для спортсмена, тренера и врача, принимавших участие в подготовке спортсмена, предусмотрено:

- за первое нарушение - от объявления предупреждения до дисквалификации, сроком на 1 год;
- за второе нарушение – дисквалификация сроком на 2 года;
- за третье нарушение - пожизненная дисквалификация.

Спортсмены обязаны проходить изучение Антидопингового онлайн-курса и сдачу тестов один раз в год на сайте РАА «РУСАДА».

Антидопинговые мероприятия, необходимые для включения в многолетний план подготовки спортсменов:

- Индивидуальные консультации спортивного врача.
- Анализ индивидуальной фармакологической карты средств и методов, применяемых спортсменом в период подготовки и участия в соревнованиях в период годового цикла.
- Нарушение антидопинговых правил. Список запрещенных веществ и методов. Вещества, запрещенные в отдельных видах спорта. Программа мониторинга. Санкции к спортсменам.
- Проведение разъяснительной работы среди спортсменов по недопустимости применения допинговых средств и методов.
- Проведение разъяснительной работы среди спортсменов по применению различных фармакологических веществ и средств.

№ п/п	Содержание мероприятия	Этап начальной подготовки	Тренировочный этап	Этап совершенствования спортивного мастерства
1.	Проведение бесед со спортсменами о вреде допинга	-	+	+
2.	Ознакомление со списком запрещенных препаратов	-	-	+
3.	Разъяснение тренерам и спортсменам об ответственности за применение допинга	-	+	+
4.	Разъяснение спортсменам и тренерам о порядке сдачи проб на допинг и об ответственности за уклонение от сдачи проб	-	+	+
5.	Разъяснение спортсменам и тренерам о возможности применения запрещенных препаратов по жизненным показаниям с разрешения антидопингового комитета	-	+	+
6	Изучение и соблюдение общероссийских антидопинговых правил и международных антидопинговых правил	-	+	+

4. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

4.1. Влияние физических качеств и телосложения на результативность конькобежца

При зачислении и прохождении спортивной подготовки на каждом этапе, следует учитывать влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта конькобежный спорт.

Физические качества и телосложение	Уровень влияния
Скоростные способности	3
Мышечная сила	2
Вестибулярная устойчивость	3
Выносливость	3
Гибкость	2
Координационные способности	2
Телосложение	1

Условные обозначения:

3 - значительное влияние;

2 - среднее влияние;

1 - незначительное влияние.

Под скоростными способностями понимают возможности спортсмена, обеспечивающие ему выполнение двигательных действий в минимальный для данных условий промежуток времени. Различают элементарные и комплексные формы проявления скоростных способностей. К элементарным формам относятся быстрота реакции, скорость одиночного движения, частота (темп) движений. Все двигательные реакции, совершаемые спортсменом, делятся на две группы: простые и сложные. Ответ заранее известным движением на заранее известный сигнал (зрительный, слуховой, тактильный) называется простой реакцией.

Мышечная сила – это способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему посредством мышечных усилий. Абсолютная сила мышц спортсмена определяется максимальной величиной преодолеваемого им сопротивления, например, пружины динамометра или весом штанги. Относительная сила мышц – это показатель абсолютной силы, взятый относительно веса тела.

Вестибулярная устойчивость характеризуется сохранением позы или направленности движений после раздражения вестибулярного аппарата (например, после вращения). В этих целях используют упражнения с поворотами в вертикальном и горизонтальном положениях, кувырки, вращения (например, ходьба по гимнастической скамейке после серии кувырков).

Выносливость является способностью поддерживать заданную, необходимую для обеспечения спортивной деятельности, мощность нагрузки и противостоять утомлению, возникающему в процессе выполнения работы. Поэтому, выносливость проявляется в двух основных формах: в продолжительности работы на заданном уровне мощности до появления первых признаков выраженного утомления; в скорости снижения работоспособности при наступлении утомления.

Гибкость является интегральной оценкой подвижности звеньев тела. Если же оценивается амплитуда движений в отдельных суставах, то принято говорить о подвижности в них.

В теории и методике спортивной подготовки гибкость рассматривается как морфофункциональное свойство опорно-двигательного аппарата человека, определяющее пределы движений звеньев тела. Различают две формы ее проявления: активную, характеризуемую величиной амплитуды движений самостоятельном выполнении упражнений благодаря своим мышечным усилиям; пассивную, характеризуемую

максимальной величиной амплитуды движений, достигаемой при действии внешних сил (например, с помощью партнера или отягощения и т. п.).

