

Тамбовское областное государственное автономное учреждение
дополнительного образования
«Спортивная школа № 3»

Рассмотрена и рекомендована к
утверждению на заседании
педагогического совета
от 28.06.2024, протокол № 5

Утверждена приказом
ТОГАУ ДО «СШ № 3»
от 08.07.2024 № 20-у
Директор  П.Ю. Старостин



Дополнительная образовательная программа
спортивной подготовки по виду спорта
«Конькобежный спорт»

Разработчик программы:

Есина Е.С., начальник отдела
методического обеспечения
Маслова Е.Н., инструктор-методист

г.Тамбов - 2024

Содержание

I. Общие положения.....	3
II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	3
III. Система контроля	20
IV. Рабочая программа.....	27
V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам	65
VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	65
VII. Учебно-методическое и информационное обеспечение реализации программы	72

I. Общие положения

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Конькобежный спорт» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке спортивной дисциплины 0450003611Я с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «Конькобежный спорт» (далее – ФССП).

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.

Весь период спортивной подготовки включает в себя следующие этапы:

- этап начальной подготовки (далее – этап НП),
- учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (далее – УТЭ),
- этап совершенствования спортивного мастерства (далее – этап ССМ),
- этап высшего спортивного мастерства (далее – этап ВСМ).

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Конькобежный спорт или скоростной бег на коньках – вид спорта, в котором необходимо как можно быстрее на коньках преодолевать определённую дистанцию на льду по замкнутому кругу. Подразделяется на классический и шорт-трек. Обычно под термином «конькобежный спорт» подразумеваются классические соревнования на 400-метровом овале.

Скоростной бег на коньках — это вид спортивного упражнения, при выполнении которого конькобежец стремится в условиях соревнования преодолеть регламентированную правилами дистанцию с максимально возможной для себя скоростью. При скоростном беге используют простые и специальные (беговые) коньки.

Соревнования и тренировки по скоростному бегу на коньках проводят на катках с размеченными замкнутыми двойными дорожками длиной 400 и 333,33 м. Допускается длина дорожки 250 или 125 м с одинарной разметкой.

Соревнования проводят как на отдельные дистанции, так и по многоборью, в программу которого включают 3 или 4 дистанции. По характеру соревнования делятся на личные, командные и лично-командные.

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

Соревнования по классическому бегу на коньках проводятся в следующих форматах:

- многоборье;
- на отдельных дистанциях, включая командную гонку преследования;
- спринтерское многоборье.

Также проводятся соревнования на 100 м, милю и в конькобежном марафоне.

На Олимпийских играх проходят 10 видов соревнований по скоростному бегу на коньках: дистанции для мужчин и женщин на 500 м, 1000 м, 1500 м, 5000 м, и отдельно дистанции 3000 м для женщин и 10000 м для мужчин. Также проводятся командные гонки преследования для мужчин и женщин.

Участники соревнований подразделяются на шесть возрастных групп, для каждой из которых определены соответствующие дистанции бега: 1) детская – мальчики и девочки 9-11

лет; 2) девушки и юноши младшего возраста - 12-13 лет; 3) девушки и юноши среднего возраста - 14-15 лет; 4) девушки и юноши старшего возраста - 16-17 лет; 5) юниорки и юниоры - 18-19 лет; 6) мужчины и женщины 20 лет и старше.

Конькобежный спорт - подлинно массовый вид спорта. Нагрузки при простом катании и скоростном беге легко дозируются в зависимости от поставленной цели, возраста, пола, подготовленности и состояния здоровья занимающихся.

Во время бега на коньках в работу включаются почти все мышцы тела, благодаря чему усиливается деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной систем, а также повышается обмен веществ. Катаясь на коньках или занимаясь конькобежным спортом на чистом зимнем воздухе, конькобежцы выполняют большую физическую работу в благоприятных гигиенических условиях. Такие занятия благотворно влияют на организм, укрепляют нервную систему, создают бодрое, жизнерадостное настроение, являются сильным закаляющим средством, предупреждающим появление многих заболеваний.

3. Программа регламентирует продолжительность реализации этапов спортивной подготовки, возрастные границы и количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах, начиная с этапа НП и заканчивая этапом ССМ.

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

В соответствии с особенностями организации и осуществления образовательной деятельности по Программам, утвержденные Приказом № 634 при комплектовании учебно-тренировочных групп спортивная школа:

- формирует учебно-тренировочные группы по виду спорта (спортивной дисциплине) и этапам спортивной подготовки;

- учитывает возможность перевода учащихся из других спортивных школ;

- определяет максимальную наполняемость учебно-тренировочных групп с учетом соблюдения единовременной пропускной способности спортивного сооружения и обеспечения требований по соблюдению техники безопасности:

- на этапе НП и УТЭ – не превышающую двукратного количества учащихся, рассчитанного с учетом ФССП по соответствующему виду спорта;

- на этапах ССМ и ВСМ – с учетом наличия учащихся, имеющих уровень спортивной квалификации (спортивный разряд или спортивное звание), определенный в ФССП по соответствующему виду спорта.

4. 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 трёх лет	свыше трёх лет	
Количество часов в неделю	4,5	6	10	14	20
Общее количество часов в год	234	312	520	728	1040

В часовой объем учебно-тренировочного занятия входят теоретические, практические, восстановительные, медико-биологические мероприятия, инструкторская и судейская практика.

5. Виды (формы) обучения, применяющиеся при Программы:

Учебно-тренировочные занятия

Формами организации учебно-тренировочных занятий могут являться теоретические и практические занятия, которые в свою очередь могут проводиться как в группах, так и индивидуально, в смешанной и иной форме в соответствии с целевой направленностью.

Учебно-тренировочные мероприятия

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учёта времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятия и обратно)		
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям				
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 другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14

2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия				
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-тренировочных мероприятий в год		-
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток	

Спортивные соревнования

Спортивная школа направляет учащегося и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого, в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях с учетом минимальных требований к объему соревновательной деятельности.

Объем соревновательной деятельности

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки				
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трёх лет	Свыше трёх лет	
Контрольные	2	3	6	9	10
Отборочные	-	1	4	5	6
Основные	1	1	2	3	5

Контрольные соревнования проводятся с целью определения уровня подготовленности учащихся, оценивается уровень развития физических качеств, выявляются сильные и слабые стороны спортсмена.

Отборочные соревнования проводятся с целью отбора учащихся и комплектования команд для выступления на основных спортивных соревнованиях и выполнении требований Единой всероссийской спортивной классификации.

Основные соревнования, проводятся с целью достижения спортивных результатов и выполнения требований Единой всероссийской спортивной классификации.

Требования к участию в спортивных соревнованиях учащихся:

- соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации учащихся положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой Всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта «конькобежный спорт»;
- наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

6. Годовой учебно-тренировочный план

Годовой учебно-тренировочный план по виду спорта «конькобежный спорт» (далее – учебный план) определяет общий объем Программы для каждого этапа спортивной подготовки, распределенный по видам спортивной подготовки и видам деятельности, и общую структуру планируемого учебно-тренировочного процесса.

Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки

№ 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	
1.	Общая физическая подготовка (%)	47-61	39-51	38-44	32-42	20-28
2.	Специальная физическая подготовка (%)	18-24	27-35	26-33	32-42	32-40
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	1-2	1-3	3-4	3-4	5-6
4.	Техническая подготовка (%)	17-21	17-21	19-23	17-21	17-23
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	-	-	5-7	5-7	9-13
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	0,5-1	1-3	3-4	5-6	5-6
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-3	1-3	2-4	2-4	4-6

К иным условиям реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки относится трудоемкость дополнительной образовательной программы спортивной подготовки (объемы времени на ее реализацию) с обеспечением непрерывности учебно-тренировочного процесса, а также порядок и сроки формирования учебно-тренировочных групп.

Программа рассчитывается на 52 недели в год.

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).

Годовой учебно-тренировочный план

№ п/п	Виды подготовки	Этапы и годы подготовки				
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	
		Недельная нагрузка в часах				
		4,5	6	10	14	20
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах				
		2	2	3	3	4
		Минимальная наполняемость групп (человек)				
12		10		4		
1.	Общая физическая подготовка	138	150	198	233	208
2.	Специальная физическая подготовка	48	93	146	240	364
3.	Участие в спортивных соревнованиях	2	3	20	22	52
4.	Техническая подготовка	41	60	104	146	229
5.	Тактическая подготовка	-	-	9	13	31
6.	Теоретическая подготовка	-	-	8	10	30
7.	Психологическая подготовка	-	-	9	13	32
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	1	1	2	3	4
9.	Инструкторская практика	1	1	7	18	28
10.	Судейская практика	1	2	8	18	24
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	1	1	4	6	18
12.	Восстановительные мероприятия	1	1	5	6	20
Общее количество часов в год		234	312	520	728	1040

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации Программы 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. При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки ее продолжительность составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом спортивной школы.

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

7. Воспитательная работа

Целью тренировочного процесса наряду с достижением высокого спортивного результата должно быть всестороннее и гармоничное развитие личности.

Главной целью воспитательной работы является содействие формированию качеств личности гражданина, отвечающих национальным государственным интересам Российской Федерации, и создание условий для самореализации личности. Основными направлениями воспитательной работы являются:

- здоровьесбережение;
- развитие творческого мышления;
- профориентационная деятельность;
- патриотическое воспитание учащихся.

В процессе воспитательной работы предполагается приобщение спортсменов к отечественной истории, традициям, культурным ценностям, достижениям российского спорта, ориентирует личность на формирование профессионально значимых качеств, умений и готовности к их активному проявлению как в спорте, так и в различных сферах жизни общества.

Одной из важных задач, решаемых в процессе воспитательной работы, является освоение норм и правил поведения, предусматриваемых спортивной этикой. Поведение учащихся ориентируется на конкретные этические нормы, реализуемые как в условиях избранного вида спорта, так и спортивного движения в целом. Приверженность нормам спортивной этики побуждает спортсмена к честной спортивной борьбе, исключая возможность использования допингов.

Тренер-преподаватель должен постоянно следить, чтобы учебно-тренировочный процесс способствовал формированию сознательного, творческого отношения к труду, высокой организованности и требовательности к себе, чувства ответственности за порученное дело, бережного отношения к месту проживания и отдыха, спортивным сооружениям, спортивной форме, инвентарю.

Главные воспитательные факторы в этой работе:

- личный пример и педагогическое мастерство тренера-преподавателя;
- четкая творческая организация тренировочной работы;
- формирование и укрепление коллектива;
- правильное моральное стимулирование;
- пример и товарищеская помощь (наставничество) более опытных спортсменов;

- творческое участие спортсмена в составлении планов на очередной этап подготовки и в обсуждении итогов его выполнения;
- товарищеская взаимопомощь и взаимотребовательность;
- эстетическое оформление спортивных залов и сооружений.

В работе со спортсменами применяются специфические средства нравственного воспитания: учебно-тренировочные занятия, спортивные соревнования, общественно-полезный труд, общественная деятельность.

Реализация воспитательных задач осуществляется двумя путями:

- первый – в процессе систематических, регулярных учебно-тренировочных занятий;
- второй – в процессе спортивных соревнований и общественной деятельности.

В соревнованиях проверяются на «прочность» качества, воспитанные в процессе подготовки спортсмена. Соревновательная деятельность служит мощным средством развития нравственно-волевых качеств, является настоящей школой для становления спортивного мастерства.

Процесс воспитания нравственно-волевых качеств личности осуществляется на основе следующих принципов:

- непрерывности и преемственности;
- социокультурной детерминации воспитательного процесса;
- единства системного и личностно-деятельного подходов;
- вариативности и динамичности использования средств, форм, методов и приемов воспитания в зависимости от уровня нравственно-волевого развития занимающегося, этапа этого процесса, их индивидуальности;
- единства использования ближних, средних и дальних целей спортивной деятельности.

Большую помощь в воспитании молодых спортсменов окажут встречи с известными спортсменами.

Эти мероприятия ставят своей задачей прямое воспитательное воздействие на личность спортсмена, рост его политического самосознания, чувство ответственности перед страной и народом. Этому служат и культурно-массовые мероприятия, которые оказывают воспитательное воздействие главным образом посредством литературы и искусства. Фильмы следует подбирать так, чтобы они в увлекательной форме воспитывали лучшие гражданские качества, оптимистическое настроение при преодолении трудностей, упорство в достижении цели.

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей; - изучение правил проведения соревнований.	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе.	В течение года
2.	Здоровьесбережение		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта.	В течение года
2.2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы учащихся: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических	В течение года

		кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета).	
3.	Патриотическое воспитание учащихся		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с учащимися и иные мероприятия, определяемые спортивной школой.	В течение года
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе спортивной школой.	В течение года
4.	Развитие творческого мышления		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для учащихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного	В течение года

	результатов)	поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов	
--	--------------	---	--

8. Антидопинговые мероприятия

Спорт должен быть честным, без применения запрещенных препаратов. Использование допинга угрожает здоровью детей и подростков. Стратегическая задача антидопинговой программы - бороться с использованием такой продукции, пропагандировать «честный спорт» среди молодежи. Комплекс мер, направленных на противодействие использованию допинговых средств и (или) методов в спорте, включает следующие мероприятия:

Проведение антидопинговой пропаганды посредством лекций и семинаров с проверкой знаний по антидопинговой тематике у учащихся по темам:

- последствия применения допинга для здоровья;
- последствия применения допинга для спортивной карьеры;
- антидопинговые правила;
- процедуры допинг-контроля, нарушения антидопинговых правил;
- принципы честной игры.

Проведение антидопингового мониторинга учащихся, имеющих нарушения антидопинговых правил или уличенных в применении запрещенных в спорте веществ и/или методов.

Установление постоянного взаимодействия тренера-преподавателя с родителями занимающихся с проведением разъяснительной работы о вреде и последствиях применения допинга.

