

**МИНИСТЕРСТВО СПОРТА
КАЛУЖСКОЙ ОБЛАСТИ**

**Государственное автономное учреждение Калужской области
«Спортивная школа олимпийского резерва «Труд»**

УТВЕРЖДАЮ
Директор ГАУ КО «СШОР «Труд»

Р. В. Коптеев
«28 » декабря 2018 г.



**Программа спортивной подготовки
по конькобежному спорту.
(новая редакция)**

Разработана на основе приказа Министерства спорта Российской Федерации
от 19.01.2018 № 28 «Об утверждении федерального стандарта
спортивной подготовки по виду спорта «конькобежный спорт»
срок реализации-бессрочно

Разработчик: тренер СШОР «Труд» Архипова М.В.

Рецензенты: зам. директора СШОР «Труд» Клинушкина Н.В.,
тренер СШОР «Труд» Васильев С.В.

Принято/рассмотрено тренерским советом

Протокол № 4 от « 28 » декабря 2018 г.

Калуга 2018

Оглавление

Пояснительная записка	4
I. Нормативная часть	
1. Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст для зачисления, минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку	9
2. Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки	9
3. Планируемые показатели соревновательной деятельности	10
4. Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки	11
5. Режим тренировочной работы	12
6. Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку	13
7. Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности	15
8. Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию	15
8.1 Оборудование и спортивный инвентарь	17
8.2 Обеспечение инвентарём и спортивной экипировкой	18
9. Требования к количественному и качественному составу групп подготовки	20
10. Структура годичного цикла	20
11. Объем индивидуальной спортивной подготовки	21
II. Методическая часть	
1. Рекомендации к организации и проведению тренировочных занятий	22
1.1 Особенности подготовки конькобежцев на этапах ССМ, ВСМ	22
2. Требования техники безопасности, профилактика травматизма	30
3. Рекомендации по планированию спортивных результатов	31
3.1. Периодизация тренировочного процесса	38
3.2. Оперативные планы	39

3.3. Планирование спортивной подготовки	40
3.4. Планирование подготовки спортсменов в мезоциклах	41
3.5. Планирование тренировочного дня	43
3.6. Теоретическая подготовка	45
4. Организация и проведение педагогического и врачебного контроля	47 50
5. Техничко-тактическая подготовка	
6. Рекомендации по организации психологической подготовки	53
7. План применения средств восстановления спортивной работоспособности	55
8. План антидопинговых мероприятий	59
9. План инструкторской и судейской практики	61
10. Программный материал для практических занятий	62
11. Организация и участие в тренировочных мероприятиях	76
III. Система контроля и зачетные требования	79
1. Критерии подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку	80
2. Влияние физических качеств и телосложения на результативность	80
3. Требования к результатам реализации программы на каждом этапе спортивной подготовки	81
4. Виды контроля спортивной подготовки	83
5. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки	84
Перечень информационного обеспечения	87
1. Использованная литература	87
2. Интернет-ресурсы	89
Приложения	

Пояснительная записка.

Программа спортивной подготовки по конькобежному спорту (далее- Программа) разработана на основании федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта конькобежный спорт приказ № 28 Минспорта России от 19 января 2018г.

Конькобежный спорт, или иначе скоростной бег на коньках-один из традиционных зимних состязаний. Основная задача спортсмена здесь достаточно проста: правила говорят, что для победы ему необходимо за минимальный временной промежуток преодолеть заявленную соревновательную дистанцию. Соревнования проводятся на специально оборудованных ледовых стадионах по замкнутому кругу.

Впервые в литературе о беге на коньках упомянул монах Стефаниус в произведении «Хроника знатного города Лондона» в 1174году. Первый конькобежный клуб открылся в 1604году в Шотландии, но тогда еще не было никаких правил и спортсмены просто «гоняли наперегонки». Лишь в 1772 году появилось первое издание правил, в котором рассказывалось, чем должны руководствоваться конькобежцы, выходя на дистанцию. Первый конькобежный клуб в России был создан в 1864 году. А уже в 1881 году открыли общество любителей бега на коньках.

Программа зимних Олимпийских игр включила в свой список скоростной бег на коньках в 1924 году. Однако, в забегах могли участвовать лишь мужчины, но с 1960 года стали проводиться состязания и среди женщин.

На Олимпийских играх разыгрываются медали в отдельных видах программы на дистанциях: 500м, 1000м, 1500м, 3000м, 5000м, 10 000м, а также в командной гонке и масс-старте.

Конькобежный спорт характеризуется активной двигательной деятельностью с оптимальным проявлением физических и волевых качеств. Важную роль в совершенствовании российской школы конькобежного спорта играет постоянное совершенствование учебно-тренировочного процесса. Рост результативности связан с увеличением объема специально подготовки в общей программе тренировки конькобежцев, а также появлением новых коньков. Увеличение объема специальной подготовки стало возможным благодаря использованию катков с искусственным льдом (увеличился период специально-физической подготовки в летнее-осенний период).

Программа по конькобежному спорту разработана для детей, подростков, молодёжи, и рассчитана на многолетний процесс. Минимальный возраст зачисления на обучение -9 лет.

Цель данной программы – создание условий для достижения спортсменами максимально возможного уровня технико-тактической, физической и психологической подготовленности, обусловленных спецификой конькобежного спорта и требованиями достижения максимально высоких результатов соревновательной деятельности.

Основными формами тренировочного процесса являются – групповые, индивидуальные, тренировочные и теоретические занятия, инструкторская и судейская практика, участие в соревнованиях, тренировочных сборах, медико-восстановительные мероприятия.

Основные задачи, решаемые в процессе подготовки:

- содействие гармоничному физическому развитию, разносторонней физической и технической подготовленности и укрепление здоровья занимающихся;
- обеспечение необходимого уровня развития двигательных качеств, возможностей функциональных систем организма, несущих основную нагрузку в конькобежном спорте;
- совершенствование техники и тактики конькобежного спорта;
- обеспечение необходимого уровня специальной психологической подготовленности;
- приобретение теоретических знаний и практического опыта, необходимых в успешной тренировочной и соревновательной деятельности;
- комплексное совершенствование и проявление в соревновательной деятельности различных сторон подготовленности спортсмена;
- подготовка спортсменов высокой квалификации – резерва в сборные команды России по конькобежному спорту;
- профилактика проявлений асоциального поведения среди занимающихся;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Программа содержит рекомендации по построению, содержанию и организации тренировочного процесса конькобежцев на этапах спортивной подготовки: начальной подготовки, тренировочном этапе, этапе

совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства. Основные критерии выполнения программных требований:

Этап начальной подготовки

-состояние здоровья и уровень физического развития занимающихся;

Тренировочный этап

-состояние здоровья и уровень физического развития занимающихся;

-повышение уровня подготовленности в соответствии с индивидуальными особенностями занимающихся;

-выполнение объемов тренировочных нагрузок, предусмотренных программными требованиями;

-освоение теоретического раздела программы;

Этап совершенствования спортивного мастерства

- уровень физического развития и функционального состояния занимающихся;

- выполнение спортсменом объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, предусмотренных индивидуальным планом подготовки;

- динамика спортивно-технических показателей;

- результаты выступлений во всероссийских и международных соревнованиях.

Этап высшего спортивного мастерства:

- выполнение спортсменом объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, предусмотренных индивидуальным планом подготовки;

- достижение высоких стабильных спортивных результатов при выступлении во всероссийских и международных соревнованиях;

- число спортсменов, подготовленных в составы сборных команд России.

I. Нормативная часть.

При разработке программы спортивной подготовки по конькобежному спорту были использованы следующие нормативные документы:

Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта конькобежный спорт от 13.01.2018г. № 28, утвержденный приказом Минспорта России

Устав Государственного автономного учреждения Калужской области «Спортивная школа олимпийского резерва «Труд»;

Всероссийский реестр видов спорта;

Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 30.10.2015г №999;

Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской Федерации от 12.05.2014

Нормативная часть программы содержит основные требования по возрасту, наполняемости групп (человек), продолжительности занятий конькобежным спортом на этапах начальной подготовки, тренировочном этапе, этапе совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

Зачисление учащихся в спортивную школу происходит в соответствии с Правилами приема «СШОР «Труд», зачисляются лица, не имеющие медицинских противопоказаний, прошедшие отбор в соответствии с нормативами общей физической и специальной физической подготовки, установленными федеральными стандартами спортивной подготовки для каждого этапа подготовки.

Для зачисления учащихся необходимо предоставить следующие документы:

-заявление о приеме;

-фото 3x4;

-копии свидетельства о рождении или паспорт;

- копии документов о гражданстве (при наличии);
- медицинское заключение об отсутствии противопоказаний.

При переходе из другой спортивной школы предоставляются документы, подтверждающие выполнение нормативов, соответствующих этапу подготовки.

Выполнение данной программы обеспечивается совместными действиями администрации, инструкторов-методистов, тренеров по конькобежному спорту, медицинских работников и самих участников программы.

Настоящая программа имеет следующую структуру:

- нормативная часть;
- методическая часть;
- систему контроля и зачетные требования.

Многолетняя подготовка занимающихся разделяется на этапы:

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

Срок прохождения программы спортивной подготовки – без ограничений, с учетом достижения высоких стабильных спортивных результатов при выступлении в официальных всероссийских и международных соревнованиях.

Основными пользователями программы по конькобежному спорту являются тренеры спортивной школы олимпийского резерва, ответственные за качественную разработку, эффективную реализацию и обоснование программы с учётом достижений науки, техники и социальной сферы; а также инструкторы-методисты и медицинские работники, отвечающие в пределах своей компетенции за качество проводимой работы.

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»

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный 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
Этап высшего спортивного мастерства	Без ограничений	15	1-4

2.Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по конькобежному спорту

Разделы подготовки	Этапы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	1 год	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
Общая физическая подготовка (%)	47-61	39-51	38-44	32-42	22 - 28	11 - 15
Специальная физическая подготовка (%)	18-24	27-35	26-33	32-42	39 - 51	46 - 60
Техническая подготовка (%)	17-21	17-21	19-23	17-21	17 - 23	18 - 24
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	-	-	5-7	5-7	11 - 13	10 - 14
Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика (%)	0.5-1	1-3	3-4	5-6	6-7	7-9

3. Планируемые показатели соревновательной деятельности по конькобежному спорту

Виды соревнований	Этапы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	до года	свыше года	до двух лет	свыше двух лет		
Контрольные	2	3	6	9	10	9
Отборочные	-	2	4	5	6	6
Основные	-	-	2	3	5	12

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

-соответствие возраста и пола положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях;

-соответствие уровня спортивной квалификации положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях согласно ЕВСК «конькобежный спорт»;

-выполнение плана 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.

Лица, проходящие спортивную подготовку, и лица, ее осуществляющие, направляются организацией на спортивные соревнования в соответствии с содержащимся в Программе планом физкультурных мероприятий и положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях и спортивных мероприятиях.

4. Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	этап НП		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап ССМ	Этап ВСМ
	до года	свыше года	до двух лет	свыше двух лет		
Количество часов в неделю	6	9	14	20	28	32
Количество тренировок в неделю	3-4	3-5	7-8	9-12	9-14	9-14
Общее количество часов в год	312	468	728	1040	1456	1664
Общее количество тренировок в год	156-208	156-260	364-416	468-624	468-728	468-728

5.Режим тренировочной работы.

Годовой объём работы рассчитывается на 52 недели в условиях СШОР с учётом участия занимающихся в тренировочных сборах.

Режим тренировочной работы предусматривает освоение программы по: общей и специальной физической подготовке; технической, тактической, теоретической, психологическая подготовке, а также медицинский контроль, восстановительные мероприятия; контрольные испытания; участие в соревнованиях; инструкторская и судейская практика.

№ п / п	Разделы подготовки	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап		Этап совершенство вания спортив ного мастерст ва	Этап высшего спортив ного мастерст ва
		до года	свыше года	до двух лет	свыше двух лет		
1	Общая физическая подготовка	165	201	284	354	322	217
2	Специальная физическая подготовка	69	145	211	354	573	766
3	Техническая подготовка	59	89	153	198	267	350
4	Тактическая, психологическая подготовка	-	-	22	32	99	100
5	Теоретическая подготовка	6	10	14	14	10	10
6	Участие в соревнованиях	4	10	15	43	60	85
7	Инструкторская и судейская	-	-	7	9	15	17

	практика						
8	Контрольно-переводные испытания, тестирования	3	4	8	8	8	8
9	Медицинское обеспечение, восстановительные мероприятия	6	9	14	28	46	51
10	Объем работы по индивидуальным планам	-	-	-	-	56	64
Общее кол-во часов		312	468	728	1040	1456	1664

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

Возрастные требования к лицам, проходящим спортивную подготовку.

требования	Этапы спортивной подготовки			
	НП	ТЭ	ССМ	ВСМ
возраст	с 9 лет	с 12 лет	с 13 лет	с 15 лет

На этап начальной подготовки зачисляются лица от 9 лет, желающие заниматься спортом и не имеющие медицинских противопоказаний (имеющие письменное разрешение врача). Продолжительность этапа -3 года. На этапе начальной подготовки осуществляется работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники избранного вида спорта, выбор спортивной специализации и выполнение контрольных нормативов для зачисления тренировочный этап подготовки. Основными задачами подготовки являются:

- улучшение состояния здоровья и закаливание;
- устранение недостатков физического развития;
- привлечение максимально возможного числа детей и подростков к занятиям конькобежным спортом, формирование у них устойчивого интереса, мотивации к систематическим занятиям спортом и к здоровому образу жизни;
- начальное обучение технике конькобежного спорта;

- приобретение детьми разносторонней физической подготовленности: развитие выносливости, быстроты, скорости, силовых и координационных возможностей;
- воспитание морально-этических и волевых качеств, становление спортивного характера;
- поиск талантливых в спортивном отношении детей на основе морфологических критериев и двигательной одаренности.

Тренировочные группы формируются на конкурсной основе из здоровых и практически здоровых учащихся, проявивших способности к конькобежному спорту, прошедших необходимую подготовку не менее одного года и выполнивших приемные нормативы по общефизической и специальной подготовке. Продолжительность этапа 5 лет. Перевод по годам подготовки на этом этапе осуществляется при условии выполнения спортсменами контрольно-переводных нормативов по общей физической и специальной подготовке. Основными задачами подготовки являются:

- укрепление здоровья,
- устранение недостатков в уровне физической подготовленности;
- освоение и совершенствование техники конькобежного спорта;
- планомерное повышение уровня общей и специальной физической подготовленности; гармоничное совершенствование основных физических качеств с акцентом на развитие выносливости, быстроты, ловкости, силы;
- формирование интереса к целенаправленной многолетней спортивной подготовке, психологической и тактической подготовке;
- воспитание физических, морально-волевых качеств.

Группы совершенствования спортивного мастерства формируются из спортсменов, успешно прошедших этап подготовки в тренировочных группах и выполнивших спортивный разряд кандидата в мастера спорта. Продолжительность этапа – без ограничений. Перевод по годам подготовки на этом этапе осуществляется при условии положительной динамики прироста спортивных показателей. На данном этапе подготовка спортсменов идет на основании индивидуальных планов. Основными задачами подготовки являются:

- усиление индивидуальной работы по овладению техникой конькобежного спорта;
- увеличение объема индивидуальной тактической подготовки, как важнейшего условия реализации технического потенциала;
- постепенная подготовка организма спортсменов к максимальным нагрузкам, характерным для этапа спортивного совершенствования;
- осуществление на высоком уровне интегральной подготовки посредством органической взаимосвязи технической, тактической и

физической подготовки, умелого построения учебных и контрольных стартов;

- формирование мотивации на перенесение больших тренировочных нагрузок и целевой установки на спортивное совершенствование.

Группы высшего спортивного мастерства формируются из спортсменов, успешно прошедших этап подготовки совершенствования спортивного мастерства и выполнивших норматив мастера спорта России. Продолжительность этапа – без ограничений. Перевод по годам подготовки на этом этапе осуществляется при условии положительной динамики прироста спортивных показателей. На данном этапе подготовка спортсменов идет на основании индивидуальных планов.

Максимальный возраст лиц, проходящих спортивную подготовку на этапе высшего спортивного мастерства, не ограничивается.

7. Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности по конькобежному спорту

виды соревнований	этапы и годы спортивной подготовки					
	начальной подготовки		тренировочный		ССМ	ВСМ
	до года	свыше года	до двух лет	свыше двух лет		
контрольные	2-3	3-6	6-8	9-10	10-12	9-10
отборочные	-	2-3	4-5	5-6	6-8	6-8
основные	-	-	2-3	3-4	5-6	12-14

8. Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию

Спортивная школа осуществляет материально-техническое обеспечение спортсменов, проходящих спортивную подготовку, в том числе:

- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения спортивной подготовки
- обеспечение спортивной экипировкой.

Спортивная школа для прохождения спортивной подготовки предоставляет:

- стадион, роликодром,
- специализированный зал конькобежного спорта,
- большой спортивный зал;
- бассейн;
- тренажерный зал;
- раздевалки, душевые;
- сауна;
- медицинский кабинет.

8.1. Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для прохождения спортивной подготовки.

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
1	Коньки беговые	пар	18
2	Кубики цветные для разметки беговой дорожки	штук	300
3	Повязки нарукавные красные и белые	пар	6
4	Секундомер	штук	10
5	Табло световое электронное	комплект	1
6	Указатель количества пройденных кругов	штук	12
7	Флажки для разметки финиша	штук	10
Дополнительное и вспомогательное оборудование и спортивный инвентарь			
1.	Автомашина поливомоечная и/или ледоуборочная машина (машина для заливки льда)	штук	1
2.	Гантели массивные от 0.5 до 5кг	комплект	5
3.	Гантели переменной массы от 3 до 12кг	пар	3
4.	Гири спортивные 16,24.32 кг	комплект	2
5.	Инвентарь для заливки и уборки льда	комплект	2
6.	Колокол-гонг	штук	1
7.	Коньки роликовые	пар	18
8.	Мат гимнастический	штук	11

9.	Мяч набивной (медицинбол) от 1 до 5кг	комплект	3
10.	Рулетка металлическая 50м	штук	2
11.	Станок для заточки коньков	штук	2
12.	Стенд информационный	штук	2
13.	Стенка гимнастическая	штук	6
14.	Стойки для приседания со штангой	пар	1
15.	Флажки судейские (белые и красные)	штук	2
16.	Штанга тяжелоатлетическая	комплект	2
17.	Электромегафон	штук	2

8.2. Обеспечение спортивной экипировкой и инвентарем.

Спортивная экипировка и инвентарь, передаваемая в индивидуальное пользование											
№ п/п	Наименование спортивной экипировки индивидуального пользования	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Начальной подготовки		Тренировочный этап		Совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				Кол-во	Срок эксплуатации (лет)	Кол-во	Срок эксплуатации (лет)	Кол-во	Срок эксплуатации (лет)	Кол-во	Срок эксплуатации (лет)
1.	Коньки беговые	пар	на занимающегося	-	-	1	2	1	2	1	2
2.	Коньки роликовые	штук	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
3.	Конмбинезон для конькобежного спорта	штук	на занимающегося	-	-	1	2	1	2	1	2
4.	Наколенники (фиксатор коленного сустава)	пар	на занимающегося	1	1	2	1	2	1	2	1
5.	Чехол для коньков	пар	на занимающегося	1	1	1	1	1	1	1	1
6.	Шлем защитный	штук	на занимающегося	-	-	-	-	1	3	1	3

9. Требования к количественному и качественному составу групп подготовки

Этап спортивной подготовки		Оптимальное количество человек в группе	Требования по результативности спортивной подготовке на конец учебного года
НП	до 1 года	12-15	нормативы ОФП,
	свыше года	12-15	Нормативы ОФП, юн.р.
ТЭ	1 год	10-12	юн.р
	2 год	10-12	1 юн.р.-50% III
	3 год	10-12	III-50% II
	4 год	10-12	II
	5 год	10-12	II-50% I
ССМ	бессрочно	(min1) 4-7	КМС, подтверждение КМС
ВВС	бессрочно	(min1) 1-4	МС,МСМК

10. Структура основного (годового) макроцикла.

Построение многолетней спортивной подготовки в годичных циклах определяется основным макроциклом (подготовительный период)-(соревновательный период)-(переходный период)

Структура основного макроцикла.

периоды	этапы	Структура этапа
1.Подготовительный	общеподготовительный	1-й-втягивающий мезоцикл=2-3 микроцикла 2-й-базовый мезоцикл=3-6 микроцикла
	Специально-подготовительный	2-3 мезоцикла
2.Соревновательный	Развитие спортивной	4-6 микроцикла

	формы	
	Предсоревновательный	2 мезоцикла
3.Переходный	Восстановительный	Зависит от этапа тренировочного процесса

Подготовительный период направлен на становление спортивной формы-создание прочного фундамента (общего и специального)подготовки к основным соревнованиям и участия в них, совершенствования спортивной подготовленности.

Соревновательный период ориентирован на стабилизацию спортивной формы через дальнейшее совершенствование различных сторон подготовленности, интегральную подготовку, подготовку к основным соревнованиям и участия в них.

Переходный период (период временной утраты спортивной формы) направлен на восстановление физического и психического потенциала после интенсивных и больших по объему тренировочных и соревновательных нагрузок, на подготовку к следующему макроциклу.

11.Объем индивидуальной спортивной подготовки.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется на этапах ССМ и ВСМ

II. Методическая часть.

1. Рекомендации по проведению тренировочных занятий и планированию спортивных результатов.

Целью многолетней спортивной подготовки является поддержание оптимальной динамики развития физических качеств и функциональных возможностей и формирование специфической структуры спортивных способностей к возрасту высших достижений.

Для реализации этой цели необходимо:

- определить целевые показатели-итоговые и промежуточные (текущие), по которым можно судить о реализации поставленных задач;
- разработать общую схему построения соревновательного и тренировочного процесса на различных этапах и циклах подготовки;
- определить динамику параметров тренировочных и соревновательных нагрузок, а также системы восстановления работоспособности, направленных на достижение главных и промежуточных целей.

Многолетняя подготовка-единый тренировочный процесс, который должен строиться на основе следующих методических положений:

- целевая направленность по отношению к высшему спортивному мастерству в процессе подготовки всех возрастных групп;
- преемственность задач, средств, методов тренировки всех возрастных групп;
- поступательное увеличение объема и интенсивности тренировочных и соревновательных нагрузок при строгом соблюдении принципа постепенности;
- своевременное начало спортивной специализации;
- постепенное изменение соотношения между объемами средств общей и специальной физической подготовки: увеличение удельного веса объема СФП по отношению к удельному весу ОФП;
- одновременное развитие физических качеств спортсменов на всех этапах многолетней подготовки и преимущественное развитие отдельных качеств в наиболее благоприятные для этого возрастные (сенситивные) периоды;

- учет закономерностей возрастного и полового развития;
- постепенное введение дополнительных средств, ускоряющих процессы восстановления после напряженных нагрузок и стимулирующих рост работоспособности.

Подводить спортсменов к параметрам тренировочной работы, характерным для этапа максимальной реализации индивидуальных возможностей, необходимо постепенно, на протяжении ряда лет.

1.1. Особенности в подготовке конькобежцев на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного.

Средства подготовки

Средствами подготовки конькобежцев называются формы специфической деятельности спортсмена, которые применяются в процессе тренировки. Основными средствами спортивной тренировки являются физические упражнения, применяемые конькобежцами при обучении, развитии и совершенствовании необходимых качеств в избранном виде спорта. Кроме того, в системе спортивной подготовки включается соревновательная деятельность.

Направленность тренировочного процесса определяет средства спортивной подготовки. По направленности воздействия выделяются средства, влияющие на форму движения при обучении совершенствованию спортивной техники. Они наиболее характерны для периода обучения технике бега на коньках. Другим видом являются тренировочные средства, направленные на развитие функциональных характеристик спортсмена, от которых зависит уровень спортивных результатов. На практике принято разделять средства, прямо влияющие на спортивный результат, и влияющие косвенно. К средствам, непосредственно влияющим на успех в конькобежном спорте, относятся такие, которые по структуре, характеру и интенсивности нагрузок близки к действиям выполняемым на соревнованиях, и коррелируют со спортивными результатами на разных дистанциях.

К средствам, косвенно влияющим на результаты в конькобежном спорте, относится общая физическая подготовка. Она направлена на развитие факторов, которые не специфичны для этого вида спортивной деятельности, но оказывают влияние на развитие физических качеств конькобежцев. При выборе средств, косвенно влияющих на формирование результатов в конькобежном спорте, ставятся перспективные задачи развития качеств, которые имеют сходство с соревновательной деятельностью по мышечным усилиям и динамике движений. Они не только способствуют развитию координации движений, но также воздействуют на формирование необходимых физических качеств.

При классификации упражнений, применяемых в тренировке, выявляется степень их специализированности, то есть сходство или различие с основной

деятельностью конькобежца. По этому признаку все упражнения подразделяются на соревновательные, специально-подготовительные, имитирующие бег на коньках, бег на роликовых коньках. Вспомогательными являются различные виды «лавганга», имитации и общеподготовительные упражнения, представляющие основные практические средства общей подготовки спортсмена. Тренировочные упражнения различаются по характеру выполняемой работы, количеству активизированных мышечных групп, режиму их деятельности, величине и продолжительности развиваемого усилия. Воздействие физических упражнений на организм зависит от интенсивности (скорости передвижения), продолжительности (длины дистанции), величины интервалов отдыха между упражнениями, характера отдыха (вида отдыха), числа повторений упражнения. Вариации представленных характеристик физической нагрузки по-разному сказываются на величине и характере воздействия на организм, что определяется срочным эффектом тренировки.

Методы тренировки

При подготовке конькобежцев применяются, в зависимости от решаемых задач, различные методы тренировки. Существуют два основных метода – тренировки с непрерывными нагрузками с одной стороны, и варианты тренировки с прерывистыми нагрузками. Все остальные можно рассматривать, как разновидности указанных двух методов.

1. Однократная непрерывная работа. Сюда относятся методы длительной равномерной работы, переменной работы (фартлек, или игра скоростей) и однократной предельной работы (дистанционно-темповая тренировка, соревновательная работа).

2. К формам прерывистой работы относятся многочисленные варианты повторных и интервальных методов тренировки. Каждый метод имеет свои особенности воздействия на организм, которые проявляются независимо от условий проведения тренировки.

Непрерывная длительная работа больше способствует совершенствованию аэробных, чем анаэробных механизмов. Этот метод включает нагрузки малой и средней интенсивности, выполняемые длительное время. В результате развивается общая и специальная выносливость, которая составляет базу функциональных возможностей организма. Данный метод совершенствует функции кардио-респираторных систем организма, что создает предпосылки для выполнения больших объемов специфических нагрузок в выбранном виде спорта.

Переменный метод предусматривает применение различных средств и упражнений, выполняемых с меняющейся в определенной последовательности мощностью работы. Цель метода в том, чтобы ставить организм в новые, все более сложные условия, предъявляя повышенные требования. Стимулируется повышение активности сердечно-сосудистой и

дыхательной систем, активизируются резервные функции этих систем на более высоком уровне, чем при использовании равномерной тренировочной работы. Для данного метода характерны изменения ритма, скорости, темпа, длительности работы и нагрузок в ходе тренировки. В основном метод используется для разнообразия стереотипных тренировок и улучшения скоростных качеств спортсмена. Методы непрерывной длительной работы подразделяются на множество вариантов, переменными величинами в которых являются скорость и продолжительность упражнения. Ниже в качестве примеров приведены наиболее характерные для тренировки конькобежцев разновидности.

Длительная работа с малой интенсивностью. Применение метода длительной работы с малой интенсивностью способствует улучшению аэробных возможностей. Для их совершенствования длина дистанции должна составлять у юных конькобежцев в группах начальной подготовки второго года обучения не менее 2800-3000 м.

Метод длительной работы со средней интенсивностью направлен на совершенствование аэробной мощности. При беге на коньках длина дистанции должна составлять у конькобежцев 8000-10000 м. При неспецифической форме работы с применением легкоатлетического бега, для развития аэробной мощности длина дистанции составляет 2800-3000 м у юных конькобежцев и 6500-7900 м у квалифицированных. Для совершенствования параметров аэробной емкости длина дистанции увеличивается соответственно до 5600-6000 м и 13000-15000 м.

Длительная работа с повышенной интенсивностью направлена на комплексное совершенствование анаэробного и аэробного механизмов энергетического обеспечения. Для развития мощности биоэнергетических источников при беге на коньках длина дистанции должна быть 2000 м для юных конькобежцев и 3500-4000 м для конькобежцев высокой квалификации.

При использовании легкоатлетического бега для развития мощности энергоисточников длина дистанции составляет 800 м для юных спортсменов и 2000 м для спортсменов высокой квалификации. Для совершенствования параметров емкости дистанция должна составлять 1500 м для юных спортсменов и 4000 м для спортсменов высокой квалификации. Скорость бега зависит как от индивидуальной подготовленности, так и внешних условий. Чтобы исключить влияние рельефа местности при неспецифической тренировке, ее следует проводить по равнине или на стадионе. Достоинством метода длительной работы с повышенной интенсивностью является совершенствование тех показателей выносливости, которые определяют интегральный уровень работоспособности. При этом улучшается согласованность функциональных систем и органов, необходимых для выполнения работы при дальнейшей интенсификации тренировочного процесса.

Фартлек. Бег с включением ускорений на различных отрезках принято называть фартлеком. Длина отрезков и величина ускорений в одном случае могут выбираться спортсменом по самочувствию (при отсутствии жесткого регламента), а в другом - регламентированы как по параметрам скорости и длине быстрых отрезков, так и по количеству повторений быстрого бега. Эти величины необходимо тщательно планировать, исходя из индивидуальной подготовленности. Основное физическое качество, которое развивается при использовании фартлека, это общая выносливость, интенсивные формы проведения фартлека способствуют развитию специальной выносливости и скорости в зависимости от длины отрезков и их интенсивности, включенных в программу тренировки. Во время спуртов и преодоления подъемов напряженная работа вызывает усиление анаэробных процессов в организме. Тренировочное воздействие этой формы нагрузки носит смешанный аэробно-анаэробный характер. В конькобежном спорте (в подготовительном периоде) спортсмены включают специфические упражнения в форме лавганга, имитационные и прыжковые упражнения.

Интервальный метод. Под интервальными понимаются те виды прерывистой работы, где основное тренирующее воздействие достигается в паузе отдыха. Определено, что наибольшее тренировочное воздействие на сердечную мышцу возникает с началом восстановительного периода. Эффект выражается в увеличении толщины сердечной мышцы, в ее укреплении под воздействием интенсивного притока крови в период отдыха между упражнениями. Адаптация приводит как к возрастанию ударного объема, так и к увеличению минутного объема кровообращения.

Интервальным называется лишь такой метод тренировки, при котором в паузах не происходит полного восстановления, а только уменьшается нагрузка в пределах планируемых значений частоты пульса. Результаты исследований показали, что для достижения эффекта достаточны нагрузки, при которых частота пульса повышается до 150-180 уд./мин. Паузы между повторениями должны продолжаться, пока пульс не снизится до 120-140 уд./мин. Наибольшая экономичность функционирования достигается во время отдыха, а не в период нагрузки. Интервальная работа может выполняться как при 3-6 повторениях, так и серийно с интервалом отдыха 3-4 мин.

Существует несколько разновидностей интервальной тренировки.

Интервальный спринт – вид интервальной тренировки, который предусматривает выполнение упражнений длительностью от 4 до 20 секунд на максимальной скорости через небольшие интервалы отдыха (от 20 до 40 с). В зависимости от избранных интервалов отдыха эта тренировка может носить алактатный или гликолитический анаэробный характер. Данная форма интервальной тренировки приводит к усилению анаэробных процессов в работающих мышцах, и стимулирует процессы аэробного обмена во время пауз отдыха. Каждое новое повторение нагрузки усиливает

данный эффект. При больших объемах работы такой вид интервальной тренировки может привести к переутомлению. К недостаткам данного варианта можно отнести его монотонность, изолированное воздействие на работу мышц.

Интервальная тренировка на длинных отрезках. Принцип тренировки тот же, что и в прежней разновидности, но длина отрезка увеличивается достаточно существенно. В беге на коньках она составляет 1000-1200 м, а в легкоатлетическом беге - до 500-700 м. Тренировка на длинных отрезках оказывает более разностороннее воздействие на организм, чем на коротких.