Общая гибкость характеризует подвижность во всех суставах тела и позволяет выполнять разнообразные движения с большой амплитудой.

Специальная гибкость – предельная подвижность в отдельных суставах, определяющая эффективность спортивной деятельности.

Под координационными способностями понимаются способности быстро, точно, целесообразно, экономно и находчиво, т.е. наиболее совершенно, решать двигательные задачи (особенно сложные и возникающие неожиданно). Проявление координационных способностей зависит от целого ряда факторов, а именно:

- 1) способности спортсмена к точному анализу движений;
- 2) деятельности анализаторов и особенно двигательного;
- 3) сложности двигательного задания;
- 4) уровня развития других физических способностей (скоростные способности, динамическая сила, гибкость и т.д.);
- 5) смелости, решительности;
- 6) возраста;
- 7) общей подготовленности занимающихся (т.е. запаса разнообразных, преимущественно вариативных двигательных умений и навыков).

Телосложение оценивается путем измерения (спортивной метрологии) пропорций и особенности частей тела, а также особенности развития костной, жировой и мышечной ткани.

4.2. Требования к результатам реализации Программы на каждом этапе спортивной подготовки, выполнение которых дает основание для перевода лица, проходящего спортивную подготовку на следующий этап спортивной подготовки

Результатом реализации Программы является:

4.2.1. На этапе начальной подготовки:

- выполнение контрольно-переводных нормативов;
- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта «конькобежный спорт»;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейшей спортивной подготовки.

4.2.2. На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- выполнение контрольно-переводных нормативов;
- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовки;

- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «конькобежный спорт»;

- формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья спортсменов.

4.2.3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- выполнение контрольно-переводных нормативов;
- наличие спортивного разряда «Кандидат в мастера спорта»;
- повышение функциональных возможностей организма спортсменов;
- совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;
- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных, межрегиональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях;
- поддержание высокого уровня спортивной мотивации;
- сохранение здоровья спортсменов.

4.3. Виды контроля общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки, комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводные нормативы по годам и этапам подготовки, сроки проведения контроля

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на этапе начальной подготовки

№ п/п	Упражнения	Уровень оценки (баллы)	Этапы подготовки юноши			Этапы подготовки девушки		
			НП-1	НП-2	НП-3	НП-1	НП-2	НП-3
1	Бег 30 м, сек	5	6,2	5,8	5,6	6,5	6,2	5,9
		4	6,4	6,1	5,8	6,7	6,4	6,1
		3	6,6	6,3	6,0	6,9	6,6	6,3
2	«Челночный бег» 3x10 м, сек	5	8,9	8,7	8,5	9,1	8,9	8,7
		4	9,1	8,9	8,7	9,3	9,1	8,9
		3	9,3	9,1	8,9	9,5	9,3	9,1
3	Бег 60 м. сек	5	11,4	11,2	11,0	11,4	11,2	11,0
		4	11,6	11,4	11,2	11,6	11,4	11,2
		3	11,8	11,6	11,4	11,8	11,6	11,4
4	Прыжок в длину с места, см	5	155	170	180	145	160	170
		4	145	160	170	135	150	160
		3	135	150	160	125	140	150
5	Тройной прыжок в длину с места, см.	5			500			490
		4			490			480
		3			480			470
6	Прыжок вверх с места со взмахом руками, см.	5	30	33		21	25	
		4	25	27		18	22	
		3	20	22		15	20	
7	Бег 2000 м мин. сек.	3	Без учёта времени	Без учёта времени	Без учёта времени	Без учёта времени	Без учёта времени	Без учёта времени
	Разрядные требования		-	-	3 юн.	-	-	3 юн.

Для зачисления и перевода в группы в пяти испытаниях необходимо набрать сумму не менее 15 баллов, при одинаково набранных баллах у спортсменов, определяющим является результат, показанный в упражнении «тройной прыжок в длину с места» на этап НП-3, на этапы НП-1,2 – «прыжок в длину с места». Требования к технической подготовке для зачисление перевода на этапе начальной подготовки не предъявляются, так как возможно обучение детей, не умеющих кататься на коньках.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)

№ п/п	Упражнения	Уровень оценки (баллы)	Этап подготовки				
			Т-1	Т-2	Т-3	Т-4	Т-5
			юноши				
1	Бег 30 м, сек	5	5,1	5,0	4,9	4,8	4,7
		4	5,3	5,2	5,1	5,0	4,9
		3	5,5	5,4	5,3	5,2	5,1
2	Бег 60 м. сек	5	9,2	9,0	8,8	8,8	8,6
		4	9,4	9,2	9,0	8,9	8,7