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 мероприятий
Этап начальной подготовки	Теоретические занятия (беседы, лекции, викторины) по темам: 1. Принципы и ценности, связанные с честным спортом 2. Права и обязанности спортсменов 3. Принцип Строгой ответственности 4. Риски использования добавок 5. Что такое допинг? 6. Исторический обзор проблемы допинга 7. Последствия допинга для здоровья 8. Виды нарушений антидопинговых правил	2 раза в год	Учащимся даются начальные знания по тематике
	Информирование спортсменов об изменениях в Общероссийских антидопинговых правилах	1 раз в год	Ознакомление
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Получение сертификата
	Родительское собрание по вопросам применения лекарственных средств, медикаментов	1 раз в год	Беседа
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Теоретические занятия (беседы, лекции, викторины) 1. Принципы и ценности, связанные с честным спортом 2. Последствия допинга, например, физическое и психическое здоровье, социальные и экономические последствия и санкции 3. Нарушения антидопинговых правил 4. Препараты и методы в Списке запрещенных препаратов 5. Риски использования добавок 6. Использование лекарственных средств и Исключение для терапевтического использования 7. Процедуры Тестирования, включая анализ мочи, крови и Биологический паспорт Спортсмена 8. Требования, предъявляемые к Зарегистрированному пулу тестирования, включая местонахождение и использование ADAMS	2 раза в год	Учащимся даются углубленные знания по тематике
	Проверка лекарственных препаратов. Международный стандарт «Запрещённый список»	1 раз в год	На сайте РУСАДА
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА. Получение сертификатов	1 раз в год	Получение

			сертификата
	Родительское собрание по вопросам применения лекарственных средств, медикаментов	1 раз в год	Беседа
Этапы совершенствования спортивного мастерства	Теоретические занятия (беседы, лекции, викторины) на темы: 1. Права и обязанности спортсменов, Вспомогательного персонала спортсмена и других групп в соответствии с Кодексом 2. Нарушения антидопинговых правил 3. Препараты и методы в Списке запрещенных препаратов 4. Риски использования добавок 5. Использование лекарственных средств и исключение для терапевтического использования 6. Процедуры Тестирования, включая анализ мочи, крови и Биологический паспорт спортсмена 7. Требования, предъявляемые к Зарегистрированному пулу тестирования, включая местонахождение и использование ADAMS 8. Сообщение о нарушении Правил и иные аспекты, связанные с допингом. РУСАДА поддерживает и поощряет активное участие спортсменов и персонала спортсмена в указанных программах 9. Использование лекарственных препаратов и разрешение на ТИ 10. Процедура допинг-контроля, включая анализ мочи, крови и Биологический паспорт спортсмена	2 раза в год	Учащимся даются максимальные знания по тематике
	Информирование спортсменов об изменениях в Общероссийских антидопинговых правилах	1 раз в год	Лекция
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА. Получение сертификатов	1 раз в год	Получение сертификата
	Проверка лекарственных препаратов. Международный стандарт «Запрещённый список»	1 раз в год	На сайте РУСАДА
	Родительское собрание по вопросам применения лекарственных средств, медикаментов	1 раз в год	Беседа

9. Инструкторская и судейская практики

Инструкторская и судейская практика проводится с целью получения знаний и навыков инструктора, способствует овладению профессионально-ориентированным практическим навыкам.

Планирование работы по инструкторской и судейской практике ведется тренером-преподавателем. Занятия проводятся в форме различных бесед, лекций, семинаров, практических занятий, самостоятельного проведения тренировочных занятий и обслуживания соревнований.

Основные навыки инструкторской подготовки и судейской практики включают:

- знание правил соревнований и участие в соревнованиях различного уровня;
- составление рабочих планов и конспектов занятий, индивидуальных перспективных планов на этап, период, годичный цикл подготовки;
- проведение учебно-тренировочных занятий по физической и технической подготовке на этапе совершенствования спортивного мастерства;
- составление положения о соревнованиях, практику судейства по основным обязанностям членов судейской коллегии на соревнованиях в спортивной школе, общеобразовательных школах района, города;
- организацию и судейство школьных, районных и городских соревнований.

Учащихся этапов совершенствования спортивного мастерства регулярно привлекают в качестве помощников при подготовке мест занятий и инвентаря, при проведении подготовительной и основной части учебно-тренировочного занятия, при разучивании отдельных приемов с конькобежцами младших возрастов и проведении соревнований.

Учащиеся групп спортивного совершенствования должны знать правила соревнований, уметь выполнять обязанности секретаря, секундометриста, судьи на повороте, судьи на переходе.

План инструкторской и судейской практики

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	Теоретические занятия на темы: 1. Правила соревнований по конькобежному спорту. 2. Судейская категория «Юный судья».	В течении года	Научить начальным знаниям спортивной терминологии, правилам старта и прохождения дистанции
	Практические занятия: - умение выявлять ошибки при выполнении упражнений; - проведение комплексов упражнений разминки; - судейство подвижных игр.	Декабрь, январь, февраль	Проведение разминки с использованием спортивной терминологии, показом технических элементов, умение выявлять ошибки.
	Викторина на знание правил соревнований	март	зачёт/незачёт
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Теоретические занятия на темы: 1. Правила соревнований по конькобежному спорту; 2. Судейские категории; 3. Единая всероссийская спортивная классификация.	В течении года	Углубленное изучение правил соревнований, умение решать ситуативные вопросы, знание ЕВСК по виду спорта
	Практические занятия, судейство соревнований:	Декабрь, январь,	Судейство контрольного старта, участие в судействе

	- проведение комплексов ОФП и СФП; - помощь в судействе соревнований; - подготовка экипировки и инвентаря к занятиям и соревнованиям.	февраль	внутришкольных и других соревнований. Присвоение квалификационной категории «юный спортивный судья»
	Викторина на знание правил соревнований	март	зачёт/незачёт
Этапы совершенствования спортивного мастерства	Теоретические занятия на темы: 1. Правила соревнований по конькобежному спорту; 2. Судейские категории; 3. Единая всероссийская спортивная классификация; 4. Нормативные документы по физической культуре и спорту.	В течении года	Научить учащихся углубленным знаниям спортивной терминологии, умению составлять конспект занятия
	Практические занятия: - составление плана учебно-тренировочных занятий; - составление графика бега по дистанции; - безопасность, предупреждение травматизма; Судейство соревнований: - выполнение обязанностей судьи; - составление графика соревнований; - подведение итогов соревнований.	Декабрь, январь, февраль	Проведение занятий с младшими группами, руководить учащимися на спортивных соревнованиях в качестве помощника тренера-преподавателя
	Конкурс на знание правил соревнований по конькобежному спорту	март	зачёт/незачёт

10. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

Физические нагрузки в отношении лиц, проходящих спортивную подготовку, назначаются тренером-преподавателем с учетом возраста, пола и состояния здоровья таких лиц и в соответствии с нормативами физической подготовки и иными спортивными нормативами, предусмотренными Федеральными стандартами спортивной подготовки.

Медицинское обеспечение лиц, проходящих спортивную подготовку, осуществляется штатными медицинскими работниками врачебно-физкультурного диспансера в соответствии с Приказ Минздрава России от 23.10.2020 N 1144н "Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)" и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях" (Зарегистрировано в Минюсте России 03.12.2020 N 61238) и последующих нормативных актов, принимаемых федеральным органом исполнительной власти в сфере здравоохранения по данному вопросу.

Учащиеся обязаны проходить обязательный углубленный медицинский осмотр, а также проходить обязательные ежегодные медицинские осмотры, проводимые в специализированных медицинских учреждениях, с которыми у спортивной школы заключен договор на представление медицинских услуг.

Медицинский осмотр (обследование) должен предусматривать:

- диспансерное обследование не менее одного раза в год. Для этапа совершенствования спортивного мастерства не менее двух раз в год;
- дополнительные медицинские осмотры перед участием в соревнованиях, после болезни или травмы;
- контроль за питанием юных спортсменов и использованием восстановительных средств.

На этап начальной подготовки зачисление в группы проводится на основании заключения о состоянии здоровья амбулаторно-поликлинических учреждений, врачебно- физкультурных диспансеров (центров лечебной физкультуры и спортивной медицины). На данном этапе спортивной подготовки текущее обследование проводится в расширенном виде:

- производится оценка показателей, характеризующих общее функциональное состояние организма и отдельные стороны подготовленности спортсмена;
- выявляется срочный и кумулятивный тренировочный эффект;
- оценивается техническая и технико-тактическая подготовленность;
- изучается психологическое состояние с целью своевременного выявления чрезмерности тренировочных воздействий и выработки рекомендаций по оптимизации тренировочного процесса;
- оценивается характер восстановительных процессов, особенности взаимодействия разных нагрузок в течение одного дня или микроцикла.

При планировании занятий на каждый день недели достаточно обговорить с родителями общей режим занятий в школе, дать рекомендации по организации питания, отдыха.

На учебно-тренировочном этапе в начале и конце тренировочного года занимающиеся проходят углубленное медицинское обследование, которое, с одной стороны, позволяет установить исходный уровень состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности, а с другой стороны, позволяет проследить за динамикой различных показателей в процессе многолетней подготовки. Текущее обследование проводят на различных этапах тренировки. Исследуются функциональные сдвиги в организме учащегося в процессе выполнения тренировочных нагрузок. После окончания обследования составляется медицинское заключение, которое включает в себя:

- оценку физического развития;
- состояния здоровья;
- функционального состояния и физической подготовленности обследуемого;
- рекомендации по режиму и методике занятий физической культурой и спортом;
- показания и противопоказания;
- допуск к занятиям и соревнованиям;
- лечебные и профилактические назначения; - направления на повторное обследование к врачам по специальностям.

На этапе совершенствования спортивного мастерства необходимо постоянно контролировать уровень функциональной подготовленности и состояния здоровья занимающихся и определять:

- принципы построения рационального питания, его режимы, нормы потребления продуктов в зависимости от энергозатрат, значение витаминов и отдельных пищевых веществ;
- различные заболевания и меры по профилактике заболеваний;
- симптомы утомления и переутомления;
- необходимость самоконтроля за этими состояниями.

Медико-восстановительные мероприятия проводятся с целью медико-биологического сопровождения, медицинского обеспечения, осуществления восстановительных и реабилитационных мероприятий, организации спортивного питания

План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения
Этап начальной подготовки	Дневник самоконтроля	В течении года
	Углубленный медицинский осмотр	Май, ноябрь
	Летний оздоровительный лагерь, активный отдых	Июнь-август
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Дневник самоконтроля	В течении года
	Углубленный медицинский осмотр	Ноябрь, май
	Летний оздоровительный лагерь	Июнь-август
	Восстановительные процедуры: сауна, душ, плавание, активный отдых	В течении года
Этапы совершенствования спортивного мастерства	Дневник самоконтроля	В течении года
	Углубленный медицинский осмотр	Ноябрь, май
	Летний оздоровительный лагерь	Июнь-август
	Восстановительные процедуры: сауна, душ, плавание, активный отдых	В течении года

III. Система контроля

11. По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки лицу, проходящему спортивную подготовку (далее – учащийся), необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:

11.1. На этапе начальной подготовки:

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть основами техники вида спорта «конькобежный спорт»;
- получить общие знания об антидопинговых правилах;
- соблюдать антидопинговые правила;
- принять участие в официальных спортивных соревнованиях;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации).

11.2. На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «конькобежный спорт» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;
- изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;
- овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «конькобежный спорт»;
- изучить антидопинговые правила;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором и третьем году;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

11.3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;
- овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «конькобежный спорт»;
- выполнить план индивидуальной подготовки;
- закрепить и углубить знания антидопинговых правил;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;
- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в

мастера спорта» не реже одного раза в два года;

- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивное звание), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

12. Оценка результатов освоения Программы и уровня подготовленности учащегося сопровождается аттестацией на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками (далее – тесты), а также с учетом результатов участия учащегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

Промежуточная аттестация проводится в соответствии с Положением о формах, периодичности и порядке текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации учащихся, утвержденным приказом спортивной школы.

Перенос сроков проведения промежуточной аттестации на следующий спортивный сезон допускается по решению спортивной школы с учетом позиции регионального центра спортивной подготовки в случае невозможности ее проведения для учащегося по причине его болезни (временной нетрудоспособности), травмы.

В случае невыполнения учащимся требований к результатам прохождения спортивной подготовки применительно к этапу спортивной подготовки вследствие возникновения обстоятельств непреодолимой силы проведение аттестации продлевается на 12 месяцев со дня окончания срока действия таких обстоятельств.

13. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки

Уровень физической подготовленности учащихся определяется по результатам выполнения нормативов по физической подготовке и участия в соревновательной деятельности.

Контрольные нормативы представляют собой тесты для оценки уровня общей и специальной физической подготовленности в течение спортивного сезона на этапе спортивной подготовки. Нормативы (тесты) подбираются таким образом, чтобы можно было оценить, насколько успешно решены основные задачи конкретного вида спортивной подготовки.

