

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА» (МАУ ДО СШ)

ПРИНЯТА
решением методического совета
МАУ СШОР
протокол № 14
от «28» февраля 2023 г



УТВЕРЖДАЮ
Директор МАУ ДО СШ
А. Ю. Шараудинова
«01» марта 2023 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ
по виду спорта «конькобежный спорт»**

г.Мончегорск
2023г.

Программа подготовлена авторским коллективом в составе:
Шарахудинова А.Ю. – Директор МАУ СШОР
Гасникова Ю.В. – заместитель директора по СР
Крылова Е.В. – тренер
Корпусов И.А. - тренер

ОГЛАВЛЕНИЕ

I. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ	5
II. ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА «КОНЬКОБЕЖНЫЙ СПОРТ»	6
2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки	7
2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	7
2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	8
2.4. Годовой учебно-тренировочный план	9
2.5. Соотношение объемов тренировочного процесса по видам подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта конькобежный спорт	15
III. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ	16
3.1. Этап начальной подготовки	16
3.1.1. Программный материал	16
3.2. Учебно – тренировочный этап (этап спортивной специализации) до трех лет.	22
3.2.1. Программный материал	21
3.3. Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) свыше трех лет.	22
3.3.2. Программный материал	22
3.4. Этап совершенствования спортивного мастерства	23
IV. КАЛЕНДАРНЫЙ ПЛАН ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ	25
V. ОБОРУДОВАНИЕ И СПОРТИВНЫЙ ИНВЕНТАРЬ, НЕОБХОДИМЫЕ ДЛЯ ПРОХОЖДЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ	31
VI. ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА НА ЭТАПАХ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ	36
VII. МЕДИКО –БИОЛОГИЧЕСКИЙ КОНТРОЛЬ	39
7.1. Медицинские, возрастные и психофизические требования к обучающимся	39
7.2. Контроль за состоянием здоровья спортсмена	40
7.3. Контроль за уровнем физической работоспособности и функционального состояния организма спортсмена	40
7.4. Восстановительные средства и мероприятия	42
VIII. ИНСТРУКТОРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА	47
IX. АНТИДОПИНГОВЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ	48
X. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫХ ТРЕБОВАНИЙ	52

10.1. Конкретизация критериев подготовки обучающихся, проходящих спортивную подготовку на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта лыжные гонки	52
10.2. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки	52
XI. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ	56

1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

1.1 Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «конькобежный спорт» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке «конькобежный спорт» с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «конькобежный спорт», утвержденным приказом Министерства спорта России №995 от 16 ноября 2022 года (зарегистрирован Минюстом России 16 декабря 2022 года, регистрационный № 71580).

1.2 Целью программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки.

Программа включает нормативную и методические части и содержит научно обоснованные рекомендации по построению, содержанию, организации и осуществлению учебно-тренировочного процесса на этапе начальной подготовки, тренировочном этапе и этапе совершенствования спортивного мастерства конькобежцев.

При разработке программы использованы материалы ранее действующих программ, учтены возрастные, физиологические и психологические особенности. Программный материал объединен в целостную систему многолетней спортивной подготовки по виду спорта «конькобежный спорт» и предполагает решение следующих основных задач:

- ✓ строгую последовательность и непрерывность всего процесса становления спортивного мастерства обучающихся;
- ✓ преемственность в решении задач укрепления здоровья обучающихся;
- ✓ гармоничное развитие организма, воспитание стойкого интереса к занятиям спортом, трудолюбия;
- ✓ обеспечивает всестороннюю общую и специальную подготовку обучающихся, овладение техникой и тактикой, развитие физических качеств, создание предпосылок для достижения высокого спортивного результата;
- ✓ воспитание волевых, смелых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем социальной активности и ответственности молодых спортсменов.

II. ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА «КОНЬКОБЕЖНЫЙ СПОРТ»

2.1 Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы обучающихся, проходящих спортивную подготовку, количество обучающихся, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки.

Этап начальной подготовки:

- формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;

- получение общих теоретических знаний о физической культуре и спорте, в том числе, о виде спорта «конькобежный спорт»;

- формирование двигательных умений и навыков, в том числе в виде спорта «конькобежный спорт»;

- повышение уровня физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств;

- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях, начиная со второго года;

- укрепление здоровья.

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации):

- формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;

- формирование разносторонней общей и специальной физической подготовленности, а также теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «конькобежный спорт»;

- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и формирование навыков соревновательной деятельности;

- укрепление здоровья.

Этап совершенствования спортивного мастерства:

- повышение уровня общей и специальной физической подготовленности, а также теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности;

- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и совершенствование навыков в условиях соревновательной деятельности;

- сохранение здоровья.

Таблица № 1

2.1.Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки	3	9	12
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	2-5	12	10
Этап совершенствования спортивного мастерства	Не ограничивается	14	4

Таблица № 2

2.2 Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки				
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	
Количество часов в неделю	4,5	6-8	10-14	16-18	20
Общее количество часов в год	234/	312/416	520/728	832/936	1040

2.3 Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Основными формами обучения в спортивной школе являются:

1. Учебно-тренировочные занятия

- учебно-тренировочные занятия с группой (подгруппой), сформированной с учетом избранного вида спорта, возрастных и гендерных особенностей спортсменов (допускается формирование групп без учёта гендерных особенностей спортсменов);

- индивидуальные учебно-тренировочные занятия, проводимые согласно (тренировочным) планам с одним или несколькими спортсменами, объединенными для подготовки к выступлению на спортивных соревнованиях в пару, группу;

- самостоятельная работа обучающихся по индивидуальным (учебно-тренировочным) планам.

- иные.

2. Учебно-тренировочные мероприятия

Таблица № 3

Учебно-тренировочные мероприятия

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)		
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям				
		ЭНП	УТЭ	ЭССМ
1.1	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21
1.2	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18
1.3	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к дру-	-	14	18

	гим всероссийским спортивным соревнованиям			
1.4	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14
2. Специальные тренировочные сборы				
2.1	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18
2.2	Восстановительные мероприятия	-	-	до 10 суток
2.3	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-	до 3 суток, но не более 2 раз в год
2.4	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочного мероприятий в год		-
2.5	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток	

3. Спортивные соревнования

Таблица № 4

Объем соревновательной деятельности

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки				
	ЭНП		УТЭ		ЭССМ
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	
Контрольные	2	3	6	9	10
Отборочные	-	1	4	5	6
Основные	1	1	2	3	5

2.4. Годовой учебно-тренировочный план

В процессе круглогодичной подготовки юных конькобежцев различают три основных периода подготовки: подготовительный, соревновательный и переходный.

Подготовительный период.

В этом периоде закладываются основы будущих успехов на соревновательном этапе, выполняется большой объем нагрузок на развитие физических качеств, совершенствуются технические показатели юных спортсменов. Этот период делится на три этапа:

1 этап - весенне-летний. Он продолжается с 1 мая по 31 июля. Главная задача тренировки в этот период – приобретение и повышение уровня общей физической подготовленности.

2 этап – летне-осенний с 1 августа до появления первого снега. Главная задача этого этапа создание специального фундамента для предстоящего развития специальных качеств в передвижении на коньках. Кроме этого, совершенствуются элементы техники передвижения на коньках. Объем средств ОФП на этом этапе уменьшается, но поддерживается достигнутый уровень развития основных физических качеств. В течение этих двух этапов спортсмены участвуют в соревнованиях как по комплексу контрольных упражнениях, оценки уровня ОФП, так и специальной подготовки - в беге по пересеченной местности и передвижении на роллерах. Объем тренировочной нагрузки в эти месяцы постепенно повышается, увеличение интенсивности нагрузки происходит медленнее и несколько отстает от роста объема. В отдельные микроциклы объем и интенсивность могут значительно повышаться (даже до максимума), но это допустимо на уровне высокого уровня ОФП.

3 этап – зимний (эта основной специальной подготовки), начинается с выпадением снега и подготовки ледовой арены (с момента постановки конькобежцев на лед), продолжается до начала основных соревнований и заканчивается обычно в конце декабря. Главная задача, которая решается на этом этапе подготовки, - развитие специальных качеств, в первую очередь скоростной выносливости, а также обучение и совершенствование техники, совершение тактического мастерства и достижение к концу этапа спортивной формы. На этом этапе конькобежцы выполняют большой объем конькобежной подготовки. Интенсивность нагрузки в это время несколько снижается, в дальнейшем в связи с увеличением нагрузки на развитие скоростной выносливости общий объем нагрузки несколько снижается (но остается достаточно высоким), но возрастает интенсивность тренировок. На этом этапе параллельно развиваются и другие специальные качества – быстрота и сила. Помимо тренировок на коньках проводятся занятия по ОФП. Основная их задача – поддержать достигнутый уровень общей физической подготовки. Изменение объема, интенсивности специальной подготовки, а так же содержания уровня ОФП находятся в тесной взаимосвязи с возрастом, подготовленностью и индивидуальными особенностями обучающихся. Тренировки на этом этапе должны быть построены так, чтобы обучающиеся достигли спортивной формы к окончанию этапа. На зимнем этапе подготовительного периода конькобежцы выступают в контрольных и других соревнованиях. Как правило, специальная подготовка к ним не проводится, в них они выступают по ходу планомерной подготовки к соревновательному периоду.

Соревновательный период (с 1 января по 30 марта) имеет главной целью достижение наивысшей спортивной формы и ее реализацию. На это время приходится ряд основных соревнований сезона в которых спортсмен должен показать наивысшие результаты. Основные задачи соревновательного периода: дальнейшее развитие специальных физических и морально-волевых качеств, сохранение на достигнутом уровне ОФП. Стабилизация навыков в технике. Развитие вариативности в технике, овладение тактикой и приобретение соревновательного опыта. Тренировка в соревновательном периоде строится на основе чередования тренировочных и соревновательных циклов. При построении тренировочного цикла объем и интенсивность, как правило, повышается. Соревновательный цикл предусматривает стабилизацию или некоторое снижение объема с увеличением интенсивности нагрузки.

В связи с участием в соревнованиях тренировочная нагрузка, как по объему, так и по интенсивности претерпевает значительные волнообразные изменения. Если старты на различные дистанции проходят каждую неделю, то соревновательный недельный цикл, как правило, остается постоянным по применяемым методам и направленности тренировочной нагрузки, но объем и интенсивность могут меняться в зависимости от степени утомления от предыдущих и предстоящих соревнований. Кроме этого, между ответственными соревнованиями важно обеспечить восстановление и добиться затем нового подъема спортивной формы. Такие волнообразные чередования подъемов и некоторых спадов в развитии спортивной формы дают возможность показывать высокие результаты на всех ответственных соревнованиях.

