



**МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**



**Федеральное государственное бюджетное учреждение «Федеральный центр подготовки спортивного резерва»**

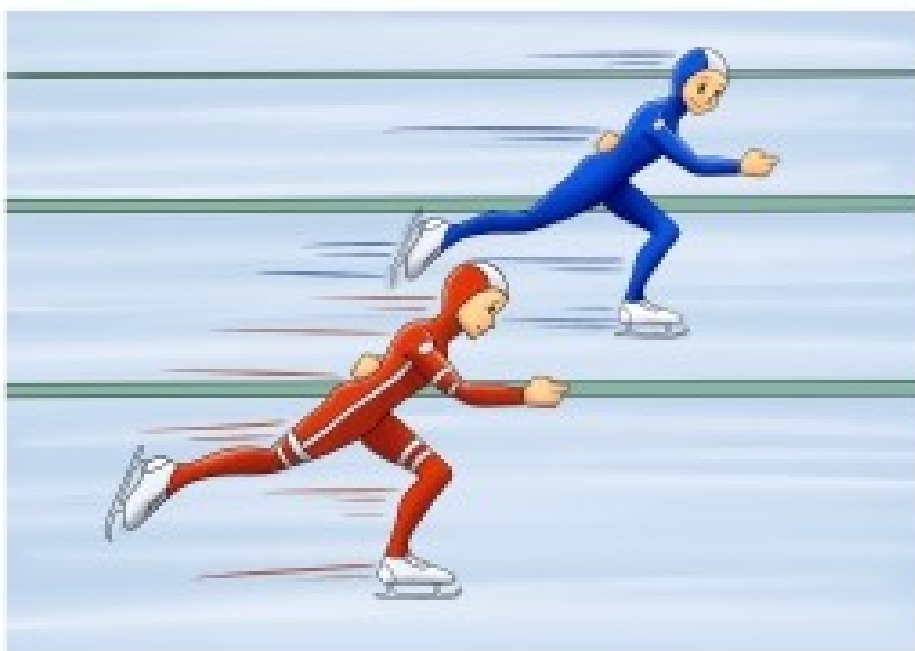


**ООО «Союз конькобежцев России»**

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

**для этапа начальной подготовки**

**(методическое пособие)**



**Москва, 2022**

УДК 796.91

ББК 75.719.6

Типовая программа спортивной подготовки по виду спорта «конькобежный спорт» (этап начальной подготовки). Методическое пособие. Авторы-составители:  
– М.: ФГБУ ФЦПСР 2022. – 67 с.

Авторы-составители: Федеральное государственное бюджетное учреждение «Федеральный центр подготовки спортивного резерва»

Типовая программа спортивной подготовки по виду спорта «конькобежный спорт», для этапа начальной подготовки (автор)

Типовая программа спортивной подготовки по виду спорта «конькобежный спорт» разработана в соответствии с требованиями федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «конькобежный спорт» (Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 19 января 2018 г. № 28, зарегистрирован в Министерстве юстиции Российской Федерации, № 499.93 от 09 февраля 2018 г.).

Программа рекомендована Экспертным методическим советом Министерства спорта Российской Федерации по подготовке спортивного резерва для реализации в организациях, осуществляющих спортивную подготовку по виду спорта «конькобежный спорт».

## Оглавление

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.....	5
1. Пояснительная записка.....	5
1.1. Характеристика вида спорта и его отличительные особенности.....	5
1.1.1. История.....	5
1.1.2. Соревнования.....	7
1.1.3. Беговая дорожка.....	8
1.1.4. Отличительные особенности дисциплин «конькобежного спорта» (информация из Правил соревнований по виду спорта «конькобежный спорт»).....	8
1.1.5. Цель данной программы: формирование разносторонней личности спортсмена.....	9
2. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ.....	10
3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ.....	11
3.1. Организационно-методические указания.....	12
3.2. План спортивной подготовки.....	16
3.3. План-схема годичного цикла спортивной подготовки.....	20
3.4. Программный материал.....	20
3.4.1. Теоретическая подготовка.....	20
3.4.2. Физическая подготовка.....	21
3.4.3 Техническая подготовка.....	25
3.4.4. Тактика и тактическая подготовка.....	29
3.5. Психологическая подготовка.....	30
3.6. Восстановительные мероприятия.....	33
3.7. Планы антидопинговых мероприятий.....	37
3.8. Инструкторская и судейская практика.....	38

3.9. Материально-техническая база и обеспечение.....	39
3.10. Требования к кадрам, осуществляющим спортивную подготовку.....	40
4. СИСТЕМА СПОРТИВНОГО ОТБОРА И КОНТРОЛЯ.....	42
4.1. Проблема спортивной отбора.....	42
4.2. Контроль за соблюдением порядка приема поступающих в учреждение..	43
4.3. Организация промежуточного, текущего и итогового контроля, контрольные и контрольно- переводные нормативы этапов спортивной подготовки. .....	44
4.4. Организация приема контрольных и контрольно-переводных нормативов по ОФП, СФП и ОТП.....	44
4.5. Медицинский контроль лиц, проходящих спортивную подготовку.....	45
5. ПЛАН ФИЗКУЛЬТУРНЫХ И СПОРТИВНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ.....	50
5.1. Участие в соревнованиях.....	50
6. ПРИЛОЖЕНИЯ.....	52
Соотношение объемов тренировочного процесса по видам подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта конькобежный спорт.....	54
7. ЛИТЕРАТУРА.....	66

# **1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

## **1. Пояснительная записка**

### **1.1. Характеристика вида спорта и его отличительные особенности**

#### **1.1.1. История.**

Конькобежный спорт или скоростной бег на коньках — вид спорта, в котором необходимо как можно быстрее на коньках преодолевать определённую дистанцию на льду по замкнутому кругу.

Конькобежный спорт – один из старейших видов спорта. Самое раннее упоминание слова «конёк» можно найти в «Англо-Нидерландском словаре» Гемаха (1648). Самые древние коньки, обнаруженные археологами, принадлежали киммерийцам – кочевому племени, жившему 3200 лет назад в Северном Причерноморье.

Первые официально зафиксированные соревнования были проведены в Великобритании в январе 1763 года. Соревнования были выиграны мистером Лэмбом, который пробежал дистанцию 15 миль за 46 минут. Как вид спорта скоростной бег на коньках получил развитие во второй половине XIX века. В 1742 году<sup>[1]</sup> в Эдинбурге был создан первый в мире конькобежный клуб.

В 1879 году в Англии учреждена национальная федерация конькобежного спорта. Англия первая в мире организовала национальное первенство, состоявшееся 8 декабря 1879.

В 1889 году в Амстердаме, Нидерланды, состоялся первый чемпионат мира среди конькобежцев. Победителем стал россиянин Александр Паншин. Тремя годами позже был основан Международный союз конькобежцев (ИСУ), который в настоящее время объединяет более 60 национальных федераций. ИСУ объявил соревнования 1889 года профессиональными и провёл в 1893 году в Амстердаме первый официальный чемпионат мира среди мужчин.

В этом же году состоялся первый официальный Чемпионаты Европы.

Первым официальным чемпионом мира является голландец Эден, а чемпионом Европы – швед Эрикссон. В 1901 году в Стокгольме чемпионом мира

стал Франц Ватен из Финляндии, которая в то время была частью Российской империи, а на первенствах мира 1910 и 1911 годов и на первенстве Европы 1910 года победил россиянин Николай Струнников.

Рекорды в беге на коньках начали регистрироваться с 1890 года.

Чемпионаты мира у женщин проводятся с 1936 года, а чемпионаты Европы с 1970 года. Также с 1970 года стали проводиться чемпионаты мира по спринтерскому многоборью (по результатам забегов на 500 и 1000 м).

С 1996 года проводятся чемпионаты мира на отдельных дистанциях. Также проходят этапы Кубка мира, который появился впервые в сезоне 1985/1986 годов. На Кубке мира сезона 2005/2006 появилась командная гонка преследования. С сезона с 2011/2012 – в масс-старт, с 2015/2016 – командный спринт.

С 2017 года формат чемпионата Европы изменился: в нечётные годы проводятся соревнования в классическом и спринтерском многоборье, в чётные годы на отдельных дистанциях.

В 2020 году был проведён первый чемпионат четырёх континентов. Четыре континента в названии – это Америка, Азия, Африка и Океания.

В программу зимних Олимпийских игр скоростной бег на коньках у мужчин входил с 1924 года, начиная с 1960 года проводятся и соревнования среди женщин. Первенство разыгрывалось на четырёх дистанциях – 500, 1500, 5000, 10000 м и в многоборье. Современная программа зимних Олимпийских игр включает прохождение коротких – 500, 1000 (у мужчин с 1976 года), и 1500 м, и длинных – 3000, 5000 (у женщин с 1988 года), и 10000 м дистанций. Участники соревнований бегут парами – один по внешней, другой – по внутренней дорожкам. На каждой дистанции от национальной команды могут выступать 3 спортсмена. До 1972 года на дистанциях 500 и 1500 м у мужчин могли выступать 4 спортсмена. Абсолютное первенство в многоборье не разыгрывается. Только в 1924 году олимпийский чемпион определялся по сумме мест, занятых на четырёх дистанциях.

Большое развитие конькобежного спорта произошло с введением в строй катков с искусственной дорожкой. Первым чемпионатом на льду искусственной

заморозки стал чемпионат Европы 1959 года в Гётеборге<sup>[2]</sup>. А в 1960 году в Скво-Велли прошли первые Олимпийские игры на искусственном льду.

В 1985-86 появились первые полностью крытые конькобежные катки – один в Берлине, второй в Херенвене. В 1988 году соревнования на Олимпийских играх в Калгари также прошли на крытом катке.

Изменилась и экипировка спортсменов – стали применяться новые костюмы, в 1997 году появился новый тип коньков – клап-скейты. Это позволило увеличить скорости бега.

### **1.1.2. Соревнования.**

Соревнования по классическому бегу на коньках проводятся в следующих форматах: многоборье (англ. *allround*); на отдельных дистанциях, включая командную гонку преследования.

Многоборье. Спортсмены соревнуются на четырёх дистанциях, по сумме которых определяется победитель. Существует три вида многоборья: *спринтерское* – 500 м + 1000 м + 500 м + 1000 м; *малое* – 500 м + 1500 м + 1000 м + 3000 м и *классическое* – 500 м + 5000 м + 1500 м + 10000 м (у женщин дистанция 10000 метров заменяется на 3000 метров). За каждый забег начисляются очки – за каждую секунду времени прохождения 500 м даётся 1,000 очко. Время на других дистанциях делится на число, на которое данная дистанция длиннее 500 м, и полученное число добавляется к сумме очков, полученных за предыдущие дистанции. Победителем становится конькобежец, набравший наименьшую сумму.