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	НП 1 года		НП 2 года		НП 3 года	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Норматив общей физической подготовки								
1.1.	Бег на 30 м	с	не более		не более		не более	
			6,2	6,4	6,0	6,2	5,9	6,1
1.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее		не менее	
			130	120	140	130	150	140
1.3.	Челночный бег 3 x 10 м	с	не более		не более		не более	
			9,6	9,9	9,3	9,5	9,1	9,3
1.4.	Бег 60 м	с	не более		не более		не более	
			11,9	12,4	11,5	12,0	11,3	11,8
1.5.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	кол-во раз	не менее		не менее		не менее	
			10	5	13	7	15	8
1.6.	Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее		не менее	
			+2	+3	+4	+5	+5	+6
2. Нормативы специальной физической подготовки								
2.1.	Тройной прыжок в длину с места	см	не менее		не менее		не менее	
			480	470	500	490	510	500
2.2.	Прыжок вверх с места со взмахом руками	см	не менее		не менее		не менее	
			20	15	23	17	25	20
2.3.	Бег 2000 м	мин, с	без учета времени		без учета времени		без учета времени	

3. Вопросы по видам подготовки, не связанные с физическими нагрузками (для перевода на следующий год (период) обучения)	
НП 2 года	НП 3 года
1. История возникновения конькобежного спорта и его развитие 2. Гигиена учащихся при занятиях физической культурой и спортом. 3. Закаливание организма 4. Комплекс специальных упражнений на суше 5. Правила соревнований: 6. - правила прохождения дистанции 7. - процедура старта, фальстарт 8. Правила безопасности и поведения во время занятий 9. Что такое допинг?	1. Роль физической культуры и спорта в жизни человека 2. Режим дня и питание спортсмена 3. Самоконтроль в процессе занятий физической культурой и спортом 4. Комплекс специальных упражнений на льду 5. Правила соревнований: 6. - дисквалификация 7. - экипировка спортсмена 8. Виды оборудования и спортивный инвентарь 9. Виды нарушений антидопинговых правил

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»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	УТ 1 года		УТ 2 года		УТ 3 года	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Норматив общей физической подготовки								
1.1.	Бег 30 м	с	не более		не более		не более	
			5,5	5,8	5,3	5,6	5,1	5,4
1.2.	Бег 60 м	с	не более		не более		не более	
			10,4	10,9	10,2	10,7	10,0	10,5
1.3.	Бег 1500 м	мин, с	не более		не более		не более	
			8.05	8.29	7.50	8.15	7.30	8.00
1.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	кол-во раз	не менее		не менее		не менее	
			18	9	20	11	22	12
1.5.	Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее		не менее	
			+5	+6	+6	+7	+7	+8
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее		не менее	
			160	145	170	155	180	165
2. Нормативы специальной физической подготовки								
2.1.	Тройной прыжок в длину с места	см	не менее		не менее		не менее	
			530	515	540	525	550	535
2.2.	Бег 1000 м	мин,с	не более		не более		не более	
			-	4.30	-	4.20	-	4.10
2.3.	Бег 3000 м	мин,с	не более		не более		не более	
			13.00	-	13.00	-	13.00	-
3. Уровень спортивной квалификации								
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трёх лет)	Спортивные разряды: – «третий юношеский спортивный разряд» – «второй юношеский спортивный разряд» – «первый юношеский спортивный разряд»						

4. Вопросы по видам подготовки, не связанные с физическими нагрузками (для перевода на следующий год (период) обучения)		
УТ 1 года	УТ 2 года	УТ 3 года
1. Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств 2. Физиологические основы спортивной подготовки 3. Основы техники бега (посадка конькобежца, бег по прямой и повороту) 4. Правила соревнований: - права и обязанности спортсменов 5. Исключение для терапевтического использования	1. История возникновения олимпийского движения 2. Учёт соревновательной деятельности, самоанализ учащегося 3. Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта 4. Правила соревнований: - Единая всероссийская спортивная классификация 5. Принципы и ценности, связанные с честным спортом	1. Режим дня и питание учащихся 2. Теоретические основы технико-тактической подготовки. 3. Психологическая подготовка к соревнованиям 4. Правила соревнований: - обязанности судей на дорожке 5. Процедуры Тестирования, включая анализ мочи, крови

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	УТ 4 года		УТ 5 года	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
	1. Норматив общей физической подготовки					
1.1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			5,0	5,3	4,9	5,2
1.2.	Бег 60 м	с	не более		не более	
			9,5	10,0	9,1	9,7
1.3.	Бег 1500 м	мин, с	не более		не более	
			7.20	8.05	7.10	8.00
1.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	кол-во раз	не менее		не менее	
			23	13	24	14
1.5.	Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+8	+9	+9	+10
1.6	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			180	165	190	175
2. Нормативы специальной физической подготовки						
2.1.	Тройной прыжок в длину с места	см	не менее		не менее	
			560	545	570	555
2.2.	Бег 1000 м	мин, с	не более		не более	
			-	4.05	-	4.00
2.3.	Бег 3000 м	мин, с	не более		не более	
			12.55	-	12.55	-
3. Уровень спортивной квалификации						
3.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трёх лет)	Спортивные разряды: - «третий спортивный разряд» - «второй спортивный разряд» - «первый спортивный разряд»				

4. Вопросы по видам подготовки, не связанные с физическими нагрузками (для перевода на следующий год (период) обучения)	
УТ 4 года	УТ 5 года
1. Конькобежцы – победители и призёры Олимпийских игр 2. Правила ведения дневника самоконтроля 3. Виды подготовки в конькобежном спорте 4. Психологическая подготовка к соревнованиям 5. Правила соревнований: - спортивные дисциплины и характер соревнований - правила прохождения дистанции в индивидуальном забеге 6. Нарушения антидопинговых правил	1. Виды спортивных сооружений для конькобежного спорта 2. Физиологические изменения организма при занятиях спортом 3. Учёт соревновательной деятельности, самоанализ учащегося 4. Требования к спортивному инвентарю и экипировке конькобежца 5. Правила соревнований: - Подсчет очков многоборья - Конькобежные дорожки и спортсооружения 6. Использование лекарственных средств. Риски использования БАД

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	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			4,7	5,0
1.2.	Бег 60 м	с	не более	
			8,2	9,6
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			36	15
1.4.	Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+11	+15
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			215	180
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Бег 2000 м	мин, с	не более	
			-	11.40
2.2.	Бег 3000 м	мин, с	не более	
			12.50	-
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивный разряд – «кандидат в мастера спорта»			

4. Вопросы по видам подготовки, не связанные с физическими нагрузками (для перевода на следующий год (период) обучения)	
Этап совершенствования спортивного мастерства	
1. Олимпийское движение. 2. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта 3. Профилактика травматизма. 4. Перетренированность/недетренированность 5. Учёт соревновательной деятельности, самоанализ учащихся 6. Психологическая подготовка 7. Подготовка учащегося как многокомпонентный процесс 8. Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта 9. Восстановительные средства и мероприятия 10. Правила соревнований: - виды программы на соревнованиях различного ранга - конькобежные дорожки и спортсооружения - состав судейской коллегии - безопасность спортсменов 9. Препараты и методы в Списке запрещенных препаратов; 10. Использование лекарственных средств и Исключение для терапевтического использования	

Методические рекомендации по выполнению упражнений.

Бег на 30 м, 60 м. Бег выполняются с высокого старта. Поступающие бегут по своим дорожкам. Результат засекается секундомером.

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Поступающий принимает исходное положение: ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией отталкивания. Мах руками допускается. Допускается выполнение предпрыжковых движений руками и корпусом без отрыва ног от пола. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Измеряется расстояние в сантиметрах от линии старта до точки приземления, за которую принимается наиболее близкая к линии старта точка соприкосновения любой части тела с полом. Дается три попытки, засчитывается лучшая.

Челночный бег 3х10 м. Челночный бег может начинаться как с низкого, так и с высокого старта. Проводится на любой ровной площадке с твердым покрытием, обеспечивающим хорошее сцепление с обувью. На расстоянии 10 м наносятся две параллельные линии. По команде поступающий бежит до линии, касается ее рукой, возвращается обратно и так 3 раза. Фиксируется время преодоления всех отрезков в секундах.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры. Темп выполнения произвольный. Сгиб считается выполненным, если при опускании корпус принимает горизонтальное положение, а при подъеме корпуса руки полностью выпрямляются. Не засчитываются попытки при вспомогательных движениях корпусом на подъеме и при неполном выпрямлении рук. Считается количество правильно выполненных упражнений.

Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи). Из исходного положения стоя на гимнастической скамейке выполнить наклон вперед с выпрямленными в коленях ногами, ступни ног расположены параллельно на ширине 10 — 15 см, пальцами рук потянуться как можно ниже и сохранить позу в течение 2 секунд. Измеряется расстояние от кончиков пальцев до края скамейки. Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Выполнять упражнение нужно плавно и медленно, без рывков. Выполняется три попытки, засчитывается лучшая.

Тройной прыжок в длину с места. Выполняется на любой ровной поверхности. Поступающий принимает исходное положение – ноги на ширине плеч, ступни – параллельно, носки ног перед линией отталкивания. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед, полет в первом шаге, второе отталкивание, полет во втором шаге, третье отталкивание, полет и приземление на две ноги. Чередование ног в прыжке производится поочередно, то есть с двух ног – на левую, затем – на правую, после – на левую, завершающее приземление осуществляется на две ноги. Измерение производится по перпендикулярной прямой, от места отталкивания до ближайшего следа, оставленного любой частью тела поступающего. Поступающему предоставляются три попытки. В зачет идет лучший результат.

Прыжок вверх с места со взмахом руками. Вначале поступающий поднимает руку, фиксируется нулевое деление у кончиков пальцев. Выполняется прыжок вверх с места, стремясь достать рукой как можно более высокую точку на ленте с сантиметровыми делениями, укрепленную на стене. Засчитывается разница между высотой касания в прыжке и высотой касания рукой, стоя на полу. Результат не зависит от роста поступающего.

Бег 1000 м, 1500 м, 2000 м. Бег на 1000 м, 1500 м, 2000 м проводится по беговой дорожке стадиона или любой ровной местности. Испытание выполняется из положения высокого старта. Результат фиксируется хронометром в минутах и секундах с точностью до 0,1 секунды.

IV. Рабочая программа

14. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки.

В многолетнем учебно-тренировочном процессе различают три основных периода спортивной подготовки: подготовительный, соревновательный и переходный. Возможные варианты выбора сроков периодов спортивной подготовки: одноцикловый, двухцикловый, трехцикловый.

Периоды спортивной подготовки

Период спортивной подготовки	Характеристика периода	Этап (по временам года)
Подготовительный период	Повышение уровня общей физической подготовленности	1 этап – весенне-летний
	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 упражнений, оценки уровня ОФП, так и специальной подготовки – в беге по пересеченной местности и передвижении на роллерах. Объем учебно-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	2 этап – летне-осенний
Предсоревновательный период	Развитие специальных качеств, в первую очередь скоростной выносливости, а также обучение и совершенствование техники, совершение тактического мастерства. 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 возрастает интенсивность. Помимо тренировок на коньках проводятся занятия по ОФП. Основная их задача – поддержать достигнутый уровень общей физической подготовки. Изменение объема, интенсивности специальной подготовки, а также содержания уровня ОФП находятся в тесной взаимосвязи с	3 этап – зимний

	возрастом, уровнем подготовленности и индивидуальными особенностями учащихся. 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	
Переходный период	Основная цель: обеспечить активный отдых и восстановление после зимних соревнований. В этот период основное внимание уделяется на поддержание достигнутого уровня ОФП и частично специальной подготовки	Продолжительность до одного месяца

Микроциклом принято называть серию учебно-тренировочных занятий, проводимых в течение нескольких дней и обеспечивающих комплексное решение задач, стоящих на данном этапе спортивной подготовки. Продолжительность микроциклов может колебаться от 3-4 до 10-14 дней. Семидневные микроциклы, которые совпадают по продолжительности с календарной неделей, хорошо согласуются с общим режимом жизни учащихся. Микроциклы иной продолжительности рекомендуется планировать в соревновательном периоде.

Типы микроциклов, применяющие в учебно-тренировочном процессе в виде спорта
«конькобежный спорт»

Тип микроцикла	Направленность
Втягивающий	Направлен на подведение организма спортсмена к напряженной физической нагрузке. Применяется на первом этапе подготовительного периода, им часто начинается мезоцикл. Отличается относительно невысокой суммарной нагрузкой по отношению к нагрузке последующих ударных микроциклов. Особенно невелика нагрузка в начале учебного года (спортивного сезона), после переходного периода. В дальнейшем, суммарная нагрузка втягивающих микроциклов может возрастать и достигать 70-75% нагрузки последующих ударных микроциклов
Ударный (развивающий)	Этот микроцикл характеризуется большим суммарным объемом работы, высокими нагрузками. Основной задачей является стимуляция адаптационных процессов в организме спортсменов, решение основных задач видов спортивной подготовки. В силу этого ударные микроциклы составляют основное содержание подготовительного периода. Широко применяются ударные микроциклы и в соревновательном периоде
Подводящий	Микроцикл направлен на непосредственную подготовку спортсмена к соревнованиям. Работа в подводящих микроциклах может воспроизводиться в режиме предстоящих соревнований, моделироваться элементы соревновательной деятельности, совершенствоваться детали технико-тактического мастерства и выделяться акцент на аспекты психологической подготовки

Соревновательный	Строится в соответствии с программой соревнований и направлен на обеспечение оптимальных условий для успешной соревновательной деятельности. Структура и продолжительность этого микроцикла определяется спецификой соревнований, общим количеством стартов и паузами между ними. В зависимости от этого соревновательные микроциклы могут ограничиваться стартами и непосредственным подведением к ним, восстановительными процедурами, а могут включать и специальные учебно-тренировочные занятия
Межсоревновательный	В условиях современного спорта с исключительно насыщенным календарём соревнований часто возникает необходимость построения межсоревновательных 5-14-дневных микроциклов, в которых непосредственная подготовка к соревнованиям сочетается с учебно-тренировочной деятельностью. В зависимости от продолжительности таких микроциклов, задач этапа спортивной подготовки, состояния и индивидуальных особенностей спортсмена такие микроциклы могут носить развивающий или поддерживающий характер
Восстановительный	Проводится после напряженной соревновательной деятельности. Основная роль – обеспечение оптимальных условий для протекания восстановительных и адаптационных процессов в организме спортсмена. Это обуславливает невысокую суммарную нагрузку таких микроциклов, широкое применение в них средств активного отдыха, восстановительных процедур

Физическая подготовка направлена на укрепление здоровья, улучшение физического развития, совершенствование физических качеств. Она подразделяется на общую физическую подготовку (ОФП) и специальную физическую подготовку (СФП). СФП может быть обеспечена только на базе ОФП, при этом чем более высоких результатов мы хотим достичь в СФП, а следовательно, и в выполнении того или иного норматива, тем на более высокий уровень должны поднять ОФП, т.е. развитие всего комплекса физических качеств. По мере роста результатов удельный вес СФП возрастает.