Переходный период

Продолжительность до одного месяца. Основная цель: вывести конькобежцев из состояния спортивной формы и подвести к новому году подготовки хорошо отдохнувшими и сохранившими достигнутый уровень развития физических качеств. В этом периоде важно обеспечить активный отдых и восстановление после зимних соревнований. В этот период основное внимание уделяется на поддержание достигнутого уровня ОФП и частично специальной подготовки. Такая периодизация применяется при планировании тренировки конькобежцев разной квалификации. Сроки этапов могут меняться исходя из конкретных внешних условий и особенностей подготовки спортсменов.

Исходя из годового тренировочного плана составляются конкретные планы подготовки на месяц и по неделям – микроциклы. В тренировке конькобежцев возможны следующие варианты микроциклов:

- двухдневный – один день тренировки, один день отдыха;
- трехдневный – два дня тренировки, один день отдыха;
- четырехдневный – три дня тренировки, один день отдыха;
- семидневный – шесть дней тренировки, один день отдыха;

При построении микроциклов необходимо учитывать влияние на организм нагрузок и продолжительность периодов восстановления. Рекомендуется в микроциклах проводить следующие варианты сочетания нагрузок: в одно тренировочное занятие не включать упражнения на развитие силы и

выносливости, при сочетании развития быстроты с другими качествами упражнения на развитие быстроты конце микроцикла. А иногда на фоне недовосстановления. В отдельном тренировочном занятии обучение и совершенствование техники проводятся всегда в начале, после разминки, а в микроцикле в первом занятии. Иногда совершенствование техники сознательно планируется на конец занятия с целью закрепления навыков в сложных условиях, на фоне утомления.

Содержание микроциклов меняется в зависимости от поставленных задач и направленности подготовки. Можно выделить тренировочные, соревновательные, поддерживающие, подводящие, восстановительные и другие микроциклы. Используя те или иные варианты микроциклов тренер-преподаватель должен активно управлять тренировочным процессом обучающихся.

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки рассчитывается на 52 недели в год в соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта.

Учебно-тренировочный процесс ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса). Самостоятельная работа составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом.

Ежегодное планирование тренерам-преподавателям рекомендуется осуществлять в соответствии со следующими сроками:

- перспективное планирование (на олимпийский цикл -4 года), позволяющее определить этапы реализации программы;
- ежегодное планирование, позволяющее составить план проведения групповых и индивидуальных тренировочных занятий, сдачи контрольных нормативов;
- ежемесячное планирование.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия устанавливается в часах и не должна превышать:

- на этапе начальной подготовки – двух часов;
- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - трех часов;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства - четырех часов.

При проведении более одного учебно-тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не должна составлять более восьми часов. В часовой объем учебно-тренировочного занятия входят теоретические, практические, восстановительные, медико-биологические мероприятия, инструкторская и судейская практика.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на этапе совершенствования спортивного мастерства, а также на всех этапах спортивной подготовки в период проведения тренировочных мероприятий и участия спортивных соревнований.

Таблица № 5

Годовой учебно-тренировочный план

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки								
		Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)					Этап совершенствования спортивного мастерства
		До года	Свыше года		до трех лет			свыше трех лет		
		ЭНП-1	ЭНП-2	ЭНП-3	УТЭ-1	УТЭ-2	УТЭ-3	УТЭ-4	УТЭ-5	ЭССМ
		Количество часов в неделю*								
		4,5	6	8	10	12	14	16	18	20
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах								
		2	2	2	3	3	3	3	3	4
		Наполняемость групп (человек)								
		12	12	12	10	10	10	10	10	4
1	Общая физическая подготовка (ч.)	142	134	164	198	240	246	270	280	208
2	Специальная физическая подготовка (ч.)	42	98	145	151	180	232	270	280	332
3	Спортивные соревнования (ч.)	4	8	12	14	18	22	24	36	52
4	Техническая подготовка (ч.)	41	64	72	108	124	142	168	196	254
5	Тактическая подготовка (ч.)	-	-	-	8	9	12	14	20	32
6	Теоретическая подготовка (ч.)	-	-	-	8	9	12	14	20	32
7	Психологическая подготовка (ч.)	-	-	-	8	9	12	14	20	32
8	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) (ч.)	1	1	6	3	3	3	4	12	14
9	Инструкторская практика (ч.)	1	2	6	8	12	18	20	26	28
10	Судейская практика (ч.)	1	2	6	8	12	18	20	26	28
11	Медицинские, медико-биологические мероприятия (ч.)	1	1	2	3	4	6	8	10	14
12	Восстановительные мероприятия (ч.)	1	2	3	3	4	5	6	10	14
Общее количество часов в год		234	312	416	520	624	728	832	936	1040

*-астрономический час (60 мин)

Перевод лица, проходящего спортивную подготовку (в том числе досрочно), в группу следующего года подготовки или этапа спортивной подготовки проводится в соответствии с решением педагогического совета МАУ ДО СШОР на основании стажа занятий, выполнения контрольных нормативов общей и специальной физической подготовки, а также заключения врача (медицинской комиссии).

Допускается одновременное проведение учебно-тренировочных занятий с лицами, проходящими спортивную подготовку в группах на разных этапах спортивной подготовки, если:

- объединенная группа состоит из лиц, проходящих спортивную подготовку на этапе начальной подготовки и тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) первого и второго года спортивной подготовки;
- объединенная группа состоит из лиц, проходящих спортивную подготовку на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) с третьего по пятый год спортивной подготовки и этапе совершенствования спортивного мастерства;

При этом должны быть соблюдены все нижеперечисленные условия:

- не превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения;
- не превышен максимальный количественный состав объединенной группы (максимальный количественный состав объединенной группы определяется по группе, имеющей меньший показатель наполняемости согласно Программе).

При объединении в одну группу лиц, проходящую спортивную подготовку разных по спортивной подготовленности разница в уровне их спортивного мастерства не должна превышать 2-х разрядов.

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

Таблица № 6

Разделы подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки				
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	
Общая физическая подготовка (%)	47 - 61	39 - 51	38 - 44	32 - 42	20-28
Специальная физическая подготовка (%)	18 - 24	25 - 35	26 - 33	32 - 42	32-40
Спортивные соревнования (%)	1-2	1-3	3-4	3-4	5-6
Техническая подготовка (%)	17 - 21	17 - 21	19 - 23	17-21	17-23
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	-	-	5-7	5-7	9-13
Инструкторская и судейская практика (%)	0,5-1	1-3	3-4	5-6	5-6
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-3	1-3	2-4	2-4	4-6

III. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

3.1. Этап начальной подготовки

3.1.1. Программный материал

Теоретическая подготовка

При формировании этого раздела мы исходили из специфики конькобежного спорта, структуру соревнований, деятельность конькобежцев, стоящих перед этапом задач и возрастные особенности юных спортсменов в соответствии с учебным планом.

Тема 1. Физическая культура и спорт в России.

Физическая культура – составная часть общечеловеческой культуры, одно из средств гармоничного воспитания, укрепление здоровья и всестороннего развития россиян. Значение физической культуры для подготовки граждан к трудовой и деятельности и защите Родине.

Спорт в России. Массовый народный характер советского спорта. Рост материального благосостояния и культура советских людей – основа массового развития физической культуры и спорта в нашей стране.

Физическая культура в системе народного образования. Коллективы физической культуры, спортивные секции ДЮСШ.

Единая Всероссийская спортивная классификация и ее значение для развития спорта в России. Разрядные нормы и требования по конькобежному спорту.

Международное спортивное движение, международные связи российских спортсменов.

Тема 2. Развитие конькобежного в России и за рубежом.

Возникновение конькобежного спорта в России, развитие его в России. Значение и место вида спорта в системе физического воспитания.

Всероссийские соревнования по конькобежному спорту. Участие российских спортсменов в международных соревнованиях.

Тема 3. Краткие сведения о строении, функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм занимающихся.

Краткое сведение о строении организма человека. Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности организма.

Влияние занятий физическими упражнениями на организм занимающихся. Совершенствование функции мышечной системы, органов кровообращения под действием регулярных занятий конькобежным спортом. Значение систематических занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья, развития физических способностей и достижения высоких спортивных результатов.

Тема 4. Гигиенические знания и навыки. Закаливание, режим и питание спортсменов.

Общее понятие о гигиене. Личная и общественная гигиена. Режим дня. Гигиенические основы режима труда, учебы и отдыха. Знание режима для юного спортсмена. Гигиенические требования, предъявляемые к местам занятий..

Гигиенические требования к личному снаряжению, спортивной одежде, обуви.

Закаливание и сущность. Значение закаливания для повышения работоспособности человека.

Использование естественных факторов природы для закаливания организма.

Питание и его значение. Понятие об энергетических затратах при занятиях спортом. Вредное влияние курения и алкогольных напитков на здоровье и работоспособность спортсмена.

Тема 5. Врачебный контроль и самоконтроль, оказание первой помощи. Спортивный массаж.

Содержание самоконтроля. Объективные данные самоконтроля. Дневник самоконтроля.

Понятие о травмах. Особенности спортивного травматизма при занятиях. Оказание первой помощи при травмах. Спортивный массаж. Основные приемы массажа. Массаж до и после тренировки и соревнований. Противопоказания к массажу.

Тема 6. Физиологические основы спортивной тренировки.

Мышечная деятельность как необходимое условие физиологического развития, нормального функционирования организма, поддержания здоровья и работоспособности.

Тренировка – процесс формирования навыков и расширения функциональных возможностей организма. Понятие о спортивной форме. Физиологические закономерности формирования двигательных навыков. Утомление и причины, влияющие на временное снижение работоспособности. Восстановительные процессы. и их динамика.

Тема 7. Общая и специальная физическая подготовка.

Всесторонняя физическая подготовка и ее значение. Краткая характеристика средств физической подготовки конькобежцев. Особенности развития физических качеств. Роль и значение педагогического контроля.

Тема 8. Техническая подготовка

Взаимосвязь технической и физической подготовки. Классификация терминология технических приемов. Анализ выполнения технических приёмов и их применение в различных игровых ситуациях. Индивидуализация техники. Значение контроля за уровнем технической подготовленности. Методы контроля: педагогическое наблюдение, контрольные упражнения, нормативы по технике.

Тема 9. Тактическая подготовка.

Понятие о тактике. Характеристика и анализ тактических вариантов бега. Решение тактических задач.

Тема 10. Морально - волевая подготовка.