Проводятся чемпионаты мира в классическом и спринтерском многоборье, чемпионаты Европы и отдельных государств по спринтерскому и классическому многоборью.

Соревнования на отдельных дистанциях проводятся на чемпионате мира на отдельных дистанциях и этапах Кубка мира. Забеги проходят на дистанциях 500 м, 1000 м, 1500 м, 3000 м (только у женщин), 5000 м и 10000 м (только у мужчин), также проводится командная гонка преследования. Начиная с 1996 года, чтобы уравнивать шансы спортсменов, на 500 м проводятся два забега. Каждый конькобежец

в одном стартует по внутренней дорожке, во втором — по внешней дорожке. В командной гонке преследования от страны можно выставить одну женскую и одну мужскую команду. В забеге участвуют две команды по три конькобежца. Они стартуют одновременно на противоположных сторонах катка с середины внутренней прямой. Женщины бегут шесть кругов, мужчины восемь.

Также проводятся соревнования на дистанциях 100 и 300 м (преимущественно среди детей), милню, в конькобежном марафоне и в масс-старте.

### **1.1.3. Беговая дорожка.**

Беговая дорожка для конькобежного спорта в классическом варианте представляет собой овал длиной либо 400, либо 333.3 метра. Все крупные соревнования проходят исключительно на дорожках длиной 400 метров. Радиус внутреннего поворота составляет от 25 до 26 метров. Длина каждой прямой и длина каждого поворота около 100 метров.

Конькобежный каток делится на две дорожки – внутреннюю и внешнюю. Одна из прямых является переходной. Каждый спортсмен на каждом круге дистанции обязан поменять дорожку на переходной прямой. Исключение составляют командные забеги и масс-старт, где все спортсмены бегут по внутренней дорожке.

### **1.1.4. Отличительные особенности дисциплин «конькобежного спорта» (информация из Правил соревнований по виду спорта «конькобежный спорт»).**

В классических коньках бегут парами – один спортсмен находится на внешней дорожке, другой на внутренней, смена дорожек происходит каждый круг. Забеги проводятся против часовой стрелки. При смене дорожки случаются ситуации, когда спортсмены оказываются на переходной прямой рядом. В этом случае, бегущий по внутренней дорожке должен пропустить бегущего по внешней; в противном случае, спортсмен дисквалифицируется. В командной гонке преследования две команды из трёх конькобежцев стартуют на противоположных прямых и бегут всю дистанцию по внутренней дорожке. После фальстарта старт проводится повторно, в случае



второго фальстарта спортсмен, совершивший его дисквалифицируется. Спортсменам запрещается пересекать коньками линии внутренней бровки поворота и линию, разделяющую дорожки на финишной прямой; спортсмен, нарушивший правила, дисквалифицируется.

### **1.1.5. Цель данной программы: формирование разносторонней личности спортсмена.**

Цель достигается посредством следующих задач:

- привлечение детей и подростков к систематическим занятиям спортом;
- обеспечение всестороннего физического развития и укрепления здоровья;
- воспитание ответственности, гражданственности, трудолюбия, уважения к правам и свободам человека, любви к Родине, семье, окружающей природе;
- воспитание волевых, смелых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем социальной активности и ответственности молодых спортсменов;
- организация активного отдыха.

Основные критерии выполнения программных требований.

На этапе начальной подготовки:

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

## 2. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

Нормативная часть программы включает:

продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку по виду спорта конькобежный спорт (таблица 1);

нормативы максимального объема тренировочной нагрузки (таблица 2);

соотношение объемов тренировочного процесса по видам подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта конькобежный спорт (таблица 3);

планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта конькобежный спорт (таблица 4);

влияние физических качеств и телосложения на результативность по конькобежному спорту (таблица 5);

перечень тренировочных сборов (таблица 6);

нормативы по ОФП и СФП для зачисления на этапы спортивной подготовки представлены в таблицах 7-8;

обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения спортивной подготовки (таблицы 9, 10);

обеспечение спортивной экипировкой (таблица 11).

На **этап начальной подготовки (ЭНП)** зачисляются учащиеся общеобразовательных школ, желающие заниматься спортом и имеющие письменное разрешение врача-педиатра. На этом этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная, направленная на разностороннюю физическую подготовку, выбор спортивной специализации и выполнение контрольных нормативов для перевода на тренировочный этап подготовки.

### 3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ

Данная программа составлена для спортивных организаций по виду спорта «конькобежный спорт» и является документом, регламентирующим тренировочный процесс.

Подготовка конькобежцев представляет собой единую взаимосвязанную систему, все составные части которой обусловлены достижением главной цели, заключающейся в воспитании гармонично развитого человека, способного достичь высоких спортивных результатов.

Достижение указанных целей зависит:

от оптимального уровня исходных данных, отобранных в группы спортивного совершенствования спортсменов;

уровня профессиональной подготовленности тренерского состава;

наличия современной материально-технической базы;

от качества организации педагогического процесса;

от использования новейших научно-исследовательских и научно-методических данных.

Подготовка спортсменов рассматривается как многолетний процесс единства тренировки, соревновательной практики, восстановительных мероприятий.

Основными задачами спортивной подготовки являются:

привлечение детей и подростков к занятиям спортом;

обеспечение всестороннего физического, умственного и психического развития детей;

воспитание волевых, морально стойких граждан страны, защитников Родины;

подготовка спортсменов высокой квалификации - резерва сборной команды России.

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

Содержание программного материала обеспечивает непрерывность и последовательность процесса на весь тренировочный период.

### **3.1. Организационно-методические указания**

Подготовка спортсменов, специализирующихся в конькобежном спорте, проводится в несколько этапов, каждый из которых имеет собственные специфические особенности. Основными отличиями является возраст и уровень подготовленности занимающихся, зачисляемых в ту или иную группу. Важное значение при зачислении в группу имеет уровень владения коньками, а также координационные способности. При зачислении в группы дети проходят тестирование по показателям физического развития, координационным показателям. В течение всего периода обучения проводится сдача контрольных нормативов. В многолетней подготовке конькобежца необходимо соблюдать принцип возрастной адекватности направлений физического воспитания, что является основополагающим при использовании физического воспитания в процессе многолетних занятий физическими упражнениями.

Этот принцип обязывает последовательно изменять направленность физического воспитания ребенка в соответствии с возрастными этапами и стадиями человека, применительно к меняющимся периодам онтогенеза и особенно периодам возрастного физического развития организма.

В процессе многолетней подготовки необходимо соблюдать основные принципы физического воспитания.

Принцип непрерывности процесса физического воспитания, состоящий:

в последовательности тренировочной нагрузки «от легкого к трудному», «от простого к сложному», от широкого фундамента физической подготовки к узкой специализированной подготовке;

в обеспечении постоянной преемственности опыта занятий (устраняя длительные перерывы между ними, которые значительно снижают эффективность предыдущих тренировок);

Принцип системного чередования нагрузок и отдыха. Оперируя различными вариантами чередования нагрузки и отдыха, а также величиной и направленностью нагрузок, можно добиться максимального результата.

Принцип постепенного наращивания воздействий обуславливает систематическое повышение требований к проявлению двигательных и психических функций, повышение сложности заданий и увеличения нагрузок.

В принципе адаптированного сбалансирования динамических нагрузок выделяется три положения:

- суммарная нагрузка, используемая в тренировочном процессе, не должна вызывать негативных последствий в здоровье, что требует постоянного контроля за срочным, отставленным и кумулятивным эффектами нагрузки;

по мере адаптации к применяемой нагрузке необходимо ее увеличение;

использование суммарных нагрузок в зависимости от состояния спортсмена и желания тренера может давать эффект снижения стабилизации или ее увеличение; в данной ситуации используют две формы динамики суммарной нагрузки: ступенчатую и волнообразную, использование линейно восходящей формы возможно на коротких этапах (ударная педеля) или в самом начале занятия физическими упражнениями.

Принцип циклического построения занятий предусматривает наличие 3-х видов циклов:

микроциклы (7-8 дней) характеризуются повторностью применения упражнений с их разнонаправленностью, чередованием нагрузки и отдыха;

мезоциклы (месячные) включают в себя от двух до шести микроциклов, в которых меняется содержание, порядок чередования и соотношение средств и нагрузки;

макроциклы (годовые, четырехгодичные), в которых развивается процесс физического воспитания на фоне длительного периода.

Основной задачей данного принципа является завершение циклов тренировки, прогрессирование кумулятивных эффектов, поступательного развития общей и специальной подготовленности занимающихся.

В многолетнем тренировочном процессе следует учитывать возрастные особенности развития организма, в частности такие закономерности, как не одновременное (гетерохронное) развитие физических качеств и функций организма.

Для возрастного периода подготовки конькобежцев от 9 до 17 лет выявлено, что различные органы и системы организма формируются и созревают неравномерно. Развитие различных систем в онтогенезе следует рассматривать в связи с общими закономерностями становления организма, выраженными в последовательной смене фаз, этапов и периодов развития в целом. Такие периоды получили название сенситивных (чувствительных к тренирующим воздействиям). Их учет при планировании тренировок чрезвычайно важен. Установлено, что различные неблагоприятные факторы внешней среды (неполноценное питание, кислородное голодание, чрезвычайные физические и психологические нагрузки и др.) приводят к разным результатам - в зависимости от того, на какой период развития организма приходится их воздействие.

Исследование онтогенеза в этом аспекте привело к выявлению динамики в возрастных зонах и особенностей морфофункциональных изменений организма в пределах различных периодов. Определено, в частности, что различные органы и системы организма формируются, созревают, развиваются на протяжении рассматриваемого периода неравномерно.

В соответствии с возрастным развитием организма юных спортсменов при планировании и организации многолетнего тренировочного процесса необходимо учитывать пубертатные процессы и конкретные сроки сенситивных фаз развития того или иного физического качества. Основываясь на обобщении приведенных данных, можно выделить примерные возрастные границы на период обучения на тренировочном этапе и этапе совершенствования спортивного мастерства.

Сенситивные периоды имеют значительные индивидуальные колебания, связанные с наступлением биологической зрелости. Наибольший прирост всех качеств происходит в пубертатный период в возрасте 12-15 лет у мальчиков и 11-13 лет у девочек. Преимущественная направленность тренировочного процесса по годам обучения юных конькобежцев определяется с учетом сенситивных периодов

морфофункционального развития и роста физических качеств. Особенно важно соблюдать соразмерность в развитии общей и специальной выносливости, быстроты и скоростно-силовых качеств.