Техническая подготовка заключается в изучении и совершенствовании техники физических упражнений (технических приемов). Спортивная техника — это целесообразный способ выполнения физического упражнения. Под совершенной техникой подразумеваются наиболее рациональные, эффективные способы выполнения физического упражнения при строгом учете индивидуальных особенностей занимающихся с целью достижения наилучшего результата.

Тактическая подготовка — это искусство ведения соревнования со спортивным соперником. Ее главная задача - наиболее целесообразное использование сил и способностей в борьбе за лучший спортивный результат.

Общая физическая и техническая подготовка имеют тенденцию к уменьшению. Доля специальной физической, тактической и соревновательной нагрузок постоянно возрастает. Общий подход к распределению нагрузки различной направленности на всех этапах заключается в примерном равенстве количества часов, отводимых на физическую подготовку (совместно общую и специальную), технико-тактическую (совместно техническую и тактическую) и подводящие контрольные и основные соревнования. Однако от этапа к этапу нарастает величина специальной физической подготовки с уменьшением общей. Такая же картина наблюдается в

соотношениях технической и тактической подготовок. Соревновательная нагрузка постоянно нарастает.

Теоретическая подготовка – процесс освоения, приобретения учащимися специальных знаний необходимых в спортивной деятельности, с направленностью на расширение познавательного интереса учащегося и необходимого запаса знаний в области общих и специальных основ спортивной тренировки, на осмысление сути спортивной тренировки, непосредственно связанных с ней явлений, процессов и на развитие интеллектуальных способностей, без которых не возможно достижение высоких спортивных результатов.

Психологическая подготовка – процесс практического применения четко определенных средств и методов, направленных на создание психологической готовности спортсмена. Основная цель психологической подготовки – развить психологические черты личности и психические качества, необходимые учащемуся для достижения высокого уровня спортивного совершенства, психической устойчивости и готовности к выступлению в ответственных соревнованиях

Результаты прохождения спортивной подготовки применительно к этапам спортивной подготовки соответствуют целям, поставленным программой.

Требования к результатам прохождения спортивной подготовки, в том числе по отдельным этапам спортивной подготовки, направлены:

На этапе начальной подготовки на:

- формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;
- получение общих 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;
- укрепление здоровья.

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) на:

- формирование устойчивого интереса к занятиям видом спорта «конькобежный спорт»;
- 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.

На этапе совершенствования спортивного мастерства на:

- повышение уровня общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и совершенствование навыков в условиях соревновательной деятельности;
- сохранение здоровья.

ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ ДЛЯ ЭТАПА НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

ЭНП 1-го года обучения

При обучении основам техники физических упражнений и техники бега на коньках определяется степень пригодности к скоростному бегу на коньках и перспективы роста в данном виде спорта, в соответствии с этими задачами определяется стратегия подготовки.

Процесс обучения осуществляется с учетом физического развития и функционального состояния организма учащегося таким образом, чтобы обеспечить готовность переносить значительный объем и интенсивность тренировочной нагрузки. В группах начальной подготовки определяется пригодность к скоростному бегу на коньках по результатам выполнения контрольно-переводных нормативов. Двигательными навыками в беге на коньках легче овладевают дети, имеющие разностороннее физическое развитие.

Основным методом на этапе начальной подготовки является игровой метод с использованием различных спортивных и подвижных игр. Он одновременно воздействует на моторную и психическую сферы личности.

Игровой метод может быть активно использован во всех четырех формах двигательных способностей учащегося: моторной оперативности, координационных, силовых качеств и выносливости. Тренировочные занятия направлены на освоение нового материала, закрепление пройденного, повышение эффективности выполнения ранее изученных технических движений, тактических действий и совершенствованию работоспособности.

Контрольные занятия проводятся с целью проверки уровня подготовленности (технической, физической, специальной), для определения уровня подготовленности учащегося, проверяется эффективность прошедшего этапа подготовки, выявляются сильные и слабые стороны в структуре соревновательной деятельности.

Контрольные соревнования следует проводить в условиях, максимально приближенных к условиям главных стартов.

К проведению тренировочных занятий предъявляется ряд требований от выполнения, которых зависит эффективность этой формы физического воспитания. Занятия по своей направленности, содержанию, дозировке упражнений и применяемым методам должны соответствовать возрасту, полу и физической подготовленности занимающихся. Интенсивность физиологических реакций организма за время занятия отличается постепенным нарастанием в первой части, достижением максимальных величин в середине второй части и снижением в третьей части.

На занятиях должны быть соблюдены все меры безопасности для жизни и здоровья учащихся. В группах начальной подготовки особое внимание уделяется общей физической подготовке (ОФП), специальной физической подготовке (СФП) и технической подготовке (ТП) конькобежцев. В зависимости от сроков подготовки удельный вес ОФП, СФП и ТП меняется. Для управления интенсивностью тренировочных нагрузок по ОФП, СФП и ТП по направленности физиологического воздействия важна информация о распределении циклических средств по зонам относительной мощности.

Комплекс физических упражнений по видам спортивной подготовки

Общая физическая подготовка

1. Общеразвивающие упражнения:

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

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

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

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

Упражнения на опорно-двигательный аппарат. Поднимание на носках, ходьбе на носках, внутренней и внешней стороне стопы; вращения в голеностопных суставах; сгибание и разгибание ног в коленном и голеностопном суставах; приседания; махи в разных направлениях; выпады, пружинистые покачивания в выпаде; подскоки из разных исходных положений; прыжки, многоскоки, ходьба в полном приседе и полуприседе.

2. Упражнения для развития гибкости:

Общеразвивающие упражнения с максимальной амплитудой во всех направлениях и суставах (наклоны, повороты, вращения, размахивания и т.д.) на снарядах, с предметами и без них. Упражнения с помощью партнера: пассивные наклоны, отведения ног и рук максимально в передне-заднем направлении и в сторону, наружу, шпагаты (поперечный и продольный), мост. Упражнения с гимнастической палкой с изменением ширины хвата или со сложенной в четверо гимнастической скакалкой: наклоны, повороты туловища с различным положением предметов (вверху, впереди, внизу, за головой, за спиной), перешагивание и перепрыгивание, выкруты, круги. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке. Динамические упражнения – увеличение и уменьшение амплитуды движения в ритмическом чередовании, комбинированные упражнения.

3. Упражнение для развития координационных способностей:

Разнонаправленные движения рук и ног. Акробатические упражнения. Кувырки вперед и назад, в стороны с места, разбега, с прыжка через препятствие. Перевероты вперед и назад, в стороны. Стойки на голове, руках, лопатках. Опорные прыжки через коня, козла, с различным расстоянием гимнастического мостика. Прыжки с подкидного мостика, прыжки на батуте. Упражнения на снарядах (размахивания, перевероты, подъемы и т.д.). Входы в поворот с правой и левой ноги, прокат по дуге на внутреннем ребре левого конька, спирали, катание по повороту малых радиусов т.д.

4. 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.

Специальная физическая подготовка

1. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств:

Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места. Многоскоки с ноги на ногу, и на двух ногах, многократные прыжки с ноги на ногу и на двух ногах. Бег и прыжки в гору и с горы, по лестнице, чехарда, бег и прыжки на воде, песке, снегу с предельной интенсивностью и отягощениями, прыжки на коньках по прямой и повороту, бег со старта, эстафета на $\frac{1}{2}$ круга с командой 2-4 человека.

2. Упражнения для развития быстроты:

Повторный бег с максимальной быстротой с хода и со старта на дистанциях от 10 до 100м, эстафетный бег и с гандикапом, спортивные игры (баскетбол, футбол на уменьшенном поле и т.п.), бег в гору и с горы, бег за лидером, старты из различных положений (спиной вперед, правым и левым боком). Прыжки с ноги на ногу, на одной ноге и на двух, прыжки в сторону, назад, выпрыгивания с одной и двух ног, прыжки в длину с места и с разбега (одинарный, тройной, пятерной, десятерной) в высоту, упражнения изометрического характера, прыжковые упражнения с предметной нацеленностью (дотянуться до подвешенного предмета, вспрыгнуть на максимальную высоту, перепрыгнуть через препятствие, преодолеть дистанцию за минимальное время или за наименьшее количество шагов и т.д. с максимальной интенсивностью).

3. Упражнения для развития общей выносливости:

Равномерный бег при ЧСС 130-140 уд/мин до 40 мин., езда на велосипеде с различной скоростью, катание на лыжах, длительные походы, фартлек, кроссовый бег, комплексы общеразвивающих упражнений, выполняемых круговым методом. Чередование ходьбы и бега от 1000 до 4000 метров. Эпизодически используется плавание и гребля, марш-броски, спортивные и подвижные игры.

Техническая подготовка

1. Перечень упражнений, способствующих овладению навыками катания на коньках подводящие упражнения без коньков.

а) Исходное положение. Основная стойка. Руки заложены за спину и плотно прижаты к туловищу, левая рука держит правую за запястье, ступни и колени вместе. Туловище наклонить до 45-50 градусов, немного округлив спину, расслабить плечи, согнуть ноги в коленных суставах и максимально наклонить голени вперед. Сделать несколько глубоких приседаний, варьируя высоту посадки.

б) И. п. Посадка конькобежца. На счёт 1 – отвести правую ногу в сторону, на 2 – и. п., на 3 – левую ногу в сторону, на 4 – и. п. Следить, чтобы стопа и колено опорной ноги не «сваливались» внутрь, стопа толчковой ноги должна быть на одной линии с опорной ногой

в) И. п. Посадка. Поочерёдное отведение ног назад, слегка согнутых в коленном суставе, с постановкой на носок, пятка повернута слегка наружу.

г) И. п. Посадка. На счёт 1 – правая нога отводится в сторону, на 2 – назад и ставится на носок, на 3 – И. п. То же другой ногой.

д) И. п. Посадка. Ступни ног вместе. На счёт «и» – сместить туловище в левую сторону, на счёт 1 – перенести вес тела на левую ногу, выполняя отталкивание правой (опорной) ногой, на 2 – поднять правую ногу к левой, то есть прийти в и. п., на 3 – то же в правую сторону, на 4 – и. п.

е) Выполняется упражнение 5, но после смещения туловища в левую сторону правая нога не подтягивается, а заводится назад по дуге и из этого положения подтягивается к опорной ноге. То же в другую сторону.

На полу проходит первое ознакомление с положением на коньках, с особенностями равновесия на них и сохранением его на плоскости полозов. Применяются переступания и перевод веса тела с одного конька на другой при различном расстоянии между ними, балансирование на одном коньке, приседания. Принимаются позы и положения, применявшиеся без коньков.

2. Упражнения на коньках в помещении

На пол, где будут проходить занятия, следует постелить резиновую дорожку. Проверить шнуровку коньков, проделать небольшой комплекс упражнений в помещении, предварительно сняв лишнюю одежду, чтобы не перегреться.

а) Ходьба на коньках по кругу с различными положениями рук – на пояс, в стороны, вперёд, вверх, к плечам, за спину.

б) Приседания до положения «посадка» конькобежца.

в) Наклоны вперёд.

г) Вращательные движения в тазобедренном, коленном и голеностопном суставах.

д) Равновесие на одном коньке, свободной ногой придаются различные положения – она согнута в колене вперёд, назад, отведена в сторону или назад. Вначале эти упражнения можно выполнять стоя у стены, а затем без опоры.

е) Стоя на коньках (на наружном ребре левого и на внутреннем ребре правого конька), менять положения ног, слегка сгибая их в коленях.

ж) Ходьба по кругу малого радиуса влево скрестным шагом, ставя левый конёк на наружное ребро носком из круга. То же в другую сторону.

з) Стоя на коньках, перенести вес тела на правую ногу. На счёт 1 – левую ногу завести за правую в положение окончания отталкивания левой ногой; на 2 – вернуться в исходное положение. То же в другую сторону.

и) Повороты на коньках на месте. Следить, чтобы занимающиеся выполняли все упражнения, стоя на всём полозе коньков, не заваливая голеностопные суставы внутрь или наружу.

3. Упражнения для самостоятельного передвижения на коньках

а) Стоя лицом к борту в полуприседе и держась за него руками, движения ногами вперёд-назад (разноимённые).

б) То же, но стоя к борту правым боком.

в) То же, стоя к борту левым боком.

г) Стоя к борту боком (правым, левым), приседания до рабочей позы конькобежца.

д) Ходьба по льду в колонне, в шеренге, со сменой направления, враспынную в медленном и быстром темпе.

е) Стоя на слегка согнутых ногах с опущенными вниз руками, один конёк повернуть носком в сторону, перевести на внутреннее ребро полоза и сделать толчок. Выполняя толчок одним коньком, перенести вес тела на другой конёк. После окончания толчка конёк быстро

ж) поставить на лёд около другого конька (параллельно с ним) и скользить на обоих коньках. Когда скольжение прекратится, выполнить то же упражнение, но уже с другой ноги.

з) Выполнять предыдущее упражнение, но толчок начинать раньше, до остановки, во время скольжения на другом коньке. С повышением скорости бега толчковый конёк всё меньше и меньше направлять носком наружу, стремясь отталкиваться скользящим вперёд коньком.

и) Выполнить то же упражнение, постепенно увеличивая продолжительность скольжения на одном коньке. Следить за тем, чтобы учащиеся сразу же одинаково отталкивались как одной, так и другой ногой. Далее, целесообразно проводить разучивание специальных подводящих упражнений на коньках на льду.

4. Специальные подводящие упражнения на коньках на льду

а) Произвольный разбег 10-15 м. Скольжение в положении посадки конькобежца, руки за спиной, колени вместе, коньки параллельны, скольжение на полных плоскостях лезвий до полной остановки.

б) Произвольный разбег 10-15 м. Скольжение в посадке, как и в первом упражнении. Выполнение несильного отталкивания скользящим толчковым коньком. Отталкивание выполняется движущимся вперёд толчковым коньком и в сторону под углом к линии направления бега. Заканчивается толчок серединой полоза, сбоку от туловища, затем толчковая нога приставляется к опорной.