Спорт и воспитание характера. воспитывающие значение спорта. Волевые качества: смелость, настойчивость, решительность в достижении цели, умение преодолевать трудности взаимопомощь, организованность, инициативность.

Понятие о психической подготовке конькобежцев, её значение для достижения высоких спортивных результатов. Основные методы развития волевых качеств и совершенствование психологической подготовки в процессе спортивной тренировки.

Психологическая подготовка непосредственно перед соревнованием и в ходе его. Индивидуальный подход к занимающимся.

Тема 11. Основные методики обучения и тренировки конькобежцев.

Понятие об обучении и спортивной тренировки. Основные принципы спортивной тренировки: специализация, всесторонность, сознательность, постепенность, повторность, наглядность, индивидуализация.

Особенности в подборе средств и методов физической и тактической подготовки. Взаимосвязь между физической и тактической подготовки.

Участие в соревнованиях – важнейшее условие непрерывного роста спортивного мастерства, контроль за состоянием тренировочного процесса.

Тренировочное занятие – основная форма.. Схема построения тренировочного занятия в конькобежном спорте. Соотношение частей урока и средства решения задач каждой части урока. Индивидуальная работа в процессе тренировки по заданию. Дозировка нагрузок.

Понятие о периодизации спортивной тренировки. Особенности периодов тренировки и их задачи, средства и методы решения задач тренировки по периодам.

Тема 12. Планирование спортивной тренировки.

Роль значение планирования как основы управления процессом тренировки.

Перспективное и оперативное планирование.

Периодизация учебно-тренировочного процесса в годичном цикле

Сроки, задачи и средства этапов и периодов.

Индивидуальные планы тренировки.

Тема 13. Правила соревнований. Организация и проведение соревнований.

Изучение и разбор правил. Правила и обязанности участников. Роль капитана команды, его права и обязанности. Обязанности судей. Способы судейства. Выбор места судей.

Значение спортивных соревнований. Требования, предъявляемые к организации и проведению соревнований.

Виды соревнований и их особенности. Положение о соревнованиях. Составление календаря соревнований. Результаты соревнований. Форма и предоставления отчётов. Назначение судей. Оформление хода и результатов соревнований.

Судейская бригада, обслуживающая соревнования. Подготовка мест соревнований, информация.

Тема 14. Установка перед соревнованиями и разбор участия в соревнованиях.

Значение предстоящих соревнований..

Определение состава своей команды. Тактический план предстоящих соревнований..Возможны изменения тактического плана в процессе соревнований. Разбор проведенных соревнований. Положительные и отрицательные моменты в ходе соревнований. Проявление морально – волевых качеств.

Тема 15. Места занятий, оборудование, инвентарь.

Места для проведения занятий и соревнований по конькобежному спорту. Уход за льдом. Оборудование мест занятий. Уход за спортивным инвентарём и оборудованием. Требования к спортивной одежде, оборудованию и инвентарю.

4.2. Физическая подготовка

Общая физическая подготовка

Строевые упражнения. Понятие о строе, шеренге, колонне, флангах, интервале, дистанции, направляющем, замыкающем, о предварительной и исполнительной команде. Повороты на месте и в движении, построениях. Перемена направления движения строя, изменение движения строя.

Упражнение для укрепления мышц, костно-связочного аппарата и улучшение подвижности в суставах.

Упражнение для рук и плечевого пояса: сгибание и разгибание рук, махи, вращения, отведения и приведения, поднимание и опускание, рывковые движения.

Упражнения с предметами: с короткой и длинной скакалкой, гантелями, «блинами», набивными мячами, мешочками с песком, резиновыми амортизаторами, палками, булавами, со штангой; из различных исходных положений: стоя, сидя, лежа, на месте и в движении, в прыжке.

Упражнения для мышц шеи и туловища. Наклоны, повороты и вращения головы в различные направления, с сопротивлением руками. Наклоны, повороты, вращения туловища, вращение тела. Поднимание и опускание прямых и согнутых ног в положении лёжа в сед и обратно; смешанные упоры «висы лицом и спиной вниз», угол из различных исходных положений; упражнения, способствующие формированию правильной осанки.

Упражнения на ноги. Поднимание на носках, ходьбе на носках, внутренней и внешней стороне стопы. Вращения в голеностопных суставах; сгибание и разгибание ног в коленном, тазобедренном и голеностопном суставах; приседания и приведения, махи ногой в разных направлениях. Выпады, пружинистые покачивания в выпаде, подскоки из разных исходных положений. Прыжки, многоскоки, ходьба в полном приседе и полуприседе.

Упражнения для направленного развития физических качеств.

Упражнения для развития координационных способностей.

Разнонаправленные движения рук и ног в различных исходных положениях. Опорные и без опорные прыжки с мостика, с трамплина без поворота и с поворотом; прыжки в высоту различными способами, прыжки в длину с по-

воротом, боком, спиной вперёд, назад, в сторону, в группе, прогнувшись с опорой и без опоры, кувырки вперёд, назад в стороны, одиночные и сериями (с места, с ходу, с прыжка) 4 перевороты в сторону, стойка на лопатках, то же согнувшись, стойка на руках и голове. Лазанье по канату и шесту. Размахивание в висе. Висы простые и смешанные, согнувшись, прогнувшись, перевороты в упор, подъём разгибом. Упражнение на равновесие. Прыжки на батуте с изменением положения тела в фазе полёта, повороты, сальто, соскоки с поворотами с брусьев, с перекладины, с бревна. Упражнения в беге, с внезапными остановками, возобновлением и изменением направления движения. Жонглирование теннисными мячами (2-3), метание мячей в цель. С места, в движении, в прыжке, после кувырков. Броски и ловля мячей из различных исходных положений: стоя, сидя, лёжа, в прыжке. Игры и эстафеты с элементами акробатики. Езда на велосипеде по сложнопересечённой местности. Катание на лыжах с гор, прыжки с небольших трамплинов.

Упражнения для развития быстроты. Старты и бег на отрезках от 5 до 100 метров со старта, с хода, с максимальной скоростью частотой шагов. Бег семенящий, с захлестом голени назад, ускорение под гору. Проплыwanie коротких дистанций на время, с максимальной быстрой работой рук, ног. Игры и эстафеты с бегом и рывками, прыжками. Метание утяжелённых снарядов поочередно со снарядами малого веса. Езда на велосипеде под гору с максимальной частотой педалирования.

Упражнения для развития силы. Подвижные и спортивные игры с применением силовых приёмов. Упражнения с набивными мячами: стоя, лежа, сидя. Переноска и перекачивание груза. Бег с отягощением по песку, по воде, в гору. Преодоление сопротивления партнёра в статическом и динамическом режимах. Висы, подтягивание. Упражнения с отягощениями за счёт собственного веса тела партнёра. Лазание по канату, шесту с помощью и без помощи ног, перетягивание каната. Приседание на одной и двух ногах, с гантелями, блинами», с грифом штанги, со штангой, Отжимание в упоре лёжа на горизонтальной и наклонной поверхностях. Упражнение со штангой: толчки, жим, выпрыгивание из приседа. Упражнения с эспандером. Метание мячей, гранат, камней. Упражнения на специальных приспособлениях и тренажерах типа «Геркулес» и «Апполон».

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.

Прыжки в высоту, в длину, тройной с места и разбега. Многоскоки, прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх, в длину. Метание гранат, камней, набивных мячей, толкание ядра. Бег в гору, по воде, по песку, бег вверх по лестнице, бег с отягощением (утяжелённые пояса, «блины», гантели, с сопротивлением амортизаторов). Подвижные игры с использованием отягощений. Игры на местности. Эстафеты простые и комбинированные с бегом, прыжками, метанием, переноской груза. Спортивные игры с применением силовых приёмов.

Упражнения для развития общей выносливости. Чередование ходьбы и бега от 1000 до 4000 метров. Бег 500, 1000 метров. Кроссы от 2 до 18 км. Дозированный бег по пересечённой местности от 3 до 12 минут. Фартлек. Бег

в гору. Туристические походы (25-30 мин.)

Спортивные игры: ручной мяч, футбол, баскетбол с увеличением продолжительности игры на площадках увеличенных размеров.

Лыжный спорт: передвижение на лыжах, подъем и спуски, прогулки, походы, лыжные кроссы (от 3 до 10 км) на время и без учёта времени.

Велосипедный спорт: езда на велосипеде по гладкой и мало пересечённой местности в равномерном и переменном темпе, езда в гору.

Плавание: повторное проплывание отрезков 25, 50, 100 м. на время и более длинные дистанции с невысокой скоростью. Игры в воде.

Специальная физическая подготовка

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.

Упражнения с отягощениями, имитирующие бег на коньках, пригибная ходьба со смещением вперёд – в сторону, прыжковая имитация, бег на роликовых коньках. Бег на коньках с небольшими отягощениями (пояс), бег на коньках с преодолением сопротивления партнера. Скоростно-силовые упражнения с отягощениями на коньках. Челночный бег на различные дистанции (5x30, 10x15, 10x20 и т. д.).

Упражнения для развития быстроты. передвижение (на коньках и роликах). Повторное пробегание коротких отрезков от 10 до 100 метров из разных исходных положений в различных направлениях: ударным мячом, перебежкой, спиной вперёд по дуге и по малым линиям. Бег с максимальной скоростью с резкими остановками, с внезапными изменениями скорости и направления движения по зрительному сигналу. Ускорение. Скольжение по виражу, кругу, восьмёрке, спирали (лицом и спиной вперёд). Эстафеты и игры, построенные на опережении действий партнёра. Подвижные и спортивные игры на коньках.

Упражнения на развития выносливости (на коньках и роликах). Длительное равномерное скольжение (частота пульса 140 – 180 ударов в мин.) и переменное продвижение на роликах или скольжение на коньках (частота пульса 130-180 ударов в минуту). Скольжение по кругу и восьмёрке поля 6-19 км. Серийный, интервальный бег на коротких отрезках с максимальной скоростью в течении 4-5 мин. (работа – 15-12 сек., отдых – 15 – 30 сек.) Чередование бега на коньках с максимально умеренной и малой скоростью. Серийное интервальное выполнение игровых и технико-тактических упражнений с интенсивностью 75-85 % от максимальной. Продолжительные спортивные и подвижные игры и упражнения с уменьшенным количеством участников на площадках увеличенного размера. Упражнения с отягощениями, выполняемые с максимальной скоростью. Прыжки по лестнице с имитацией бега на коньках. Двухсторонняя игра хоккей с мячом (1,5-2 час.) без перерыва. Подвижные игры на коньках.

Эстафеты. Подвижные игры на льду.