Дистанционно-темповый метод применяется в целях подготовки и контроля работоспособности конькобежца на дистанциях конькобежного многоборья и непосредственного участия в соревнованиях (соревновательный метод). Этот вид тренировки направлен по преимуществу на увеличение анаэробных возможностей спортсмена. Характер физиологического воздействия зависит от длины дистанции и скорости ее преодоления.

Соревновательный метод, как и соревнования, рассматриваются как средство для развития тренированности и как процесс проверки подготовленности в целом к предстоящим соревнованиям.

К прерывистым методам, как ранее отмечалось, относятся разновидности *повторных и интервальных* тренировок. Специфическим для данной формы является разделение всей работы на отдельные части, выполняемые через интервалы отдыха. Повторный метод предусматривает применение тренирующих средств с неизменной нагрузкой, причем интенсивность нагрузки близка к максимальной. Спортсмен повторяет соответствующие упражнения несколько раз. В различных вариантах данного метода при повторениях упражнения нагрузка не меняется, но варьирует длительность интервалов отдыха между повторениями.

Повторно-темповый метод предусматривает преодоление нескольких отрезков определенной длины, которые могут быть либо короче соревновательной дистанции, либо равны ей, либо длиннее ее. Скорость определяется планируемыми изменениями функционального состояния спортсмена. Интервал отдыха между отрезками должен быть достаточно продолжительным, чтобы обеспечить возможность восстановления перед следующим повторением упражнения. При данной форме тренировки тренирующее воздействие достигается вследствие многократного выполнения упражнения.

Повторно-темповая тренировка – это работа, где спортсмену приходится проявлять максимум волевых усилий для продолжения тренировки. Анаэробная направленность выполняемых тренировочных нагрузок определяет недостаточность восстановления за время отдыха, поэтому число повторений упражнения обычно не превышает 3-5. Систематическое применение этого вида тренировки приводит к быстрому утомлению,

поэтому он применяется, когда у спортсмена создана база общей выносливости. Тренировка используется для выработки чувства времени, скорости и темпа на соревновательной дистанции, ее применяют на предсоревновательном этапе и в соревновательном периоде.

Методы силовой подготовки. В конькобежном спорте для развития скоростно-силовых качеств используют разные упражнения, как собственно 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. В соревновательной деятельности конькобежца успех в значительной степени зависит от локальной мышечной силы и выносливости. Эти качества определяются мощностью сократительного аппарата мышечных волокон, количеством митохондрий на единицу массы мышечной ткани и активностью ключевых ферментов.

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 могут служить 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. Форма работы и примерные параметры тренировочных режимов приведены в таблице 11.

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 отягощением.

Методами развития силовой выносливости являются: повторный метод, непрерывно-переменный метод, круговая тренировка. В процессе работы упражнения выполняются в динамическом и статическом режимах, направленных на развитие основных групп мышц, обеспечивающих соревновательную деятельность. Силовые упражнения выполняются на тренажерах в изокINETическом (с высокой угловой скоростью) и динамическом режимах. Упражнения, моделирующие соревновательную деятельность, в подготовительном периоде проводят в переменных условиях, чередуя различные отягощения, торможение, передвижение прыжками в подъем. Темп движений достаточно близок по характеру соревновательной деятельности, но при прыжках в подъем он определяется углом наклона местности.

При развитии силовой выносливости возможен широкий диапазон отягощений. Конькобежцы, в связи со спецификой вида спорта и видом

упражнения, применяют отягощения в пределах 40-95 % от максимальных величин. При проведении тренировок скоростно-силовой направленности, особенно с молодым контингентом, следует проявлять осторожность, поскольку такие упражнения предъявляют высокие требования к вегетативным системам организма, они существенно активизируют анаэробные процессы в организме спортсменов. Они должны выполняться в режимах, которые моделируют диапазон соревновательных дистанций.

Комбинированные и ситуационные методы. К данным методам относятся комбинированный, круговой и ситуационный методы тренировки, особенность которых состоит в комбинированном воздействии на различные стороны подготовленности спортсменов. Комбинированный метод тренировки характеризуется применением различных средств с учетом последовательности реализации отдельных видов работ и нагрузок. Например, отрицательный тренировочный эффект наблюдается, если во время тренировки вначале выполняются упражнения на развитие силы, а затем - на совершенствование техники, или вначале упражнения на выносливость, затем - на быстроту. Положительный эффект наблюдается в тех случаях, когда упражнения, способствующие развитию координации или скоростных качеств, предшествуют упражнениям на развитие выносливости и силы.

Круговой метод по условиям проведения отличается тем, что все участники тренировки по очереди повторяют определенные упражнения, объединенные в один комплекс и распределенные по заданной схеме.

Многokrатно повторяются заданные упражнения, преимущественно простые по структуре, или ранее разученные. Число повторений упражнений каждого вида назначается в единицу времени, чаще за одну минуту. Круговой метод тренировки используется в различных вариантах и применяется в основном в группах спортсменов младшего возраста для повышения эмоциональности занятий.

Ситуационный метод применяется в тех случаях, когда тренировка происходит в условиях, приближенных к соревновательным. Чем ближе имитация соревнования ко времени его проведения, тем больше эффект ситуационной тренировки. На тренировках следует полностью имитировать условия состязаний, принимая при этом во внимание общую обстановку на соревнованиях, климатические условия, действия соперников и зрителей.

Параметры тренировочных режимов при развитии силовых качеств

Режим работы	Вес снаряда (% от max)	Количество движений	Количество	Отдых между	Количество	Время отдыха между сериями
Виды силовой подготовки						

		й в подходе	подх о-дов в сери и	у подх о- дами (мин)	сери й	и (мин)
Развитие взрывной силы	40-50 %	5-Ю	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

2. Требования техники безопасности, профилактика травматизма в условиях тренировочных занятий и соревнований.

Вся ответственность за безопасность занимающихся в залах, стадионе возлагается на тренеров, непосредственно проводящих занятия с группой.

Во время занятий тренер несёт ответственность за порядок в группе, жизнь и здоровье занимающихся.

Направления профилактики травматизма в условиях тренировочных занятий и соревнований по конькобежному спорту:

1. Правильная организация и проведение тренировочных занятий и соревнований.

2. Соответствующие санитарно-гигиенические условия в местах проведения занятий и соревнований. Соблюдение температурного режима, спортивной экипировки в зимний период.

3. Во время проведения тренировочных занятий движение спортсменов на катке по часовой стрелке запрещено, также запрещены резкие остановки.

4. При проведении тренировочных занятий с использованием элементов шорт-трека – наличие защитного шлема, наколенников, налокотников, защитных ограждений по периметру катка.

5. При проведении занятий с использованием элементов велосипедного спорта - при выезде на шоссе, обязательное сопровождение автомобильного транспорта.

6. При проведении занятий с использованием элементов плавания - соблюдение техники безопасности в бассейне.

7. При наличии условий, мешающих проведению занятий или угрожающих жизни и здоровью, тренер должен их устранить, а в случае невозможности это сделать-отменить занятие.

3. Рекомендации по планированию спортивных результатов

Основой планирования тренировки конькобежцев является исследование закономерности процесса многолетней тренировки, знание динамики функциональных возможностей организма и физического развития на этом этапе. По результатам таких исследований выбирается оптимальный режим тренировки с учетом индивидуальных особенностей спортсмена.

В отношении применения высокоинтенсивных полноценных тренировок доказано, что только с наступлением второй фазы половой зрелости юноши способны выдерживать большую нагрузку. Анализ возрастного диапазона, когда достигаются высшие спортивные результаты, показал, что наибольшая вероятность стать участником Олимпийских игр, приходится на возраст 21-24 года.

Важность этапа подготовки конькобежцев юниорского возраста обусловлена тем, что начало периода приходится на зону первых больших успехов, а окончание – на зону оптимальных возможностей. В конькобежном спорте средний возраст, когда спортсмен начинает устойчиво показывать высокие результаты, приходится на 21-25 лет, причем для достижения таких результатов необходимо затратить 6-8 лет целенаправленной тренировки.

На этапе совершенствования спортивного мастерства, или этапе высшего спортивного мастерства, наблюдается выраженное повышение объема и интенсивности тренировочных нагрузок, их все более специализированный характер и соразмерность развития дистанционной подготовленности многоборцев и спринтеров. Модельные характеристики соревновательной деятельности сближаются с характеристиками лучших спортсменов

мирового класса по показателям критической и пороговой скорости. 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 и интенсивности 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. Здесь особенно важно оптимизировать соотношение тренировочных нагрузок по их направленному воздействию на биоэнергетические источники спортсмена в соответствии с зонами относительной мощности.

Планирование тренировочного процесса в группах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства требует четкой постановки цели и задач для каждого года спортивной подготовки. Это относится, прежде всего, для освоения нагрузок высокого объема и интенсивности, а также успешного подведения спортсменов к пику спортивной формы на период ответственных соревнований, планирование годичного тренировочного процесса в настоящее время осуществляется как по традиционной форме (однопиковое планирование), так и по типу двух- и трехциклового планирования в течение календарного года.

Идея двухциклового планирования заключается в том, чтобы последующий период подготовки (2-й цикл) начинался с более высокого уровня состояния работоспособности. При таком планировании повышается устойчивость организма к воздействию и тренировочных нагрузок специально-подготовительного и соревновательного этапов. Следует помнить, что развитие специальной выносливости на общеподготовительном и специально-подготовительном этапах является основой для дальнейшего развития важнейших качеств – быстроты и скоростной выносливости.

Планирование тренировочных нагрузок в первом макроцикле (май-сентябрь) годичной подготовки предусматривает уделение основного внимания 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. Следует отметить, что интенсивность тренировочного процесса на специально-подготовительном этапе (октябрь-декабрь) достигает более высокого уровня по сравнению с предыдущим макро-циклом. Тренировочные нагрузки, применяемые на этом этапе, находятся преимущественно в III - й 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. Согласно проведенным экспериментальным исследованиям было установлено, что двухциклового 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. Сдвоенный цикл подготовки создает предпосылки для увеличения темпов прироста показателей работоспособности и спортивных результатов в сравнении с традиционным годичным циклом. Однако часто наблюдаются неблагоприятные колебания уровня спортивной работоспособности в период основных стартов, что выражается в нестабильном выступлении в соревнованиях и снижении спортивных результатов в соревновательном периоде. Так как спортсмены, проходящие подготовку в группах совершенствования спортивного мастерства, еще находятся в стадии взросления, для них целесообразно планировать подготовку по традиционной форме с одноцикловым построением круглогодичной тренировки и длительным подготовительным периодом.

Наиболее эффективной формой построения тренировки для спортсменов этой группы является комплексная форма. 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, а также разнообразные игры для психологической разгрузки. 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 проверить ход подготовки.

Подводящие микроциклы применяются в системе непосредственной подготовки к соревнованиям.

Реабилитационные микроциклы, цель которых как восстановление работоспособности конькобежцев, так и лечение в тех случаях, когда после напряженных соревнований или тренировок наблюдаются отклонения в здоровье.

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.

В таблице 12 представлена схема распределения основных параметров тренировочных нагрузок в группах совершенствования спортивного мастерства по годам обучения и групп высшего спортивного мастерства. При перспективном планировании компонентов подготовки на срок обучения в группах совершенствования спортивного мастерства предусмотрены объемы нагрузок с учетом подготовленности конькобежцев и этапов многолетней подготовки.

Объем средств общефизической подготовки в процентах уменьшается от 1-го года обучения к 3-му с 42% до 32%. Объем нагрузок специальной подготовки – возрастает с 39,8 до 45,9%, а специально-физической направленности соответственно с 16,8% до 22,5%. Объем нагрузок в I зоне интенсивности постепенно уменьшается с одновременным увеличением времени работы в остальных зонах интенсивности. Объем работы креатинфосфатиого характера в V зоне интенсивности остается в пределах

1,5-2,5% от всего времени, затраченного на подготовку. Особенно внимательно следует относиться к планированию объемов гликолитической нагрузки (IV зона интенсивности). Объем такой работы выполняется, как правило, в пределах 3,5-10,5 % по всем годам обучения. Работа гликолитической направленности в наибольшей мере реализуется в специфических условиях при беге на коньках.

Блоки тренировочных заданий по развитию физических качеств конькобежцев включают в себя набор комплексов физических упражнений, подвижных и спортивных игр. Применение разнообразных упражнений,

игровых заданий, их чередование и проведение занятий игровым методом позволяю достичь желаемого результата, повысить эффективность занятий.

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.

Основные параметры тренировочных нагрузок конькобежцев на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства

Показатели нагрузки	Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап совершенствования спортивного мастерства
	До 1-го года	Свыше 1-го года	
Нагрузки по зонам относительной интенсивности (ч, %):			
Восстановительная (скорость перемещения до ПАНО аэробного)	115,5/15,4	120/15,4	140/15,4
экстенсивно-развивающая (скорость перемещения от ПАНО аэробного до ПАНО анаэробного)	218/29,2	284,5/23,6	193,8/20,2
тренирующая (скорость перемещения от ПАНО анаэробного до уровня МПК)	322/43	375/48	464/51
интенсивно-тренировочная (скорость перемещения выше уровня достижения МПК)	71,3/9,5	76,1/9,8	92,8/20,2
максимальная (скорость перемещения максимальная)	22,5/3	24,9/3,2	29,2/3,2
скорость перемещения на уровне соревновательных дистанций (1500, 3000 и 5000 м) от индивидуальных возможностей	138,8/18,5	156,9/20	190/21

Двигательные способности в неспецифической деятельности (ч, %):	360/48	352,4/46	409,5/45
быстрота двигательных действий (ч, %)	3,8/0,5	3,8/0,5	3,9/0,5
Максимальная скорость перемещений (ч, %):			
на временных отрезках (3,2 с и 5,1 с)	1,5/0,2	1,5/0,2	1,5/0,2
на временных отрезках (9 с и 18,5 с)	2,3/0,3	2,3/0,3	2,3/0,3
Силовые способности (ч, %):			
общесиловая подготовка (ч, %)	6/0,8	6,1/0,8	6,2/0,8
максимальная сила (ч, %)	4,5/0,6	4,6/0,6	4,7/0,6
Скоростно-силовые способности (ч, %):			
на временных отрезках (3,2 с и 5,1 с)	2,3/0,3	2,3/0,3	2,3/0,3
на временных отрезках (9 с и 18,5 с)	3/0,4	3/0,4	3,1/0,4
Силовая выносливость:			
на временных отрезках (3,3 мин и 7,5 мин)	12,8/1,7	13/1,7	13,3/1,7
Ловкость (ч, %)	3,8/0,5	3,8/0,5	2,3/0,3
Двигательная координация (ч, %):			
развитие чувства времени, силы скорости	7,5/1	7,6/1	7,8/1
подвижные и спортивные игры	27/3,6	12,3/1,6	7,8/1
Двигательная выносливость (ч, %):			
на временных отрезках (3,3 мин и 7,5 мин)	71,3/9,5	72,8/9,5	74,1/9,5
на временных отрезках (16 - 38 мин)	187/25	191/25	195/25
на временных отрезках (98 - 195 мин)	267/3,6	27,8/3,6	26,5/3,4
Двигательные способности в специфической деятельности (ч, %)			
Имитационные упражнения (ч, %):			
на временных отрезках (3,2 с и 5,1 с)	1,5/0,2	1,5/0,2	1,6/0,2

на временных отрезках (9 с и 18,5 с)	2,3/0,3	2,3/0,3	2,3/0,3
на временных отрезках (3,3 мин и 7,5 мин)	21/2,8	19,2/2,5	19,5/2,5
на временных отрезках (16 мин и 38 мин)	35,3/4,7	34,5/4,5	31,2/4
Бег на роликовых коньках (ч, %):			
на временных отрезках (7 с - 11,7 с)	3/0,4	3,1/0,4	3,1/0,5
на временных отрезках (20 с и 37 с)	3,8/0,5	3,8/0,5	3,9/0,5
на временных отрезках (5,5 мин - 11,5 мин)	56,3/7,5	55,2/7,2	54,6/7
на временных отрезках (23 мин - 48 мин)	13,5/1,8	13,9/1,8	14/1,8
Бег на коньках (ч, %):			
на временных отрезках (7 с - 11,7 с)	12,8/1,7	13,8/1,8	14,8/1,9
на временных отрезках (20 с - 37 с)	12,8/1,7	16,1/2,1	17,9/2,3
на временных отрезках (60 с - 150 с)	7,5/1	11,5/1,5	11,7/1,5
на временных отрезках (5,5 мин - 11,5 мин)	75/17	138/18	150/19,2
на временных отрезках (23 мин - 48 мин)	83,5/10,9	87,4/11,2	88,9/11,4
на временных отрезках (98 мин - 195 мин)	11,7/1,5	15,3/2	15,6/2

Воспитание квалифицированных спортсменов требует планомерного роста интенсивности тренировочного процесса за время прохождения спортивной подготовки. Для эффективного воздействия тренировочными нагрузками на энергетические показатели, определяемые мощностью преобразования энергии, емкостью, 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.