Учет особенностей развития физических качеств и уровня физической подготовленности позволяет правильно решать вопросы выбора средств и методов тренировки, нормирования тренировочных и соревновательных нагрузок, определения индивидуальных показателей по физической подготовленности в многолетнем тренировочном процессе юных конькобежцев.

Такой подход обеспечивает рациональность построения тренировочного процесса, определяет целесообразность использования средств и методов подготовки на последующих этапах, в реализации которых все более значимыми являются специфичность и интенсивность воздействий на организм.

Многолетняя спортивная подготовка требует целевой направленности по отношению к достижению высшего спортивного мастерства. В связи с вышесказанным в течение всего периода проводится оценка здоровья, физического развития и функционального состояния.

Подготовка спортсмена высокого класса – комплексная задача тренировки и всестороннего развития. Дифференциация задач подготовки, снижение объема средств подготовки на начальном этапе занятий в значительной мере снижает возможности достижения высшего спортивного мастерства.

Развитие человека происходит весьма неравномерно: в один период интенсивно развиваются одни качества и психические состояния, в другой – совсем иные. Поэтому важно сохранить, поддержать, вовремя использовать эти состояния, с целью наиболее полного развития тех или иных качеств в сенситивные периоды. Для этого необходимо знать возрастные особенности развития юных спортсменов и модели спортсменов высшей квалификации.

Следует при оценке состояния развития конькобежцев опираться на следующие критерии: возраст, пол, антропометрические показатели, признаки биологического созревания, уровень координации движений, быстроты, уровень развития функциональных систем и уровень адаптации к физическим нагрузкам.

Успешное совершенствование соревновательной деятельности необходимо вести с опережением формирования спортивно-технического мастерства, что подразумевает овладение умениями и навыками в режиме соревновательной деятельности.

Подготовка строится с учетом неравномерности развития двигательных качеств в процессе развития человека. В одном возрастном периоде активно развиваются силовые возможности, в другом – быстрота и т.д. Эти сенситивные периоды наиболее благоприятны для акцентированного развития и совершенствования двигательных качеств и тренер должен в своей работе активно их развивать, планируя нагрузки специальной направленности.

Кроме того, следует учитывать, что у мальчиков и девочек, а тем более у юношей и девушек имеются значительные различия в сроках и темпах становления физического развития. Без учета этих особенностей невозможно рационально построить тренировочный процесс.

Физическая подготовка спортсменов включает в себя силовую, скоростную, скоростно-силовую подготовку, упражнения на развитие быстроты, гибкости, координации движений. Высокий уровень развития аэробных возможностей позволяет в дальнейшем успешно осуществлять развитие анаэробных механизмов обеспечения мышечной работы. Все вышеперечисленные стороны подготовки спортсменов взаимосвязаны, поэтому стратегия и тактика подготовки конькобежцев различных возрастов состоит в учете всех этих составляющих. Главное – умело спланировать и организовать тренировочный процесс и управлять им, не забывая об индивидуальных особенностях спортсмена.

### **3.2. План спортивной подготовки**

На протяжении всего периода обучения в спортивной школе занимающиеся проходят несколько возрастных этапов, на каждом из которых решается ряд задач в соответствии с возрастом и уровнем физического развития.

Общая направленность многолетней подготовки юных спортсменов от этапа к этапу следующая:



постепенное обучение технике бега на коньках по прямой и повороту, и ее совершенствование на базе роста физических и психических возможностей;

планомерное прибавление вариативности бега на коньках с использованием изменения ресурсов поворотов, количества шагов в повороте и на прямой, скорости пробегания и длины отрезков;

переход от общеподготовительных средств к более специализированным для конькобежца;

увеличение количества соревнований и пробегаемых дистанций;

увеличение объема тренировочных нагрузок;

повышение интенсивности тренировочных нагрузок;

сохранение здоровья занимающихся;

использование восстановительных средств поддержания физической работоспособности.

### **Задачи этапа начальной подготовки**

Проведение начального отбора занимающихся.

Формирование стойкого интереса к тренировочным занятиям.

Всестороннее гармоничное развитие личности, физических способностей, укрепление здоровья.

Воспитание физических качеств: силы, выносливости, быстроты, ловкости, гибкости и др.

Обучение технико-тактическим действиям в условиях тренировочной работы и соревнований.

Обучение навыкам соревновательной деятельности в соответствии с правилами проведения соревнований.

Из года в год повышается объем тренировочных нагрузок на техническую, тактическую, специальную физическую подготовку. Постепенно уменьшается, а затем стабилизируется объем нагрузок на общефизическую подготовку.

Система многолетней подготовки высококвалифицированных спортсменов требует четкого планирования и учета нагрузки на возрастных этапах. Эта нагрузка определяется средствами и методами, которые используют в процессе занятий. Во

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

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

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

#### **Средства по реализации видов подготовки на начальной этапе:**

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

Акробатические упражнения.

Группировки и перекаты в различных положениях. Кувырки вперед и назад, кувырок назад в стойку на руках. Стойка на лопатках, стойки на голове и руках. Мостик из стойки на голове и на руках, переход в мостик. Перевороты «колесо», «Полушпагат», «шпагат».

Упражнения на гимнастических снарядах.

Различные упражнения на гимнастической стенке. Групповые упражнения с гимнастическими скамейками. Упражнения в равновесии и в сопротивлении, в лазание по канату, лестнице, в пере лазании, подтягивании. Простейшие висы,

упоры, махи, подъемы и соскоки, выполняемые на гимнастических снарядах (перекладина, параллельные брусья). Прыжки через коня с гимнастического мостика. Упражнения с гимнастической палкой, скакалкой.

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

Легкая атлетика - совокупность видов спорта, включающая бег, ходьбу, прыжки и метания. Широкое использование легкоатлетических упражнений на занятиях содействует повышению функциональных возможностей организма, обеспечивает высокую работоспособность. Легкоатлетические упражнения оказывают разностороннее влияние на организм человека развивая его основные физические качества (быстроту, выносливость, силу, гибкость и подвижность в суставах, координацию движений) и воспитывая волевые.

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

спортивные игры: баскетбол, волейбол, футбол, гандбол, бадминтон, настольный теннис, игровые упражнения для развития координационных, скоростных, скоростно-силовых способностей, выносливости, различные подвижные игры, эстафеты с бегом, прыжками, метаниями, с переноской, расстановкой различных предметов, лазанием и пере лазанием. Комбинированные эстафеты. Футбол.

Удары по неподвижному и катящемуся мячу, ведение мяча, остановка мяча. Основные приемы техники игры в нападении и защите. Овладение простейшими навыками командной борьбы. Двусторонние игры по упрощенным правилам.

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

Умение держаться на воде. Плавание произвольным способом на скорость и на выносливость. Ныряние. Игры на воде. Плавание вольным стилем без учета времени.

Велосипед: катание по 30-40 км со скоростью 25-27 км/ч, катание на велотреке 100, 200, 500 м.

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

### **3.3. План-схема годичного цикла спортивной подготовки**

Одним из важнейших вопросов построения тренировочного процесса является распределение программного материала в многолетнем цикле подготовки по годам, мезо- и макроциклам - основным структурным блокам планирования.

Данная программа включает в себя содержание и последовательность изучения программного материала, виды контроля за общей и специальной физической, технической, тактической подготовкой по этапам многолетней и годичной подготовки, а также объемы основных параметров подготовки.

План-схема должна иметь конкретно выраженную и четко просматриваемую концепцию построения тренировочного процесса на каждом этапе подготовки. При этом следует учитывать, что на этапе начальной подготовки периодизация тренировочного процесса носит условный характер. Основное внимание уделяется разносторонней физической подготовке с использованием, в основном, средств ОФП, освоению технических элементов и формированию практических навыков.

### **3.4. Программный материал**

#### **3.4.1. Теоретическая подготовка**

##### **План теоретических занятий на этапе начальной подготовке.**

Физическая культура и спорт – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека. Понятие о физической культуре и спорте. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, жизненно важных навыков и умений.

Гигиена физических упражнений, личная и общественная гигиена. Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом. Гигиенические требования к одежде, обуви занимающихся. Гигиена физических упражнений, её значение и основные задачи.

Правила соревнований по конькобежному спорту. Значение и место соревнований в спортивной подготовке. Соревнования как средство роста спортивного мастерства.

Профилактика заболеваний травматизма в спорте. Правила поведения на катке. Простудные заболевания и их причины и профилактика. Предупреждение инфекционных заболеваний. Меры личной и общественной профилактики. Профилактика спортивного травматизма.

Общие основы спортивной тренировки. Понятие о спортивной подготовке. Взаимосвязь: нагрузка – восстановление.

Основные виды подготовки спортсменов. Виды спортивной тренировки: физическая, техническая, тактическая, морально-волевая.

### **3.4.2. Физическая подготовка**

Общая физическая подготовка (ОФП), способствующая всестороннему развитию физических качеств и приобретению разнообразных двигательных навыков, служит фундаментом для совершенствования спортивного мастерства.

Физическая подготовка направлена на разностороннее воспитание физических способностей, которые так или иначе обуславливают успех в спортивной деятельности, являясь фундаментом специальной физической подготовки. Эта сторона подготовки имеет большое значение на начальных этапах спортивного совершенствования. Она должна повышать общий уровень функциональных возможностей организма путем воспитания работоспособности.

Высокие достижения в многоборье зависят от нескольких обобщенных факторов, определяющих спортивную работоспособность. К числу важнейших относятся: высокий уровень аэробных и анаэробных энергетических возможностей, скоростно-силовой подготовленности и технического мастерства, а также фактор

специфических способностей конькобежцев, обуславливающий эффективность работоспособности в непривычном положении – посадка конькобежца.

### **Упражнения для развития быстроты**

Общеразвивающие упражнения, выполняемые с максимальной быстротой, повторный бег с хода и со старта на дистанциях от 10 до 50 м, эстафетный бег и с гандикапом, спортивные игры (баскетбол, футбол на уменьшенном поле и т.п.), бег в гору и с горы, бег за лидером, старты из различных положений (спиной вперед, правым и левым боком).

### **Увеличение мышечной массы**

Задачи: повышение способности в проявлении силы, повышение силовой выносливости, улучшение подвижности суставов и эластичности мышц.