3.2 Учебно-тренировочный этап

Программный материал

для учебно-тренировочного этапа начальной специализации

Техническая подготовка

Техника передвижения на коньках. Приседание в посадку конькобежца с последующим выпрямлением. Техника скольжения на двух и одном коньках. Обучение движения руками: стоя, сидя в посадке, приседая в посадке на каждый мах. Бег по прямой перенося вес тела с ноги на ногу, не отрывая коньков ото льда – «растяжка» с движениями руками. Торможение «плугом» и «полуплугом». Старты из различных исходных положений. Имитация с амортизаторами. Обучение пригибной ходьбе. Обучение технике бега по прямой на длинные и короткие дистанции. Обучение технике бега по повороту на длинные и короткие дистанции. Бег по прямой бесшумно. Бег по прямой без движения руками с соревновательной скоростью. Катание по повороту, по кругу малого радиуса в парах. Игры и эстафеты с использованием бега старта.

Тактическая подготовка.

Повторный бег. Многократное пробегание отрезков. Пробегание стартового отрезка на 100м,300м,500 м,100м и т.д.

Контрольные старты. Обязательное применение в них изученного программного материала по технической и тактической подготовке. Применение в соревновательных условиях изученных технических приёмов и тактических действий.

Инструкторская и судейская практика. Умение выполнять организационные обязанности с подачей основных строевых команд. Принятие рапорта. Судейство.

3.3 Программный материал для тренировочного этапа свыше трех лет

Техническая подготовка.

Техника передвижения на коньках. Приседание в посадку конькобежца с последующим выпрямлением. Приседая в посадку, чередовать высокую, среднюю, низкую посадку. Упражнение на смещение, выполняемое в стойках. Обучение движения руками: стоя, сидя в посадке, приседая в посадке на каждый мах. Бег по прямой перенося вес тела с ноги на ногу, не отрывая коньков ото льда – «растяжка» с движениями руками. Торможение «плугом» и «полуплугом». Старты из различных исходных положений. Имитация с амортизаторами. Обучение пригибной ходьбе. Пригибная ходьба вперед с амортизаторами. Пригибная ходьба с маховыми движениями левой или правой рукой. пригибная ходьба с махами обеими руками. Обучение технике бега по прямой на длинные и короткие дистанции. Обучение технике бега по повороту на длинные и короткие дистанции. Бег по прямой бесшумно. Бег по прямой без движения руками с соревновательной скоростью. Катание по повороту, по кругу малого радиуса в парах. Обработка постановки конька при узкой «елочке» следов – бег по линии разметки. Совершенствование оттачивания правой ногой при маховом движении левой.(на оборот). Игры и эс-

тафеты с использованием бега старта, бега по повороту. Выполнение ускорения с движениями руками, акцент на замах и смещение. Пробегание поворота на время.

Тактическая подготовка.

Повторный бег. Многократное пробегание отрезков. Пробегание стартового отрезка на 100м, 300м, 500 м, 100м и т.д.

Контрольные старты. Обязательное применение в них изученного программного материала по технической и тактической подготовке. Применение в соревновательных условиях изученных технических приёмов и тактических действий.

Инструкторская и судейская практика. Умение выполнять организационные обязанности с подачей основных строевых команд. Принятие рапорта. Уметь организовать группу. Уметь объяснить и показать выполнение отдельных общеразвивающих упражнений и технических приёмов, простейших тактических комбинаций.

Уметь разобрать упражнения для разминки и провести их самостоятельно.

Судейство соревнований

3.4 Программный материал для этапа совершенствования спортивного мастерства

Техническая подготовка.

Совершенствование техники передвижения на коньках. Совершенствование приседания в посадку конькобежца с последующим выпрямлением, приседания в посадку, с чередованием разновидностей посадки. Упражнение на смещение, выполняемое в стойках. Совершенствование движения руками: стоя, сидя в посадке, приседая в посадке на каждый мах. Совершенствование бега по прямой переноса вес тела с ноги на ногу, не отрывая коньков ото льда – «растяжка» с движениями руками. Совершенствование видов стартов на длинные и короткие дистанции. Совершенствование технике бега по прямой на длинные и короткие дистанции. Совершенствование технике бега по повороту на длинные и короткие дистанции. Бег по прямой без движения руками с соревновательной скоростью. Катание по повороту, по кругу малого радиуса в парах. Обработка постановки конька при узкой «елочке» следов – бег по линии разметки. Совершенствование отталкивания правой ногой при маховом движении левой. (на оборот). Игры и эстафеты с использованием бега старта, бега по повороту. Выполнение ускорения с движениями руками, акцент на замах и смещение. Пробегание поворота на время. Совершенствование техники бега на различные дистанции и с различной скоростью. Бег по стартовому сигналу. Бег гандикапом.

Тактическая подготовка.

Пробегание стартовых отрезков на различные дистанции.

Методы тренировки. Контрольные старты. Обязательное применение в

них изученного программного материала по технической и тактической подготовке. Применение в соревновательных условиях изученных технических приёмов и тактических действий. Умение анализировать прошедшие старты и делать выводы.

Инструкторская и судейская практика. Умение выполнять организационные обязанности с подачей основных строевых команд. Принятие рапорта. Уметь организовать группу. Уметь объяснить и показать выполнение отдельных общеразвивающих упражнений и технических приёмов, тактических комбинаций.

Уметь разобрать упражнения для разминки и провести их самостоятельно.

Уметь провести одну из частей тренировочного занятия.
Судейство соревнований .

IV. КАЛЕНДАРНЫЙ ПЛАН ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

Правильное использование методов воспитания заключается в организации сознательных и целесообразных действий юных конькобежцев. При этом тренер-преподаватель должен понимать, что направленное внимание на развитие личности спортсмена лишь тогда эффективно, когда оно согласуется с законами формирования личности.

Правильный выбор и успешное применение методов воспитания в спорте зависят:

- от знаний и умений тренера - преподавателя, от его педагогических способностей и методических навыков, от отношения к обучающимся;
- от основных идеологических убеждений, возраста, опыта, характера, темперамента и положения в коллективе;
- от спортивного коллектива, общественного мнения в нем, развития критики и самокритики, традиций и коллективных форм поведения.

Существуют два основных момента воспитательного процесса:

Первый. В процессе воспитания формируются убеждения и установки личности, которые в значительной мере влияют на поступки, действия. Они формируются на базе знаний и опыта и в то же время становятся мотивами действий, принципами деятельности, правилами поведения и основой для суждений и оценок.

Второй. В процессе воспитания многие формы и черты поведения повторяются так часто, что становятся привычками личности. И упроченных таким путем форм поведения постепенно складываются качества личности.

С учетом этого методы воспитания можно сгруппировать в систему методов убеждений и методов приучения. Методическая работа тренера - преподавателя ориентируется на то, чтобы оптимально объединить в процессе воспитания обе группы методов и обеспечить им совместную оптимальную действенность.

Это достигается через:

- Сообщение спортсменам и усвоение ими важных для воспитания знаний;
- Развитие положительных черт поведения и исправление отрицательных.

Используя методы убеждения и приучения, необходимо соблюдать определенные условия.

Предъявляя требования и осуществляя контроль в процессе воспитания, необходимо соблюдать следующие правила:

- требование должно предъявляться на основе взаимного уважения;
- требование должно быть ясным и не двусмысленным;
- требование должно соответствовать уровню развития спортсмена и

коллектива;

- требование должно быть предметным и понятным спортсменам и коллективу, поэтому требования нужно объяснять;

- контроль должен не только регистрировать, но и вносить изменения в аспекте поставленной цели, его не следует превращать в выискивание ошибок;

- контрольные должны ограничиваться лишь внешней картиной поведения, он призван вскрывать причины;

Контроль должен побуждать спортсмена к самоконтролю, становясь неотъемлемой составной частью самовоспитания.

Нужно постоянно давать оценку моральных качеств поведения обучающихся. Это является необходимой составной частью педагогических действий. Педагогические правила этических суждений и оценки:

- Судить и оценивать в процессе воспитания необходимо, ориентируясь на цель воспитания, - это решающий критерий;
- Суждение и оценка должны охватывать отдельные воспитательные явления в их взаимосвязи;
- Нельзя делать опрометчивых и легкомысленных суждений и оценок, их необходимо строить на достоверных результатах контроля;
- Суждения и оценки должны быть понятны спортсменам и коллективу, должны получить их признание;
- Спортсменов следует воспитывать так, чтобы они приучались сами судить о своем поведении и давать ему оценку.

Поощрение и порицание строятся на этических суждениях и оценках. Они решают одну задачу – способствовать полноценному развитию личности спортсмена.

В воспитательной работе еще не редко преобладает порицание. Вместе с тем следует помнить, что выполнение поставленных требований может рассматриваться как нечто само собой разумеющееся, но может быть и награждено похвалой. Каждый факт даже простого одобрения по поводу выполненных требований вызывает у спортсмена положительный отклик. Он чувствует себя «утвержденным» в своей установке и поведении, это стимулирует его к дальнейшим устремлениям и действиям в том же направлении. Особенно стимулирует похвала в присутствии всего коллектива. Она побуждает к действиям остальных членов коллектива.

Педагогические правила использования поощрения и порицания:

- поощрение и порицание необходимо применять соразмерно поступкам и так, чтобы был обеспечен прогресс в развитии спортсмена;

- не следует скупиться на поощрения, когда спортсмен хорошо выполняет предъявленные требования, но и нельзя злоупотреблять похвалой, применять ее без нужды и меры;

- для того, чтобы эффективно поощрять, необходимо уметь правильно оценивать внутреннюю позицию спортсмена и коллектива, признание долж-

но быть всегда заслуженным, соответствующим фактам;

- поощрение оправдано во многих воспитательных ситуациях, поэтому тренер должен уметь им пользоваться разнообразно и гибко;

- поощрение отдельного спортсмена должно быть понято и поддержано коллективом;

- наказанный спортсмен или коллектив должен ясно понимать причину порицания;

- санкции должны устранять возникший конфликт и не вызывать возникновения новых;

- санкции должны привести спортсмена к самокритичной оценке своей установки поведения;

- санкции должны соответствовать уровню развития личности.

Методы убеждения нацелены на изменения в сознании. В результате использования данных методов спортсмен должен действовать, руководствуясь знанием и благоразумием. Он должен быть убежден в необходимости и правильности своих установок и форм поведения в свете общественных требований.

В единстве с развитием способностей и навыков, а также с накоплением социального опыта спортсмен приобретает такие познания, которые образуют основу стойких общественных убеждений и установок.