3.1. Периодизация тренировочного процесса

Одним из важных условий полноценной подготовки спортсменов, как в годичном цикле, так и в многолетнем плане является планирование тренировочного процесса, которое обеспечило бы возможность достижения наивысших результатов в соревнованиях. Структурной единицей тренировочного процесса является занятие, из них складывается тренировочный день. Тренировки с различной направленностью воздействий на системы организма за несколько дней составляют микроцикл. Объединение определенной последовательности микроциклов создает новый, относительно самостоятельный и цельный фрагмент тренировочного процесса - мезоцикл подготовки. Объединение нескольких мезоциклов представляет относительно законченную структуру, в конце которого спортсмены проходят углубленное медицинское обследование. Сюда входят и педагогические тестирования для оценки эффективности тренировочных программ в оцениваемом временном интервале подготовки и выявления развития целевых функций. Тренировочный годичный цикл подготовки состоит из 3-х периодов. Перспективные планы подготовки конькобежцев составляются на возрастной период пребывания в соответствующих группах подготовки.

Годичный цикл включает три периода: подготовительный, соревновательный и переходный. Это вызвано тем, что решение основной задачи тренировочного года – достижение наивысшего уровня готовности спортсмена к важнейшим соревнованиям года, проходит через три фазы развития спортивной формы. В их основе лежат биологические закономерности динамики спортивной формы: приобретения ее в подготовительном периоде, стабилизации в соревновательном, и снижения в переходном.

В конькобежном спорте используются различные тренировочные планы, из которых выделим оперативные, этапные и перспективные планы. Три группы планов подразделяются на 9 разновидностей:

- 1) план одного тренировочного занятия, содержащий изложение учебно-тренировочного материала по принятой форме (конспект занятия или урока);
- 2) план тренировочного дня, содержащий учебно-тренировочные задания на 2-3 занятия (утренняя, дневная и вечерняя тренировки);
- 3) план тренировочного микроцикла, охватывающий 6-7 тренировочных дней (для спортсменов совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства);

4) план на мезоцикл подготовки (общефизической, специально-физической), состоящий из нескольких микроциклов;

5) план на период (переходный, подготовительный, соревновательный), состоящий из нескольких мезоциклов и охватывающий от 3 до 5 месяцев;

6) план годового цикла, состоящий из 3 периодов и охватывающий 12 месяцев;

7) план на период подготовки спортсменов: групп совершенствования спортивного мастерства, групп высшего спортивного мастерства;

8) план четырехлетнего тренировочного цикла (олимпийский цикл);

9) план на период спортивной деятельности, охватывающий всю активную спортивную деятельность спортсмена.

3.2. Оперативные планы

Оперативные планы подразделяются на одно занятие, на тренировочный день, на микроцикл. Планы составляются как на команду в целом, так и индивидуальные для отдельных участников тренировочного процесса.

Исходными данными для планирования являются, во-первых, избранное направление подготовки, включающее «модель подготовленности». Во-вторых, подготовленность спортсмена или команды, в том числе освоенный уровень тренировочных и соревновательных нагрузок. В-третьих, реальная оценка потенциальных возможностей участников по всем видам подготовки.

Содержание, объем, и организация тренировочной нагрузки определяется целевыми задачами подготовки спортсмена. Организационные формы занятий определяют, каким образом должна быть организована работа с учетом намеченной цели.

При классификации организационных форм построения тренировки выделяются:

- по организации деятельности занимающихся (урочные или неурочные);
- по направленности (общеподготовительные, специально-подготовительные, специальные, комбинированные);
- по содержанию учебного материала (теоретические и практические).

При групповой форме занятий занимающиеся делятся на небольшие группы, насчитывающие от 3 до 4 человек, которые совместно работают над решением определенных задач. Комплектование групп производится в соответствии с их физической и технической подготовленностью. Группы работают под руководством тренера, решая одни и те же задачи в

соответствии со своими возможностями. По степени разнообразия решаемых задач, но разнообразию тренировочных программ различаются типы урочных занятий по избирательной направленности. В практике конькобежного спорта средствами подготовки избирательной направленности служат ОФП, СФП и СП (специальная подготовка при беге на коньках). Динамика тренировочных объемов; как в годичном цикле, так и в многолетней подготовке, меняется, и постоянной проблемой является поиск оптимальности их соотношений.

Систематизация упражнений по компонентам (длительность упражнения, скорость его выполнения, продолжительность отдыха между упражнениями, характер отдыха и число повторений), используемых в подготовке позволяет по характеру вызываемого физиологического эффекта более целенаправленно строить тренировку и добиваться повышения двигательных и функциональных возможностей спортсмена. В основе такого подхода лежит учет развития функциональных возможностей организма с оценкой показателей мощности преобразования энергии, емкости энергетических веществ в организме, и экономичности функционирования в конкретном виде мышечной деятельности.

3.3. Планирование спортивной подготовки

Микроциклом занятий (тренировки) принято называть серию занятий (тренировок) проводимых в течение нескольких дней и обеспечивающих комплексное решение задач оперативного плана. Направленность и содержание микроциклов изменяется в зависимости от содержания учебного плана (в тренировке от периода и этапа круглогодичной подготовки).

Тренировочные микроциклы разделяются в зависимости от направленности тренировочной нагрузки на общеподготовительные и специально-подготовительные. Традиционные микроциклы чаще всего охватывают недельный срок и планируются с учетом 2-3-разовых тренировок в день.

Содержание микроциклов отличается разнообразием. Оно зависит от системы подготовки спортсмена к соревнованиям, на которые эти микроциклы направлены, особенностей его подготовки на заключительном этапе.

Восстановительными микроциклами завершается серия ударных микроциклов. Основная их роль сводится к обеспечению оптимальных условий для восстановительных и адаптационных процессов в организме спортсмена и снятию психической напряженности. Соревновательные микроциклы строятся в соответствии с программой соревнований, а режим тренировки соответствует соревновательному.

В зависимости от этапа и периодов подготовки микроциклы получают главную направленность и, следовательно, соответствующее содержание.

Микроциклы можно классифицировать следующим образом:

- базовый микроцикл, в котором решаются задачи преимущественно общей физической подготовки. Применяется обычно в подготовительном периоде;
- втягивающий микроцикл предназначен для постепенного увеличения нагрузки и подготовки к требуемым тренировочным величинам;
- собственно тренировочный микроцикл занимает наибольшее место в годичной подготовке, поскольку представляет совокупность средств, методов, нагрузок, направленных на укрепление двигательных способностей, повышение психической, технико-тактической подготовленности. Служит средством совершенствования спортивного мастерства;
- специальный тренировочный микроцикл предназначен для использования на специально-подготовительном этапе, а также во всех случаях усиленного развития специальной подготовленности;
- ударный тренировочный микроцикл несет наивысшие физические нагрузки, чтобы вызвать наибольшие адаптационные сдвиги в избранном виде спорта или необходимом компоненте подготовленности;
- предсоревновательный (подводящий) микроцикл, обеспечивает высшее состояние работоспособности спортсмена к моменту состязаний;
- модельный микроцикл служит для распределения тренировочной работы и нагрузок по дням соревновательной недели, при этом внешние условия моделируют те, что происходят во время соревнований;
- соревновательный микроцикл предусматривает повторение соответствующего режима тренировки и участия в соревнованиях;
- восстановительный микроцикл направлен на восстановление от предельных нагрузок средствами активного отдыха.

3.4. Планирование подготовки спортсменов в мезоциклах

Более продолжительными периодами планирования в спортивной деятельности являются планы на цикл средней продолжительности (мезоцикл).

Тренировочный мезоцикл представляет собой структурное образование, объединяющее от трех до шести микроциклов. Построение тренировочного процесса на основе мезоциклов дает возможность систематизировать их в соответствии с задачами более длительных периодов подготовки. Это позволяет обеспечить оптимальную динамику тренировочных и соревновательных нагрузок, целесообразное сочетание различных средств и методов тренировки, соответствие между факторами педагогического

воздействия и восстановительными мероприятиями. В конечном итоге удается достичь необходимой преемственности в развитии различных качеств и способностей в избранном виде спорта.

Основная задача втягивающих мезоциклов – постепенная подготовка спортсмена к эффективному выполнению специфической тренировочной работы. Это обеспечивается применением упражнений, направленных на повышение или восстановление работоспособности систем и механизмов, определяющих развитие двигательных способностей, выносливости, скоростно-силовых качеств, становление двигательных навыков и умений. Эти мезоциклы применяются в начале подготовительного периода. В период перехода к тренировкам на льду, а также после болезни и травм, после перерыва в тренировочном процессе.

В базовых мезоциклах планируется проведение следующих разновидностей: базовый общефизический, базовый специализированно-физический, базовый специально-подготовительный. В конькобежном спорте проводится основная работа по повышению функциональных возможностей основных систем организма, совершенствованию двигательных способностей, технической, тактической и психологической подготовленности. Реализация тренировочной программы характеризуется разнообразием средств, методов, большой по объему и интенсивности тренировочной работой. Базовые мезоциклы составляют основу подготовительного периода, но могут включаться в соревновательный период с целью восстановления утраченных в ходе стартов двигательных способностей и навыков с использованием неспецифических упражнений.

В контрольно-подготовительных, или специально-подготовительных мезоциклах различают две разновидности. Первая – это интегральная подготовка. Она представляет синтез функциональных качеств спортсмена, достигнутых в предыдущих мезоциклах, чаще всего это проявляется в моделировании соревновательной деятельности. Вторая – однонаправленная подготовка (техничко-тактическая, техническая, скоростно-силовая и т. п.).

Особенность тренировочного процесса в этот период заключается в широком применении соревновательных и специально-подготовительных упражнений, максимально приближенных к соревновательным. Эти мезоциклы характеризуются наиболее высокой интенсивностью тренировочной нагрузки и являются переходной ступенью между базовыми и соревновательными и используются на заключительных этапах подготовительного и в соревновательном периоде.

Предсоревновательный тип мезоциклов предназначен для моделирования режима предстоящего соревнования, совершенствования технико-тактических возможностей, а также для устранения отдельных недостатков, выявленных в ходе подготовки спортсмена. Важное место в этих мезоциклах занимает целенаправленная психологическая подготовка. В зависимости от состояния, в котором спортсмен подошел к началу

предсоревновательного мезоцикла, тренировки могут быть построены преимущественно на основе нагрузочных микроциклов, способствующих дальнейшему повышению уровня специальной подготовленности. Вторым вариантом – разгрузочный, который способствует ускорению процессов восстановления, предотвращению переутомления, нормальному протеканию адаптационных процессов. Мезоцикл характерен для этапа непосредственной подготовки к главному старту, он необходим при переезде спортсмена в новые климатические и географические условия. В отдельных случаях мезоцикл может состоять из одного-двух подводящих микроциклов, которые входят в контрольно-подготовительный или соревновательный мезоцикл.

Структура соревновательного мезоцикла определяется квалификацией и подготовленностью спортсмена. Количество мезоциклов устанавливается в зависимости от количества ответственных стартов. Соревновательный период обычно длится от двух до шести месяцев. В конькобежном спорте соревновательный период у спортсменов высокого класса достигает 5-6 месяцев. В это время могут проводиться Кубки мира (8-9 соревнований), чемпионат Европы по многоборью, два чемпионата мира (один по многоборью и второй по дистанциям), чемпионат мира среди юниоров, зимние Олимпийские игры. Количество мезоциклов определяется по количеству ответственных соревнований, в которых участвует спортсмен. В простейших случаях полный мезоцикл состоит из одного восстановительного, подводящего и одного соревновательного микроцикла.

Восстановительный мезоцикл часто аналогичен переходному периоду и организуется после напряженной серии соревнований. Восстановительный мезоцикл планируется в двух вариантах. Поддерживающий мезоцикл характеризуется щадящим тренировочным режимом и широким использованием эффекта «переключений» в виде частичной смены форм, содержания и условий тренировочных занятий. Подготовительный мезоцикл подобен базовому мезоциклу, но содержит увеличенное количество восстановительных микроциклов.

3.5. Планирование тренировочного дня

В процессе многолетней подготовки спортсменов могут быть использованы циклы малой и средней продолжительности на этапе годичной подготовки.

Последовательность циклов отражена в планах-схемах подготовки занимающихся на этапе совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства. В связи с этим особое значение приобретает распределение типовых микроциклов по периодам и этапам годичного цикла.

По современным представлениям, 52-недельный годичный цикл должен включать 28-30 недель на тренировку, 18-20 недель для участия в соревнованиях, 4 недели для переходного периода.

Планирование 2-3 тренировочных занятий в день повышает интенсивность процесса подготовки спортсмена, если при этом соблюдается ряд условий. Во-первых, если определено оптимальное время выполнения тренировочной работы; во-вторых, если контролируется направленность воздействия и величина нагрузок; в-третьих, если изучены закономерности реакции организма при чередовании в течение дня тренировочных занятий с различной направленностью воздействий.

Обычно, при двух- и трехразовых занятиях в день одно занятие является основным. Для спортсменов высокой квалификации характерно проведение двух основных занятий в течение дня. Проведение дополнительных занятий связано с необходимостью снижения суммарной нагрузки вследствие риска переутомления. Для рациональной организации нескольких занятий в день следует чередовать их по преимущественной направленности воздействия на определенную систему организма. Целесообразно проводить основное занятие во второй половине дня, так как на эти часы приходится основные соревнования. Вместе с тем опыт подготовки многих сильнейших спортсменов показывает, что можно и в утренние часы проводить занятия с большими нагрузками различной интенсивности.

Практическое решение сочетаний нагрузок разного воздействия в течение одного дня приобретает доминирующее значение в спорте и, особенно в спорте высших достижений. Общий принцип тактики планирования тренировочного дня – это сочетание в каждой тренировке, как правило, работы в двух зонах мощности, причем работа в одной из них основная, а во второй – дополнительная, которая усиливает, корректирует или моделирует тренирующее воздействие основной нагрузки. При этом различается планирование работы с направленным воздействием на механизмы трансформации энергии, где различаются нагрузки аэробной, гликолитической, креатинфосфатной и восстановительной направленности.

Для современного спорта обычным является проведение двух основных тренировок в день, решающих главные задачи, и одной или двух дополнительных. В приведенных схемах построения микроциклов первая цифра показывает основную зону мощности, где выполняется большая часть планируемой работы, а вторая обозначает зону мощности, нагрузки в которой играют вспомогательную роль. Правильно спланированные двухразовые занятия в день с различными нагрузками не вызывают отрицательных последствий.

Если же направленность основных и дополнительных занятий одинакова, то наблюдается более глубокое утомление в результате суммарной нагрузки.

Существенное влияние на специальную работоспособность спортсменов оказывает выработанная привычка тренироваться в определенное время суток.

Есть наблюдения, что у спортсменов, тренирующихся дважды в день утром и вечером, специальная работоспособность более выражена во втором занятии.

3.6. Теоретическая подготовка.

Теоретическая подготовка.

Теоретический материал распространяется на все этапы спортивной подготовки. Темы бесед, в зависимости от возраста, должны стать история физической культуры в целом, история развития избранного вида спорта.

Примерные темы теоретических занятий по виду спорта конькобежный спорт на этапе начальной подготовки:

1. Конькобежный спорт в России и за рубежом.
2. Влияние занятий спортом на строение и функции организма спортсмена.
3. Гигиена, закаливание, питание и режим дня спортсмена.
4. Основы техники и тактики конькобежного спорта.
5. Просмотр соревнований по конькобежному спорту.
6. Требования к спортивному инвентарю и оборудованию.
7. Правила, организация соревнований и проведение соревнований по конькобежному спорту.
8. Техника бега по прямой, стартов и прохождения поворота.