Упражнения с отягощениями (штанга, гири, гантели, эспандер, амортизаторы, жим стоя и лежа, рывок, толчок, приседания, наклоны, повороты, выпрыгивания, упражнения с набивными мячами, метания.

Упражнения с преодолением собственного веса и веса партнера: отжимание из упора лежа, подтягивание на высокой перекладине, приседания на одной и двух ногах, лазанье по канату, шесту, лестнице, упражнения в парах.

Прыжковые упражнения: с ноги на ногу, на одной ноге и на двух, прыжки в сторону, назад, выпрыгивания с одной и двух ног, прыжки в длину с места и с разбега (одинарный, тройной, пятерной, десятерной) в высоту.

### **Развитие способности проявлять силу в различных движениях**

Задачи: развитие способности к проявлению максимальных усилий, развитие способности к концентрации внимания и усилия, повышение быстроты движений.

Упражнения со штангой с интенсивностью 80-100%, то же с интенсивностью 75-80% упражнения изометрического характера, прыжковые упражнения с предметной нацеленностью (дотянуться до подвешенного предмета, вспрыгнуть на максимальную высоту, перепрыгнуть через препятствие, преодолеть дистанцию за

минимальное время или за наименьшее количество шагов и т.д. с максимальной интенсивностью. Метание снарядов (набивной мяч, граната, ядро, камень и т.д.) весом 1-7 кг в цель, метание снарядов на дальность, велоезда на треке.

### **Развитие общей выносливости**

Задачи: воспитание воли к преодолению утомления, укрепление опорно-двигательного аппарата, развитие способности к расслаблению.

Равномерный бег при ЧСС 130-140 уд/мин до 2 ч, езда на велосипеде с различной скоростью, катание на лыжах, длительные походы, фартлек, кроссовый бег, комплексы общеразвивающих упражнений, выполняемых круговым методом. Эпизодически используется плавание и гребля, марш-броски, спортивные и подвижные игры.

### **Развитие гибкости**

Задачи: повышение эластичности мышц, связочного аппарата, улучшение координации движений.

Общеразвивающие упражнения с максимальной амплитудой во всех направлениях и суставах (наклоны, повороты, вращения, размахивания и т.д.) на снарядах, с предметами и без них. Упражнения с помощью партнера: пассивные наклоны, отведения ног и рук максимально в передне-заднем направлении и в сторону, наружу, шпагаты (поперечный и продольный), мост.

Упражнения с гимнастической палкой с изменением ширины хвата или сложенной в четверо гимнастической скакалкой: наклоны, повороты туловища с различным положением предметов (вверху, впереди,

внизу, за головой, за спиной), перешагивание и перепрыгивание, выкруты, круги. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

Динамические упражнения – увеличение и уменьшение амплитуды движения в ритмическом чередовании, комбинированные упражнения.

### **Координация движений и развитие ловкости**

Задачи: развитие способности к проявлению взрывной силы, воспитание смелости и решительности, развитие гибкости, укрепление мускулатуры, воспитание ловкости на основе координационной сложности и точности движений.

Разнонаправленные движения рук и ног. Акробатические упражнения. Кувырки вперед и назад, в стороны с места, разбега, с прыжка через препятствие. Перевороты вперед и назад, в стороны. Стойки на голове, руках, лопатках. Опорные прыжки через коня, козла, с различным расстоянием отнесения гимнастического мостика. Прыжки с подкидного мостика, прыжки на батуте. Упражнения на снарядах (размахивания, перевороты, подъемы и т.д.).

### **Общеподготовительные упражнения**

Строевые упражнения. Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. Перестроится: в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Построение, выравнивание строя, расчет в строю, повороты на месте. Переход на ходьбу и бег и с бега на шаг.

Остановка. Изменение скорости движения строя.

Упражнения:

Лягушка, блоха, много скок, прыжки через барьеры, запрыгивание на тумбы, прыжки на одной ноге стоя, в посадке, в шахматном порядке, ноги вместе ноги врозь, подтягивание колен к груди, прыжковая имитация, перепрыгивание через резину, прыжки на 1 й ноге в сторону обратно на другой, прыжки на 2х ногах до фишки обратно ускорение, в одну сторону бег спиной вперед смотрим через левое плечо обратно ускорение, в одну сторону прыжки мяч зажат коленями обратно ускорение, за хлест голени, высокое поднимание бедра, приставной шаг, закручивание, ножницы, ходьба с постепенным ускорением, наклоны вперед в стороны, приседание, легкие подскоки на месте, прыжки со скакалкой, бег, ходьба с высоким поднимания бедра, ходьба и ее разновидности

Выпады:

*Нп1-12м, нп2-14 м, нп3-16м.*

Спина прямая, выпад вперед, спина прямая руки вверх в замок выпад прямо, мах ногой выше пояса и выпад вперед, выпад вперед в сторону, выпад боком, мах ногой вверх в сторону и выпад в сторону, выпад в перед в сторону локтем левой руки достать до внутренней части стопы правой ноги



Упражнения для рук и плечевого пояса. Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа) – сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и разновременно, то же во время ходьбы и бега.

Упражнения для ног. Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания; отведения; приведения и махи ногой в переднем и заднем и боковом направлениях; выпады, пружинистые покачивания в выпаде; подскоки из различных исходных положений ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.); сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах; прыжки.

Упражнения для шеи и туловища. Наклоны, вращения, повороты головы; наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине; седы из положения лежа на спине; смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз; угол из исходного положения лежа, сидя и в положении виса; различные сочетания этих движений.

Упражнения для всех групп мышц могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами, мешочками с песком, резиновыми амортизаторами, палками, со штангой (для юношей).

Упражнения для развития силы. Упражнения для преодоления собственного веса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнера. Переноска и перекладывание груза. Лазанье по канату, шесту, лестнице. Перетягивание каната. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения со штангой: толчки, выпрыгивания, приседания. Упражнения с набивными мячами. Упражнения на тренажере типа «Геркулес». Борьба. Гребля.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места. Многоскоки с ноги на ногу, и на двух ногах, многократные прыжки с ноги на ногу и на двух ногах. Бег и прыжки в гору и с горы, по лестнице, чехарда, бег и прыжки на воде, песке, снегу с предельной интенсивностью и отягощениями, прыжки на коньках по прямой и повороту, бег со старта, эстафета на 1/2 круга с командой 2-4 человека.

### 3.4.3 Техническая подготовка

Техническая подготовка направлена на обучение спортсмена технике движений и доведение их до совершенства. Техническая подготовленность спортсмена характеризуется тем, что он умеет выполнять и как владеет техникой освоенных действий. Достаточно высокий уровень технической подготовленности называют техническим мастерством. Критериями технического мастерства являются:

Объем техники – общее число технических приемов, которые умеет выполнять спортсмен.

Основа техники – совокупность тех звеньев и черт динамической, кинематической и ритмической структуры движения, безусловно необходимые для решения двигательной задачи.

Определяющее звено техники – решающая часть данного способа выполнения движения.

Детали техники – второстепенные особенности движения, не нарушающие основного механизма. Правильное использование индивидуальных особенностей характеризует индивидуальную технику.

Состав двигательного действия включает в себя подготовительную, основную и заключительную фазы.

Значение подготовительной фазы состоит в создании наиболее выгодных условий для выполнения движения в главной фазе.

Движения в основной фазе направлены на непосредственное решение двигательной задачи.

Пространственные характеристики: положение тела в пространстве (например – равновесие на одном коньке, которое является исходным положением для выполнения отталкивания, или положение головы, в беге по повороту).

Траектория движения, амплитуда движения.

Временные характеристики включают длительность шага и темп бега.

Пространственно-временные характеристики. Основная из них – скорость движения.

Динамические характеристики – силы, влияющие на движение тела человека, делятся на внешние и внутренние.

Внешние: сила тяжести собственного веса, силы реакции опоры, силы сопротивления внешней среды (воздуха, трения, ударные действия).

Внутренние: активные силы тяги мышц, пассивные силы опорно-двигательного аппарата – эластичность мышц, их вязкость, предварительное растягивание мышц, реактивные силы – инерционные.

Ритмические структуры – подразумевают наличие в данном движении акцентированных моментов и чередование различных интервалов времени.

Ритм связывает отдельные элементы в единое целое и может сохраняться без изменений.

### **Техника бега по прямой**

Совершенствование техники владения коньком, умение выполнять движение слитно, что проявляется в их эффективной координационной структуре, легкости, рациональной коррекции, совершенстве чувства скорости, чувства льда.

Постоянная готовность к выполнению ускорения, с целью набора скорости перед входом в поворот, умение менять ритм бега на прямой для облегчения входа в поворот как с правой, так и с левой ноги.

Развитие умения спортсмена к мгновенному набору максимальной скорости бега в любой точке беговой дорожки. Для повышения скорости бега по прямой необходимо увеличить мощность отталкивания, амплитуду

работы рук, принять более низкую посадку. Уменьшение елочки следов. Амплитуда смещения таза. Проведение групповых забегов на различное количество кругов. Ускорение производится по свистку тренера, при этом каждый из спортсменов старается занять лидирующее положение. Суть другого варианта сводится к тому, что тренер перед выполнением упражнения ставит индивидуально каждому спортсмену задачу на ускорение, остальные участники

забега должны подхватить ускорение и попытаться занять и удержать лидирующую позицию. Требование – ускорение выполняется с сохранением техники бега, на большой амплитуде движения, с максимальным усилением.

Добиваться хорошего смещения в беге по прямой для входа в поворот, оптимальной работы рук, плотно ставить свободную ногу к опорной. При выходе из поворота левую ногу ставить на внешнее ребро.

### **Техника бега по повороту**

Совершенствование техники бега по повороту на высокой скорости с использованием овала конька и его изгиба.

С целью пробегания всего поворота скоростными шагами выполнять бег по повороту на высокой скорости с различным количеством шагов.

При преодолении поворота на одном правом или левом коньке выходить из него максимально близко к последнему маркеру за счет частоты шагов.(в шорт-треке)

Пробегать поворот с максимальным наклоном туловища внутрь круга относительно льда, при этом руки слегка касаются льда. Выполнение спирали с хорошим наклоном, минимальным касанием рукой льда, различным положением свободной ноги, выполнять упражнение до полной остановки, сохранять посадку и положение плеч.

Входить в поворот от борта с условием выхода максимально близко к центральному маркеру, выход максимально близко к последнему маркеру.

Войти в поворот максимально близко к первому маркеру, при этом располагаться как можно ближе к разметке за счет сильного наклона туловища в сторону центра круга, правильного положения таза и увеличения темпа бега на выходе из поворота.