		3	9,6	9,4	9,2	9,0	8,8
3	Прыжок в длину с места, см	5	190	195	205	210	230
		4	185	190	200	205	220
		3	180	185	195	200	210
4	Тройной прыжок в длину с места, см.	5	550	560	570	590	610
		4	540	550	560	580	600
		3	530	540	550	570	590
5	Бег 1500 м мин. сек.	5	5.50	5.40	5.30	5.20	5.10
		4	5.55	5.45	5.35	5.25	5.15
		3	6.00	5.50	5.40	5.30	5.20
6	Бег 3000 м мин. сек.	5	12.40	12.30	12.20	12.10	12,00
		4	12.50	12.40	12.30	12.20	12.10
		3	13.00	12.50	12.40	12.30	12.20
7	Пригибная ходьба	5	200	300	400	500	600
		4	150	250	350	450	550
		3	100	200	300	400	500
девушки							
1	Бег 30 м, сек	5	5,3	5,1	4,9	4,8	4,7
		4	5,5	5,3	5,1	5,0	4,9
		3	5,7	5,5	5,3	5,2	5,1
2	Бег 60 м. сек	5	9,5	9,3	9,1	8,9	8,7
		4	9,7	9,5	9,3	9,1	8,9
		3	9,9	9,7	9,5	9,3	9,1
3	Прыжок в длину с места, см	5	185	190	195	205	210
		4	180	185	190	200	205
		3	175	180	185	195	200
4	Тройной прыжок в длину с места, см.	5	535	550	560	570	600
		4	525	540	550	560	680
		3	515	530	540	550	570
5	Бег 1000 м. мин. сек.	5	4.20,0	4.15,0	4.10,0	4.05,0	4.00,0
		4	4.25,0	4.20,0	4.15,0	4.10,0	4.05,0
		3	4.30,0	4.25,0	4.20,0	4.15,0	4.10,0
6	Пригибная ходьба	5	160	210	260	360	460
		4	130	180	230	330	430
		3	100	150	200	300	400
	Разрядные требования		2 юн.	1 юн.	3	2	1

Начиная с тренировочного этапа спортивной подготовки включены нормативные требования по техническому мастерству.

Для зачисления и перевода необходимо набрать: у юношей сумму не менее 21 балл, у девушек не менее 18 баллов, наличие спортивного разряда, соответствующего возрасту и этапу подготовки. При одинаково набранных баллах у спортсменов, определяющим является результат - показатель спортивной квалификации (спортивный разряд), при одинаковом разряде – результат, показанный в упражнении «тройной прыжок в длину с места».

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
для зачисления и перевода в группы на этапе совершенствования
спортивного мастерства**

№ п/п	Упражнения	Уровень оценки (баллы)	юноши	девушки
1	Бег 30 м, сек	5	4,3	4,7
		4	4,5	4,8
		3	4,7	5,0
2	Бег 60 м. сек	5	8,3	8,6
		4	8,5	8,8
		3	8,7	9,0
3	Прыжок в длину с места, см.	5	250	250
		4	240	240
		3	230	215
4	Тройной прыжок в длину с места, см	5	670	645
		4	660	630
		3	650	615
5	Бег 1500 м (юноши) Бег 1000 м (девушки) мин.сек	5	4.50,0	3.40,0
		4	4.55,0	3.50,0
		3	5.03,0	4.00,0
6	Бег 3000 м мин. сек	5	10.44,0	-
		4	10.51,0	-
		3	11.04,0	-
7	Пригибная ходьба	5	700	600
		4	650	550
		3	600	500
8	прыж. имитация 30 сек. кол-во шаг.	5	29	28
		4	28	27
		3	27	26
	Разрядные требования		КМС	КМС

Для зачисления и перевода в группы необходимо набрать: у юношей сумму не менее 24 балла, у девушек не менее 21 балла, наличие спортивного разряда, соответствующего возрасту и этапу подготовки. При одинаково набранных баллах у спортсменов, определяющим является результат - показатель спортивной квалификации (спортивный разряд), при одинаковом разряде – результат, показанный в упражнении «тройной прыжок в длину с места».

Перевод спортсменов на следующий этап или год подготовки производится по результатам сдачи контрольно-переводных нормативов. Количество спортсменов для перевода (зачисления) на следующий этап, год подготовки определяется с учетом возможности учреждения и утвержденного муниципального задания на оказание муниципальных услуг на соответствующий финансовый год.