в) Разбег и скольжение, как в первом упражнении. Поочерёдное отведение то одной, то другой ноги назад, касаясь носком конька поверхности льда. Центр тяжести тела расположен над опорной ногой. Скользить прямолинейно. Свободная нога расслаблена, конёк направлен носком в лёд. Бедро и голень располагаются под углом 90 градусов.

г) Скольжение в высокой посадке по прямой или вдоль бровки (стараться ставить конёк при смене опоры на линию или параллельно бровке).

д) Разбег и скольжение, как в первом упражнении. Отведение ноги назад (коньком, не касаясь льда, скользить в равновесии, считая до 5-7). Скольжение прямолинейно. Колено свободной ноги располагается низко надо льдом. Нога расслаблена.

е) Разбег и скольжение, как в первом упражнении. Толчок в сторону. Во время завершения отталкивания конёк постепенно разворачивается носком наружу, центр опоры переходит с середины полоза на носовую его часть. Отталкивание осуществляется резким разгибанием ноги в голеностопном суставе. После окончания отталкивания нога снимается со льда, поворачивается носком к нему, постепенно сгибаясь, заводится вслед опорной ноге. Свободная нога должна быть расслаблена. Приставить свободную ногу, скользить в посадке. То же с другой ноги. По мере овладения упражнением 6 необходимо переходить к скольжению по прямой, попеременно отталкиваясь то одной, то другой ногой и скользя то на одном, то на другом коньке.

5. Способы торможений

а) Торможение полуплугом (сзади). Левая нога слегка согнута в коленном суставе, правая отставлена назад, носок развернут наружу. Торможение осуществляется внутренней стороной всей плоскости лезвия.

б) Торможение полуплугом (спереди). Скользя на обеих ногах, вес тела переносят больше на левую ногу, а правый конёк выдвигают вперёд и поворачивают

в) носком налево. Усиливая нажим на лёд правым коньком, ученик тормозит его внутренним ребром.

г) Торможение плугом. Расставив коньки на ширину плеч, надо вес тела перенести на задники коньков. После этого, поворачивая обе ноги внутрь, свести колени и поставить коньки под углом один к другому, переводя их на внутренние рёбра.

д) Торможение двумя коньками с поворотом в сторону. Выполняется как бы прыжком, во время которого учащийся поворачивается и наклоняется в сторону, противоположную направлению движения.

е) Торможение переступанием. Движением со стороны правый конёк выносят вперёд и ставят на внутреннее ребро полоза (носок повёрнут налево), загружая конёк весом тела. Такое же движение сразу повторяют левым коньком (с поворотом его направо).

ж) Торможение наружным ребром правого конька. Правый конёк ставится сзади и справа от левого конька носком, направленным вправо, на наружное ребро полоза. Разучивание всех способов торможений начинают из положения скольжения на двух коньках, а не сразу после разбега.

6. Специально-подготовительные упражнения для бега по прямой (выполняются после предварительного разбега на дистанции 10-15 м)

а) Скользить в посадке на двух параллельно поставленных коньках, руки опустить вниз вдоль коленей.

б) Скользить в посадке на двух ногах, руки за спиной.

в) Скользить в посадке на двух ногах (разметка между коньками).

г) Скользить в посадке на двух коньках, поочередно отводя правую и левую ногу назад (руки вдоль туловища).

д) Скользить в посадке на двух коньках, поочередно отводя одну ногу назад, одновременно сильно сгибая опорную ногу во всех суставах и наклоняя туловище вперед; нога, отведенная назад, касается льда носком, бедро вертикально по отношению ко льду.

е) Скользить в посадке на двух коньках, поочередно отводя левую и правую ногу назад так, чтобы колени касались льда; руки опущены вниз.

ж) То же, что и упражнение 6, но руки за спиной.

з) Скользить в посадке, поочередно отводя правую и левую ноги в сторону, руки опущены вниз.

и) То же, но руки за спиной.

к) Скользить в посадке, поочередно отводя ноги в сторону и медленно подтягивать их кратчайшим путем к опорной, касаясь носком льда.

л) Скользить, отводя ногу в сторону, затем по дуге заводите ее назад и, согнув в коленном суставе, приставлять к опорной.

м) И.П. – ноги на ширине плеч. Туловище слегка наклонено вперед, руки на пояснице: поочередно скользить на согнутой ноге, другая вытянута в сторону.

н) И.П. – посадка конькобежца; поочередно скользить на одной ноге, попеременно перенося тяжесть тела с одной ноги на другую. При завершении переноса тяжести тела на опорную ногу, другая остается сбоку слегка согнутой в коленном суставе, расслабленной, касается льда всей плоскостью лезвия конька.

о) И.П. – то же, что упражнение 12. Скользить на одной ноге с широкой «елочкой» следа. Туловище выполняет активное движение, подобно маятнику. Длительно поочередно скользить на одной ноге в высокой посадке при помощи активных движений туловищем, постепенно увеличивая сгибание ног до положения посадки конькобежца. Упражнение выполняется с максимальной амплитудой движений.

7. Бег со старта

а) И. п. Стартовая поза конькобежца. Впереди стоящий конёк сильно развернуть и поставить на внутреннее ребро, перенести на него вес тела и возвратиться в исходное положение.

б) Ходьба на сильно развёрнутых коньках, на внутренних рёбрах, по разметке катка, определяющей среднюю линию направления движения. Для совершенствования техники бега со старта рекомендуются старты группой, парами, старты с «форой», на время, старты под различные сигналы, бег со старта с сопротивлением.

8. Специально-подготовительные упражнения для бега по повороту

а) Скользя на обоих коньках по прямой, удерживать левый конёк на наружном ребре полоза и сильнее загружать его весом тела. То же на правом коньке.

б) После предварительного разбега прохождение поворота «дугой». Добиваться постановки левого конька на наружное ребро. Постепенно увеличивать скорость разбега и угол наклона. То же вправо.

в) Ходьба приставным шагом в одну и в другую стороны.

г) Прохождение поворота «приставными шагами». Отталкиваться правым коньком в сторону и кратчайшим путём приставлять его к левому коньку, который всё время ставится по касательной к окружности на наружное ребро. То же вправо.

д) Ходьба скрестным шагом в одну и в другую стороны. Научить переносить правый конёк через носок левого конька и наоборот.

е) Ходьба скрестным шагом влево, левый конёк направлять носком вправо. Со второго или третьего шага начать скользить, двигаясь по кривой всё увеличивающегося радиуса, отталкиваясь скользящим вперёд коньком. То же в другую сторону.

ж) Упражнение в парах. Взявшись крепко за руки, двигаться влево по повороту малого радиуса. Партнёр слева переступает правой ногой за левую с хорошим упором в лёд и наклоном внутрь круга. При этом партнёр справа оказывает сопротивление, удерживая его. Это же упражнение полезно выполнять и в правую сторону.

з) Чередование четырёх шагов по прямой и четырёх шагов перебежкой. То же в другую сторону.

и) Прохождение поворотов перебежкой в обе стороны.

9. Упражнения простого катания на коньках

а) Повороты на месте. Поворот налево начинают с переноса веса тела на правую ногу, после чего на счёт «раз» левый конек ставим позади правого под прямым углом к нему и поворачиваются налево, на счёт «два» правый конёк приставляют к левому.

б) Поворот кругом на месте. Дважды выполняют предыдущее упражнение (на четыре счета).

в) Упражнение "Ласточка" - скольжение на одной ноге, наклонившись вперед до горизонтального положения туловища, руки в стороны, свободная нога выпрямлена и поднята назад.

г) Скольжение на согнутых ногах (в глубоком приседе), руки вытянуты вперед.

д) «Пистолетик» – скольжение на предельно согнутой ноге, руки и свободная нога вытянуты вперед.

е) Скольжение на одном коньке по дуге вперед-наружу.

ж) Движение спиной вперед по прямой и на повороте.

з) Повороты кругом в движении.

и) Игры на льду, эстафеты.

Выполнение этих упражнений повышает у учащихся интерес к занятиям, способствует развитию специфической ловкости и быстрейшему овладению техникой скоростного бега на коньках.

10. Развитие двигательных качеств.

Конькобежцу нужна хорошая гибкость и подвижность в голеностопном, коленном и тазобедренном суставах, что особо важно для правильной посадки и отталкивания. Для развития этих качеств в качестве специально-подготовительных упражнений применяются различные приседания и выпады. Для быстрого сгибания и разгибания ног применяются прыжковые упражнения, бег с высоким подниманием бедер, бег на короткие дистанции и различные подвижные игры.

Быстроту отталкивания следует развивать непосредственно в катании на коньках путем пробегания коротких отрезков (10 – 60 м) 4 – 6 раз. По мере овладения техникой катания отрезки удлиняются до 100 – 200 м (2 – 3 раза), затем до 300 – 400 м. Бег в медленном темпе – до 2 км.

Для совершенствования равновесия применяются упражнения в скольжении на двух и на одном коньке с различным положением рук, а также различные подвижные игры: «Цапля», «Кто дальше прокатится?».

Для совершенствования силы и скорости отталкивания полезно катание «змейкой».

Для совершенствования координации движений при выполнении поворотов вправо, влево, в обратном направлении «дугой», приставными шагами можно проводить различные эстафеты и игры.

Для развития быстроты движений стартовой реакции игры: «Салки», «Салки по кругу», «Второй лишний», «Рыбаки и рыбки», «Пустое место». Игра «Футбол руками».

Постепенно происходит приучение детей к длительному и быстрому катанию в посадке конькобежца. Катание на выносливость начинается с 200-300 м. От занятия к занятию продолжительность катания увеличивают и доводят до 1500 м.

Инструкторская и судейская практика

- изучение правил соревнований по конькобежному спорту (прохождения дистанции, процедура старта, фальстарт);
- проведение комплексов общеразвивающих упражнений;
- умение оказывать помощь тренеру-преподавателю в подготовке проведения занятия;
- выявлять ошибки при выполнении упражнений;
- участвовать в судействе подвижных игр.

Медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия

Постановка на учёт и прохождение углублённого медицинского обследования во врачебно-физкультурном диспансере.

Перед началом занятий, проводится первичное обследование, которое включает общий и спортивный анамнез, исследование физического развития, функциональные пробы.

Диспансерное обследование обязательно включает в себя электрокардиографию, обследование терапевтом, невропатологом, хирургом, ларингологом, стоматологом. Обобщая результаты медицинского обследования, тренер-преподаватель совместно с врачом составляют заключение о состоянии здоровья учащегося, назначают, если это необходимо, лечение, определяют предел допустимых нагрузок.

ЭНП 2-3 годов обучения

В группах начальной подготовки 2-3 годов обучения учебно-тренировочный процесс проходит с активным использованием аэробных и скоростных нагрузок. Что касается распределения параметров циклических средств ОФП, СФП и ТП на втором и третьем годах подготовки, то они распределяются достаточно равномерно по всем зонам интенсивности, кроме четвертой. Доля высокоинтенсивных нагрузок не должна превышать 1,5% от общего объема. Наибольшие темпы прироста нагрузок приходятся на второй тренировочный год, а на третьем году происходит в большей степени перераспределение интенсивности нагрузок в сторону их повышения. В отношении тренировки скоростных качеств проявляется та же тенденция.

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

Важными средствами подготовки являются подвижные и спортивные игры, а также различные игры на льду. Такие формы занятий повышают интерес к конькобежному спорту и способствуют всестороннему физическому развитию.

Необходимо основное внимание уделять гармоничному развитию жизненно важных двигательных способностей – выносливости, быстроты движений и перемещений, силы, координации, гибкости и овладению элементарными двигательными навыками.

Применение в период начальной подготовки больших объемов специальных упражнений дает вначале быстрый прирост спортивных результатов в избранной специализации. Стабильных достижений скоростном беге на коньках чаще добиваются те учащиеся, которые имели предварительный стаж занятий в других видах спорта, развивавших скоростные качества, ловкость и выносливость. Занятия дополнительными видами спорта способствуют всестороннему развитию организма и создают предпосылки для достижения более высоких результатов в беге на коньках в зрелом возрасте.

Общая физическая подготовка

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

Легкоатлетические упражнения: бег с высокого и низкого старта на короткие дистанции, бег на месте в быстром темпе с высоким подниманием бедра, бег с внезапной сменой направления, различные игры и игровые упражнения, выполняемые в быстром темпе, бег с максимальной скоростью, бег в равномерном темпе по равнинной и пересеченной местности до 15-20 мин, кросс, прыжки в длину и высоту с места, с разбега, многоскоки, метания в цель и на дальность и др.;

Упражнения на развитие силы: сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, поднимание туловища из положения лёжа (пресс), подтягивание, приседание на двух и одной ногах, приседания с отягощением, упражнения с предметами (набивные мячи, амортизаторы).

Лыжная подготовка: передвижение классическими ходами, подъемы на лыжах в гору, спуски с гор на лыжах, торможение на спусках, повороты на лыжах в движении, прохождение дистанций, лыжные походы 5-7 км;

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

Плавание: специальные упражнения для изучения кроля на груди и спине, брасса, упражнения на воде под водой с задержкой дыхания, повторное проплывание отрезков 25-50 м, 100-150 м;

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

Специальная физическая подготовка

1. Развитие 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. Челночный бег на различные дистанции (5х30, 10х15, 10х20 и т.д.).

2. Упражнения для развития быстроты. Передвижение (на коньках и роликах). Бег на короткие отрезки (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.

3. Упражнения на развития выносливости (на коньках и роликах). 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

Техническая подготовка

Выполнение упражнений, способствующих закреплению навыков катания на коньках, подводящие упражнения без коньков. Технические упражнения: закрепление техники бега по прямой и повороту на суше, освоение разновидностей пригибной ходьбы, технической имитации, прыжковой имитации, катание на роликовых коньках, скольжение на одной ноге в посадке конькобежца, бег со старта.

Подвижные игры на льду с элементами техники бега по прямой и повороту, стартовый разбег.

1. Салки на коньках.

Как и в обычных салках, ведущий должен догнать любого участника и послать его и тогда тот становится ведущим. Но есть одно условие, ведущему не разрешается салить игрока, который присел на корточки.