В беге по повороту акцентировать внимание на темпе бега и силе отталкивания. Таз опустить, максимально низко «прижавшись ко льду». Бедро левой ноги максимально наклонить к плоскости льда, не отворачивать плечи внутрь или наружу, смотреть прямо перед собой.

Во время бега по повороту правой ногой отталкиваться точно в сторону (субъективное ощущение), после окончания отталкивания быстро, без задержки переносится через левую и ставится глубоко внутрь, при этом стараться поставить правый конек на одну линию с левым. Ведущую роль в этом движении играет бедро, голень и стопа немного отстают от него.

#### **3.4.4. Тактика и тактическая подготовка**

Тактика как система специальных знаний и умений направлена на решение задач сбора и анализа информации, принятия решения.

Приобретение знаний о правилах соревнований, особенностях судейства и проведения соревнований, о своей подготовленности. Изучение соперников, их намерений, особенностей их подготовленности. Умение скрывать свои замыслы, вызывать соперника на желаемые действия, создавать ему помехи и т.д.

Активная тактика навязывания сопернику выгодных для себя действий.

Пассивная тактика – заранее спланированное предоставление инициативы сопернику, с последующими решительными действиями.

Умение занимать выгодную позицию в группе, контроль забега, предусмотреть ход соревнований. Принципы разработки тактического плана.

Знать своих соперников: у кого можно выиграть; против кого шансов нет; кто из соперников равного уровня; у какой более сильной команды можно выиграть при благоприятных условиях.

Как быстро стартуют соперники: какой стиль бега предпочитают соперники; применяют ли ускорения во время забега; на какой отметке начинают финишировать;

какой тактики придерживаются соперники, особенно опасной для вас; от каких соперников не следует отрываться во время бега; каков лучший результат у соперника. Знать свою команду: уровень готовности отдельных спортсменов

команды; максимально возможную скорость в беге по дистанции; способность к спурту; стартовую скорость.

Принципы обгона: использование технической ошибки соперника во время бега; учет состояния соперника (устал или нет); максимальное использование собственных сильных качеств; проявлять инициативу: осуществление ложных ускорений, после чего совершить финишный спурт; быстрота мышления, ловкость, координация. умение слышать и чувствовать соперника, готовящегося к обгону.

Тактические варианты обгона:

Выжидательная тактика – спортсмен занимает удобную для себя позицию, а в конце дистанции набирает высокую скорость, что позволяет ему финишировать первым или вторым.

Тактика рваного, неравномерного бега: выполнение частых коротких ускорений с целью занятия лидирующей позиции.

Лидер – занятие лидирующей позиции и удержание ее до финиша.

«Ва-банк» - с первых метров дистанции спортсмен набирает максимально возможную скорость и старается удержать ее.

«Противоход» и используя ситуацию производит вход в поворот первым.

Обгон с заездом внутрь дорожки на прямой, заезд на левой ноге внутрь дорожки с последующим выходом на правой ноге на первый маркер.

Обгон на входе в поворот – может выполняться в двух вариантах, когда спортсмен перед входом в поворот отходит на правой ноге вправо на 1-1,5 м, старается выехать вплотную на центральный маркер, во втором варианте спортсмен входит в поворот вплотную к первому маркеру и старается выйти из поворота, как можно ближе к последнему маркеру.

Обгон на выходе из поворота, когда соперник далеко отходит от последнего маркера, обгоняющий за счет увеличения темпа шагов, может произвести обгон.

Обгон на повороте с наружной стороны за счет высокой скорости, силовой выносливости.

Обгон на прямой с внутренней и внешней стороны дорожки за счет увеличения количества шагов на прямой.

Улучшение позиции в эстафетном беге за счет изменения места передачи эстафеты.

### **3.5. Психологическая подготовка**

Психологическая подготовка юных спортсменов состоит из общепсихологической подготовки (круглогодичной), психологической подготовки к соревнованиям и управления нервно-психическим восстановлением спортсменов.

Общая психологическая подготовка предусматривает формирование личностных качеств спортсмена (твердости характера, уверенности в себе, стремление к достижению эмоциональной устойчивости, самоконтроля), межличностных отношений в различных ситуациях, потребность в общении, хороших социальных отношений между членами тренировочной группы, индивидуальный подход к каждому человеку.

Развитие интеллекта, способность к анализу, абстрактному мышлению, прием и переработка информации, принятие необходимых решений.

В спортивной деятельности проявляются и развиваются различные психические свойства: интеллектуальные, обеспечивающие прием и переработку информации, принятие спортсменом необходимых решений; психомоторные, определяющие качество двигательных действий и операций субъекта; эмоциональные, влияющие на энергетику и экспрессивные характеристики деятельности; волевые, обеспечивающие преодоление возникающих в ней препятствий; коммуникативные, направленные на взаимодействие с другими людьми; нравственные, определяющие мотивацию деятельности и соответствие целей, средств, результатов определенным моральным нормам.

Психологическая подготовка к соревнованиям состоит из двух разделов: общая психологическая подготовка к соревнованиям, которая проводится в течение всего года, и специальная психическая подготовка к выступлению на конкретных соревнованиях.

В ходе общей психологической подготовки к соревнованиям формируется высокий уровень соревновательной мотивации: стремление к стрессу и преодолению

его, стремление к совершенству, повышение статуса, потребность в коллективном общении, формирование характера.

Соревновательные черты характера: уверенность в готовности к соревнованиям, ощущение мобилизационной готовности, умение перевода из долговременной памяти в оперативную.

Эмоции влияют на работоспособность, если спортсмен переживает состояние неуверенности, страха перед соперниками, излишнее волнение, эмоциональное напряжение, то результаты ухудшаются, снижаются показатели скорости реакций, точности и качества движений, ухудшаются показатели ритма двигательной деятельности.

Влияние отрицательных эмоциональных состояний выражается в следующем:

потеря уверенности в своих силах;

снижение остроты тактического мышления;

возникновение чрезмерного возбуждения или торможения;

затрудненное проявление волевых качеств: смелости, решительности, инициативности, самостоятельности.

Морально воспитанные и волевые спортсмены стараются преодолевать возникающие после неудачных действий неприятные эмоции и восстановить потерянную уравновешенность. Усилия при этом прилагаются в следующих направлениях:

самоубеждение в своей готовности;

самоуспокоение, уверенность в своих силах;

отвлечение от неприятных чувств и мыслей о поражении;

анализ причин неудачных действий.

Способность управлять своим психическим состоянием развивается в процессе тренировочных занятий и соревнований и неразрывно связано с воспитанием личности спортсмена, отношений к коллективу и спортивной деятельности.

Для формирования способности преодолевать отрицательные эмоциональные состояния следует:



воспитывать нравственные чувства, чувства ответственности перед коллективом;

уметь после неудачи отвлечь свое внимание от мыслей об окончательном поражении;

максимально сосредоточить сознание на конкретных задачах деятельности;

воспитывать общий оптимистический взгляд на ход действий, закреплять положительные эмоциональные переживания: приятные воспоминания с преодолением больших трудностей;

оказывать помощь спортсмену в преодолении неудачи, в восстановлении уверенности в своих силах (дать отдых от активных действий, предоставить возможность совершить удачные действия);

- вырабатывать установку на самостоятельный анализ собственных действий, самостоятельное выявление причин неудач, отыскивать недостатки своих действий;

научить спортсмена уметь хорошо владеть собой, управлять своим поведением и эмоциональным состоянием при помощи слова;

участвовать в большом количестве соревнований и занятий с элементом состязания, так как это вызывает большую устойчивость к воздействию временных неудач;

тренеру тактично вести себя по отношению к спортсмену, совершившего неудачное действие, что в значительной мере снижает негативные проявления.

### **3.6. Восстановительные мероприятия**

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

К педагогическим 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. Основным приемом – 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:

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

Необходима предварительная проверка индивидуальной переносимости препарата.

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.

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.).

### **3.7. Планы антидопинговых мероприятий**

Допинг – лекарственные препараты и методы, применяемые спортсменами для искусственного, принудительного повышения работоспособности в период учебно-тренировочного процесса и соревновательной деятельности.

Запрещенные вещества: стимуляторы; наркотики; анаболические агенты; диуретики; пептидные гормоны, их аналоги и производные.

Запрещенные методы: кровяной допинг; физические, химические, фармакологические манипуляции искажения показателей мочи.

Наркотические анальгетики – лекарственные средства природного, полусинтетического и синтетического происхождения, которые имеют выраженный болеутоляющий эффект с преимущественным влиянием на ЦНС, а также свойство вызывать психическую и физическую зависимость (наркоманию).

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

Анализ индивидуальной фармакологической карты средств и методов, применяемых спортсменом в период подготовки и участия в соревнованиях в период годового цикла.

Проведение разъяснительной работы среди спортсменов по недопустимости применения допинговых средств и методов. Индивидуальные консультации спортивного врача.

Международные стандарты для списка запрещенных средств и методов Всемирного антидопингового кодекса – часть Всемирной антидопинговой программы. Цель стандарта – описание методики, по которой разрабатывается и составляется список субстанций и методов, запрещенных к применению в спорте.

Нарушение антидопинговых правил. Список запрещенных веществ и методов (на данный момент). Вещества, запрещенные в отдельных видах спорта. Программа мониторинга. Санкции к спортсменам.

Проведение разъяснительной работы среди спортсменов по недопустимости применения допинговых средств и методов. Индивидуальные консультации спортивного врача.

Международные стандарты для терапевтического использования запрещенных субстанций Всемирного антидопингового кодекса – часть Всемирной антидопинговой программы. Цель стандарта – обеспечение гармонизации при выдаче разрешений на терапевтическое использование различных субстанций в различных видах спорта.

Критерии для выдачи разрешений на терапевтическое использование. Конфиденциальность информации. Комитеты по терапевтическому использованию. Процедура подачи запроса на терапевтическое использование. Апелляция по поводу решений о предоставлении или отказе в предоставлении права на терапевтическое использование.

Проведение разъяснительной работы среди спортсменов по недопустимости применения допинговых средств и методов.

Обучение подачи запроса на терапевтическое использование запрещенных субстанций.

Индивидуальные консультации спортивного врача.

Спортсмены должны соблюдать антидопинговые правила.

### **3.8. Инструкторская и судейская практика**

В период тренировочных занятий спортсмен обязан постоянно совершенствовать свои знания по организации, проведению и судейству соревнований. Инструкторская и судейская практика проводится на занятиях и вне их. Все спортсмены должны освоить практические навыки тренировочной работы и судейства соревнований.