Примерные темы теоретических занятий по виду спорта конькобежный спорт на тренировочном этапе:

1. Конькобежный спорт в России и за рубежом.
2. Влияние занятий спортом на строение и функции организма спортсмена.
3. Гигиена, закаливание, питание и режим дня спортсмена.
4. Основы техники и тактики конькобежного спорта.
5. Просмотр соревнований по конькобежному спорту.

6. Требования к спортивному инвентарю и оборудованию.
7. Правила, организация соревнований и проведение соревнований по конькобежному спорту.
8. Техника бега по прямой, стартов и прохождения поворота.

Примерные темы теоретических занятий по виду спорта конькобежный спорт на этапе совершенствования спортивного мастерства:

1. Физическая культура и спорт в России.
2. Конькобежный спорт в России и за рубежом.
3. Влияние занятий спортом на строение и функции организма спортсмена.
4. Гигиена, закаливание, питание и режим дня спортсмена.
5. Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях.
6. Врачебный контроль и самоконтроль.
7. Основы техники и тактики конькобежного спорта.
8. Техника бега по прямой, стартов и прохождения поворота.
9. Основы методики обучения и тренировки конькобежцев.
10. Основы методики тренировки.
11. Морально-волевая и интеллектуальная подготовка.
12. Психологическая подготовка.
13. Планирование и контроль тренировки конькобежцев.
14. Правила, организация соревнований и проведение соревнований по конькобежному спорту.
15. Просмотр соревнований по конькобежному спорту.
16. Требования к спортивному инвентарю и оборудованию.
17. Предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и об ответственности за такое противоправное влияние.
18. Федеральные стандарты спортивной подготовки по избранному виду спорта.
19. Антидопинговые правила.

Примерные темы теоретических занятий по виду спорта конькобежный спорт на этапе высшего спортивного мастерства:

1. Физическая культура и спорт в России.
2. Конькобежный спорт в России и за рубежом.
3. Влияние занятий спортом на строение и функции организма спортсмена.
4. Гигиена, закаливание, питание и режим дня спортсмена.
5. Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях.
6. Врачебный контроль и самоконтроль.
7. Основы техники и тактики конькобежного спорта.
8. Техника бега по прямой, стартов и прохождения поворота.
9. Основы методики обучения и тренировки конькобежцев.
10. Основы методики тренировки.
11. Морально-волевая и интеллектуальная подготовка.
12. Психологическая подготовка.
13. Планирование и контроль тренировки конькобежцев.
14. Правила, организация соревнований и проведение соревнований по конькобежному спорту.
15. Просмотр соревнований по конькобежному спорту.
16. Требования к спортивному инвентарю и оборудованию.
17. Предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и об ответственности за такое противоправное влияние.
18. Федеральные стандарты спортивной подготовки по избранному виду спорта.
19. Антидопинговые правила. Характеристика допинговых средств и методов, международные стандарты для списка запрещенных средств и методов, международные стандарты для терапевтического использования запрещенных субстанций.

4. Организация и проведение педагогического и врачебного контроля

Педагогический контроль проводится с целью оценки динамики физического развития, уровня общей и специальной подготовленности, функционального состояния организма, адекватности тренировочных нагрузок возможностям занимающихся. Важной составляющей контроля являются параметры тренировочных и соревновательных нагрузок.

Тестирование общей физической подготовленности осуществляется два раза в год, в начале и в конце тренировочного года.

Комплекс контрольных упражнений по тестированию уровня общей физической подготовленности:

- бег на 30м;
- прыжок в длину с места;
- прыжок вверх со взмахом руками;
- сгибание и разгибание рук в упоре лёжа («отжимание»);
- бег 600-1000м;
- челночный бег 3х10м;
- бросок набивного мяча.

С целью устранения возможных срывов адаптационных процессов и своевременного назначения необходимых лечебно-профилактических мероприятий, а также для эффективного анализа данных медицинского обследования, необходимо отслеживать динамику средств и методов тренировочного процесса и контролировать переносимость тренировочных и соревновательных нагрузок. В конькобежном спорте необходимо регистрировать параметры тренировочного процесса: средства подготовки (общая физическая подготовка-ОФП, специальная физическая подготовка СФП, соревновательная подготовка, тактическая подготовка-ТП); время и объём тренировочного задания, применяемого средства подготовки в минутах, интенсивность тренировочного задания по частоте сердечных сокращений (ЧСС) в минуту.

Для контроля за функциональным состоянием спортсменов измеряется ЧСС. Она определяется пальпаторно, путём подсчета пульсовых ударов области лучевой артерии на руке, сонной артерии в области шеи или непосредственно в области сердца. ЧСС считается в течение 10, 15 или 30с., с последующим пересчетом ударов в минуту.

При анализе тренировочных нагрузок определяется их преимущественная направленность по каждому тренировочному заданию.

Направленность тренировочных нагрузок с учётом основных путей энергообеспечения.

ЧСС (уд./мин.)	направленность
100-130	аэробная (восстановительная)
140-170	аэробная (тренирующая)

160-190	анаэробно-аэробная (выносливость)
170-200	лактатная-анаэробная (спец. выносливость)
170-200	алактатная-анаэробная (скорость-сила)

По ЧСС контролируется и оценивается интенсивность тренировочной нагрузки, которая лежит в основе планирования как одного тренировочного занятия, так и планирования в микро-, мезо- и макроциклах подготовки. Фактическое значение ЧСС позволяет оценить возможности реализации планируемой интенсивности спортсменом.

Шкала интенсивности тренировочных нагрузок.

интенсивность	ЧСС уд./10с.	уд./мин
максимальная	30 и более	180 и более
большая	29-26	174-156
средняя	25-22	150-132
малая	21-18	126-108

Для оценки адаптации спортсменов к тренировочным нагрузкам рекомендуется исследования физической работоспособности сердечно-сосудистой системы при проведении пробы Руффье-Диксона. Проба проста в проведении и расчёте и может быть выполнена тренером перед каждой тренировкой. Процедура тестирования начинается с измерения ЧСС в покое, после 5мин.отдыха (P1), в положении сидя. Затем выполняется 30 глубоких приседаний за 45с. с выпрямлением рук перед собой. Во время подъема руки опускаются вдоль туловища. Сразу же после окончания 30 приседаний измеряется пульс (P2) в положении стоя, а после минутного отдыха-в положении сидя (P3).

Оценка скорости восстановления пульса (индекс Руффье) производится по формуле: $R = ((P1 + P2 + P3) - 200) / 10$

Оценка адаптации организма спортсмена к предыдущей работе

Качественная оценка	индекс Руффье
отлично	2 и менее
хорошо	3-6
удовлетворительно	7-10

плохо	11-14
очень плохо	15-17
критическое	18 и более

Врачебный контроль предусматривает:

- диспансерное обследование 2-4 раза в год,
- дополнительные медосмотры с включением тестирования физической работоспособности перед участием в соревнованиях и после перенесенной болезни или травмы,
- санитарно-гигиенический контроль за местами тренировок, соревнований, инвентарём, одеждой, обувью и др.,
- контроль за средствами восстановления.

5. Техничко-тактическая подготовка

Тактическая подготовленность конькобежца определяется уровнем знаний, умений и способностей спортсмена, обеспечивающих рациональное использование его физической, технической, морально-волевой интеллектуальной подготовленности для достижения цели, поставленной в соревновании.

На этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства целью технической подготовки является достижение вариативного навыка и его реализация.

Эта стадия технического совершенствования охватывает весь период дальнейшей подготовки конькобежца, пока спортсмен стремится к улучшению своих результатов.

1) совершенствование технического мастерства с учетом индивидуальных особенностей спортсменов и всего многообразия условий, характерных для соревновательной деятельности конькобежца;

2) обеспечение максимальной согласованности двигательной и вегетативных функций, совершенствование способности к максимальной реализации функционального потенциала (силового, скоростного, энергетического и др.) при пробегании дистанций;

3) эффективное применение всего арсенала технических элементов при изменяющихся внешних условиях и различном функциональном состоянии организма спортсмена в процессе подготовки.

На этих этапах совершенствование технического мастерства, как правило, проводится в ходе выполнения основной тренировочной нагрузки.

В подготовительном периоде широко используются различные специальные подготовительные упражнения (имитационные), роликовые коньки, шорт-трек.

С выходом на лед совершенствование техники осуществляется с интенсивностью, не превышающей 75-80% от соревновательной скорости для данного этапа подготовки.

По мере восстановления двигательного навыка совершенствование техники проводится на повышенных, соревновательных скоростях. Особое внимание уделяется совершенствованию техники под влиянием утомления.

У спортсменов, овладевших достаточным уровнем технического мастерства, отмечается высокая степень совершенства специализированных восприятий (чувства ритма, чувства развиваемых усилий, чувства льда), а также способности управлять движениями за счет реализации основной информации, поступающей от рецепторов мышц, связок, сухожилий, вестибулярного аппарата.

В период летних тренировок конькобежцы уделяют большую роль специальной скоростно-силовой подготовке, выполняют как можно больше упражнений в специфической позе ("посадке") конькобежца (бег на роликовых коньках, различные имитационные упражнения, работа на специальных тренажерных устройствах и т.п.). При выполнении такой нагрузки конькобежцы уделяют внимание следующим тактике бега как: темп движений, количество шагов, их длина, чередование форм движений по прямой и по повороту. В течение длительного периода (апрель-август) конькобежцы, выполняя большие объемы тренировочной нагрузки, по существу, моделируют те режимы, и их чередования, которое им приходится выполнять во время соревновательного бега на льду, что повышает эффективность тренировочного процесса.

Спортсмены изучают типичные варианты тактики бега на всех соревновательных дистанциях с анализом и оценкой их структуры, как-то: распределение времени и скорости бега по стандартным кругам дистанции.

Тактическая деятельность спортсмена складывается из решения серии задач, направленных на достижение цели в конкретном соревновании.

Для конькобежного спорта характерны следующие цели:

1. Показать оптимальный для себя результат.
2. Выиграть забег независимо от того, какой результат покажет конькобежец.

Достижение данных целей, реальных для спортсмена, во многом зависит от его тактической подготовленности, которая определяется

совокупностью характеристик, перечень и оценка вклада в тактическую подготовленность.

По динамике скорости преодоления отрезков дистанции относительно средней скорости можно выделить следующие основные тактические варианты бега соревновательных дистанций без учета действий соперника:

- относительно быстрое начало дистанции;
- относительно равномерное преодоление дистанции;
- относительно медленное начало дистанции.

Учебный материал по тактической подготовке

Характеристика тактической подготовленности конькобежцев	зачет
Умение финишировать на дистанции	+
Умение самостоятельно принимать правильные решения в зависимости от изменения тактической обстановки (тактическое мышление)	+
Умение правильно распределять свои силы от предварительных стартов до финальных	+
Умение преодолевать дистанцию по временному графику	+
Умение учитывать особенности своей подготовленности для реализации тактических замыслов	+
Умение рационально использовать время от разминки до старта	+
Умение правильно и своевременно выполнять разминку	+
Умение выиграть старт у соперников	+
Умение равномерно преодолевать дистанцию	+
Умение составить тактический план к предстоящим соревнованиям	+
Умение проанализировать свои действия в прошедших соревнованиях	+
Умение преодолевать дистанцию с относительно быстрым началом	+
Широта диапазона применения различных вариантов преодоления дистанции	+
Умение наблюдать за соперниками и оценивать их действия в	+

ходе соревнований	
Умение преодолевать дистанцию тактикой лидирования	+
Умение выбрать тактический вариант с учетом сильных и слабых сторон подготовленности соперника	+
Знание тактики основных соперников на соревнованиях различного уровня	+
Умение наблюдать за тренером и вносить коррективы в график преодоления дистанции	+
Знание тактического опыта сильнейших конькобежцев	+
Умение ввести в заблуждение соперника относительно своей подготовленности и истинных тактических замыслов	+
Умение использовать особенности катка для реализации тактического плана	+
Навыки сохранения собственной физической формы	+

6.Рекомендации по организации психологической подготовки

Главная задача психологической подготовки-формирование и совершенствование спортивного, бойцовского характера, развитие свойств личности, определяющих успех в спорте, укрепление и совершенствование механизмов нервно-психической регуляции, доведение их до уровней, определяющих рекордные достижения. Формирование необходимых личностных качеств спортсмена происходит с помощью изменения и коррекции отношения спортсмена к выполняемой и предстоящей тренировочной нагрузке, к своим возможностям восстановления, к нервно-психическому перенапряжению, к качеству выполнения тренировочного задания, к спортивному режиму и к спортивной жизни вообще.

Основными методами психологической подготовки являются беседы тренера со спортсменами в индивидуальной и коллективной форме, использование разнообразных средств и приемов психолого-педагогического воздействия: убеждения, внушения, метода заданий и поручений, моделирования соревновательных ситуаций, методы идеомоторной тренировки.

В группах спортивного совершенствования основными задачами психологической подготовки являются развитие морально-волевых качеств характера, овладение приемами самовнушения и саморегуляции состояний

во время соревнований и тренировок, развитие мотивации на достижение высших спортивных достижений.

Основные методы и приёмы психологической подготовки

1. В ходе бесед и лекций происходит психологическое образование спортсмена, объяснение особенностей предстартовых и соревновательных переживаний в соответствии с индивидуальными особенностями, обучение ритуалу предсоревновательного поведения, Главный метод воздействия-убеждение, воздействие на сознание спортсмена.

2. Беседы с другими людьми в присутствии спортсмена. Содержание беседы косвенно направлено на этого спортсмена. Основная задача-снятие противодействия, которое нередко возникает при использовании внушений и убеждений, борьба с подсознательным негативизмом. Метод воздействия-косвенное внушение.

3. Аутотренинг-самостоятельное, без посторонней помощи, использование изученных или заранее подготовленных внушений в состоянии расслабления и покоя (релаксации) или в состоянии так называемого аутогенного погружения, с задачей создания необходимого психологического состояния. В процессе аутотренинга завершается переход внушения в самовнушение, совершенствуются механизмы саморегуляции.

4. Размышления, рассуждения. Основные способы перевода внушений и самовнушений в самоубеждения-высшие уровни самосознания и саморегуляции.

7. План применения средств восстановления спортивной работоспособности.

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

К тренировочным средствам восстановления относится рациональное построение тренировочного процесса, предполагающее:

- соответствие тренировочной нагрузки функциональным возможностям спортсмена;
- рациональное соотношение общих и специальных средств подготовки;
- эффективное сочетание упражнений различной интенсивности и направленности в микро- и мезоциклах тренировки;
- правильное сочетание работы и отдыха;
- введение специальных разгрузочных циклов подготовки;
- использование среднегорья в организации годичного цикла подготовки;
- правильное распределение тренировочных занятий в течение дня с учетом суточных биоритмов работоспособности;
- рациональная организация тренировочных нагрузок в отдельном тренировочном занятии (полноценная разминка и заминка, введение достаточных пауз активного и пассивного отдыха в соответствии с задачами тренировки).

Рациональное питание. Характер питания во многом определяет развитие процессов адаптации организма спортсмена к выполнению тренировочных и соревновательных нагрузок, а также влияет на метаболические процессы в организме, повышая спортивную работоспособность и ускоряя процессы ее восстановления в период отдыха после тренировок и соревнований.

Физические факторы. Применение физических факторов основано на их способности неспецифической стимуляции функциональных систем организма. Наиболее доступны гидропроцедуры. Эффективность и направленность воздействия гидропроцедур зависит от температуры и химического состава воды.

Кратковременные холодные водные процедуры (ванны ниже 33°C, души ниже 20°C) возбуждают нервную систему, тонизируют мышцы, повышают тонус сосудов и применяются утром до тренировки или после дневного сна.

Теплые ванны и души (37-38°C) обладают седативным действием, повышают обмен веществ и применяются после тренировки. Теплые ванны различного химического состава продолжительностью 10-15 мин рекомендуется принимать через 30-60 мин после тренировочных занятий или перед сном.

При объемных тренировках аэробной направленности рекомендуются хвойные (50-60 г хвойно-солевого экстракта на 150 л воды) и морские (2-4 кг морской соли на 150 л воды) ванны. После скоростных нагрузок хорошее успокаивающее и восстановительное средство – эвкалиптовые ванны (50-100 мл спиртового экстракта эвкалиптовой настойки на 150 л воды).