В спорте используют различные методические формы убеждения. Одна из них - *беседа* со спортсменом. Беседы следует тщательно планировать и проводить целенаправленно. Их содержание определяется проблемами воспитания и намерениями тренера.

Беседы апеллируют прежде всего к сознанию и морали воспитуемого. Они должны содействовать активизации его сознания, чувств, воли и поведения.

Ведущий беседу должен принимать во внимание:

- соответствие содержания беседы воспитательной задаче;

- характер беседы конкретной воспитательной ситуации, состав и количество участников беседы;

- тему беседы;

- активное участие спортсмена в беседе.

Тесно связана с беседой *дискуссия* в коллективе, которая может служить эффективной методической формой развития убеждений спортсменов. Дискуссия дает широкие возможности организации воспитательного влияния коллектива, проверки индивидуальных точек зрения, коррекции и упрочения их. Тренер - преподаватель, направляя дискуссию, руководя ею, должен как можно больше вовлекать в нее самих спортсменов.

В центре методов приучения находится *соблюдение заданных норм и правил*, выражающих социально обязательные требования. Они очень разнообразны, но наиболее концентрировано проявляются в сознательной дисциплине и подчиненном интересам коллектива поведении. Так, например, требование тренера-преподавателя в процессе тренировки не может быть предметом обсуждения и спора. Нормой поведения обучающегося является

выполнение этого требования с внутренней готовностью и полным напряжением сил. Свои мнения и предложения о лучшем решении тренировочных задач обучающийся может сообщить до или после тренировки. В этом случае его творческий вклад уместен. То же надо сказать и о коллективе. Нормы коллектива предполагают, что каждый член коллектива будет укреплять его престиж, уважать других членов коллектива, помогать каждому и корректно вести себя. Тренер-преподаватель не должен постоянно объяснять и обосновывать то, что должно стать привычкой, воспринимаемой и признаваемой как необходимость и общее благо.

Следующий метод – *поручения*. Тренер-преподаватель должен дать спортсмену срочные и долговременные задания, которые относятся как к процессу тренировки, так и к не тренировочной деятельности. Но поручения всегда должны быть такими, чтобы результат выполнения поддавался проверке. Спортсмен обязательно должен отчитаться как и в какой мере он выполнил поручение.

В ходе воспитания спортсмен должен приучиться выполнять поручения своего тренера и коллектива как нечто само собой разумеющееся.

Успешность применения методов убеждения на ряду с уже охарактеризованными условиями решающим образом зависит от влияния личного примера тренера-преподавателя, степени выраженности его убеждений, моральных качеств, психических свойств и привычек.

Целеустремленное руководство педагогическим процессом нельзя осуществлять изолированными отдельными мероприятиями. Подлинный успех дает лишь единство действий тренера и спортсменов, единство воспитания и самовоспитания. При этом воздействие личного примера, индивидуальности тренера-преподавателя необходимо рассматривать как органический элемент всей совокупности педагогических условий.

Сила личного примера тренера-преподавателя определяется тем, насколько последовательного он демонстрирует верность принципам и нормам морали нравственную чистоту и действенность воли.

Спортсмен должен быть убежден, что тренер-преподаватель справедлив, предъявляет высокие требования к самому себе и всегда стремится к совершенствованию собственных познаний, моральных качеств, опыта и профессионального мастерства.

Очень важны черты личности и поведения тренера-преподавателя скромность и простота требовательность и чуткость, уравновешенность и жизнеутверждающий оптимизм.

Таблица № 16

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		

1.1	Формирование готовности обучающихся к профессиональному самоопределению в качестве тренера-преподавателя, с учетом востребованности профессии на рынке труда, организация психолого-педагогического сопровождения профессионального самоопределения обучающихся.	1. Профориентационные занятия в рамках реализации раздела образовательной программы «инструкторская и судейская практика».	В течении года
		2. Мониторинг профнамерений обучающихся.	январь
		3. Профориентационные встречи с представителями профильных учебных заведений.	апрель
		4. Организация встреч с бывшими выпускниками с профориентационной целью.	февраль
		5. «Круглые столы» тренеров-преподавателей по обмену опытом профориентационной работы.	ноябрь
		6. Разработка рекомендаций тренерам-преподавателям по планированию профориентационной работы с обучающимися на различных этапах обучения	сентябрь
		7. Проведение для обучающихся на тренировочном этапе и этапе СС дней профориентации в форме теоретических занятий рассказывающих о работе тренера-преподавателя	В течении года
		8. Анализ трудоустройства и поступления в учебные заведения выпускников групп ТЭ – 5,	сентябрь

		СС.	
		9.Анализ работы по профориентации с учащимися и их родителями.	в течении года
		10.Обзор новинок методической литературы по профориентации, проведение выставки книг под условным названием «Профессия – тренер»	март
2.	Здоровье сбережение		
2.1.	Здоровый образ жизни	Беседа в группах с привлечением медицинской службы	В течении года
3.	Патриотическое воспитание		
3.1.	Проведение тематических часов	« Я гражданин - России»	В течении года

**V.ОБОРУДОВАНИЕ И СПОРТИВНЫЙ ИНВЕНТАРЬ,
НЕОБХОДИМЫЕ ДЛЯ ПРОХОЖДЕНИЯ СПОРТИВНОЙ
ПОДГОТОВКИ**

Таблица № 17

№ п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Ведро для воды пластиковое (7-8 л.)	штук	2
2.	Доска имитационная для конькобежного спорта	штук	5
3.	Повязки нарукавные красные и белые	комплект	3
4.	Станок для заточки коньков	штук	3
5.	Диск балансировочный	штук	3
6.	Доска информационная	штук	2
7.	Флажки	комплект	1
8.	Ключ для замены пружин на конькобежных коньках системы «кноп»	штук	1
9.	Жилет -утяжелитель	штук	6
10.	Камень двусторонний для заточки коньков	штук	3
11.	Камень для полировки лезвий	штук	3
12.	Камень для удаления «заусенцев»на коньках	штук	3
13.	Камень дополнительный для станка для выточки овала	штук	1
14.	Манжеты-утяжелители для ног	пар	5
15.	Микрометр конькобежный	штук	1
16.	Маркеры для разметки конькобежной дорожки	комплект	1
18.	Роликовая рама для конькобежного спорта	штук	12
19.	Лезвия для конькобежного спорта	пар	12
20.	Станок для загиба лезвий	штук	1
21.	Фишки для разметки игрового поля	комплект	2
22.	Патроны для стартового пистолета	штук	500
23.	Пистолет стартовый	штук	1
24.	Чехлы для коньков	пар	12

25.	Пружина для конькобежных коньков системы «клап»	штук	10
26.	Ручное табло для показания времени круга	штук	1
27.	Швабра –скребок прорезиненная для уборки льда	штук	2

Таблица №18

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование									
N п/п	Наименование спортивной экипировки индивидуального пользования	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки					
				этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования Спортивного мастерства		
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Велосипед спортивный	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	5
2.	Велосипедный станок	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	5
3.	Камень двухсторонний для заточки	штук	на обучающегося	-	-	1	2	2	2
4.	Камень для полировки лезвий	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	2
5.	Камень для удаления «заусенцев» на	штук	на обучающегося	-	-	1	3	2	3

	коньках								
6.	Ключ для замены пружин на коньках	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	5
7.	Ключ шести-гранный 4 мм для конькобежного спорта	штук	на обучающегося	-	-	1	5	2	5
8.	Лезвия беговые для конькобежного спорта	пар	на обучающегося	-	-	1	2	2	2
9.	Пружина для конькобежных коньков системы «клап»	штук	на обучающегося	-	-	-	-	4	1
10.	Станок для заточки лезвий для конькобежного спорта	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	5

Обеспечение спортивной экипировкой

Таблица № 19

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
Спортивная экипировка			
1.	Шнурки для конькобежных ботинок	пар	20
2.	Ботинки для конькобежного спорта	пар	12
3.	Защита голени	пар	12
4.	Защита шеи	штук	12
5.	Комбинезон для конькобежного спорта	штук	12
6.	Перчатки непрорезаемые	пар	12
7.	Шлем	штук	12

Таблица № 20

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование							
N п/п	Наименование спортивной экипировки индивидуального пользования	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки			
				этап начальной подготовки		тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Ботинки беговые для конькобежного спорта	пар	на обучающегося	-	-	1	2
2.	Защита голени	пар	на обучающегося	-	-	1	2
3.	Защита шеи	штук	на обучающегося	-	-	1	2
4.	Защитные манжеты области лодыжек	пар	на обучающегося	-	-	1	2
5.	Комбинезон для конькобежного спорта	штук	на обучающегося	1	2	2	2
6.	Комбинезон с защитой	штук	на обучающегося	-	-	-	-
7.	Костюм разминочный	штук	на обучающегося	-	-	-	-
8.	Перчатки непрорезаемые	пар	на обучающегося	-	-	1	2
9.	Шапка зимняя	штук	на обучающегося	-	-	-	-
10.	Шлем	штук	на обучающегося	-	-	1	3
11.	Шлем велосипедный	штук	на обучающегося	-	-	-	-

12.	Штангетки	штук	на обучающегося	-	-	-	-
-----	-----------	------	-----------------	---	---	---	---

Таблица № 21

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование					
N п/п	Наименование спортивной экипировки индивидуального пользования	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки	
				Этап совершенствования спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Ботинки беговые для конькобежного спорта	пар	на обучающегося	1	2
2.	Защита голени	пар	на обучающегося	1	2
3.	Защита шеи	штук	на обучающегося	1	2
4.	Защитные манжеты области лодыжек	пар	на обучающегося	1	2
5.	Комбинезон для конькобежного спорта	штук	на обучающегося	2	1
6.	Комбинезон с защитой	штук	на обучающегося	1	3
7.	Костюм разминочный	штук	на обучающегося	1	2
8.	Перчатки непрорезаемые	пар	на обучающегося	1	2
9.	Шапка зимняя	штук	на обучающегося	1	3
10.	Шлем	штук	на обучающегося	1	3
11.	Шлем велосипедный	штук	на обучающегося	1	4
12.	Штангетки	штук	на обучающегося	-	-

VI. ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА НА ЭТАПАХ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

Специфика лыжных гонок, прежде всего способствует формированию психической выносливости, целеустремленности, самостоятельности в постановке задач и реализации целей, принятии решений, воспитание воли. Все используемые средства психологической подготовки подразделяются на две основные группы:

1. **Вербальные** (словесные)- лекции, беседы, доклады, идеомоторная, аутогенная, и психологическая тренировка;
2. **Комплексные** – всевозможные спортивные психолого – педагогические упражнения.