В процессе тренировочной работы занимающийся должен приобрести следующие навыки, умения и знания:

знать нормативные и методические документы, определяющие развитие физической культуры и спорта в стране;

правила техники безопасности проведения занятий в спортивном зале, на местности, на катке;

санитарно-гигиенические требования к содержанию спортивных сооружений, мест занятий и т.д.;

особенности проведения занятий по конькобежному спорту/шорт-треку, а также основы планирования тренировочного процесса;

историю, состояние и перспективы развития конькобежного спорта в стране и за рубежом;

ведение учета выполнения тренировочной нагрузки;

проведение занятий в младших группах под наблюдением тренера.

Для получения звания судьи по спорту каждый занимающийся должен освоить следующие навыки и умения:

иметь представление о содержании положения о соревновании;

знать основные правила соревнований;

получать практические навыки в судействе соревнований на различных должностях;

участвовать в судействе соревнований в поле;

участвовать в судействе соревнований в качестве секретариата;

знать принципы жеребьевки на первую и остальные дистанции;

уметь работать с секундомером, вести спортсмена по кругам.

### **3.9. Материально-техническая база и обеспечение**

Для спортивной подготовки по конькобежному спорту и проведения соревнований необходимо наличие ледовых арен определенных параметров.

Стандартный овал для конькобежного спорта представляет собой открытое, полу закрытое или закрытое спортивное сооружение, имеющее ледовую дорожку с протяженностью соревновательной части максимум 400м и минимум 333,33м двумя поворотами на 180 градусов. Ледовая дорожка включает в себя: разминочную дорожку шириной не менее 3м, внутреннюю соревновательную дорожку с радиусом поворотов от 25 до 26м и наружную соревновательную дорожку с радиусом от 29 до 30м. Таким образом, разминочная дорожка представляет собой внутреннюю часть ледовой дорожки.



Место для перехода (смены соревновательных дорожек) должно занимать всю длину переходной прямой соревновательных дорожек, от конца одного поворота конькобежного овала до начала следующего.

Ширина внутренней соревновательной дорожки должна быть 4м. Ширина наружной соревновательной дорожки должна быть не менее 4м.

Для обеспечения специализированной подготовки и координации движений конькобежцев необходим тренажерный зал 24х12м или 24х18м (при расширенном составе тренажеров). Для тренировочных занятий, тренировок по отработке технических элементов сложных спортивных движений конькобежцев с применением новых спортивных технологий необходим небольшой спортзал 12х14м, для имитационного бега на коньках необходимо помещения 12х6м или 24х6м, высотой 4м, зал силовой подготовки 12х6м или 12х8м.

В составе сооружений с ледовыми аренами, площадками, полями предусматриваются вспомогательные помещения (раздевалки, душевые, санузлы, инвентарные, медпункты, тренерские) в соответствии с действующими нормативами.

Спортивная школа осуществляет материально-техническое обеспечение спортсменов, проходящих спортивную подготовку.

### **3.10. Требования к кадрам, осуществляющим спортивную подготовку**

Организация, осуществляющая спортивную подготовку, должна соблюдать требования по реализации Программы, в том числе по кадрам.

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать на этапе начальной подготовки следующим требованиям:

обязательное наличие среднего профессионального образования или высшего профессионального образования без предъявления требований к стажу работы по специальности.

Лица, не имеющие стажа работы для проведения занятий на соответствующем этапе спортивной подготовки, но имеющие спортивный разряд не ниже кандидата в мастера спорта по соответствующему виду спорта, по рекомендации комиссии

организации, осуществляющей спортивную подготовку, могут назначаться на соответствующие должности для осуществления спортивной подготовки.

## **4. СИСТЕМА СПОРТИВНОГО ОТБОРА И КОНТРОЛЯ**

### **4.1. Проблема спортивной отбора**

Проблема спортивной отбора уже давно превратилась в самостоятельную науку. Прогнозируя возможности ребенка или подростка, тренер ставит перед собой задачу создания обоснованного поиска талантливых индивидуумов с надеждой на успешную в дальнейшем спортивную специализацию.

Несмотря на многочисленные имеющиеся данные, проблема отбора и ориентации наиболее талантливых людей, как самостоятельное направление, находится в стадии постоянного поиска, совершенствования и дальнейших разработок. Научно-обоснованные методы отбора «спортивных» детей в детско-юношеские спортивные школы, а также прогнозирование их будущих результатов становятся важными этапами и неотъемлемой частью современной системы подготовки спортсменов от новичков до мастеров спорта международного класса.

Особо актуальным является вопрос о своевременном выявлении способностей у детей и подростков, так как у них, по мере формирования и развития организма, двигательные и психические способности дифференцируются, различные их проявления становятся менее взаимосвязанными, и все заметнее начинают обнаруживаться склонности к определенным видам двигательной деятельности.

Известно, что дети школьного возраста широко привлекаются к занятиям в спортивных организациях. Рациональная система отбора и спортивной ориентации позволяет своевременно выявить задатки и способности детей и подростков, создать благоприятные предпосылки для наиболее полного раскрытия их потенциальных возможностей, достижения духовного и физического совершенства и на этой основе овладения высотами спортивного мастерства. Объективная оценка индивидуальных особенностей юных спортсменов дается на основе комплексных исследований детей, подростков, юношей, девушек, так как не существует какого-то критерия спортивной перспективности. Даже такой интегральный показатель, каким является спортивный результат, не может иметь решающего значения в процессе отбора спортсменов, особенно если это касается детей и подростков с еще не

завершившимся полностью формированием организма. Отдельно рассматриваемые морфологические, функциональные, биомеханические, педагогические, психологические показатели недостаточны для проведения рационального спортивного отбора. Только на основе комплексной методики выявления склонностей (генетических задатков) и способностей, необходимых для овладения высотами спортивного мастерства, возможно, эффективно осуществлять отбор детей и подростков для занятий спортом.

Комплексный контроль позволяет объективно оценить подготовленность юного спортсмена. Частота тестирования может быть различной и зависит от особенностей построения годичного цикла. Для юных конькобежцев 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 юного 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.

#### **4.2. Контроль за соблюдением порядка приема поступающих в учреждение.**

Приём и зачисление лиц, желающих заниматься видом спорта «конькобежный спорт» осуществляется в соответствии с «Правилами приема», которые регламентируют порядок приема, сроки, период прохождения вступительных испытаний и др. необходимый материал для родителей/законных представителей.

В целях организации приема и проведения индивидуального отбора, лиц, желающих заниматься видом спорта «конькобежный спорт» в учреждении создаются: приемная апелляционная комиссия.

Порядок работы комиссий утвержден в «Положении о порядке работы приемной и апелляционной комиссии».

#### **4.3. Организация промежуточного, текущего и итогового контроля, контрольные и контрольно- переводные нормативы этапов спортивной подготовки.**

В Учреждении проводится промежуточный, текущий и итоговый контроль освоения занимающимися (спортсменами) программ спортивной подготовки по видам спорта (спортивным дисциплинам), основными формами которого являются:

соревнования;

сдача занимающимися (спортсменами) контрольных и контрольно-переводных нормативов по общей физической подготовке (ОФП), специальной физической подготовке (СФП), обязательной технической подготовке (ОТП);

медицинское обследование.

Показателями освоения программ спортивной подготовки по видам спорта (спортивным дисциплинам) занимающимися являются:

выполнение контрольных и контрольно-переводных нормативов по общей физической подготовке (ОФП), специальной физической подготовке (СФП), обязательной технической подготовке (ОТП);

Порядок осуществления Учреждением внутреннего контроля закреплён в «Положении об организации промежуточной и итоговой аттестации занимающихся» (далее Положение).

#### **4.4. Организация приема контрольных и контрольно-переводных нормативов по ОФП, СФП и ОТП.**

Приём контрольных и контрольно-переводных нормативов (тестов) по общефизической (ОФП), специальной физической (СФП) и обязательной

технической подготовке (ОТП) – далее нормативы - проводится согласно графику, утверждённому директором Учреждения.

Непосредственное проведение приема нормативов осуществляет комиссия, утверждённая приказом директора Учреждения.

В программу приёма контрольных и контрольно-переводных нормативов включены упражнения по ОФП, СФП и ОТП в соответствии с возрастными нормами.

Перечень и оценка выполнения нормативов разрабатываются Тренерским советом Учреждения с учетом требований программ спортивной подготовки по видам спорта, разработанных и реализуемых Учреждением в соответствии с требованиями федеральных стандартов спортивной подготовки.

Нормативы (тесты) для перевода по этапам подготовки являются Приложением к программе спортивной подготовке и могут пересматриваться при изменении федеральных требований.

На начало года спортивной подготовки занимающийся (спортсмен) обязан выполнять нормативные требования предыдущего этапа подготовки, на котором был выполнен полностью годовой объем тренировочной работы.

В случаях, когда норматив СФП и (или) ОФП, ОТП является соревновательной дисциплиной (дистанция, упражнение, норматив, танец и т.п.), в зачёт выполнения контрольных и контрольно-переводных нормативов учитываются результаты последних соревнований (весенне-летнего сезона, осенне-зимнего).

#### **4.5. Медицинский контроль лиц, проходящих спортивную подготовку.**

Настоящей программой в качестве обязательных, установлены требования к медицинскому обеспечению спортивной подготовки, врачебно-медицинскому персоналу, обеспечивающему медицинский контроль в ходе спортивной подготовки, включая и спортивные соревнования. Спортсмены, осуществляющие спортивную подготовку, обязаны проходить медицинский осмотр перед поступлением (и переводом на следующий год прохождения тренировочной

деятельности) в организацию, обеспечивающую спортивную подготовку, а также обязательные ежегодные медицинские осмотры в специализированных медицинских учреждениях, с которыми организация заключает договор о предоставлении медицинских услуг в установленном порядке. Эти мероприятия предусматривают диспансерное обследование, дополнительные медицинские осмотры перед участием в соревнованиях, а также после болезни или травмы.

Совместная работа врача и тренера – основа эффективности тренировочного процесса. Взаимодействие тренерского и медицинского персонала охватывает все основные звенья тренировочного процесса: отбор, допуск к тренировкам и соревнованиям, предупреждение и выявление заболеваний и травм, своевременное выявление и устранение переутомления, контроль переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок, контроль режима подготовки (тренировки, отдых, питание, условия жизни, состояние мест занятий, личная гигиена и др.). При этом используются как медико-биологические, так и педагогические методы наблюдений и исследований, результаты которых необходимо постоянно сопоставлять и анализировать. В результате комплексно оценивается состояние спортсмена, определяется эффективность режима и методики тренировки, осуществляется качественное управление тренировочным процессом.