В практике спортивной тренировки широкое распространение и авторитет получили суховоздушные бани - сауны. Пребывание в сауне (при температуре 70°C и относительной влажности 10-15%) без предварительной физической нагрузки должно быть не более 30-35 мин, а с предварительной нагрузкой (тренировка или соревнование) - не более 20-25 мин. Пребывание в сауне более 10 минут при 90-100°C нежелательно, так как может вызвать отрицательные сдвиги в функциональном состоянии нервно-мышечного аппарата. Оптимальное время разового пребывания в сауне может быть определено по частоте пульса, который не должен повышаться к концу захода на 150-160% по отношению к исходному. Каждый последующий заход должен быть короче предыдущего. После сауны спортсмену необходимо отдохнуть не менее 45-60 мин. В случае, когда требуется повысить или как можно быстрее восстановить пониженную работоспособность (например, перед повторной работой при двухразовых тренировках), целесообразно применять парную в сочетании с холодными водными процедурами (температура воды при этом не должна превышать +12... +15°C).

Массаж. Спортивный массаж представляет собой чрезвычайно эффективное средство борьбы с утомлением, способствует повышению работоспособности. В зависимости от цели, времени между выступлениями, степени утомления, характера выполненной работы применяется конкретная методика восстановительного массажа.

Для снятия нервно-мышечного напряжения и отрицательных эмоций проводят общий массаж, используя в основном приемы поглаживания, легкие разминания, потряхивания. Приемы выполняются в медленном темпе. Массаж должен быть поверхностным. Массаж, производимый для улучшения кровообращения и окислительно-восстановительных процессов, должен быть продолжительным, отличаться глубиной воздействия, однако быть безболезненным. Основной прием – разминание (до 80% времени). После легких нагрузок оптимальная продолжительность массажа составляет

5-10 мин, после средних - 10-15, после тяжелых -15-20, после максимальных - 20-25 мин. Фармакологические средства восстановления и витамины.

Фармакологическое регулирование тренированности спортсменов проводится строго индивидуально, по конкретным показаниям и направлено на расширение «узких» мест метаболических циклов с использованием малотоксичных биологически активных соединений, являющихся нормальными метаболитами или катализаторами реакций биосинтеза. Под их действием быстрее восполняются пластические и энергетические ресурсы организма, активизируются ферменты, изменяются соотношения различных реакций метаболизма, достигается равновесие нервных процессов, ускоряется выведение продуктов катаболизма.

При организации фармакологического обеспечения необходимо иметь в виду, что фармакологические воздействия, направленные на ускорение процессов восстановления или повышения физической работоспособности, малоэффективны при наличии у спортсменов предпатологических состояний и заболеваний, неадекватном дозировании тренировочных нагрузок.

Основные принципы применения фармакологических средств восстановления:

1. Фармакологические препараты применяет только врач и в соответствии с конкретными показаниями и состоянием спортсмена. Тренерам, категорически запрещается самостоятельно применять фармакологические препараты.

2. Необходима предварительная проверка индивидуальной переносимости препарата.

3. Продолжительное непрерывное применение препарата приводит к привыканию организма к нему, что обуславливает увеличение его дозы для достижения желаемого эффекта, угнетает естественное течение восстановительных процессов, снижает тренирующий эффект нагрузки.

4. При адекватном течении восстановительных процессов нецелесообразно путем введения каких-либо веществ вмешиваться в естественное течение обменных реакций организма.

Психологические средства восстановления условно подразделяются на психолого-педагогические средства (оптимальный моральный климат в группе, положительные эмоции, комфортные условия быта, интересный, разнообразный отдых и др.) и психогигиенические (регуляция и саморегуляция психических состояний путем удлинения сна, внушенного сна-отдыха, психорегулирующая и аутогенная тренировки, цветовые и музыкальные воздействия, специальные приемы мышечной релаксации и др.).

этапы спортивной подготовки	средства восстановления
тренировочный	<p><i>педагогические</i>-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; упражнения, выполняемые с невысокой интенсивностью в конце тренировочного занятия, между тренировочными сериями или соревновательными стартами продолжительностью от 1 до 15мин; тренировочные занятия с малыми по величине нагрузками; рациональная организация режима дня. <i>физиотерапевтические</i>-душ, баня, массаж</p> <p><i>фармакологические</i>-поливитаминные, витаминизированные настои и др.,</p>
совершенствования спортивного мастерства	<p><i>педагогические</i>-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; упражнения, выполняемые с невысокой интенсивностью в конце тренировочного занятия, между тренировочными сериями или соревновательными стартами продолжительностью от 1 до 15мин; тренировочные занятия с малыми по величине нагрузками; рациональная организация режима дня.</p> <p><i>Психологические</i>-аутогенная и психорегулирующая тренировка; средства внушения, приёмы мышечной релаксации, специальные дыхательные упражнения, музыка для релаксации; интересный и разнообразный досуг, условия для быта и отдыха, благоприятный психологический микроклимат</p> <p><i>физиотерапевтические</i>-душ, баня, массаж</p>

	<i>фармакологические</i> -поливитамины, витаминизированные настои и др.,
высшего спортивного мастерства	<p><i>педагогические</i>-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; упражнения, выполняемые с невысокой интенсивностью в конце тренировочного занятия, между тренировочными сериями или соревновательными стартами продолжительностью от 1 до 15мин; тренировочные занятия с малыми по величине нагрузками; рациональная организация режима дня.</p> <p><i>Психологические</i>-аутогенная и психорегулирующая тренировка; средства внушения, приёмы мышечной релаксации, специальные дыхательные упражнения, музыка для релаксации; интересный и разнообразный досуг, условия для быта и отдыха, благоприятный психологический микроклимат</p> <p><i>физиотерапевтические</i>-душ, баня, массаж</p> <p><i>фармакологические</i>-поливитамины, витаминизированные настои и др.,</p>

8. План антидопинговых мероприятий

этапы спортивной подготовки	наименование тем
совершенствования спортивного мастерства	1.Профилактика применения допинга среди спортсменов: характеристика допинговых средств и методов, международные стандарты для списка запрещенных средств и методов, международные

	<p>стандарты для терапевтического использования запрещенных субстанций.</p> <p>2. Антидопинговая политика и её реализация: всемирный антидопинговый кодекс и его характеристика, антидопинговые правила и процедурные правила допинг-контроля, руководство для спортсменов</p>
<p>высшего спортивного мастерства</p>	<p>1. Профилактика применения допинга среди спортсменов: характеристика допинговых средств и методов, международные стандарты для списка запрещенных средств и методов, международные стандарты для терапевтического использования запрещенных субстанций.</p> <p>2. Антидопинговая политика и её реализация: всемирный антидопинговый кодекс и его характеристика, антидопинговые правила и процедурные правила допинг-контроля, руководство для спортсменов</p>

9. План инструкторской и судейской практики

этапы спортивной подготовки	наименование тем	количество часов
тренировочный	<ul style="list-style-type: none"> -ведение дневника тренировок, -составление комплексов специально-технических упражнений, -правила проведения соревнований, -участие в судействе соревнований (в качестве помощника судьи) 	8
совершенствования спортивного мастерства	<ul style="list-style-type: none"> -ведение дневника тренировок, -составление комплексов специально-технических упражнений, -правила проведения соревнований, -участие в судействе соревнований -основы организации и проведения соревнований 	10
высшего спортивного мастерства	<ul style="list-style-type: none"> -ведение дневника тренировок, -составление комплексов специально-технических упражнений, -правила проведения соревнований, -составление положения о проведении соревнований по конькобежному спорту, -участие в судействе соревнований, -основы организации и проведения соревнований, -проведение соревнований по конькобежному спорту среди групп начальной подготовки. 	8

10. Программный материал для практических занятий.

Общая физическая подготовка:

Общеразвивающие упражнения без предметов:

1. Упражнения для мышц плечевого пояса и шеи:

1. Наклоны головы вперед, назад и в стороны; повороты стоя и в ходьбе; то же с помощью рук.
2. Движения руками: одновременные, поочередные в плечевом, локтевом и лучезапястном суставах, стоя на месте и в ходьбе.
3. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, передвижение из упора стоя в упор лежа и назад; в упоре лежа быстрое разгибание рук с отрывом от опоры.
4. Приподнять голову из положения лёжа на спине и двигать ей то вверх, то вниз, а затем выполнять круговыми движениями.

2. Упражнения для мышц туловища:

1. Наклон вперед, назад, в стороны.
2. Повороты и вращения туловища с различными положениями рук и ног.
3. Подъем туловища и ног из различных исходных положений.

3. Упражнения для мышц ног:

1. В положении стоя с опорой руками поочередные размахивания прямой и согнутой ногой вперед, назад, в стороны и перед собой; круговые движения в суставах.
2. Выпады вперед и в стороны с дополнительными пружинистыми покачиваниями; ходьба выпадами с постепенным увеличением длины шагов до максимальной; то же с подскоками.
3. Переходы из положения, стоя в полуприсед, глубокий присед и обратно на одной и двух ногах в разном темпе и с задержкой в различных положениях.
4. Подскоки и выпрыгивания из полуприседа, приседа; прыжки на двух и одной ноге на месте и в движении.

Общеразвивающие упражнения с предметами:

1. Упражнения с набивными мячами:

Выполняются индивидуально, в парах и группах; вес мяча девочки- до 3 кг, мальчики- до 5 кг.

1. Из о.с. наклоны, повороты, вращения туловища с мячом в руках.
2. Броски мяча из-за головы вверх и вперед, снизу вверх и вперед, сбоку вперед двумя руками и одной из положения, стоя и сидя.
3. Подскоки и прыжки с мячом в руках и между ногами.
4. Лежа на спине, подъем ног с мячом вверх, опускание за голову.
5. Лежа на животе. Броски от груди двумя руками; подъем ног с мячом.
6. Перебрасывание мяча на бегу, борьба за мяч.

2. Упражнения со скакалкой:

1. Прыжки на месте на одной ноге и двух ногах с незначительным сгибанием в коленных суставах.
2. Прыжки в полуприседе на двух ногах, со сменой ног.
3. Прыжки на одной и двух ногах с продвижением вперед.
4. Беговые упражнения со скакалкой.

3. Упражнения с отягощениями:

(гантели, блины, набивные мячи, мешочки с песком)

1. Наклоны вперед, назад; повороты в стороны, подъемы, вращения, броски, используя различные отягощения.
2. Ходьба на передней части стопы, перекатом с пятки на носок; ходьба выпадами, используя различные отягощения.
3. Подскоки, прыжки, бег с различными отягощениями.
4. Полуприседы и приседы с мешочками с песком, блинами различного веса.
5. Выпрыгивания с набивным мячом из полуприседа; подскоки с набивным мячом.

4. Упражнения с партнером:

1. Сгибание и разгибание туловища, сидя лицом и спиной друг к другу; вставание из положения, сидя спиной.
2. Упражнение, в сопротивлении стоя, сидя лицом друг к другу; сгибание и разгибание рук в упоре; подъем таза из упора лицом вниз и вверх, ноги в руках партнера.
3. Сгибание и разгибание ног, стоя лицом друг к другу.
4. Перетягивание, выталкивание и выпрыгивание с партнером, взявшись под локти.

5. Прыжки и бег в сопротивлении, с помощью партнера и с использованием его веса

Упражнения на гимнастических снарядах:

(гимнастической стенке, перекладине, коне, козле)

1. Висы, лазания. Подтягивания, подъем согнутых и прямых ног, вращения ног.
2. Размахивания, раскачивания, различные подъемы, соскоки.
3. Простые и опорные прыжки через козла и коня с мостика в длину и высоту; запрыгивания и спрыгивания со снарядов на одну и две ноги.

Акробатические упражнения:

1. Перекаты; кувырки вперед, назад, боком; длинные кувырки.
2. Стойка на лопатках, голове и руках.
3. "Мост" из положения, лежа на спине; вставание на "мост" наклон назад с помощью партнера; вставание с "моста".

Упражнения на расслабление мышц:

1. Встряхивание рук и ног из различных и.п.- стоя. Сидя и лежа, в висе на гимнастической стенке.
2. Напряжение (в течение 4-6 сек.) мышц рук и ног, а затем приведение их в пассивное состояние.
3. Расслабление мышц в положении сидя и лежа.

Подвижные игры (соревновательно-игровые задания)

Соревновательно - игровыми заданиями называются упражнения, при помощи которых создается та или иная игровая ситуация, где встречаются противоборствующие или соревнующиеся стороны. Цель упражнений - совершенствование в соревновательно-игровой обстановке как физических качеств, так и конкретных умений и навыков занимающихся.

Соревновательно- игровые задания могут использоваться для освоения и закрепления программного материала по видам спорта, а также повышения уровня физической подготовленности.

Требования к проведению подвижных игр:

1. Продолжительность подвижной игры должна быть в прямой зависимости от физической подготовленности, возраста и числа занимающихся.

2. Нельзя останавливать игру слишком часто и давать указания по правилам или нарушениям правил игры.

3. В конце каждой игры нужно сделать разбор игры и отметить тех, кто играл хорошо.

Игра «Льдинка»

Играющие образуют круг на льду и становятся на расстоянии 2-3 шагов друг от друга. В центре круга – водящий. Он кладет перед собой гладкий кусочек льда (шайбу). По команде тренера, водящий старается выбить предмет за пределы круга. Играющие препятствуют этому и отбивают его назад. Пропустивший льдинку справа от себя, идет водить.

Побеждает тот, кто ни разу не был водящим (первый водящий не считается)

«Эстафета с клюшками»

Участники делятся на две команды и выстраиваются в колонны по одному за общей линией старта. Напротив каждой колонны в 20-30 шагах кладут снежный ком или ставят поворотную стойку. Направляющие игроки в колоннах держат клюшки, а за линией старта перед каждым из них лежит хоккейный мяч или шайба.

По сигналу тренера направляющие гонят мяч клюшкой до своего кома, огибают его и возвращаются обратно. На старте они передают клюшки очередным игрокам, а сами становятся в конец колонны. Игра ведется до тех пор, пока все участники одной из команд не выполнят задание. Выигрывает команда, игроки которой закончат эстафету раньше.

Игра "Салки со снежками"

Игра проводится на площадке размером примерно 30x15м. В центре ее чертят круг – место для водящего и его помощников. Выбирается водящий, остальные играющие разбегаются по площадке.

По сигналу тренера водящий старается осалить снежками участников, которые становятся его помощниками и получают право осаливать других. Таким образом, по ходу игры постепенно уменьшается число играющих, свободно бегающих по площадке. Игра заканчивается, когда останется один неосаленный игрок. Он становится победителем и может стать водящим при повторной игре.

Спортивные игры:

Двусторонние игры в футбол, баскетбол, волейбол и пионербол, бадминтон по упрощенным правилам.

Специальная физическая подготовка

Специальная физическая подготовка - представляет собой процесс целенаправленного развития двигательных способностей, специфичных для избранного вида спорта.

Техническая подготовка направлена на обучение и совершенствование общей координации движений и техники скоростного бега на коньках.

Техническая подготовка должна осуществляться на всех учебно-тренировочных занятиях на льду и при выполнении различных специальных упражнений на «суше», в то числе с применением специальных тренажёрных устройств.

Этап начальной подготовки

На льду:

- Изучение скольжения на двух коньках;
- На одном коньке;
- Изучение положения посадки, скольжение на одном коньке в положении посадки, руки опущены вниз, руки за спиной;
- Изучение отталкивания в сторону назад, скользящим вперёд коньком;
- Изучение движения конька после окончания отталкивания;
- Постановка конька на лёд;
- Бег с движениями руками;
- Изучение способов торможения: «полуплугом», «плугом», «переступаниями», поворотом в сторону на параллельных коньках, правым наружным ребром конька.
- Изучение основ техники бега по повороту на медленных дорожках с уменьшенными радиусами (положение туловища. Направление отталкивания, постановка коньков на лёд). Для начинающих конькобежцев радиус поворота 15-18 градусов.
- Изучение техники бега со старта;
- Стартовая поза;
- Бег с сильно развёрнутыми носками коньков до 30-40м;
- Переход в дистанционный бег;
- Объяснение правил бега по дорожке;

-Подготовка к участию во внутришкольных соревнованиях.