2. Гонки паровозиков

Участники делятся на две команды и выстраиваются друг за другом в виде "паровозиков" у начальной линии. По команде паровозики начинают гонку. Команда, которая быстрее добралась до финиша и не разъединилась - побеждает.

3. Кто дальше проедет

На ледовой площадке отмечаются 2 линии на расстоянии 7-10 метров друг от друга. Линии можно обозначить условно, например поставив по 2 пары обуви. Став у первой линии, участники разгоняются на коньках как можно быстрее ровно до второй линии. Далее все скользят по инерции. Кто дальше проедет, тот и победил.

4. Нанайские гонки

Участники делятся на пары и встают друг напротив друга, держась за руки у стартовой линии. По команде пары начинают движение - один спиной вперед, а другой его подталкивает. Доехав до финиша, они устремляются в обратную сторону. Теперь спиной вперед едет второй напарник. Пара, которая быстрее вернется обратно к стартовой линии - побеждает.

5. Снежинки и льдинки

Для игры необходимо нечетное количество участников. Перед началом игры выбирается ведущий, остальные игроки встают в пары и выстраиваются вокруг него. Когда ведущий объявляет слово - «снежинки», все участники (уже без пары) начинают двигаться и кружиться по всему катку, поднимая руки вверх. Затем ведущий объявляет слово - «льдинки» и все игроки, включая ведущего стараются встать в пару и замереть. Кому не досталась пара - становится ведущим.

Инструкторская и судейская практика

- изучение правил соревнований по конькобежному спорту (дисквалификация, экипировка спортсмена, виды оборудования и спортивный инвентарь);
- умение оказывать помощь тренеру-преподавателю в проведении комплексов разминки и специальных упражнений;
- умение выявлять ошибки при выполнении упражнений;
- помощь тренеру-преподавателю в подготовке и проведении контрольных соревнований, тестировании.

Медицинские, медико-биологические мероприятия и восстановительные мероприятия

Постановка на учет и прохождение углублённого медицинского обследования во врачебно-физкультурном диспансере.

Оптимальное планирование и соблюдения режима дня, индивидуальный подход в тренировочном процессе, установление интервалов отдыха между тренировками и соревнованиями, применение средств и восстановительных методов тренировки, разнообразие нагрузок, изменение условий проведения занятий, планирование специальных дней отдыха и восстановления. Особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости нагрузок. В качестве критериев переносимости нагрузок могут служить субъективные ощущения юных конькобежцев, а также объективные показатели (ЧСС, частота и глубина дыхания, цвет кожных покровов, потоотделение и т.д.).

ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ ДЛЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ЭТАПА (ЭТАП СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ)

Основной задачей учебно-тренировочного этапа является подготовка учащихся к бегу на дистанциях многоборья без узкого разделения по специализациям - спринтеров, многоборцев и специалистов на отдельных дистанциях.

Годичный цикл состоит из трех периодов: подготовительного, соревновательного, переходного. Подготовительный период делится на общеподготовительный (май - июнь) и специально-подготовительный (август - ноябрь) этапы. Основная цель первого этапа - создание предпосылок для повышения работоспособности конькобежцев, что осуществляется посредством всестороннего общефизического развития с помощью неспецифических тренировочных средств.

На общеподготовительном этапе подготовительного периода закладывается основа для последующего развития спортивной формы. В это время организм конькобежцев приспособляется к выполнению большого объема тренировочных нагрузок, преимущественно неспецифического характера, укрепляется опорно-двигательный аппарат, повышается функциональное состояние мышечных групп, развивается гибкость. Таким образом, на общеподготовительном этапе предусматривается постепенное развитие всех функциональных систем и опорно-двигательного аппарата с преимущественным использованием неспецифических средств. Основой планирования тренировки является недельный цикл. Семидневные циклы удобны тем, что в них хорошо сочетаются тренировки различной физиологической направленности. При планировании учитываются компоненты, определяющие характер тренирующего воздействия программы. Сюда относятся продолжительность упражнения, число повторений упражнения, интенсивность работы, продолжительность интервалов отдыха между упражнениями и характер отдыха.

В этом периоде решаются задачи повышения общефизической работоспособности учащихся с преимущественным развитием аэробной выносливости. Учет сенситивных периодов способствует эффективному развитию двигательных способностей. Сенситивные периоды в физическом развитии подростков особо благоприятны для направленного воздействия на определенные физические способности, биологические основы которых особенно интенсивно формируются в данные периоды. Их следует учитывать при программировании тренировочного процесса. Наиболее благоприятный период для развития общей выносливости - 12 - 17 лет, из которых первые два года наблюдаются максимальные темпы прогресса, а далее - субмаксимальные темпы.

УТЭ 1 года обучения

Общая физическая подготовка

1. Силовые упражнения:

- а) сгибание и разгибание рук - стопы ног на скамейке;
- б) продвижение на руках из положения упор лежа, ноги расслаблены;
- в) эстафеты в парах, ходьба на руках из положения упор лежа ноги удерживает партнер;
- г) эстафеты в парах, перевести партнера на гимнастическом мате - переправа; полоса препятствий (с перепрыгиванием гимнастических скамеек, с метанием набивных мячей в цель, с прохождением на руках гимнастической стенки из - положения вися);
- д) упражнения на тренажерах;
- е) комплекс упражнений с отягощениями (набивной мяч, гантели, амортизатор, эспандер);

2. Скоростные упражнения:

- а) челночный бег 5х6м;
- б) бег с максимальной частотой шагов (30 сек серийно);
- в) бег с высоким подниманием бедра (30 сек серийно);

г) ускорения после подъёма туловища (5 раз), после 5 прыжков со сменой положения ног, из положения - упор присев в положение упор лежа, после 5 выпрыгиваний из глубокого приседа.

3. Упражнения, повышающие выносливость:

а) упражнения, применяемые на этапе начальной подготовки;

б) кроссовый бег (50 мин - 1 час) в чередовании с ходьбой, упражнениями на - дыхание, ЧСС до 150 уд/мин;

в) бег 10 мин, отдых 1 мин, бег 10 мин;

г) прыжки со скакалкой с продвижением вперед 30 м;

д) прыжки со скакалкой 2 минуты, отдых 1 минута, 4 серии

4. Упражнения на координацию:

а) прыжки со скакалкой «крест на крест», с продвижением спиной вперед;

б) ускорения с прыжками через гимнастический мат;

в) прыжки с поворотом 360° на месте;

г) прыжки в приседе с продвижением вперед;

д) прыжки через скамейку с поворотом на 180°

Специальная физическая подготовка

1. Комплекс упражнений с утяжеленным поясом:

а) бег по прямой, в горку, с горки;

б) различные многоскоки;

в) различные виды пригибной ходьбы;

г) поочередное приседание (не глубокое) до посадки конькобежца;

д) в посадке смена положения ног прыжком из положения законченного отталкивания.

2. Координационные упражнения:

а) преодоление дистанции 500 м с произвольной скоростью, после прохождения дистанции сопоставить время «фактически затраченное» и «ощущаемое» конькобежцем (суммарная оценка времени);

б) преодоление дистанции 500 м с равномерной скоростью, засекается скорость на отрезках, сопоставляется с «ощущаемой» конькобежцем (дифференцированная оценка времени);

в) преодоление дистанции 500 м с разной скоростью на отрезках, после прохождения дистанции, учащиеся дают сравнительную оценку времени, затраченного на первый и второй отрезки (сравнительная оценка времени);

г) преодоление дистанции 500 м за время (больше или меньше стандартно затрачиваемого), затем самооценка времени фактического прохождения дистанции сопоставляется с фактическими данными (сравнительная оценка времени).

3. Скоростные упражнения:

а) отрезки дистанции;

б) стартовое ускорение;

в) спринтерские ускорения до 30 м;

г) катание с варьированием скорости и высоты посадки.

4. Упражнения, повышающие выносливость:

а) повторный бег 200+300+400+500+400+300+200 м, ЧСС до 170- 180 уд/мин, отдых до восстановления;

б) повторный бег 100+300+500+500+300+100 м ЧСС до 170-180 уд/мин, отдых до восстановления;

в) повторный бег (2х300 м)+(2х500 м)+(2х300 м) ЧСС до 170-180 уд/мин, отдых между сериями до восстановления;

г) длительное катание «гуськом» 2х15 кругов, ЧСС 150-160 уд/мин;

д) длительное катание в гуське 3х8 кругов, все повороты проходить с одной рукой, ЧСС до 150-160 уд/мин.

5. Комплекс имитационных упражнений (с увеличением времени выполнения):

- а) имитация бега по прямой, руки за спиной, без продвижения;
- б) то же с небольшим продвижением;
- в) то же с махом одной и двумя руками;
- г) техническая имитация бега по повороту, без рук, с одной и двумя руками;
- д) прыжковая имитация по прямой без рук, с одной и двумя руками;
- е) то же упражнение в беге по повороту

Техническая подготовка

Техника бега по прямой

Периоды и фазы движений ног. В движении каждой ноги выделяют периоды одиночной и двойной опоры.

Период одиночной опоры ноги при беге на коньках подразделяется на две фазы:

1. свободное скольжение (одноопорное положение, в котором нога выполняет опорную функцию);

2. Одноопорное отталкивание выполняется одной ногой в процессе все продолжающегося скольжения, в то время как другая (свободная) нога переносится к новому месту опоры.

Это действие начинается смещением центра тяжести, преимущественно в поперечном направлении, с переводом конька на внутреннее ребро.

Период двойной опоры включает в себя двух опорное отталкивание, которое начинается с момента постановки на лед конька свободной ноги и заканчивается в момент отрыва от льда конька толчковой ноги. Чтобы удобнее было анализировать технику бега, все движение ноги конькобежца подразделяется на три фазы: свободное скольжение, одноопорное отталкивание, двух опорное отталкивание.

Отталкивание - выполняется в положении посадки на скользящем вперед коньке, из необходимого исходного положения - после выполнения смещения и группировки. Сначала нога разгибается в тазобедренном суставе, затем в коленном и в голеностопном. При окончании отталкивания скользящий вперед конек отрывается ото льда. После отталкивания нога сгибается в тазобедренном суставе и приводится, сгибаясь в коленном суставе. Подтягиваясь, нога проходит положение, в котором бедро вертикально голень горизонтальна и направлена назад, конек обращен носком вниз. При большей части движения голень направлена назад. Подтягивание свободной ноги заканчивается в момент замаха, при подходе к следу опорной ноги. Все движение выполняется при возможно большем расслаблении мышц, чему способствует энергичное начало движения, после которого нога движется в основном по инерции.

Постановка конька на лед. Движение свободной ноги вперед больше, чем в сторону. Начинается из положения замаха, а заканчивается постановкой конька на лед и переносом на него всего веса конькобежца. Конек ставится на лед, как около другого конька, так и на значительном от него расстоянии. В первом случае он ставится на лед в момент наибольшего смещения, когда вторая опора действительно необходима и дальнейшее скольжение на одном коньке приводит к падению. Если конек поставлен около другого конька, причем в положении большого смещения, то он, лишь постепенно загружается весом тела конькобежца. Конек ставится на лед маховым движением, которое в конце затормаживают, чтобы не допустить противоупора. С целью уменьшить вертикальный угол отталкивания конькобежец продолжает сгибать ногу в тазобедренном суставе до окончания отталкивания другой ногой. Место и направление конька при постановке на лед выбирают с таким расчетом, чтобы загрузить его всем весом тела по окончании отталкивания другой ногой.

Свободное скольжение - движение в периоды между отталкиваниями - начинается на плоскости полоза, на наружном ребре (особенно на длинных дистанциях при беге в медленном темпе) и на внутреннем ребре (особенно на коротких дистанциях при беге в быстром темпе), а

заканчивается в положении окончания смещения, когда согнутая опорная нога максимально наклонена вперед - внутрь. Во время свободного скольжения опорная нога выполняет чисто опорную функцию. Угол сгибания в коленном суставе (равный примерно прямому углу) обычно несколько увеличивается. Начало свободного скольжения может сопровождаться незначительным разгибанием опорной ноги в коленном суставе. В результате смещения и группировки конькобежца опорная нога, наклоняясь вперед - внутрь, слегка разгибается в тазобедренном суставе, благодаря чему конек пред началом отталкивания оказывается не только сбоку от конькобежца, но еще и сзади от него.

Малая амплитуда движений в суставах опорной ноги в этой фазе обуславливает близкую к статической работу мышц этой ноги (разгибателей бедра, голени, подошвенных сгибателей стопы и их антагонистов).

Согласование движений ног. Рассмотренные фазы движения ног согласованы между собою таким образом, что во время свободного скольжения на одной ноге подтягивается другая нога, а во время отталкивания одной ногой конек другой ноги ставится на лед. Подготовительная фаза движения опорной ноги (свободное скольжение) по времени выполнения совпадает с подготовительной фазой движения свободной ноги (подтягиванием).

Рабочая фаза движения опорной ноги (отталкивание) совпадает с рабочей фазой движения свободной ноги (постановкой конька на лед). Такое согласование движений ног приводит к тому, что свободное скольжение на одной ноге используется для подтягивания другой ноги, а отталкивание одной ногой усиливается маховым движением другой ноги.

От движения руками во многом зависят темп бега, быстрота и величина смещения, увеличения длины, силы, скорости и продолжительности отталкивания. Движения низко опущенными руками, понижая общий центр тяжести, приводят к уменьшению угла отталкивания в вертикальной плоскости, что также делает отталкивание эффективней.

Движение рукой подразделяется на подготовительную и рабочую фазы. Движения в направлении опорного конька (назад - вниз из переднего положения руки и вниз из заднего положения) являются подготовительными, а последующие ее движения от опорного конька, особенно направленные вперед - вверх, - рабочими. Увеличение амплитуды махового движения рукой (например, назад - вверх) с целью усилить отталкивание приводит к тому, что все большая часть движения руки в обратном направлении становится подготовительным движением. Акцент делается на рабочей фазе движения руки.