Методы психологической подготовки делятся на сопряженные и специальные. *Сопряженные* методы включают общие психолого-педагогические методы, методы моделирования и программирования соревновательной и тренировочной деятельности.

Специальными методами психологической подготовки являются: стимуляция деятельности в экстремальных условиях, методы психологической регуляции. Идеомоторных представлений, методы внушения и убеждения.

На этапе предварительной подготовки и начальной спортивной специализации важнейшей задачей психологической подготовки является формирование спортивного интереса, правильной спортивной мотивации, общих нравственных и специальных морально-психологических черт характера юного спортсмена (трудолюбие, дисциплинированность, ответственность, уважение к тренеру, требовательность к себе). Большую роль в психологической подготовке спортсмена играет мотивация спортсмена на достижение определенного результата на соревнованиях и в процессе подготовки. Мотивы определяют цель и содержание его деятельности, интенсивность его усилий для достижения цели, влияют на его поведение.

Основу мотивации человека к достижениям составляют привычные мотивы, сложившиеся в процессе его жизни. Поэтому развитие у спортсменов мотивов к высоким спортивным достижениям следует рассматривать как одну из важнейших сторон учебно-тренировочной работы, направленную на формирование спортивного характера.

Основной задачей психологической подготовки на этапах углубленной тренировки и спортивного совершенствования является формирование спортивной мотивации, уверенности в достижении цели, настойчивости, самостоятельности, эмоциональной устойчивости.

Цель которую тренер ставит перед спортсменом, должна быть реальной, основанной на знании его возможностей и объективных предпосылок для достижения запланированного результата. Только при глубокой убежденности спортсмена в том, что у него есть все возможности достичь наме-

ченной цели в заданный промежуток времени, при осознании ее важности у юного спортсмена возникает внутренняя готовность бороться за ее достижение. Тренер должен умело поддерживать стремление и внутреннюю готовность спортсмена к достижению поставленной цели. Этот процесс обязательно предусматривает регулярную информацию тренера о достижениях юного спортсмена, о том, что ему осталось сделать, чтобы выполнить намеченную программу.

Появление объективных трудностей, связанных с нарастанием утомления и сопутствующим ему тяжелым функциональным состоянием в процессе гонки, вызывает изменения в организме лыжника, выражающиеся в своеобразии психической деятельности, определенной динамике психических процессов, снижении интенсивности процессов сознания.

В тренировочной деятельности спортсмену приходится преодолевать трудности, которые в отличие от объективных, обусловлены индивидуально-психологическими особенностями его личности. Они возникают в сознании спортсмена в виде соответствующих мыслей, чувств, переживаний и психологических состояний в связи с необходимостью действовать в определенных условиях, и не могут быть поняты в отрыве от них.

В зависимости от индивидуальных особенностей спортсмена субъективные трудности в одних и тех же условиях проявляются по – разному: от малозаметных сомнений в своих силах и незначительных волнений до почти аффективных состояний, сопровождающихся ослаблением, а иногда и потерей контроля за своими действиями. Это оказывает самое неблагоприятное влияние на моторные функции организма.

Для воспитания способности преодолевать объективные трудности, связанные с утомлением и сопутствующим ему тяжелым функциональным состоянием, необходимо на тренировках моделировать эти состояния. Для этого нужно включать в тренировку отдельные дополнительные задания при ярко выраженной усталости. Проводить тренировки в любую погоду (оттепель, мороз, метель). На открытых для ветра участках трассы. Наиболее благоприятные возможности для практического овладения приемами, помогающими преодолевать развивающееся утомление усилиями воли, дает участие в соревнованиях.

Для воспитания смелости и самообладания, решительности, способности преодолевать различные формы страха и неуверенности необходимо повышать степень риска при прохождении сложных участков дистанции (крутых спусков и др.) с различным качеством снежного покрова.

Готовность к преодолению неожиданных трудностей вырабатывается с помощью анализа возможных причин их возникновения. Иногда в процессе подготовки к соревнованиям следует специально создавать сложные ситуации, которые вынуждали бы спортсмена проявлять все волевые качества.

Если же трудности, встречающиеся на соревнованиях, невозможно смоделировать на тренировке (болевы́е ощущения, поломка инвентаря, потертости и др.), то спортсмен должен иметь о них четкое представление и знать, как действовать при их появлении.

Борьба с субъективными трудностями предполагает целенаправленные воздействия на укрепление у юных конькобежцев уверенности в своих , которая формируется на основе знания своих физических и функциональных возможностей, сильных и слабых сторон подготовленности. Для правильной оценки своих возможностей необходим систематический анализ результатов проделанной работы, спортивных достижений, условий, обеспечивающих достижение соответствующего успеха и причин, которые привели к неудаче.

Выполнение сложных тренировочных заданий и освоение трудных упражнений вызывает у спортсмена положительные эмоциональные переживания, чувство удовлетворения, дает уверенность в своих силах. Поэтому важно, чтобы спортсмены, сомневающиеся в своих силах, заканчивали определенный этап тренировки с выраженными положительными показателями.

VII. МЕДИКО –БИОЛОГИЧЕСКИЙ КОНТРОЛЬ

7.1. Медицинские, возрастные и психофизические требования к обучающимся

На этап начальной подготовки зачисляются практически здоровые дети, не имеющие противопоказаний для занятий физической культурой и спортом, предоставившие медицинскую справку. Возраст зачисления 9 лет.

На тренировочный этап, как правило, зачисляются только практически здоровые занимающиеся, прошедшие необходимую подготовку на этапе начальной подготовки не менее одного года, при условии выполнения ими контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке, разрядных требований, необходимых для зачисления. При подборе средств и методов тренерам необходимо учитывать периоды полового созревания и благоприятные фазы развития того или иного качества. Необходимо учитывать, что при одном и том же паспортном возрасте у детей может быть разный биологический возраст. Зачастую бывает, что по паспорту двум детям десять лет, но по уровню развития функциональных систем организма (костно-мышечной, нервной, сердечно - сосудистой и дыхательной и т.п.) возраст одного из них соответствует возрасту восьмилетнего, а у другого – возрасту двенадцатилетнего. Все эти факторы необходимо учитывать при планировании тренировочных нагрузок.

Вместе с тем, необходимо уделять внимание развитию тех физических качеств, которые в данном возрасте активно не развиваются особенно важно соблюдать соразмерность в развитии тех качеств, в основе которых лежат разные физиологические механизмы.

Таблица № 16

Примерные сенситивные (благоприятные) периоды развития

Морфофункциональные показатели физических качеств	Возраст (лет)								
	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Рост				+	+	+	+		
Мышечная масса				+	+	+	+		
Быстрота	+	+	+						
Скоростно-силовые качества		+	+	+	+	+			
Сила				+	+	+			
Выносливость (аэробные возможности)	+	+					+	+	+
Анаэробные возможности	+	+	+				+	+	+
Гибкость	+	+							

Координационные способности	+	+	+	+					
Равновесие	+	+	+	+	+	+			

7.2. Контроль за состоянием здоровья спортсмена

Осуществляется специалистами врачебно-физкультурного диспансера и медицинским персоналом спортивной школы. Углубленное медицинское обследование спортсмены проходят два раза в год, как правило, в конце подготовительного (осень) и соревновательного (весна) периодов.

Углубленное медицинское обследование включает: анамнез, врачебное освидетельствование для определения уровня физического развития и биологического созревания; электрокардиографическое исследование; клинический анализ крови и мочи; обследование у врачей-специалистов (хирурга, невропатолога, окулиста, отоларинголога).

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

К занятиям конькобежным спортом допускаются дети и подростки, отнесенные к основной группе.

7.3. Контроль за уровнем физической работоспособности и функционального состояния организма спортсмена

Проводится в рамках этапного комплексного обследования для определения потенциальных возможностей спортсмена, динамики уровня тренированности, соответствия выполняемых тренировочных и соревновательных нагрузок функциональным возможностям организма.

В исследовании используются стандартные тестирующие процедуры с дозированными или максимальными физическими нагрузками. Результаты тестирования оцениваются на основании эргометрических, вегетативных и метаболических показателей.

Для получения объективной оценки уровня физической работоспособности и функционального состояния спортсмена необходимо стандартизировать методику тестирования:

- Режим дня, предшествующий тестированию, должен строиться по одной схеме; в нем исключаются средние и большие нагрузки, но могут проводиться занятия восстановительного характера;
- Разминка перед тестированием должна быть стандартной (по длительности, подбору упражнений, последовательности их выполнения);

- Тестирование, по возможности, должны проводить одни и те же люди;
- Схема выполнения теста не изменяется и остается постоянной от тестирования к тестированию;
- Интервалы между повторениями одного и того же теста должны ликвидировать утомление, возникшее после первой попытки;
- Спортсмен должен стремиться показать в тесте максимально возможный результат;

На этапе предварительной подготовки и начальной спортивной специализации для контроля за повышением уровня тренированности применяется тест PWC 170. Тест может быть проведен как с помощью велоэргометра, так и с помощью ступеньки.

Методика определения PWC 170 с помощью велоэргометра

При постоянной частоте педалирования (60-70 об./мин.) нагрузка дозируется индивидуально в зависимости от массы тела испытуемого. Мощность первой нагрузки составляет 1 Вт /кг массы (6 кгм/мин), мощность второй нагрузки 2 Вт /кг массы (12 кгм/мин). Если после второй нагрузки пульс не достигает 150 уд./мин, то нагрузка должна быть увеличена до 2,5-3,0 Вт /кг массы (15-18 кгм/мин), а исследование продолжено.

Длительность каждой нагрузки составляет 3 минуты. ЧСС регистрируется в конце первой и второй нагрузки. $PWC\ 170 = N1 + (N2 - N1) \times (170 - f1) / (f2 - f1)$, где N1 и N2 мощности двух нагрузок, соответствующие частоте сердечных сокращений. При выполнении теста необходимо следить, чтобы разница в частоте сердечных сокращений между первой и второй нагрузками составляла не менее 40 уд./мин., тогда погрешность при расчете будет минимальной.

Методика определения PWC 170 с помощью ступени

Аналогична вышеописанной. Величину работы выполняемой при подъеме на ступеньку, рассчитывают по формуле $N = 1,3 \times P \times n \times h$ (кгм/мин) где N – работа, кгм/мин; P- масса испытуемого, кг; n – число подъемов в минуту; h – высота ступени, м ; 1,3 – коэффициент, учитывающий величину работы при спуске со ступени.