Скоростному бегу на коньках надо обучать, а не увлекаться им как основным тренировочным средством. Следует избегать длительных статических напряжений: (длительное катание на коньках, выполнение подводящих и других упражнений).

Тренировочный этап

Обучение технике бега по прямой на длинные дистанции:

1.С предварительного разбега скольжение в посадке на двух коньках, выполняя пружинистые приседания. Руки прямые вниз, руки касаются подошв ботинок, руки согнуты-локти на колени, кулаки в подбородок.

2.Разбег-отталкивание в сторону скользящим по льду коньком, носок на уровне пятки опорной ноги и приставить маховую ногу.

3.Разбег-отталкивание в сторону и проскользнуть в равновесии на одном коньке, другая нога прямая в сторону, слегка касаясь льда лезвием конька, приставить маховую ногу. То же выполнить с другой ноги. То же выполнить несколько отталкиваний подряд одной ногой и проскользнуть в равновесии на одном коньке.

4.Поочерёдно скольжение в равновесии на одной ноге, другая согнута, отведена назад. Руки вдоль туловища. Тоже, выполняя приседания на опорной ноге, колено маховой ноги ближе к пятке опорной ноги. То же, но во время скольжения на одной ноге другая выполняет движение вперед, в сторону, назад.

5.Длительное движение вперед в положении «Фаза свободного скольжения», руки за спину.

6.То же, но отработка постановки ноги с носка, вплотную к опорной, носок на себя (группировка).

7.Разбег, отталкивание в сторону, отведение ноги назад, приставить маховую ногу рядом с опорной (без смещения). То же , с другой ноги. То же, подряд несколько отталкиваний одной ногой.

8.Смещение в «тройках» -катание в тройках. Двое по бокам удерживают среднего, выполняющего смещение и мах ногой вперед-в сторону.

9.Катание не отрывая коньков ото льда и с максимальной амплитудой движения- «растяжка».

10.Отработка постановки конька маховой ноги вплотную к опорной при смещении в сторону-вперед. Задержать маховую ногу у опорной и скользнуть в смещенном положении (положение падения вперед-в сторону).

11. При выявлении раннего смещения дать катание с дополнительным низким подседом, касаясь коленом пятки опорной ноги.

12. Разбег, зафиксировать равновесие на одной ноге и , начиная подтягивать ногу, сместиться. То же, выполнить ускоренный мах, сопадающий с активным смещением вперед- в сторону.

13. Бег по прямой, выполняя определенное количество шагов (задание индивидуальное, с учетом недостатков в технике бега и поставленной задачи).

14. Бег по прямой бесшумно.

15. Катание, поворачивая голову и задерживая взгляд на ноге, заканчивающей отталкивание. Упражнение даётся, если плечи занимающегося совершают лишнюю амплитуду.

16. Катание с излишним заведением носка конька маховой ноги за опорную дается при отсутствии у спортсмена смещения.

17. Бег по прямой без движений руками с соревновательной скоростью.

18. Отработка постановки конька при узкой «елочке» следов-бег по линии разметки, обращая внимание на скольжение влево и вправо от линии, на угол постановки конька относительно прямой линии разметки.

19. Отработка прямолинейного движения, катаясь с движением руками как лыжник. Активные махи обеими руками вперед и одновременный толчок ногами.

20. Бег по прямой с сопротивлением партнера, удерживающего конькобежца с помощью амортизатора.

21. Катание с амортизатором, укрепленным на поясе и от пояса к ботинку вдоль ноги справа и слева. Увеличивается сопротивление при отталкивании, облегчается подтягивание (нога меньше устает).

Обучение технике бега по повороту на длинные дистанции:

1. В посадке конькобежца скольжение на наружном ребре левого конька, не отрывая его ото льда. Отталкиваясь только правым коньком, скользящим в сторону-вперёд.

2. То же, проскользить в равновесии на левом коньке, на наружном ребре, правая нога в стороне, слегка касаясь льда коньком.

3. То же, отталкиваясь правым коньком при освобождении левого от тяжести тела, слегка приподнимая левый конек ото льда (упор на правом коньке).

4. Поочередное отталкивание, не отрывая ото льда коньков с максимальной амплитудой движения («растяжка» на повороте).

5.Выполнение отталкиваний правой ногой, скользить на левом наружном ребре, не отрывая его ото льда, руки на левое колено, направляя его внутрь поворота.

То же, руки вперёд, пальцы переплетены или ладони вместе. Вес тела на левой ноге.

6.Постановка правого конька на внутреннее ребро скрестно через левую. Наклоня голень внутрь и вперед, затянута скольжение на правой ноге.

7.Катание по повороту, по кругу малого радиуса в парах. Тот, который ближе к центру круга, смещается внутрь поворота, другой его удерживает.

8.Совершенствование отталкивания правой ногой при маховом движении левой (при беге по повороту по кругу следует акцентировать внимание на эти движения).

9.То же, но совершенствование сочетания маха правой ногой с отталкиванием левой.

10.Имитация поворота на льду прыжками.

11.Разбег по кругу (30-40сек.) с выходом из поворота-научить набирать скорость на повороте.

12.Выполнение бега по повороту по кругу малого радиуса вправо и влево.

13.Совершенствование выхода в поворот, бега по середине поворота и выхода из поворота.

14.Выполнения бега по повороту в парах с амортизатором, укрепленным на поясе или через плечо.

15.Бег по повороту с маховыми движениями одной руки.

16.Игры и эстафеты с включением бега по повороту.

Обучение технике бега по прямой на короткие дистанции.

1.Обучение движениям руками (сначала одной, потом двумя):

-в посадке на месте, стоя на коньках на льду

-с дополнительным подседом

-после разбега, скольжение на двух коньках, пружиня и выполняя движения руками

2.Бег со средней скоростью с движениями руками, акцент на амплитуду и направление движений руками

3.Бег по прямой, перенося вес тела с ноги на ногу, не отрывая коньков ото льда- «растяжка» с движениями руками

4. Бег по прямой, задерживая маховую ногу у опорной, пронося её вплотную и смещаясь.

5.Выполнения ускорения с движениями руками, акцент на замах и смещение.

Обучение технике бега по повороту на короткие дистанции.

1.Обучение амплитуде и направлению движений руками:

-на месте

-в движении по кругу малого радиуса

2. «Растяжка» в беге на повороте с движениями руками.

3.Совершенствование постановки правого конька.

4.Разбег по повороту круга малого радиуса и выход из него.

5.Вход в поворот на средней, а затем максимальной скорости.

6.Пробегание поворота на время (регистрация времени пробегания 100м и каждого 50-метрового отрезка).

Обучение технике бега со старта

1.Принятие стартовой позы. Проверка правильности положения конькобежца на старте.

2.Выполнение первого шага:

-обозначить движение ноги

-первое движение руками и движение туловища

3.Выполнение скольжения левой ногой (первый шаг), отталкивание и выпрямление ноги.

4.Обучение постановки коньков с носками, развернутыми наружу (по линии разметки):

- на прямых ногах

-на согнутых ногах

5.Упражнение с сопротивлением партнера. Первый выполняет постановку коньков, как при беге со старта, с упором о лёд всем полозом и полным выпрямлением ноги. Второй, стоя к первому лицом и упираясь руками о его плечи, препятствует продвижению вперед (конькобежцы должны ощущать смещение с ноги на ногу и упор о лед).

6.Выполнение маховых движений руками (руки согнуты, локти почти прижаты (как при беге со старта)

7. Упражнение в парах, стоя лицом друг к другу. Вместе 2-3 шага, а потом отпустить партнера (уйти в сторону), партнер продолжает бег.
8. Бег со старта с удерживающим амортизатором, укрепленным на поясе.
9. Старт с хода. Группа движется по кругу, все стартуют по команде.
10. Бег по стартовому сигналу. (выстрел пистолета)
11. Бег в парах с разными партнерами.
12. Бег гандикапом (один стартует на несколько метров впереди).
13. Игры и эстафеты с использованием бега со старта.

Этап совершенствования спортивного мастерства

Совершенствование техники бега по прямой на длинные дистанции:

1. С предварительного разбега скольжение в посадке на двух коньках, выполняя пружинистые приседания. Руки прямые вниз, руки касаются подошв ботинок, руки согнуты-локти на колени, кулаки в подбородок.
2. Разбег-отталкивание в сторону скользящим по льду коньком, носок на уровне пятки опорной ноги и приставить маховую ногу.
3. Разбег-отталкивание в сторону и проскользить в равновесии на одном коньке, другая нога прямая в сторону, слегка касаясь льда лезвием конька, приставить маховую ногу. То же выполнить с другой ноги. То же выполнить несколько отталкиваний подряд одной ногой и проскользить в равновесии на одном коньке.
4. Поочередно скольжение в равновесии на одной ноге, другая согнута, отведена назад. Руки вдоль туловища. То же, выполняя приседания на опорной ноге, колено маховой ноги ближе к пятке опорной ноги. То же, но во время скольжения на одной ноге другая выполняет движение вперед, в сторону, назад.
5. Длительное движение вперед в положении «Фаза свободного скольжения», руки за спину.
6. То же, но отработка постановки ноги с носка, вплотную к опорной, носок на себя (группировка).
7. Разбег, отталкивание в сторону, отведение ноги назад, приставить маховую ногу рядом с опорной (без смещения). То же, с другой ноги. То же, подряд несколько отталкиваний одной ногой.
8. Смещение в «тройках» - катание в тройках. Двое по бокам удерживают среднего, выполняющего смещение и мах ногой вперед-в сторону.

9. Катание не отрывая коньков ото льда и с максимальной амплитудой движения- «растяжка».

10. Отработка постановки конька маховой ноги вплотную к опорной при смещении в сторону-вперед. Задержать маховую ногу у опорной и скользить в смещенном положении (положение падения вперед-в сторону).

11. При выявлении раннего смещения дать катание с дополнительным низким подседом, касаясь коленом пятки опорной ноги.

12. Разбег, зафиксировать равновесие на одной ноге и , начиная подтягивать ногу, сместиться. То же, выполнить ускоренный мах, совпадающий с активным смещением вперед- в сторону.

13. Бег по прямой, выполняя определенное количество шагов (задание индивидуальное, с учетом недостатков в технике бега и поставленной задачи).

14. Бег по прямой бесшумно.

15. Катание, поворачивая голову и задерживая взгляд на ноге, заканчивающей отталкивание. Упражнение даётся, если плечи занимающегося совершают лишнюю амплитуду.

16. Катание с излишним заведением носка конька маховой ноги за опорную дается при отсутствии у спортсмена смещения.

17. Бег по прямой без движений руками с соревновательной скоростью.

18. Отработка постановки конька при узкой «елочке» следов-бег по линии разметки, обращая внимание на скольжение влево и вправо от линии, на угол постановки конька относительно прямой линии разметки.

19. Отработка прямолинейного движения, катаясь с движением руками как лыжник. Активные махи обеими руками вперед и одновременный толчок ногами.

20. Бег по прямой с сопротивлением партнера, удерживающего конькобежца с помощью амортизатора.

21. Катание с амортизатором, укрепленным на поясе и от пояса к ботинку вдоль ноги справа и слева. Увеличивается сопротивление при отталкивании, облегчается подтягивание (нога меньше устает).

Совершенствование техники бега по повороту на длинные дистанции:

1. В посадке конькобежца скольжение на наружном ребре левого конька, не отрывая его ото льда. Отталкиваясь только правым коньком, скользящим в сторону-вперёд.

2. То же, проскользить в равновесии на левом коньке, на наружном ребре, правая нога в стороне, слегка касаясь льда коньком.

3.То же, отталкиваясь правым коньком при освобождении левого от тяжести тела, слегка приподнимая левый конек ото льда (упор на правом коньке).

4.Поочередное отталкивание, не отрывая ото льда коньков с максимальной амплитудой движения («растяжка» на повороте).

5.Выполнение отталкиваний правой ногой, скользить на левом наружном ребре, не отрывая его ото льда, руки на левое колено, направляя его внутрь поворота.

То же, руки вперёд, пальцы переплетены или ладони вместе. Вес тела на левой ноге.

6.Постановка правого конька на внутреннее ребро скрестно через левую. Наклоня голень внутрь и вперед, затянута скольжение на правой ноге.

7.Катание по повороту, по кругу малого радиуса в парах. Тот, который ближе к центру круга, смещается внутрь поворота, другой его удерживает.

8.Совершенствование отталкивания правой ногой при маховом движении левой (при беге по повороту по кругу следует акцентировать внимание на эти движения).

9.То же, но совершенствование сочетания маха правой ногой с отталкиванием левой.

10.Имитация поворота на льду прыжками.

11.Разбег по кругу (30-40сек.) с выходом из поворота-научить набирать скорость на повороте.

12.Выполнение бега по повороту по кругу малого радиуса вправо и влево.

13.Совершенствование выхода в поворот, бега по середине поворота и выхода из поворота.

14.Выполнения бега по повороту в парах с амортизатором, укрепленным на поясе или через плечо.

15.Бег по повороту с маховыми движениями одной руки.

16.Игры и эстафеты с включением бега по повороту.

Обучение технике бега по прямой на короткие дистанции.

1.Обучение движениям руками (сначала одной, потом двумя):

-в посадке на месте, стоя на коньках на льду

-с дополнительным подседом

-после разбега, скольжение на двух коньках, пружиня и выполняя движения руками

2. Бег со средней скоростью с движениями руками, акцент на амплитуду и направление движений руками

3. Бег по прямой, перенося вес тела с ноги на ногу, не отрывая коньков ото льда- «растяжка» с движениями руками

4. Бег по прямой, задерживая маховую ногу у опорной, пронося её вплотную и смещаясь.

5. Выполнения ускорения с движениями руками, акцент на замах и смещение.

Совершенствование техники бега по повороту на короткие дистанции.

1. Обучение амплитуде и направлению движений руками:

-на месте

-в движении по кругу малого радиуса

2. «Растяжка» в беге на повороте с движениями руками.

3. Совершенствование постановки правого конька.

4. Разбег по повороту круга малого радиуса и выход из него.

5. Вход в поворот на средней, а затем максимальной скорости.

6. Пробегание поворота на время (регистрация времени пробегания 100м и каждого 50-метрового отрезка).

Совершенствование техники бега со старта:

1. Принятие стартовой позы. Проверка правильности положения конькобежца на старте.

2. Выполнение первого шага:

-обозначить движение ноги

-первое движение руками и движение туловища

3. Выполнение скольжения левой ногой (первый шаг), отталкивание и выпрямление ноги.

4. Обучение постановки коньков с носками, развернутыми наружу (по линии разметки):

- на прямых ногах

-на согнутых ногах

5. Упражнение с сопротивлением партнера. Первый выполняет постановку коньков, как при беге со старта, с упором о лёд всем полозом и полным выпрямлением ноги. Второй, стоя к первому лицом и упираясь руками о его

плечи, препятствует продвижению вперед (конькобежцы должны ощущать смещение с ноги на ногу и упор о лед).

6.Выполнение маховых движений руками (руки согнуты, локти почти прижаты (как при беге со старта)

7.Упражнение в парах, стоя лицом друг к другу. Вместе 2-3 шага, а потом отпустить партнера (уйти в сторону), партнер продолжает бег.

8.Бег со старта с удерживающим амортизатором, укрепленным на поясе.

9.Старт с хода. Группа движется по кругу, все стартуют по команде.

10.Бег по стартовому сигналу. (выстрел пистолета)

11.Бег в парах с разными партнерами.

12.Бег гандикапом (один стартует на несколько метров впереди).

13.Игры и эстафеты с использованием бега со старта.

Этап совершенствования спортивного мастерства

Микроцикл в спортивной практике определяется недельной продолжительностью.

Примерная схема недельного цикла тренировки быстроты и силы

№	Преимущественная направленность занятия	Относительная характеристика нагрузки	
		по объему	по интенсивности
1	Общая спортивно-техническая подготовка, развитие силы и быстроты	средняя	высокая
2	Специальная техническая подготовка, развитие быстроты и силы	средняя	максимальная или высокая
3	Активный отдых или дополнительное занятие	малая	низкая или средняя
4	Развитие быстроты, силы и выносливости	средняя или большая	высокая
5	Активный отдых или дополнительное занятие	малая или средняя	низкая

6	Развитие общей выносливости	максимальная или большая	средняя
7	Активный отдых	-	-

Содержание микроциклов отличается разнообразием. Оно зависит от системы подготовки спортсмена к соревнованиям, на которые эти микроциклы направлены, особенностей его подготовки на заключительном этапе. Восстановительными микроциклами завершается серия ударных микроциклов. Основная их роль сводится к обеспечению оптимальных условий для восстановительных и адаптационных процессов в организме спортсмена и снятию психической напряженности. Соревновательные микроциклы строятся в соответствии с программой соревнований, а режим тренировки соответствует соревновательному.