1. Бег 30 м/ 60 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.

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

Результат: Секундомер выключается в момент пересечения линии финиша грудью участников. Точность измерения – до 0,1 сек.

2. Прыжок в длину с места.

Проводится на стадионе или на резиновом покрытии, исключая жесткое приземление.

Описание теста: Выполняется толчком двух ног от линии. Разрешается три попытки. Дальность прыжка измеряется в см.

Результат: Засчитывается лучший результат.

3. Тройной прыжок в длину с места.

Проводится на стадионе или на резиновом покрытии, исключая жесткое приземление.

Описание теста: Выполняется: выпрыгивание толчком двух ног от линии - приземление-отталкивание одной ногой - приземление-отталкивание другой ногой – приземление на две ноги. Разрешается три попытки. Дальность прыжка измеряется в см.

Результат: Засчитывается лучший результат.

4. Бег по дистанции 1000 м, 1500 м, 2000 м. (для тренировочных групп)

Проводится на стадионе, по кругу. Результат испытуемых определяется по времени преодоления дистанции.

5. Бег по дистанции 2000 м. (для групп начальной подготовки)

Проводится на стадионе, по кругу. Должны преодолеть дистанцию бегом, без учёта времени.

6. Челночный бег 3 x 10 м

Проводится в спортивном зале и спортивной обуви

Оборудование: Секундомеры, фиксирующие десятые доли секунды.

Отмеряют участок в 10 метров на дорожке в 15 метров, отмечая начало его и конец линией. За каждой линией два полукруга радиусом 50 см на дальний конец (полукруг) от финишной линии кладут кубик 5 см.

Описание теста: 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. Учитывается время.

7. Пригибная ходьба

Движение (ходьба) спортсмена в конькобежной посадке, как при беге на коньках. Оценивается техника передвижения спортсмена, способность при накоплении усталости сохранять правильную технику движений, а также расстояние преодолеваемое спортсменом без изменения техники выполнения упражнения.

8. Прыжковая имитация

Проводится в спортивном зале и спортивной обуви

Оборудование: Секундомеры, конусы

Устанавливаются два конуса. Спортсмен становится возле одного из конусов в посадку конькобежца на одной ноге. По команде начинает выполнять прыжки в сторону с приземлением в конькобежную посадку на другую ногу. Засчитывается правильное положение спортсмена в посадке, считается количество прыжков за 30 секунд.

Осуществление комплексного контроля тренировочного процесса и уровня спортивной подготовленности спортсменов по предметным областям на всех этапах является обязательным требованием Программы.

Основные требования к контролю:

1. Контроль подготовки спортсменов предусматривает регистрацию и анализ основных количественных характеристик тренировочного процесса – тренировочных и соревновательных нагрузок, а также тех необходимых дополнительных параметров, которые своей информативной значимостью отражают специфику подготовки в виде спорта.

2. Контрольные тесты и нормативы спортивной подготовленности спортсменов определяются задачами этапа их подготовки и устанавливаются для оценки динамики физического развития, адекватности влияния тренировочных и соревновательных нагрузок

возможностям организма, разрабатываются в соответствии с видами подготовки и оцениваются на основе результатов комплекса измерений, необходимых и достаточных для обоснованной коррекции подготовки.

3. Этапные нормативы спортивной подготовленности предъявляют обязательные требования к общей физической и специальной спортивной подготовленности спортсменов, являются основанием для перевода спортсмена на следующий этап многолетней подготовки и приоритетными на всех этапах.

4. Контроль подготовки на этапах годового цикла проводится не реже 2-3 раз в год с целью выявления динамики физического развития, оценки общей и специальной подготовленности занимающихся, определения степени соответствия приростов этих показателей индивидуальным темпам и нормам биологического развития. Значимость этапного контроля одинакова для всех групп занимающихся. Значимость текущего и оперативного контроля увеличивается по мере повышения объема и интенсивности физических нагрузок на тренировочном и последующих этапах.

Все контрольные упражнения указаны для соответствующего периода подготовки и их успешная сдача дает право перейти на следующий этап (год) подготовки (исключение составляют требования к спортивным результатам: спортсмен переходит на следующий этап (год) подготовки только в случае выполнения необходимого разряда для данного этапа).