Высота ступени определяется индивидуально и соответствует 1/3 длины ноги испытуемого. Темп работы задается метрономом. Первые 3 минуты темп работы составляет 20-22 подъема в минуту, а затем увеличивается до 30-35.

Наиболее информативным является показатель PWC 170, рассчитанный на килограмм массы тела.

Для юных спортсменов 13-14 лет оптимальные величины PWC 170 со-

ставляют 22-24 кг/мин/кг, для спортсменов -18-20 кгм/мин/кг. Значительные отклонения от этих величин как в нижнюю, так и в верхнюю сторону требуют пристального внимания, они могут являться симптомами ухудшения функционального состояния сердечно – сосудистой системы.

По величине PWC 170 косвенным путем может быть оценена максимальная аэробная производительность организма юного спортсмена: $МПК = PWC\ 170 \times 1,7 + 1240$ (по данным В.Л. Карпмана).

Величины МПК, полученные путем этого расчета, дают ошибку, не превышающую 15 % от величины МПК, полученных прямым методом.

На этапе углубленной подготовки и спортивного совершенствования для исследования физической подготовленности и функциональных возможностей квалифицированных юных спортсменов в условиях лаборатории целесообразно применять велоэргометрическую нагрузку ступенчато возрастающей мощности, начиная с 1Вт/кг и до отказа от работы.

Длительность ступени 3 мин. Во время работы на всех ступенях нагрузок регистрируется ЧСС, исследуется функция внешнего дыхания и газообмен, производится забор крови для определения концентрации молочной кислоты.

При этом основное внимание уделяется измерению легочной вентиляции, коэффициентов использования кислорода и выделения углекислого газа, расчету дыхательного коэффициента, определению порога анаэробного обмена и максимального потребления кислорода.

Модельные значения физиологических показателей конькобежцев 16-18 лет приведены в таблице.

Модельные характеристики физиологических показателей конькобежцев 16-18 лет

Таблица № 22

показатели	юноши	девушки
МПК, мл/мин/кг	70-75	65-68
ПАНО,% от МПК	80-85	80-85
МВЛ, л/мин	120-140	90-110
КиО2. %	не более 4,8	не более 4,5
ДК	0,9-1,1	0,9-1,1
КД, мл/кг	160-180	100-110

7.4. Восстановительные средства и мероприятия

Восстановление спортивной работоспособности и нормального функционирования организма после тренировочных и соревновательных нагрузок – неотъемлемая составная часть системы подготовки высококвалифицированных юных спортсменов. Выбор средств восстановления определяется воз-

растом, квалификацией, индивидуальными особенностями спортсменов, этапом подготовки, задачами тренировочного процесса, характером и особенностями построения тренировочных нагрузок.

Основной путь оптимизации восстановительных процессов на этапах начальной подготовки – рациональная тренировка и режим юных спортсменов, предусматривающие интервалы отдыха, достаточные для естественного протекания восстановительных процессов, полноценное питание.

Из дополнительных средств рекомендуется систематическое применение водных процедур гигиенического и закаливающего характера. Витаминизация с учетом сезонных изменений. Релаксационные и дыхательные упражнения.

В тренировочных группах 3-5 года обучения применяется значительно более широкий арсенал восстановительных мероприятий. Помимо педагогических средств, широко используются медико-биологические и психологические средства.

Медико-биологические средства восстановления.

Рациональное питание. Объем и направленность тренировочных и соревновательных нагрузок обуславливают потребности организма спортсмена в пищевых веществах и энергии. Работа конькобежцев характеризуется продолжительными мышечными усилиями большой и умеренной мощности с преобладанием аэробного и смешанного (аэробно-анаэробного) характера энергообеспечения.

Энергетическими субстратами служат углеводы, свободные жирные кислоты и кетоновые тела, причем с увеличением длительности нагрузки мобилизация жирных кислот возрастает. Поэтому рацион конькобежца должен быть высококалорийным. В общем количестве потребляемых калорий доля белков должна составлять 14-15 %, жиров-25%, углеводов 60-61 %.

Подбор пищевых продуктов на отдельные приемы пищи зависит от того, когда она принимается (до или после физической нагрузки). При этом следует ориентироваться на время задержки пищевых продуктов в желудке.

Рациональное питание обеспечивается правильным распределением пищи в течении дня. Для конькобежцев при двухразовых тренировках рекомендуется следующее распределение калорийности суточного рациона:

- Первый завтрак-5%
- Зарядка
- Второй завтрак-25%
- Дневная тренировка
- Обед-35%
- Полдник-5%
- Вечерняя тренировка
- Ужин-30%

Физические факторы. Применение физических факторов основано на их способности к неспецифической стимуляции функциональных систем организма. Наиболее доступны гидропроцедуры. Эффективность и направлен-

ность воздействия гидропроцедур зависит от температуры и химического состава воды.

Кратковременные холодные водные процедуры (ванны ниже 30 градусов С, душа ниже 20 градусов С) возбуждают нервную систему, тонизируют мышцы, повышают тонус сосудов и применяются утром до тренировки или после дневного сна. Теплые ванны и души (37-38 градусов С) обладают седативным действием, повышают обмен веществ и применяются после утомления.

Теплые ванны различного химического состава продолжительностью 10-15 мин. Рекомендуется принимать через 30-60 мин. После тренировочных занятий или же перед сном.

При объемных тренировках аэробной направленности рекомендуются хвойные и морские ванны. После скоростных нагрузок хорошее успокаивающее и восстановительное средство – эвкалиптовые ванны.

В практике спортивной тренировки широкое распространение и авторитет получили сухо-воздушные бани-сауны. Пребывание в сауне без предварительной нагрузки должно быть не более 30-35 минут, а с предварительной нагрузкой не более 20-25 минут. Пребывание в сауне более 10 минут при 90-100 градусах С не желательно, 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 минут. Если 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 не должна превышать +12.....+15 градусов С).

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 та или иная конкретная методика восстановительного массажа.

Фармакологические средства восстановления и витамины. Фармакологическое регулирование тренированности спортсменов проводится строго индивидуально, по конкретным показателям и направлено на расширение «узких» мест метаболических циклов с использованием малотоксичных биологических соединений, являющихся нормальными метаболитами или катализаторами реакций биосинтеза.

Под их действием восполняются пластические и энергетические ресурсы организма, активизируются ферменты, изменяются соотношения различных реакций метаболизма, достигается равновесие нервных процессов, ускоряется выведение продуктов катаболизма.

Основные принципы применения фармакологических средств восстановления:

5. Фармакологические препараты применяет только врач в соответствии с конкретными показаниями и состоянием спортсмена; тренерам категорически запрещается самостоятельно применять фармакологические препараты;
6. Необходима предварительная проверка индивидуальной переносимости препарата;
7. Продолжительное непрерывное применение препарата приводит к привыканию организма к данному лекарственному средству, что обуславливает необходимость увеличения его дозы для достижения желаемого эффекта, угнетает естественное течение восстановительных процессов, снижает тренирующий эффект нагрузки;
8. При адекватном течении восстановительных процессов нецелесообразно путем введения каких либо веществ вмешиваться в естественное течение обменных реакций организма;
9. Недопустимо использование фармакологических средств восстановления (кроме витаминов и препаратов назначенных врачом для лечения) в пубертатный период развития организма юного спортсмена.

Для устранения витаминного дефицита используются поливитаминные комплексы, содержащие основные витамины в оптимальных сочетаниях.

Наиболее доступны и эффективны геронтологические поливитаминные препараты «Ундевит» и «Декамевит», а так же специально разработанные для применения при значительных физических нагрузках витаминные комплексы «Аэровит» и «Комплевит».

Таблица № 23

Суточная потребность организма конькобежца в витаминах

Витамины, мг	Этап углубленной тренировки
С	150-200
В	3,4-3,8
В2	3,8-4,3
В6	6,0-7,0
В12	0,005-0,006
В15	150-180
РР	30-35
А	3,0-3,2
Е	10-20

Высокие тренировочные соревновательные нагрузки сопровождаются угнетением иммунологической реактивности организма. Этот феномен объясняет снижение сопротивляемости организма спортсмена к простудным и инфекционным заболеваниям по достижении максимальной спортивной формы. В этот период мероприятия, направленные на повышение иммунитета, обуславливают эффективность остальных дополнительных воздействий, стимулирующих восстановительные процессы. В их число входит использование таких препаратов, как «Политабс», поливитаминный препарат «Вивантол», «Кобамамид» (кофермент витамина В12) и некоторые другие.

Определенное влияние на восстановление и повышение работоспособности оказывают растения – адаптогены. Они тонизируют нервную систему, стимулируют обмен веществ, положительно влияют на функционирование ферментных систем, что стимулирует увеличение физической и психической работоспособности. К адаптогенам относятся женьшень, золотой корень, моралий корень (левзея), элеутерококк, китайский лимонник, заманиха и др. Обычно применяются их спиртовые экстракты.

Курс приема адаптогенов рассчитан на 2-3 недели. Дозировка определяется индивидуально, на основании субъективных ощущений по достижению тонизирующего эффекта.

Психологические средства восстановления.

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

VIII. ИНСТРУКТОРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА

Работа по привитию инструкторских и судейских навыков проводится в учебно-тренировочных группах согласно плану.

Работа проводится в форме бесед, семинаров, практических занятий и самостоятельного обслуживания соревнований.

Программный материал для инструкторской практики

Составление комплексов упражнений для подготовительной, основной и заключительной частей занятия, разминки перед соревнованиями.

Составление планов-конспектов учебно-тренировочных занятий по физической и технической подготовке для групп начальной подготовки.

Проведение части учебно-тренировочного занятия в группе начальной подготовки.

Программный материал для судейской практики

Обязанности и права участников соревнований. Общие обязанности судей. Обязанности главного судьи, главного секретаря и их заместителей, судей на старте и финише.

Оформление старта и финиша. Подготовка ледовой арены.

Судейство соревнований по конькобежному спорту в спортивной школе. Выполнение обязанностей судьи на старте, финише.

IX.АНТИДОПИНГОВЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ

Допинг это фармакологические и другие средства, способствующие при введении в организм экстренной временной стимуляции его физической и нервной деятельности.

Применение допинга в спорте ставит в неравные условия и может причинить ущерб физической и психической полноценности человека.

Принято считать, что употребление допинга — это сознательный приём вещества, излишнего для нормального функционирующего организма спортсмена, либо чрезмерной дозы лекарства, с единственной целью — искусственно усилить физическую активность и выносливость на время спортивных соревнований.