Подготовительная часть этих движений выполняется во время свободного скольжения, а рабочая - во время отталкивания. Маховые движения руками заканчиваются одновременно с окончанием отталкивания. Чем напряженнее, энергичнее бег, тем больше амплитуда и темп движений руками.

Движения одной рукой (обычно правой) при беге по прямой большинством конькобежцев выполняются примерно так же, как и двумя руками: при отталкивании правой ногой правая рука идет вперед - влево, а при отталкивании левой - назад - вправо. Окончание отталкивания правой ногой сопровождается движением выпрямленной правой руки вперед (рабочее движение), после чего рука движется назад (подготовительное движение) и от середины бедра, оставаясь внизу, начинает ускоренное движение в сторону - вперед (рабочее движение). После окончания отталкивания левой ногой рука приводится (подготовительное движение). Движения руки более четко делятся на подготовительную и рабочую фазы; направление движения в рабочей фазе больше совпадает с направлением отталкивания. Положение руки внизу уменьшает угол отталкивания в вертикальной плоскости.

Движение по кривой, постоянное отклонение влево от прямолинейного движения при прохождении поворотов, обеспечивается постоянным наклоном-смещением конькобежца влево. Этим наклоном обусловлены основные специфические особенности техники бега на повороте, основная из которых - скрестный шаг влево правой ногой через левую. В скрестном шаге движения ног различны.

Разница в движениях левой и правой ног заключается в том, что:

1. левый конек касается льда только наружным ребром полоза, а правый только внутренним;
2. при выполнении отталкивания правой ногой левая нога приводится, а правая отводится;
3. при отталкивании левой ногой левая нога отводится, а правая приводится;
4. таз конькобежца наклонен не только вперед, но и влево, левый тазобедренный сустав расположен ниже правого (особенно при беге с большой скоростью), отчего левая нога начинает отталкивание из более согнутого положения, чем правая.

Последний шаг на правой ноге бега по прямой является и первым шагом бега на повороте. Отталкиваясь правым коньком, левый конек ставят правее проекции общего центра тяжести на наружное ребро полоза и под углом вправо по отношению к направлению движения.

В беге по повороту, несмотря на большую разницу в движениях левой и правой ногами, в этих движениях много общего. Одноопорное скольжение на коньке направлено под некоторым углом вправо от касательной, поэтому опорная нога наклонена влево и этот ее наклон постоянно увеличивается. Начинается разгибание ноги в тазобедренном суставе (при сохранении угла в коленном), в результате чего голень наклоняется не столько влево, сколько вперед. К разгибанию в тазобедренном суставе подключается разгибание в коленном, а затем и в голеностопном суставе. Движение толковой ногой направлено вправо - назад.

После отрыва конька ото льда нога поворачивается влево, при этом она начинает сгибаться в коленном и тазобедренном суставах, двигаясь вперед - влево. Конек ставится на лед в таком месте и в таком направлении, чтобы по окончании отталкивания другой ногой его можно было загрузить всем весом конькобежца. При этом обычно увеличивается сгибание ноги в тазобедренном и коленном суставах. В момент постановки конька нога наклонена влево.

Движения руками при беге на повороте также асимметричны. Правая рука движется почти так же, как и при беге по прямой (приведение при движении вперед и отведение при движении назад несколько увеличены). Левая рука движется вперед-назад, причем движение, вперед несколько ограничено, потому что сильные взмахи рукой с большой амплитудой (тем более вперед - вправо) поворачивают конькобежца направо, его начинает относить от бровки. Движение выпрямленной левой руки назад - вверх с большой силой поворачивает конькобежца налево и позволяет ему легче удерживаться у бровки. Движение левой руки влево менее целесообразно, потому что приводит к уменьшению амплитуды ее движения вверх. При этом в противоположном направлении она движется не вперед, а вправо. Такое движение не усилит отталкивания левой ногой, так как направлено в сторону замаха, и, кроме того, будет поворачивать конькобежца направо.

Согласование движений рук с движениями ног в беге на повороте в основном то же, что и в беге по прямой. Разница состоит в том, что на повороте движение руками, как и свободной ногой, начинается сразу же после окончания предыдущего отталкивания.

Движения одной правой рукой при беге на повороте по форме, характеру и согласованию с движениями ног аналогичны движениям двумя руками. Разница заключается в несколько большей амплитуде движения вперед во время отталкивания правой ногой.

Техникой бега со старта - называются движения конькобежца во время бега с ускорением в начале дистанции.

Задача конькобежца в беге со старта - как можно быстрее приобрести необходимую скорость и при этом сохранить возможность продолжать бег с этой скоростью.

Бег со старта - целостное ациклическое движение - принято разделять на исходное положение, первый шаг, разбег и переход в бег по дистанции.

Исходное положение (положение конькобежца на старте) весьма вариативно и правилами соревнований не оговорено. Требуется лишь, чтобы конькобежец перед исполнительной командой находился в неподвижном положении на согнутых ногах.

Положение конькобежца на старте такое, чтобы с первым движением возникла сила, продвигающая его вперед. Вот почему он так располагается у линии старта, чтобы положение общего центра тела была ближе к передней границе площади опоры, а общий центр тела был расположен ниже.

Первый шаг. По выстрелу или команде «Марш!» конькобежец выполняет короткое, быстрое движение руками, главным образом предплечьями, разгибает правую ногу, делает шаг левой ногой. Важно без опоздания начать движение вперед с возможно большей скоростью.

К концу отталкивания, к окончанию первого шага, туловище направлено вперед. Для более выгодного направления отталкивания (под меньшим углом к поверхности льда) таз выводится подальше вперед, в связи, с чем наклон туловища вперед уменьшается. Сделав первый шаг, конькобежец должен обеспечить исходное положение перед вторым шагом, чтобы сразу же начать эффективное отталкивание левой ногой. Поэтому ширина первого шага должна быть такой, чтобы конькобежец сохранил смещение вперед, необходимое для начала отталкивания левой ногой тем же ее разгибанием, которым конек ставится на лед.

Разбег. Второй шаг отличается от первого:

- большей шириной шага;
- постановкой конька (он повернут в сторону немного меньше);
- большей амплитудой всех движений.

Величина наклона туловища сохраняется во втором шаге и последующих пятом - седьмом шагах.

Так как скорость постоянно возрастает, ширина шагов увеличивается. Конькобежец бежит (старается бежать) на сильно согнутых ногах. Но эти шаги воспринимаются как бег только самим конькобежцем. Формально это не бег, а ходьба, так как фаза полета в этих шагах отсутствует. Но и продолжительность двух опорного положения здесь минимальная, приближается к нулю. Для разбега характерна предельно быстрая перестановка коньков с одного места на другое.

Амплитуда всех движений постоянно увеличивается. Переход в бег по дистанции характеризуется увеличением наклона туловища вперед. Конькобежец переходит в обычную для него при беге на данную дистанцию посадку. Чем выше темп бега со старта (чем чаще и короче шаги) и чем продолжительнее разбег, тем сложнее бывает переход к бегу по дистанции. И тем легче этот переход, чем более спринтерским является сам бег по дистанции.

Для техники бега со старта наиболее характерные черты:

1. начало из наиболее выгодного исходного положения;
2. короткие, быстрые маховые движения руками;
3. постоянное значительное смещение конькобежца вперед;
4. предельно быстрая перестановка конька с одного места на другое;
5. начало сгибания ноги в тазобедренном суставе еще до снятия конька со льда (т. е. еще до того, как нога стала свободной);
6. отсутствие свободного скольжения;
7. самый высокий темп.

Теоретическая подготовка

1. История развития конькобежного спорта.
2. Режим для спортсмена. Сон. Регулярность питания, витаминизация.
3. Личная гигиена одежды, обуви. Тела. Гигиена мест занятий. Гигиена спортивного инвентаря.
4. Значение врачебного контроля и самоконтроля при тренировке спортсмена.

Психологическая подготовка

В процессе психологической подготовки, начиная с учебно-тренировочных групп, все возрастающую роль приобретает воспитание волевых качеств. С этой целью в тренировочный процесс искусственно и в постепенно возрастающей степени вводятся дополнительные трудности, создается соревновательная атмосфера. В период полового созревания в психике подростка происходят резкие сдвиги, что проявляется в повышенной чувствительности, раздражительности, неустойчивости настроения.

Повышенная эмоциональная чувствительность часто служит причиной неоправданной обидчивости, что может выражаться в грубости и замкнутости. Поэтому тренеру-преподавателю требуется больше такта в общении с подростком.

Работая с конькобежцами этого возраста, тренер-преподаватель должен конкретно определить, что требуется изменить в поведении учащегося, наметить конкретные пути воздействия на него. На данном этапе недостаточно общих мероприятий, нужен и индивидуальный подход к каждому занимающемуся.

Инструкторская и судейская практика

- изучение правил проведения соревнований по конькобежному спорту, знание прав и обязанности учащихся;
- изучение Единой всероссийской спортивной классификации;
- оказание помощи в судействе соревнований;
- самостоятельное проведение комплексов разминки;
- умение самостоятельно проводить частичный ремонт инвентаря и экипировки.

Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия

Прохождение углублённого медицинского обследования во врачебно-физкультурном диспансере.

Большое значение для повышения эффективности подготовки учащихся приобретают вопросы восстановления после выполнения физической нагрузки, поскольку отдых - составная часть тренировочного процесса. Научно-обоснованное использование различных восстановительных средств, тесно связанное со спецификой тренировочного процесса, позволяет существенно повысить его качество, избежать перегрузок, не допускать переутомления и перетренированности.

Средства и методы восстановления:

Баня-сауна. Всего в зависимости от самочувствия и проделанной тренировочной нагрузки спортсменам рекомендовалось делать по 2-3 захода в сауну.

Вибрационный массаж. Вибромассажу подвергаются основные мышечные группы верхних и нижних конечностей, а также туловищ.

Гидромассаж в тёплой ванне. Гидромассаж проводится за счёт воздействия водной струей на тело атлета, находящегося в тёплой воде. Водная струя подается под напором от 2 до 5 атм. на заднюю и переднюю поверхности тела и нижние конечности в течение 7-10 мин. Температура воды +36°-38° С. Данная процедура осуществлялась спустя 30-45 мин после тренировочных занятий.

Контрастный душ. Контрастный душ применяется сразу после тренировочного занятия с поочередным чередованием воздействия горячей ($t + 40^{\circ}\text{--}42^{\circ}\text{C}$) и холодной (до $t+18^{\circ}\text{C}$) водой. Длительность горячего душа - 30-40 с, холодного - 15-20 с. Смена температур осуществлялась 5-6 раз. Общее время процедуры - 10-12 мин.

Ручной массаж (общий и локальный) проводится после выполнения тренировочных нагрузок.

Хвойная ванна. В пресной воде ($t + 36^{\circ}\text{--}38^{\circ}\text{C}$) растворяют хвойный экстракт. Продолжительность процедуры - 10-15 мин. Хвойная ванна использовалась после тренировок.

УТЭ 2 и 3 годов обучения

На данном этапе овладение необходимыми навыками техники скоростного бега требует развития силы, гибкости и других физических качеств, поэтому тренировка на этом этапе строится преимущественно на основе общей физической подготовленности.

Основная направленность тренировки - обеспечение непосредственного становления спортивной формы. Вначале процесс идет за счет специфических средств, близких по структуре

и физиологической направленности к избранной специализации, а затем путем тренировки на льду. К задачам данного этапа относятся: дальнейшее повышение функционально-физического потенциала, совершенствование технической и тактической подготовленности, воспитание морально-волевых качеств, необходимых для успешной деятельности в соревновательных условиях.

Действенным средством повышения аэробных возможностей является систематическая тренировка на выносливость. Увеличение аэробной производительности учащегося сопровождается повышением эффективности работы мышц. Для оценки аэробной способности конькобежца показатели максимума потребления кислорода должны быть дополнены определением эргометрических показателей (аэробного и анаэробного порога, критической скорости). Определение эргометрических показателей позволяет объективно планировать интенсивность тренировочных нагрузок, разделяя их по преимущественному воздействию на разные системы энергообеспечения.

Средства общей и специальной физической подготовки

Общая физическая подготовка

1. Силовые упражнения:

а) из положения упор лежа на животе с упором на локтях - подъем туловища (таза) и удержание тела в прямом положении с упором на локтях и носках стоп ног в течение 15 сек;

б) из положения упор лежа на боку с упором на один локоть: подъем туловища (таза) и удержание тела в прямом положении с упором на локоть и голеностопный сустав в течение 15 сек с опорой на другой локоть;

в) из положения упор лежа на спине с упором на локтях: подъем туловища (таза) и удержание тела в прямом положении с упором на локтях и пятках в течение 15 сек;

г) удержание тела в прямом положении с упором на одной руке, ноги вместе, в течение 15 сек, затем 15 сек на другой руке;

д) упражнения с отягощениями;

е) упражнения с силовым эспандером.

2. Скоростные упражнения:

а) бег на месте с высоким подниманием бедра (30 с), с последующим ускорением; бег за лидером;

б) челночный бег 10х3м с переноской набивных мячей, с касанием пола;

в) ускорения по сигналу после прыжков, продвижения спиной вперед, ходьбы в полном приседе, прыжков в полном приседе.

3. Повышающие выносливость: бег 3 мин, отдых 30 с (4 серии); многоскоки 3х10 м; тест Купера; кроссовый бег 1 час 20 мин, равномерно, ЧСС до 140 уд/мин.

4. Упражнения на координацию:

а) прыжки через скамейку, через резинку;

б) прыжки через шесть барьеров (высота 40 см);

в) прыжки со скакалкой (с продвижением вперед, двойные, крест на крест); полоса препятствий.

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

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

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

8. Велосипедная подготовка: на шоссе от 50 до 80 км (скорость 27-30 км/ч) и велотреке, выполнение ускорений, работа на подъемах, на велостанках работа на скоростную выносливость.

Специальная физическая подготовка

1. Силовые упражнения: с гантелями, набивным мячом, с отягощением весом собственного тела, с весом партнера, с амортизатором, эспандером, с грифом, с дисками от штанги, со штангой, на тренажерах.