Комплексная методика обследования включает клинические данные плановых диспансерных обследований, текущего контроля функционального состояния физиологических систем, лечебно-профилактической работы, восстановительных мероприятий на всех этапах подготовки. Целесообразно проводить диспансерное обследование перед соревновательным этапом подготовки и после его окончания. При диспансерном обследовании следует проводить беседу со спортсменом о перенесенных заболеваниях, режиме тренировок, о самочувствии; антропометрические измерения; осмотр врачами-специалистами; функциональные исследования сердечно-сосудистой и дыхательной систем; лабораторные анализы крови и т. п. В заключении дается оценка состояния здоровья, физического развития, функционального состояния, выявляются лимитирующие факторы,

способные препятствовать повышению физических нагрузок и успешному выступлению в соревнованиях.

Основные задачи медико-биологического контроля:

определение состояния здоровья и уровня функционального состояния юных спортсменов при занятиях конькобежным спортом;

систематические наблюдения за изменениями в состоянии физической и функциональной подготовленности, происходящими под влиянием регулярных занятий, и определение индивидуальных норм нагрузок.

Контроль состояния здоровья юного спортсмена осуществляется врачом спортивной школы и специалистами врачебно-физкультурного диспансера.

Углубленное медицинское обследование спортсмены проходят медицинское обследование.

К занятиям конькобежным спортом допускаются юные спортсмены, отнесенные к основной медицинской группе.

Углубленное обследование спортсмена проводится совместно с врачом и тренером в местах тренировок, соревнований, отдыха и учебы занимающихся. Такие наблюдения играют в большинстве случаев решающую роль в индивидуализации тренировочного процесса, в правильном его планировании и осуществлении. Заключение по результатам углубленного обследования содержит: оценку состояния здоровья и физического развития; биологический возраст и его соответствие паспортному; уровень функционального состояния; рекомендации по лечебно-профилактическим и восстановительным мероприятиям и режиму.

Контроль уровня физической работоспособности и функционального состояния организма спортсмена проводится в рамках этапного комплексного обследования для: определения потенциальных возможностей юного спортсмена; динамики уровня тренированности; соответствия выполняемых тренировочных и соревновательных нагрузок, физическим и функциональным возможностям организма. В исследовании используются стандартные тестирующие процедуры с дозированными или максимальными нагрузками. Результаты тестирования



оцениваются по уровню эргометрических, вегетативных и метаболических показателей.

Для получения объективной оценки физической работоспособности и функционального состояния юного спортсмена необходимы стандартные методы тестирования. Для этого режим дня, предшествующий тестированию, должен строиться по одной схеме, в нем исключаются средние и большие нагрузки, но проводятся восстановительные мероприятия. Разминка перед тестированием должна быть стандартной. Схема выполнения теста не изменяется и остается постоянным. Спортсмен должен стремиться показать в тесте максимально возможный результат.

Цель текущего контроля - выявление переносимости тренировочных нагрузок в отдельных тренировочных занятиях и в недельном цикле. Минимальный комплекс включает измерения частоты сердечных сокращений, артериального давления, электрокардиограммы и адаптации к дополнительной нагрузке. Реализация текущего контроля осуществляется простыми методами для охвата наибольшего количества занимающихся. Для этого врач проводит на занятиях наблюдения за внешним видом занимающихся, который дает представление о степени утомления, изучает физиологическую кривую тренировки, при необходимости проводит индивидуальные наблюдения за отдельными спортсменами, используя подходящие методы исследования. Врач и тренер анализируют тренировочные нагрузки и находят оптимальную их дозировку в соответствии с состоянием организма спортсмена.

Дополнительно могут использоваться методы, характеризующие дыхательную систему: минутный объем дыхания, максимальная вентиляция легких, максимальное потребление кислорода. Для характеристики сдвигов внутренней среды организма изучается накопление молочной кислоты и рН крови.

Врачебный контроль предусматривает также медицинские осмотры перед участием в соревнованиях; выявления заболеваний и травм; врачебно-педагогических наблюдения с использованием дополнительных нагрузок; санитарно-гигиенический контроль мест тренировок и соревнований; контроль питания и использования восстановительных средств и мероприятий.

Биологический возраст во многом определяет работоспособность как всего организма, так и отдельных его систем. Волнообразное изменение работоспособности у юных спортсменов необходимо учитывать при составлении многолетнего тренировочного плана, в котором прогнозируется достижение спортивных результатов и уровень физической подготовленности.

Контроль состояния здоровья и переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок позволяет своевременно принимать необходимые лечебно-профилактические меры. Следует отметить необходимость сознательного участия в самоконтроле самого спортсмена. В этой связи необходимо ознакомить юного спортсмена с описанием признаков утомления и оценкой самочувствия, научить использовать их в процессе самоконтроля за состоянием организма.

Результаты медицинских обследований спортсменов заносятся в протоколы, и на их основе дается заключение о переносимости тренировочной нагрузки, указывается, какое воздействие оказывает проведенное занятие, соответствует ли нагрузка периоду подготовки, дается оценка уровня функциональных возможностей и вносится коррекция в планы тренировок.

## **5. ПЛАН ФИЗКУЛЬТУРНЫХ И СПОРТИВНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ**

План физкультурных и спортивных мероприятий ежегодно формируется учреждением на основе ЕКП всероссийских и международных мероприятий, календарных планов субъекта РФ и муниципальных образований. Календарный план ежегодно утверждается директором школы и является приложением к данной программе. В плане мероприятий отображается количество соревнований согласно требованиям стандартов. Решение о необходимости командирования спортсменов на то или другое мероприятие принимается тренерским советом. Условия финансового обеспечения регламентируются внутренним Положением о командировании.

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.

### **5.1. Участие в соревнованиях**

Спортсмены принимают участие в официальных соревнованиях и других спортивных мероприятиях, проводимых в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных спортивных соревнований и мероприятий, утвержденным Министерством спорта Российской Федерации, календарными планами Союза конькобежцев России, ежегодными календарными планами спортивных мероприятий учреждения. Все расходы оплачиваются за счет и в пределах выделенных бюджетных ассигнований, а при их отсутствии за счет внебюджетных источников.

Обязательным документом для направления спортсменов на соревнования является положение (регламент) о проведении спортивных соревнований. Документом, подтверждающим участие в соревнованиях, является официальный

протокол соревнований, заверенный печатью организаторов и (или) размещенный на официальном сайте Союза конькобежцев России (его регионального, местного отделения), спортивной школы.

Для участия в спортивных соревнованиях допускаются спортсмены на основании заявки поданной организацией, в которой указывается соответствие возраста участника с учетом пола и статуса спортивного соревнования; уровень спортивной квалификации в соответствии с Единой всероссийской спортивной классификацией, положением (регламентом) о спортивном соревновании и правилами по конькобежному спорту и оформлена специалистами соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях.

## 6. ПРИЛОЖЕНИЯ

**Таблица 1**

**Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления, минимальное и максимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку по виду спорта конькобежный спорт**

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Наполняемость групп (человек) min-max
Этап начальной подготовки	3	9	12-25
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	12	10-14
Этап совершенствования спортивного мастерства	Весь период	13	1-10
Этап высшего спортивного мастерства	Весь период	15	1-8

### Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки

Этапный норматив	Этапы и годы 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		
Количество часов в неделю	6	8	12	18	24	32
Количество тренировок в неделю	3 - 4	3 - 5	7 - 8	9 - 12	9 - 14	9 - 14
Общее количество часов в год	312	416	624	936	1248	1664
Общее количество тренировок в год	156 - 208	156 - 260	364 - 416	428 - 624	468 - 728	468 - 728

**Соотношение объемов тренировочного процесса по видам подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта конькобежный спорт**

Разделы подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (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

**Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта  
конькобежный спорт**

Виды соревнований	Этапы и годы 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	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



**Влияние физических качеств и телосложения на результативность по конькобежному спорту**

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.

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

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег на 30 м (не более 6,6 с)	Бег на 30 м (не более 6,9 с)
	Бег 60 м (не более 11,8 с)	Бег 60 м (не более 11,8 с)
	Челночный бег 3 x 10 м (не более 9,3 с)	Челночный бег 3 x 10 м (не более 9,5 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 135 см)	Прыжок в длину с места (не менее 125 см)
	Тройной прыжок в длину с места (не менее 480 см)	Тройной прыжок в длину с места (не менее 470 см)
	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 20 см)	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 15 см)
Выносливость	Бег 2000 м (без учета времени)	Бег 2000 м (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
Быстрота	Бег на 30 м (не более 5,5 с)	Бег на 30 м (не более 5,7 с)
	Бег 60 м (не более 9,6 с)	Бег 60 м (не более 9,9 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 180 см)	Прыжок в длину с места (не менее 175 см)
	Тройной прыжок в длину с места (не менее 530 см)	Тройной прыжок в длину с места (не менее 515 см)
Выносливость	Бег 1500 м (не более 6 мин 00 с)	Бег 1000 м (не более 4 мин 30 с)
	Бег 3000 м (не более 13 мин 00 с)	-
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа

**Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для прохождения спортивной подготовки**

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Ведро для воды пластиковое (7-8 л)	штук	2
2.	Велосипед спортивный	штук	2
3.	Велосипедный станок	штук	2
4.	Доска имитационная для конькобежного спорта	штук	5
5.	Диск балансировочный	штук	3
6.	Доска информационная	штук	2
7.	Жилет-утяжелитель	штук	6
8.	Камень двухсторонний для заточки коньков	штук	3
9.	Камень для полировки лезвий	штук	3
10.	Камень для удаления «заусенцев» на коньках	штук	3
11.	Камень дополнительный для станка для выточки овала	штук	1
12.	Камера велосипедная	штук	4
13.	Ключи гаечные комбинированные	комплект	2
14.	Ключи шестигранные метрические	комплект	2
15.	Коврик гимнастический	штук	5
16.	Колеса роликовые запасные	штук	40
17.	Колокол судейский	штук	1
18.	Конусы спортивные (20-25 см)	штук	10
19.	Лейка пластиковая (7-8 л)	штук	2
20.	Лестница координационная	штук	3
21.	Манжеты-утяжелители для ног	пар	5
22.	Микрометр конькобежный	штук	1
23.	Мяч баскетбольный	штук	2
24.	Мяч волейбольный	штук	2
25.	Мяч футбольный	штук	2
26.	Нашлемники с номерами	комплект	1
27.	Огнетушитель углекислотный	штук	2
28.	Патроны для стартового пистолета	штук	500
29.	Пистолет стартовый шумовой или электронный стартовый пистолет в комплекте со звуковой колонкой и соединительными проводами	штук	1
30.	Пояс штангиста	штук	3
31.	Ремень (лента) для отработки техники поворота	штук	5
32.	Роликовые рамы для конькобежного спорта	штук	12
33.	Рулетка металлическая (50 м)	штук	1
34.	Секундомер электронный (до 0,01 с)	штук	3