Современная концепция в области борьбы с допингом в спорте высших достижений приведена в Антидопинговом Кодексе ВАДА (Всемирное антидопинговое агентство, учреждённое по инициативе Международного Олимпийского Комитета – МОК). ВАДА каждый год издаёт список запрещённых препаратов для спортсменов и новые версии так называемых стандартов: международный стандарт для лабораторий, международный стандарт для тестирований и международный стандарт для оформления терапевтических исключений.

Медицинская комиссия МОК запретила применение следующих фармакологических препаратов: возбуждающих средств (стимуляторов) разных групп и классов, наркотиков, анаболиков, обезболивающих средств, мочегонных средств, пептидных гормонов и их производных.

Введены также ограничения на употребление алкоголя, кофе, местноанестезирующих средств и бета-блокаторов, а так же запрещены следующие методы: улучшающие кислородтранспортные функции, генный допинг, фармакологические, химические и физические манипуляции. К нарушению антидопинговых правил относятся:

1.Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода.

2.Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе взятой у спортсмена.

3.Уклонение,отказ или неявка обучающегося на процедуру сдачи проб.

4.Нарушение обучающимся порядка предоставления информации о местонахождении.

5.Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг-контроля со стороны обучающегося или иного лица.

6.Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны обучающегося или персонала обучающегося.

7.Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода обучающимся или иным лицом.

8. Назначение или попытка назначения обучающемуся или иным лицом любому обучающемуся в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому спортсмену во внесоревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во внесоревновательный период.

9. Соучастие или попытка соучастия со стороны обучающегося или иного лица.

10. Запрещенное сотрудничество со стороны обучающегося или иного лица.

11. Действие обучающегося или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органом.

В отношении обучающегося (спортсмена) действует «принцип строгой ответственности». Персональной обязанностью каждого обучающегося (спортсмена) является недопущение попадания запрещенной субстанции в его организм, а также неиспользование запрещенного метода. Всемирное антидопинговое агентство обращает внимание на использование обучающимися (спортсменами) пищевых добавок, так как во многих странах правительства не регулируют соответствующим образом производство. Это означает, что ингредиенты, входящие в состав препарата, могут не соответствовать субстанциям, указанным в упаковке.

Информация о видах нарушений антидопинговых правил, сервисах по проверке препаратов, процедуре допинг-контроля, а также документах, регламентирующих антидопинговую деятельность размещена на стендах и сайте учреждения. Ссылка на сайт РАА «РУСАДА» <https://newrusada.triagonal.net>

Таблица № 24

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению
Этап начальной подготовки	«Веселые старты» Тема: «Честная игра» Отв. Тренер-преподаватель	1-2 раза в год	Обязательное составление отчета о проведении Мероприятия
	Теоретическое занятие «Ценности спор-	1 раз в год	Согласовывать с ответственными

	<p>та» Отв.Зам.директора по СР</p> <p>Онлайн обучение на сайте РУСАДА Отв.Спортсмен</p>	1 раз в год	<p>за антидопинговое направление в регионе</p> <p>Ссылка на курс: https://newrusada.triagonal.net</p>
<p>Учебно - тренировочный этап (этап спортивной специализации)</p>	<p>Антидопинговая викторина « Играй Честно»</p> <p>Отв. за антидопинговое направление в регионе</p> <p>Семинар для спортсменов и тренеров-преподавателей « Виды нарушений антидопинговых правил»</p> <p>Отв. за антидопинговое направление в регионе</p> <p>Родительское собрание»Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»</p> <p>Отв. Тренер-преподаватель</p> <p>Онлайн обучение на сайте РУСАДА</p>	<p>По назначению</p> <p>1-2 раза в год</p> <p>1-2 раза в год</p> <p>1 раз в год</p>	<p>Проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях в регионе</p> <p>Согласовывать с ответственными за антидопинговое направление в регионе</p> <p>Обязательное составление отчета о проведении Мероприятия</p> <p>Ссылка на курс: https://newrusada.triagonal.net</p>
<p>Этап совершенствования спортивного</p>	<p>Онлайн обучение на сайте РУСАДА</p>	1 раз в год	<p>Ссылка на курс: https://newrusada.triagonal.net</p>

<p>мастерства</p>	<p>Семинар для спортсменов и тренеров-преподавателей « Виды нарушений антидопинговых правил», « Подача запроса на ТИ», « Система АДАМС» Отв. за антидопинговое направление в регионе</p>	<p>1-2 раза в год</p>	<p>triagonal.net Согласовывать с ответственными за антидопинговое направление в регионе</p>
-------------------	--	-----------------------	---

Х. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫХ ТРЕБОВАНИЙ

10.1. Конкретизация критериев подготовки обучающихся, проходящих спортивную подготовку на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта конькобежный спорт

Система контроля и зачетных требований представляет собой контроль за выполнением обучающимися требований дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, качество знаний и умений по виду спорта конькобежный спорт, выполнение контрольно-переводных нормативов, планируемого спортивного результата. Выполнение нормативов является важным критерием для перевода обучающихся на следующий этап подготовки.

Основным критерием оценки обучающихся на этапе начальной подготовки является регулярность посещения тренировочных занятий и выполнение контрольно-переводных нормативов.

Основными критериями оценки обучающихся на тренировочном этапе является состояние здоровья, уровень ОФП и СФП, спортивные показатели, освоение объемов тренировочных нагрузок, освоение теоретического раздела программы.

Прием контрольно-переводных нормативов осуществляется в мае и сентябре месяце комиссией утвержденной приказом директора.

Основной задачей приема контрольно-переводных нормативов в мае является возможность оценки обучающихся освоения программных требований, а в сентябре перевод на следующий этап спортивной подготовки и комплектования тренировочных групп.

Обучающимся не выполнившим предъявляемые требования по уважительной причине (например: травма, убытие из города, заболевание (при наличии официального документа)) предоставляется возможность передачи нормативов на начало года (в сентябре месяце).

Обучающиеся, не выполнившие предъявляемые Программой требования, предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на этом же этапе.

10.2. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки

Таблица № 25

**Нормативы
общей физической подготовки для зачисления и перевода на этап
начальной подготовки по виду спорта «конькобежный спорт»**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1.Нормативы общей физической подготовки						
1.1	Бег 60 м	с	не более		не более	
			11,9	12,4	11,5	12,0
1.2	Прыжок в длину с места	см	не менее		не менее	
			130	120	140	130
1.3	Бег 30 м	с	не менее		не менее	
			6,2	6,4	6,0	6,2
1.4	Сгибание и разгибание в упоре лежа на полу	Количество раз	не более		не более	
			10	5	13	7
1.5	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке (от уровня скамейки)	см	не менее		не менее	
			+2	+3	+4	+5
1.6	Челночный бег 3X10 м	с	не более		не более	
			9,6	9,9	9,3	9,5
2.Нормативы специальной физической подготовки						
2.1	Тройной прыжок в длину с места	см	не менее		не менее	
			480	470	500	490
2.2	Прыжок вверх с места со взмахом руками	см	не менее		не менее	
			20	15	23	17
2.2	Бег на 2000 м	Мин,с	Без учета времени		Без учета времени	

Таблица № 26

**Нормативы
общей физической и специальной физической подготовки и уровень
спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и
перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной
специализации) по виду спорта «конькобежный спорт»**

№	Упражнения	Единица	Норматив до года обучения
---	------------	---------	---------------------------

п/п		измерения	юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1	Бег на 30 м	с	не более	
			5,5	5,8
1.2	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			160	145
1.3	Бег на 60 м	с	не более	
			10,4	10,9
1.4	Бег на 1500 м	Мин,с	не более	
			8.05	8.29
1.5	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	Количество раз	не менее	
			18	9
1.6	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке (от уровня скамейки)	см	не менее	не менее
			+5	+6
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1	Бег на 1000 м	Мин,с	не более	
			-	4.30
2.2	Бег на 3000 м	Мин,с	не более	
			13	-
2.3	Тройной прыжок в длину с места	см	не менее	
			530	515
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)		Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»	
3.2	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)		Спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»	

Таблица № 27

**Нормативы
общей физической и специальной физической подготовки и уровень**

спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «конькобежный спорт»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1	Бег на 30 м	с	не более	
			4,7	5,0
1.2	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			215	180
1.3	Бег на 60 м	с	не более	
			8,2	9,6
1.4	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	Количество раз	не менее	
			36	15
1.5	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке (от уровня скамейки)	см	не менее	не менее
			+11	+15
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1	Бег на 2000 м	Мин,с	не более	
			-	11.40
2.2	Бег на 3000 м	Мин,с	не более	
			12.50	-
1. Уровень спортивной квалификации				
3.1	Спортивный разряд « кандидат в мастера спорта»			

Требование к этапу совершенствования спортивного мастерства : вхождение в список кандидатов в спортивную сборную команду субъекта Российской Федерации по виду спорта «конькобежный спорт» и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «конькобежный спорт» не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований.

Если на одном из этапов спортивной подготовки (этапе начальной подготовки, учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), этапе совершенствования спортивного мастерства) результаты прохождения спортивной подготовки не соответствуют требованиям, установленным примерными дополнительными образовательными программами спортивной подготовки, прохождение следующего этапа спортивной подготовки не до-

пускается.

XI. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

Литературные источники:

- 1.Верхошанский, Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса. - М.: Ф и С , 1985.
- 2.Драбкин, Б.Ф.Перспективное планирование подготовки конькобежцев детского и юношеского возраста.//В кн.:Конькобежный спорт,М.: Фи С 1972.
- 3.Матвеев, Л.П.Основы спортивной тренировки. – М.: Ф и С,1977.
- 4.Современная система спортивной подготовки под ред. Ф.П.Суслова, В.Л.Сыча,Б.Н.Щустина.- М.:ФиС.,1995.
- 5.Кубаткин, В.П.Многолетняя подготовка молодых конькобежцев.- М.: Ф и С,1978.
- 6.Филин В.П. Теория и методика юношеского спорта.- М.:Фис,1987.
- 7.Приказ Министерства спорта РФ от 30 августа 2013 года № 697 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта конькобежный спорт».
8. <http://www.sports.ru>
9. <http://www.sovsport.ru>
10. <http://www.olympsport.org>

Обеспеченность оборудованием

Для обеспечения учебного процесса используются сканеры, черно-белые и цветные лазерные принтеры, копировальные аппараты. Имеются: программное обеспечение: операционные системы Microsoft WinVistaStrtr RUS OLP NL, Microsoft Win Pro 7 RUS, Microsoft Windows XP Professional, Microsoft Office 2007 Professional, антивирусные программы Businness Edition ESSET NOD 32., проектор, экран, телевизор, видеосистема.