Оценка уровня развития физических качеств, двигательных способностей и знание теоретического материала проводится по результатам тестирования на основе комплекса разнообразных упражнений. При проведении тестирования следует обратить внимание на создание одинаковых условий для всех спортсменов при выполнении упражнений.

Применение в тренировочном процессе высоко информативных контрольных заданий физических упражнений, а также методов медико-биологического, биохимического и психологического контроля оптимизирует всестороннюю оценку подготовленности спортсменов в конкретное время.

Этапным контролем тренировочного процесса предусматривается:

определение динамики уровня подготовленности по общей и специальной физической подготовке;

анализ выполненных объемов и интенсивности тренировочных и соревновательных нагрузок средств тренировки разной напряженности, направленности и специфичности;

глубокая и всесторонняя оценка состояния спортсмена в начале и в конце каждого этапа годового цикла тренировки.

Главные задачи текущего контроля:

- выявление изменений состояния спортсмена после проведения одного или серии занятий; внесение соответствующих коррекций напряженности тренировочного процесса.

Оперативный контроль проводится с целью экспресс-оценки реакции организма спортсмена на физическую нагрузку сразу после выполнения упражнения или задания.

Итак, схему управления напряженностью тренировочных и соревновательных нагрузок средств тренировки на любом этапе годового цикла тренировки составляют:

- анализ информации системы методов комплексного контроля тренировочного процесса прошедшего этапа годового цикла;
- выявление ведущих факторов, за счет которых достигнуто данное состояние спортсмена;
- определение основных задач (направлений) в дальнейшей подготовке;
- принятие эффективных управляющих решений по коррекции напряженности тренировочных и соревновательных нагрузок средств тренировки очередного цикла тренировки.

5. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

1. Закон РФ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 14.12.2007 № 329
 2. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. – М.: Физкультура и спорт, 1998 г.
 3. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: наука побеждать. М.: Астрель, 2003
 4. Мищенко В.С. Функциональные функции спортсменов. – Киев.: Здоровье, 1990 г.
 5. Холодов Ж. К., Кузнецов В. С. «Теория и методика физического воспитания и спорта». Москва 2000 г.
 6. Филин В.П., Фомин Н.А. Основы юношеского спорта. – М.: Физкультура и спорт, 1980
 7. Система подготовки спортивного резерва/ под. общ. ред. В.Г. Никитушкина. – М.: МГФСО, ВНИИФК, 1994
 8. Современная система спортивной подготовки/под. общ. ред. Ф.П. Суслова, В.Л. Сыча, Б.Н. Шустина. _ М.: Издательство «СААМ», 1995
 9. Никитушкин В.Г., Квашук П.В., Бауэр В.Г., Организационно-методические основы подготовки спортивного резерва. – М.: Советский спорт, 2005
 10. Бажанова С.В. Индивидуализация тренировочного процесса высококвалифицированных конькобежцев. Челябинск, 1988
 11. Волков В.М. К проблеме предпосылок развития двигательных способностей. Теория и практика физической культуры. 1993. - №5-6
 12. Квашук П.В. Дифференцированный подход к построению тренировочного процесса юных спортсменов на этапах многолетней подготовки. Дис. Д-ра пед. Наук/ Квашук П.В. М. 2003.
 13. Стенин Б.А. Половцев В. Г. Конькобежный спорт. М.ФиС 1990
 14. Тиновицкий Г. А. Конькобежный спорт. "Что вы знаете о нём". М.ФиС 1988
 15. Васильковский Б.М. Просто о сложном. Диалоги. (тренировки конькобежцев). Алматы 2009
- Интернет-ресурсы:
16. Сайт Союза конькобежцев России: <http://www.russkating.ru/>
 17. Официальный сайт Международного союза конькобежцев: <http://www.isu.org/>
 18. Сайт Министерства спорта Российской Федерации: <http://www.minsport.gov.ru/>
 19. Официальный сайт РУСАДА: <http://www.rusada.ru>

6.ПЛАН ФИЗКУЛЬТУРНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ И СПОРТИВНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ

План физкультурных и спортивных мероприятий формируется школой на основе Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных и спортивных мероприятий, календарных планов физкультурных и спортивных мероприятий субъекта Российской Федерации, муниципальных образований. Спортсмены, принимающие участие в соревнованиях, должны соответствовать возрасту, полу, уровню спортивной квалификации участников соревнований, согласно положению (регламенту) соревнований. Участие в видах соревновательной программы предполагает соответствие плану спортивной подготовки, прохождение предварительного соревновательного отбора, наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях, соблюдение общероссийских антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.