35.	Станок для выточки овала в комплекте с шаблонами (лекалами)	штук	1
36.	Станок для загиба лезвий	штук	1
37.	Счетчик кругов электронный	штук	1
38.	Фишки для разметки игрового поля	комплект	2
39.	Чехлы для коньков составные с пружиной	пар	12
40.	Швабра-скребок прорезиненная для уборки льда	штук	2
41.	Шнурки для конькобежных ботинок	пар	20
42.	Шпатель металлический	штук	2
43.	Эспандер-лента спортивная	штук	5
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова: «дистанция», «масстарт», «многоборье», «эстафета», «командный забег» «групповой забег 40 000 м»			
44.	Ботинки для конькобежного спорта	пар	12
45.	Ключ для замены пружин на конькобежных коньках системы «клап»	штук	1
46.	Лезвия для конькобежного спорта	пар	12
47.	Маркеры для разметки конькобежной дорожки	комплект	1
48.	Повязка эластичная нарукавная (по четыре штуки размеров 95x100 мм, 95x115 мм, 95x125 мм разных цветов)	комплект	3
49.	Пружины для конькобежных коньков системы «клап»	штук	10
50.	Ручное табло для показа времени круга	штук	1
51.	Станок для заточки лезвий для конькобежного спорта	штук	3
52.	Флажки судейские (красные и белые)	комплект	1
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слово «шорт-трек»			
53.	Ботинки для шорт-трека	пар	12
54.	Лезвия для шорт-трека	пар	12
55.	Маркеры для разметки дорожки для шорт-трека	комплект	1
56.	Маты безопасности	комплект	1
57.	Напальчники для шорт-трека	комплект	12
58.	Станок для заточки лезвий для шорт-трека	штук	3
59.	Станок для прокатки лезвий	штук	1
60.	Стойки для крепления лезвий с измененной геометрией	комплект	4

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование											
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				этап начальной подготовки		тренировочный этап (этап спортивной специализации)		этап совершенство- вания спортивного мастерства		этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова: «дистанция», «масстарт», «многоборье», «эстафета», «командный забег», «групповой забег 40 000 м»											
1.	Ботинки беговые для конькобежного спорта	пар	на занимающегося	-	-	1	1	1	2	2	2
2.	Велосипед спортивный	штук	на занимающегося	-	-	-	-	1	5	1	5
3.	Велосипедный станок	штук	на занимающегося	-	-	-	-	1	5	1	5
4.	Камень двухсторонний для заточки коньков	штук	на занимающегося	-	-	1	2	2	2	2	2
5.	Камень для полировки лезвий	штук	на занимающегося	-	-	-	-	1	2	1	1
6.	Камень для удаления «заусенцев» на коньках	штук	на занимающегося	-	-	1	3	2	3	2	3
7.	Ключ для замены пружин на коньках	штук	на занимающегося	-	-	-	-	1	5	2	5
8.	Ключ шестигранный 4 мм для конькобежного спорта	штук	на занимающегося	-	-	1	5	2	5	2	5
9.	Лезвия беговые для конькобежного спорта	пар	на занимающегося	-	-	1	2	2	2	2	1

10.	Пружины для конькобежных коньков системы «клап»	штук	на занимающегося	-	-	-	-	4	1	8	1
11.	Станок для заточки лезвий для конькобежного спорта	штук	на занимающегося	-	-	-	-	1	5	1	5
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слово «шорт-трек»											
12.	Ботинки для шорт-трека	пар	на занимающегося	-	-	1	2	1	2	2	2
13.	Велосипед спортивный	штук	на занимающегося	-	-	-	-	1	5	1	5
14.	Велосипедный станок	штук	на занимающегося	-	-	-	-	1	5	1	5
15.	Камень двухсторонний для заточки коньков	штук	на занимающегося	-	-	1	2	2	3	2	2
16.	Камень для полировки лезвий	штук	на занимающегося	-	-	-	-	1	2	1	1
17.	Камень для удаления «заусенцев» на коньках	штук	на занимающегося	-	-	1	3	2	3	2	3
18.	Лезвия для шорт-трека	пар	на занимающегося	-	-	1	2	2	2	2	1
19.	Напальчники для шорт-трека	комплект	на занимающегося	-	-	1	3	2	3	2	2
20.	Станок для заточки лезвий для шорт-трека	штук	на занимающегося	-	-	-	-	1	5	1	5

## Обеспечение спортивной экипировкой

№ п/п	Наименование спортивной экипировки	Единица измерения	Количество изделий
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова: «дистанция», «масстарт», «многоборье», «эстафета», «командный забег», «групповой забег 40 000 м»			
1.	Защита голени	пар	12
2.	Защита шеи	штук	12
3.	Комбинезон для конькобежного спорта	штук	12
4.	Перчатки непрорезаемые	штук	12
5.	Шлем	штук	12
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слово «шорт-трек»			
6.	Защита голени для шорт-трека	пар	12
7.	Защита шеи для шорт-трека	штук	12
8.	Защитные манжеты области лодыжек	пар	12
9.	Комбинезон для шорт-трека	штук	12
10.	Перчатки непрорезаемые для шорт-трека	пар	12
11.	Шлем для шорт-трека	штук	12



Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование															
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки											
				этап начальной подготовки				тренировочный этап (этап спортивной специализации)		этап совершенствования спортивного мастерства		этап высшего спортивного мастерства			
				До года		Свыше года		количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)								
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова: «дистанция», «массстарт», «многоборье», «эстафета», «командный забег», «групповой забег 40 000 м»															
1.	Защита голени	пар	на занимающегося	-	-	-	-	1	2	1	2	1	2		
2.	Защита шеи	штук	на занимающегося	-	-	-	-	1	2	1	2	1	2		
3.	Защитные манжеты области лодыжек	пар	на занимающегося	-	-	-	-	1	2	1	2	2	2		
4.	Комбинезон для конькобежного спорта	штук	на занимающегося	-	-	1	2	2	2	2	1	2	1		
5.	Комбинезон с защитой	штук	на занимающегося	-	-	-	-	-	-	1	3	1	2		
6.	Костюм разминочный	штук	на занимающегося	-	-	-	-	-	-	1	2	1	1		
7.	Перчатки непрорезаемые	штук	на занимающегося	-	-	-	-	1	2	1	2	1	2		
8.	Шапка зимняя	штук	на занимающегося	-	-	-	-	-	-	1	3	1	2		



## 7. ЛИТЕРАТУРА

1. Аграненко В.С., Залесский М.З., Панов Г.М. Состояние сердечно-сосудистой системы конькобежцев- многоборцев в зависимости от особенностей тренировочного процесса. – ТиПФК, 1982. - №2.
2. Богданова Л.А. Соотношение тренировочных нагрузок юных конькобежцев на этапе начальной спортивной специализации. Автореф. дис. канд. пед. наук. – М., 1994. – 26 с.
3. Бахрах И.И. Докторович А.М. Комплексный контроль в системе подготовки юных конькобежцев. – ТиПФК, 2000, - №9. – С. – 35-37.
4. Гречман В.В. распределение тренировочных нагрузок скоростно-силового характера в подготовительном периоде высококвалифицированных конькобежцев-спринтеров. Автореф. дис. канд. пед. наук. – М., 1993. – 23 с.
5. Золотарская И.Б. Оценка перспективности юных конькобежцев на этапе предварительной и специализированной подготовки. Автореф. дис. канд. пед. наук. – Киев, 1991. – 25 с.
6. Конькобежный спорт. Поурочная программа для специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва и детско-юношеских спортивных школ / Сост. Барышников Ю.А., Подарь Г.К. – М., 1977, 67 с.
7. Конькобежный спорт: Программа для ДЮСШ и СДЮШОР (методическая часть)/Сост. Кубаткии В.П. - М.: Госком РФ по ФК и туризму, 1996. - 270 с.
8. Набатникова М.Я., Филинкова Л.Г. Особенности нагрузок соревновательных упражнений юных конькобежцев. - ТиПФК, 1986. - № И, С. 22-24.
9. Окишев М.Б., Хоружев А.Г., Левнер Л.С. Комплексное обследование функционального состояния конькобежцев с использованием метода периодаграммы. - ТиПФК, 1978. - № 3.
10. Некоторые проблемы подготовки конькобежцев и фигуристов / Сборник статей. - М.: РИО ГЦОЛИФК, 2000. С. 36-57.

11. Положение о детско-юношеской спортивной школе (ДЮСШ) и специализированной детско-юношеской школе олимпийского резерва (СДЮШОР). Положение о специализированных классах по видам спорта с продолженным днем обучения и с углубленным учебно-тренировочным процессом в общеобразовательных школах. - М., ВЦСПС, Миппрос СССР, ГК СССР по проф. Тех. Обр., Комитет по ФКнС при совете Министров СССР, 1984. - 63 с.

12. Программа и методические рекомендации по проведению занятий в группах начальной подготовки (9-11 лет) отделения конькобежного спорта ДЮСШ. - М.: АПН СССР, 1989. - 30 с.

13. Расин М.С. Особенности методики скоростно-силовой подготовки юных конькобежцев. - ТиПФК, 1984. - № 4. - С. 36.

14. Рубанович В.В. Функциональные показатели организма юных конькобежцев 10-14 лет при различных режимах двигательной активности: Автореф. дне. канд. пед. наук. - Томск, 1992. - 31 с.

15. Смирнова П.В. Экспериментальное обоснование методики многоборий подготовки женщин-конькобежек в период «ледовой» подготовки: Автореф. дне. канд. пед. наук. - Ленинград, 1977. -22 с.

16. Фокичев С.Р., Инкин В.Л., Плахтенко В.Л. Исследование скоростных возможностей конькобежцев-спринтеров с целью повышения их соревновательной надежности. - ТиПФК, 1989. - № 12.-С. 30-32.

17. Чайкин В.Л., Чайкин В В. Вопросы техники скоростного бега на коньках по повороту. - ТиПФК, 1988. - № 1. - С. 30-33