11. Организация и участие в тренировочных мероприятиях.

В целях качественной подготовки спортсменов и повышения их спортивного мастерства проводятся тренировочные мероприятия по планам подготовки, утвержденным в установленном порядке. Направленность, содержание и продолжительность сборов определяются в зависимости от уровня подготовленности спортсменов, задач перечню тренировочных сборов.

Персональный состав участников тренировочных сборов в пределах численности, предусмотренной планом обеспечения спортивных мероприятий, оформляется списком участников сборов, утверждаемым руководителем организации.

При проведении тренировочных сборов в обязательном порядке необходимо:

- утверждать персональные списки спортсменов и других участников сборов;
- рассматривать и утверждать планы теоретических и практических занятий, индивидуальные планы подготовки спортсменов, планы работы по научному сопровождению спортивной подготовки, медицинского обеспечения и мероприятий по соблюдению требований безопасности занятий, планы культурно-массовой работы со спортсменами;
- организовывать качественное проведение тренировочного процесса, способствующее выполнению программы спортивной подготовки, в том числе совершенствованию профессионального мастерства спортсменов;

- привлекать тренерский состав и других специалистов при этом, назначать начальника тренировочного сбора и его заместителя (либо возлагать их функции на одного из тренеров);
- утверждать сметы расходов на проведение тренировочных сборов в соответствии с нормами и нормативами, предусмотренными локальными актами спортивной школы;
- осуществлять контроль за проведением тренировочных сборов, рациональным расходованием выделенных средств.

Для планирования работы на тренировочных сборах и учета выполняемых мероприятий начальником сбора и тренерским составом разрабатываются следующие документы, утверждаемые организацией, осуществляющей спортивную подготовку:

- план-график или расписание теоретических и практических занятий с указанием количества тренировочных занятий в день, их продолжительности, объема тренировочных нагрузок с указанием конкретного содержания программы спортивной подготовки на весь период сборов;
- распорядок дня спортсменов;
- журнал учета проведения и посещения тренировочных занятий.

Организации, осуществляющие спортивную подготовку несут расходы по организации и проведению тренировочных занятий, тренировочных сборов, участию в соревнованиях, медико-восстановительных и оздоровительных мероприятиях, обеспечению спортсменов спортивной экипировкой, инвентарем и оборудованием, в порядке, установленном организацией, осуществляющей спортивную подготовку.

Перечень тренировочных сборов

N п/п	Вид тренировочных сборов	Предельная продолжительность сборов по этапам спортивной подготовки (количество дней)				Оптимальное число участников сбора
		Этап ВСМ	Этап ССМ	ТЭ	Этап начальной подготовк и	
1. Тренировочные сборы по подготовке к соревнованиям						
1.1.	Тренировочные сборы по подготовке к международным соревнованиям	21	21	18	-	Определяется организацией , осуществляю

1.2.	Тренировочные сборы по подготовке к чемпионатам, кубкам, первенствам России	21	18	14	-	щей спортивную подготовку
1.3.	Тренировочные сборы по подготовке к другим всероссийским соревнованиям	18	18	14	-	
1.4.	Тренировочные сборы по подготовке к официальным соревнованиям субъекта Российской Федерации	14	14	14	-	
2. Специальные тренировочные сборы						
2.1.	Тренировочные сборы по общей или специальной физической подготовке	18	18	14	-	Не менее 70% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе
2.2.	Восстановительные тренировочные сборы	До 14 дней				Участники соревнований
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		В соответствии с правилами приема
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		-	

III. Система контроля и зачетные требования.

1.Критерии подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность в виде спорта бадминтон.

7-11лет.

Увеличение роста и веса, выносливости, жизненной емкости легких идет довольно равномерно и пропорционально.

Косная система находится в стадии формирования:

-окостенение позвоночника, грудной клетки, таза, конечностей не завершено, и в костной системе много хрящевой ткани, поэтому необходимо неустанно заботиться о правильной позе, осанке, походке занимающихся;

-окостенение кисти и пальцев не завершено, поэтому мелкие и точные движения пальцев и кисти руки затруднительны и утомительны.

Мышцы еще слабы, особенно мышцы спины, и не могут долго поддерживать тело в правильном положении, что может привести к плохой осанке и искривлению позвоночника, поэтому очень важны повседневные систематические специальные физические упражнения.

В этом возрасте большое место занимает игра, содержание которой содержит действия и поступки, позволяющие воспитывать такие качества, как ловкость, сила, быстрота и координация движений, выдержка, настойчивость, смелость.

11-15 лет

Самым важным фактом является половое созревание, появляются различия в развитии мальчиков и девочек. Девочки заметно прибавляют в росте и весе, но уступают мальчикам в силе. Скорости и выносливости. После 14-15 лет девочки растут медленнее, а мальчики быстрее и они вновь обгоняют девочек в физическом развитии и сохраняют это преимущество на протяжении последующих лет. Физическое развитие неравномерно:

-если кости позвоночника и конечностей интенсивно растут в длину, то грудная клетка в развитии отстаёт;

-если сердце значительно увеличивается в объеме, становится более сильным, то диаметр кровеносных сосудов отстает в развитии (следствие – временные расстройства кровообращения, повышается кровяное давление, головокружение, сердцебиение, временная слабость, головные боли и т.д.);

-нервная система не всегда может выдерживать длительные монотонные раздражители, поэтому часто переходит в состояние торможения или, наоборот в состояние сильного возбуждения.

Противопоказаны чрезмерные силовые упражнения, требующие резких силовых движений. Наиболее приемлемы физические упражнения средней интенсивности при относительно длительной мышечной работе.

15-18 лет.

К концу этого периода юноши и девушки достигают физической зрелости и их развитие мало чем отличается от физического развития взрослого человека. Им доступны все виды силовых упражнений и упражнений на выносливость.

2.Влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта конькобежный спорт

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

Условные обозначения:

3 - значительное влияние;

2 - среднее влияние;

1 - незначительное влияние

3. Требования к результатам реализации Программы на каждом этапе спортивной подготовки.

Результатом реализации Программы является:

На этапе начальной подготовки (НП):

- 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 спортсменов.

На этапе совершенствования спортивного мастерства (ССМ):

- 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 спортсменов.

На этапе высшего спортивного мастерства:

- достижение результатов уровня спортивных сборных команд Российской Федерации;
- повышение стабильности демонстрации высоких спортивных результатов во всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

Для обеспечения этапов спортивной подготовки школа использует систему спортивного отбора, представляющую собой целевой поиск и определение

состава перспективных спортсменов для достижения спортивных результатов. Система спортивного отбора включает:

-массовый просмотр и тестирование девушек и юношей с целью ориентирования их на занятия спортом;

-отбор перспективных юных спортсменов для комплектования групп спортивной подготовки по виду спорта бадминтон;

-просмотр и отбор перспективных юных спортсменов на тренировочных сборах и соревнованиях.

Организация и методические указания по проведению тестирования.

Частота тестирования может быть различной и зависит от особенностей построения годичного цикла. Целесообразно проводить не менее 3-4-х этапных тестирований в год. Цель этих тестирований – определение исходного уровня физической подготовленности и ее динамики в процессе тренировочных и соревновательных воздействий.

Для определения исходного состояния спортсмена в начале подготовительного периода проводится первое тестирование. Целью второго и третьего тестирований является определение эффективности применяемых нагрузок по окончании подготовительного и соревновательного периодов.

По результатам этих тестирований в зависимости от степени достижения того или иного контрольного норматива проводится коррекция тренировочных нагрузок.

Текущее тестирование проводится за 1-1,5 недели до начала основных соревнований, цель его – определение уровня развития основных физических качеств и их соответствие контрольным нормативам, обеспечивающим выполнение запланированных спортивных результатов.

Настоящая программа включает в себя комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения лицами, проходящим спортивную подготовку, тренировочного материала после каждого этапа спортивной подготовки.

4. Виды контроля спортивной подготовки.

Виды контроля	Контроль за эффективностью деятельности		Контроль за качеством состояния	
	соревновательной	тренировочной	подготовленности спортсменов	внешней среды, определенной факторами
этапный	анализ динамики каждого показателя по всем соревнованиям этапа спортивной подготовки	анализ динамики каждого показателя тренировочной нагрузки в рамках этапа спортивной подготовки	анализ показателей аттестационно-педагогических измерений на конец этапа подготовки	-климатическими: температура, влажность; -инфраструктуры: инвентарь, оборудование, покрытие и пр;
текущий	оценка показателей соревнования, завершающего макроцикл	анализ динамики каждого показателя тренировочной нагрузки в макроцикле	оценка и анализ текущих показателей подготовленности тренировочного процесса	-организационными: условия для проведения тренировочного занятия, психолого-педагогическое,
оперативный	оценка показателей каждого соревнования	оценка и анализ физических и физиологических характеристик нагрузки каждого упражнения, серии, тренировочного занятия.	оценка и анализ показателей, отражающих динамику физиологического состояния спортсменов до и после тренировочной нагрузки	медико-биологическое сопровождения и пр.; -социальными: воздействие ближайшего окружения, поведением зрителей и пр.

Оценка физической подготовленности складывается из отдельных оценок уровня основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости. При этом основное внимание уделяется ведущим данной спортивной дисциплины физическим качествам или отдельным способностям, составляющим эти обобщенные понятия.

Оценка технической подготовленности - количественная и качественная оценка объема, разносторонности и эффективности техники.

Оценка тактической подготовленности - оценка целесообразности действий спортсмена, направленных на достижение успеха в соревнованиях: тактического мышления, тактических действий (объем тактических приёмов, их разносторонность и эффективность использования).

Оценка состояния подготовленности спортсмена проводится в ходе измерительных срезов (тестирования) или в процессе соревнований и

включает оценку: физической, технической, тактической подготовленности; психического состояния и поведения на соревнованиях.

Оценка состояния здоровья и основных функциональных систем проводится медико-биологическими методами специалистами спортивной медицины.

5. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки по виду спорта конькобежный спорт

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

развиваемое физическое качество	контрольные упражнения (тесты)	
	юноши	девушки
скоростно-силовые качества	прыжок в длину с места (не менее 135см)	прыжок в длину с места (не менее 125см)
	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 20см)	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 20см)
	Тройной прыжок в длину с места (не менее 480см)	Тройной прыжок в длину с места (не менее 470см)
скорость	бег 30м (не более 6.6с)	бег 30м (не более 6.9с)
	Бег 60м (не более 11.8с)	Бег 60м (не более 11.8с)
	челночный бег 3х10м (не более 9.3)	челночный бег 3х10м (не более 9.5)
выносливость	бег 2000м (без учета времени)	бег 2000м (без учета времени)

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
для зачисления в группы на тренировочном этапе**

(этапе спортивной специализации).

развиваемое физическое качество	контрольные упражнения (тесты)	
	юноши	девушки
скоростно-силовые качества	прыжок в длину с места (не менее 180см)	прыжок в длину с места (не менее 175см)
	тройной прыжок в длину с места (не менее 530см)	тройной прыжок в длину с места (не менее 515см)
скорость	бег 30м (не более 5.5с)	бег 30м (не более 5.7с)
	бег 60м (не более 9.6с)	бег 60м (не более 9.9с)
выносливость	бег 1500м (не более 6мин.)	бег 1000м (не более 4мин.30с.)
	Бег 3000м (не более 13мин.)	-
Техническое мастерство	обязательная техническая программа	обязательная техническая программа

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

развиваемое физическое качество	контрольные упражнения (тесты)	
	юноши	девушки
скоростно-силовые качества	прыжок в длину с места (не менее 230см)	прыжок в длину с места (не менее 215см)
	тройной прыжок в длину с места (не менее 650см)	тройной прыжок в длину с места (не менее 615см)
скорость	бег 30м (не более 4.7с)	бег 30м (не более 5.0с)
	бег 60м (не более 8.7с)	бег 60м (не более 9.0с)
выносливость	бег 1500м (не более 5мин.3с)	бег 1000м (не более 4мин.00с.)
	Бег 3000м (не более 11мин 4с)	-
Техническое мастерство	обязательная техническая программа	обязательная техническая программа
спортивные результаты	кандидат в мастера спорта	

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
для зачисления в группы высшего спортивного мастерства.**

развиваемое физическое качество	контрольные упражнения (тесты)	
	мужчины	женщины
скоростно-силовые качества	десятерной прыжок в длину с места (не менее 26 м)	десятерной прыжок в длину с места (не менее 23 м)
скорость	бег 100м (не более 12.7с)	бег 100м (не более 15.0с)
выносливость	бег на роликовых коньках 2000м (не более 5мин.4с)	бег на роликовых коньках 2000м (не более 5 мин.30с.)
	бег 1500м (не более 5мин)	бег 1500м (не более 5мин.45с)
	Бег 3000м (не более 10мин.15с)	Бег 3000м (не более 11мин.44с)
Техническое мастерство	обязательная техническая программа	обязательная техническая программа
спортивные результаты	Мастера спорта России, мастер спорта России международного класса	

Перечень информационного обеспечения.

1.Использованная литература

Основная литература

1. Васильковский Б.М. Планирование и контроль в годичном цикле подготовки юниоров // Конькобежный спорт. - М.: ФиС, 1980. -Вып.2., с.26-32.
2. Верхошанский Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса. - М.: ФиС, 1985.
3. Верхошанский Ю.В Основы специальной физической подготовки спортсменов. - М.: ФиС, 1988.
4. Волков В. М. Восстановительные процессы в спорте. - М.: ФиС, 1977.
5. Михайлов В.В., Панов Г.М. Тренировка конькобежца многоборца / - М.: ФиС, 1975. – 227 с.
6. Покровский А.А.Рекомендации по питанию спортсменов М., ФиС, 1975 г.
7. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Учеб. для студ. вузов физ. воспит. и спорта. –Киев: Олимпийская литература, 1997, - 584 с.
8. Румянцев Г.Г. Методы и средства психологической подготовки спортсменов: метод. пособие / Г.Г.Румянцев, В.А.Пономарев. – Челябинск: УралГАФК, 2003. – 233 с.
9. Современные методологические тенденции подготовки квалифицированных конькобежцев: учеб. пособие / Т.В.Бондарчук, С.В.Бажанова, Г.Е.Медведева, О.Е.Мотузка. - Челябинск: УралГАФК, 1997. – 356 с.
10. Ширковец Е.А., Шустин Б.Н. Общие принципы тренировки скоростно-силовых качеств в циклических видах спорта // Вестник спортивной науки. - М.: Советский спорт, № 1, 2003
11. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта конькобежный спорт от 19.01.2018 № 28, утвержденный приказом Минспорта России

Дополнительная литература

1. Геселевич В.А. Медицинский справочник тренера. М., ФИС, 1981 г.
2. Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. -М.: ФИС, - 1980. - 136 с.

3. Ильин Е.П. Психофизиология физического воспитания. - М.: Просвещение, 1980.-199 с.
4. Матвеев Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты М., издат. «Лань», 2005 г.
5. Вяткин Б.А. Управление психическим стрессом в спортивных соревнованиях. М., ФиС, 1981 г.
7. Вайнбаум Я.С. и др. Гигиена физического воспитания и спорта М., Академика, 2002 г.

2.ИНТЕРНЕТ-РЕСУРСЫ

1. Министерство спорта Российской Федерации (<http://www.minsport.gov.ru>)
2. Сайт Министерства спорта Калужской области
3. Центр спортивных инновационных технологий и сборных команд» Департамента физической культуры и спорта города Москвы (ГКУ«ЦСТиСК» Москомспорта) (<http://cstsk.ru>)
4. Союз конькобежцев России (<http://www.russkating.ru>)
5. Международная федерация конькобежного спорта (<http://www.isu.org>)
6. Российское антидопинговое агентство (<http://www.rusada.ru>)
7. Всемирное антидопинговое агентство (<http://www.wada-ama.org>)
8. Олимпийский комитет России (<http://www.roc.ru/>)
9. Международный олимпийский комитет (<http://www.olympic.org/>)