2. Скоростные упражнения:

- а) медленный бег, частота шагов невысокая;
- б) постепенное ускорение с медленного хода в беге по прямой и на повороте;
- в) быстрый бег (с ходу) по прямой и на повороте;
- г) резкое ускорение с медленного хода по прямой и на повороте;
- д) бег со старта (сначала индивидуально без команды, затем в парах по команде);
- е) вход в поворот и прохождение поворотов по разминочной дорожке (радиус поворота 20-22 метра);
- ж) прохождение дистанции с переменной скоростью;
- з) бег по прямой за равным по силе конькобежцем, пытаюсь обогнать его на повороте;
- и) бег за более сильным партнером;
- к) прохождение дистанции на результат;
- л) выполнение упражнения в более низкой посадке и с увеличением темпа движений.

3. Упражнения, повышающие выносливость:

а) кроссовый бег - 1 час, с пригибной ходьбой 6 серий по 2 мин; 1 час, с ускорениями 5 серий по 50 м, с последующей пригибной ходьбой 4 мин; 1 час 10 мин - 1 час 20 мин, ЧСС 130-140 уд/мин, с ускорениями по 50 м (5 серий) с последующей пригибной ходьбой 4 мин, ЧСС 160-170 уд/мин.

б) интервальная тренировка: 500 м бег + 200 м пригибная ходьба, 4 серии, отдых между сериями 5 мин ЧСС 170-175 уд/мин.

в) темповая тренировка: 600 м бег + 200 м пригибная ходьба; 2 мин отдых + 800 м бег + 200 м пригибная ходьба; количество серий 4, отдых между сериями 5-6 мин, ЧСС до 160-180 уд/мин; 400 м бег + 200 м пригибная ходьба; 2 мин отдых + 600 м бег + 200 м пригибная ходьба; количество серий 3, отдых между сериями 5 мин.

4. Подготовка к бегу на длинные дистанции: продолжительный медленный бег (в оптимальном темпе), 50% усилий; тоже в 75% усилий; ускорения на прямой и на повороте; бег гуськом; прохождение с ходу отрезков дистанции с соревновательной скоростью; прохождение со старта отрезков дистанции 200, 400, 600, 800, 1000 м с соревновательной скоростью; прохождение дистанции с переменной скоростью, с постепенными и резкими ускорениями; прохождение дистанции по частям с соревновательной скоростью; прохождение дистанции с финишированием (с движением одной и двумя руками); прохождение дистанции с тактической задачей; ускорения (например, на 400 м) с движениями одной рукой; прохождение круга с ходу с руками за спиной на результат; прохождение дистанции или части ее на результат; выполнение упражнения в более низкой посадке и в быстром темпе

5. Подготовка к бегу на дистанции 1500 м:

а) сочетания переменного бега (1 круг быстро - 1 круг медленно; 2 круга быстро - 2 круга медленно) до 2-4 повторений;

б) медленный бег с маховыми движениями правой рукой (редкими и частыми шагами); тоже с маховыми движениями левой рукой;

в) ускорения с медленного хода в беге с маховых движений и одной рукой (как на прямой, так и на повороте);

г) бег на длинную дистанцию с резкими ускорениями на обусловленных отрезках 150–400 м (например, при входе в поворот каждого третьего круга), с маховыми движениями одной рукой и с руками за спиной;

д) прохождение части дистанции (всей дистанции) на заданный результат с маховыми движениями одной рукой);

е) тоже с руками за спиной;

ж) прохождение отрезков дистанции со старта на дистанцию 1500 м;

з) прохождение дистанции с тактической задачей;

и) совершенствование техники бега с увеличением темпа, повышением силы толчка и перехода в более низкую посадку.

6. Подготовка к бегу на дистанцию 5000 м: «Пирамида» (построение тренировки, когда повторно - пробегаемое расстояние вначале увеличивают, затем уменьшают).

Пример 1. 800+1200+1600+2000+1600+1200+800 м;

Пример 2. 1200+2000+2800+2000+1200 м.

Скорость бега соревновательная, интервалы отдыха между отрезками 3–4 мин.

7. Координационные:

а) совершенствование специфического «чувства скорости»;

б) постоянная информация о скорости пробегаемых кругов и отдельных частей дистанции;

в) прохождение дистанции за квалифицированным конькобежцем, как в непосредственной близости от него, так и на расстоянии 5, 10, 20 м;

г) вариативность и стабилизация темпа бега, бег с заданной частотой шагов;

д) определение скорости (без секундомера) прохождение круга или части дистанции;

е) прохождение круга или части дистанции с заданной скоростью;

ж) соревновательный бег, бег до выраженного утомления (при информации о скорости бега).

8. Повышающие гибкость:

а) наклон вперед из положения нога за ногу (касание пола, удерживая положение 2 секунды);

б) наклоны туловища из различных исходных положений (стоя, сидя) с удерживанием обхвата руками стоп 3–4 секунды.

Техническая подготовка

Закрепление техники бега по прямой, повороту, стартовый разбег. Распределение скорости и сил по дистанциям многоборья.

Катание на имитационной доске, пригибная ходьба, прыжковая имитация, подводящие и подготовительные упражнения с отягощением (эспандером), статические специальные упражнения

Бег на коньках: на различной скорости с различными радиусами поворотов, закрепление техники бега по прямой и повороту, катание на роликовых коньках. Только при передвижении на коньках должным образом совершенствуется техника бега, развиваются специальные двигательные качества, формируются необходимые двигательные навыки и умения. С выходом на лед занятия по общей физической подготовке проводятся как самостоятельные и как дополнительные к тренировкам на льду. С увеличением объема тренировочной нагрузки на льду и ее интенсивности упражнения по общей физической подготовке выполняются в виде разминки (бег, упражнения на растягивание, гибкость, расслабление) до выхода учащегося на лед. Объем тренировочной нагрузки в беге на коньках за одно занятие постепенно увеличивается и достигает 20–22 километров.

Юноши и девушки 14–15 лет участвуют в соревнованиях на дистанциях спринтерского многоборья. (500, 1000; 500, 1000), малого многоборья (500, 1500, 1000, 3000).

Теоретическая подготовка

Необходимо (совместно с учащимся) регулярно анализировать ход тренировочного процесса, итоги выступления в соревнованиях. Перед началом каждой тренировки тренер-преподаватель обязан объяснять учащимся ее цель и задачи, что и как выполнять, почему именно так, а не иначе и т.п. В конце занятия проводится его краткий анализ и оценка.

1. Регулярность питания, витаминизация. Сон. Режим для спортсмена.
2. Личная гигиена одежды, обуви. Тела. Гигиена мест занятий. Гигиена спортивного инвентаря.
3. Значение врачебного контроля и самоконтроля при тренировке спортсмена.
4. Правила техники безопасности на занятии в спортивном зале.

Инструкторская и судейская практика

- проведение анализа соревновательной деятельности, самоанализ учащегося;
- подготовка и ремонт оборудования, спортивного инвентаря и экипировки;
- углубленное изучение правил соревнований (обязанности судей на дорожке, выраже, переходной прямой);
- оказание помощи в судействе соревнований;
- знание Единой всероссийской спортивной классификации;
- изучение теоретических основ технико-тактической подготовки;
- умение самостоятельно психологически подготовиться к соревнованиям.

Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия

Прохождение углублённого медицинского обследования во врачебно-физкультурном диспансере. Ведение дневника самоконтроля.

Индивидуальный подход к распределению времени на тренировочную нагрузку и отдых. Измерение ЧСС после нагрузки и восстановления. Восстановительные и дыхательные упражнения.

Средства и методы восстановления:

Баня-сауна. Всего в зависимости от самочувствия и проделанной тренировочной нагрузки спортсменам рекомендовалось делать по 2-3 захода в сауну.

Вибрационный массаж. Вибромассажу подвергаются основные мышечные группы верхних и нижних конечностей, а также туловища.

Гидромассаж в тёплой ванне. Гидромассаж проводится за счёт воздействия водной струей на тело атлета, находящегося в тёплой воде. Водная струя подается под напором от 2 до 5 атм. на заднюю и переднюю поверхности тела и нижние конечности в течение 7-10 мин. Температура воды +36°-38° С. Данная процедура осуществлялась спустя 30-45 мин после тренировочных занятий.

Контрастный душ. Контрастный душ применяется сразу после тренировочного занятия с поочередным чередованием воздействия горячей ($t + 40^{\circ}\text{--}42^{\circ}\text{C}$) и холодной (до $t+18^{\circ}\text{C}$) водой. Длительность горячего душа - 30-40 с, холодного - 15-20 с. Смена температур осуществлялась 5-6 раз. Общее время процедуры - 10-12 мин.

Ручной массаж (общий и локальный) проводится после выполнения тренировочных нагрузок.

Хвойная ванна. В пресной воде ($t + 36^{\circ}\text{--}38^{\circ}\text{C}$) растворяют хвойный экстракт. Продолжительность процедуры - 10-15 мин. Хвойная ванна использовалась после тренировок.

УТЭ 4-5 годов обучения

Общая физическая подготовка.

Физическая подготовка направлена на разностороннее воспитание физических способностей, которые так или иначе обуславливают успех в спортивной деятельности, являясь фундаментом специальной физической подготовки. Эта сторона подготовки имеет большое значение на начальных этапах спортивного совершенствования.

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

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

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

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

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

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

Специальная физическая подготовка

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

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

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

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

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

г) Развитие способности проявлять силу в различных движениях. Задачи: развитие способности к проявлению максимальных усилий, развитие способности к концентрации внимания и усилия, повышение быстроты движений.

д) Упражнения со штангой с интенсивностью 80-100%, то же с интенсивностью 75-80% упражнения изометрического характера, прыжковые упражнения с предметной нацеленностью (дотянуться до подвешенного предмета, вспрыгнуть на максимальную высоту, перепрыгнуть через препятствие, преодолеть дистанцию за минимальное время или за наименьшее количество шагов и т.д. с максимальной интенсивностью.

е) Метание снарядов (набивной мяч, граната, ядро, камень и т.д.) весом 1-7 кг в цель, метание снарядов на дальность, велоезда на треке.

3. Развитие общей выносливости. Задачи: воспитание воли к преодолению утомления, укрепление опорно-двигательного аппарата, развитие способности к расслаблению. Равномерный бег при ЧСС 140-150 уд/мин до 2 ч, езда на велосипеде с различной скоростью, катание на лыжах, длительные походы, фартлек, кроссовый бег, комплексы общеразвивающих упражнений, выполняемых круговым методом. Эпизодически используется плавание и гребля, марш-броски, спортивные и подвижные игры.

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

а) Общеразвивающие упражнения с максимальной амплитудой во всех направлениях и суставах (наклоны, повороты, вращения, размахивания и т.д.) на снарядах, с предметами и без них.

б) Упражнения с помощью партнера: пассивные наклоны, отведения ног и рук максимально в передне-заднем направлении и в сторону, наружу, шпагаты (поперечный и продольный), мост.

в) Упражнения с гимнастической палкой с изменением ширины хвата или со сложенной в четверо гимнастической скакалкой: наклоны, повороты туловища с различным положением предметов (вверху, впереди, внизу, за головой, за спиной), перешагивание и перепрыгивание, выкруты, круги.

г) Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

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

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

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

Техническая подготовка

Закрепление и совершенствование техники бега по прямой и повороту, бега со старта и стартового разбега. Специальные и подводящие упражнения на суше и на льду.

Бег на коньках: на различной скорости, с различными радиусами поворотов, закрепление техники бега по прямой и повороту, катание на роликовых коньках. Только при передвижении на коньках должным образом совершенствуется техника бега, развиваются специальные двигательные качества, формируются необходимые двигательные навыки и умения. С выходом

на лед занятия по общей физической подготовке проводятся как самостоятельные и как дополнительные к тренировкам на льду. С увеличением объема тренировочной нагрузки на льду и ее интенсивности упражнения по общей физической подготовке выполняются в виде разминки (бег, упражнения на растягивание, гибкость, расслабление) до выхода спортсмена на лед. Объем тренировочной нагрузки в беге на коньках за одно занятие постепенно увеличивается и достигает 25 километров.

Юноши и девушки 16-17 лет участвуют в соревнованиях на дистанциях спринтерского многоборья. (500, 1000; 500, 1000), малого многоборья (500, 1500, 1000, 3000), юноши женского многоборья (500, 3000, 1500, 5000).

Теоретическая подготовка

1. Сведения о строении и функциях организма человека.
2. Влияние физических упражнений на организм занимающихся.
3. Основы техники и тактики бега на коньках на дистанциях многоборья.
4. Правила организации и проведения соревнований.
5. Анализ результатов бега по дистанциям многоборья.

Психологическая подготовка

В процессе психологической подготовки, начиная с учебно-тренировочных групп, все возрастающую роль приобретает воспитание волевых качеств. С этой целью в тренировочный процесс искусственно и в постепенно возрастающей степени вводятся дополнительные трудности, создается соревновательная атмосфера. В период полового созревания в психике подростка происходят резкие сдвиги, что проявляется в повышенной чувствительности, раздражительности, неустойчивости настроения.

Повышенная эмоциональная чувствительность часто служит причиной неоправданной обидчивости, что может выражаться в грубости и замкнутости. Поэтому тренеру-преподавателю требуется больше такта в общении с подростком.

Работая с конькобежцами этого возраста, тренер-преподаватель должен конкретно определить, что требуется изменить в поведении учащегося, наметить конкретные пути воздействия на него. На данном этапе недостаточно общих мероприятий, нужен и индивидуальный подход к каждому занимающемуся.

Нередко в возрасте 15-16 лет наступает некоторый застой в росте спортивных результатов. Тренер-преподаватель должен объяснить причину такого явления, поддержать веру ученика в достижение высокого результата, мобилизовать его на преодоление возникших трудностей.

К концу этого этапа юные конькобежцы должны овладеть основами специальной психологической подготовки к соревнованиям, некоторыми психологическими методами восстановления работоспособности.

Инструкторская и судейская практика

- ведение дневника самоконтроля учащегося;
- подготовка и ремонт оборудования, спортивного инвентаря и экипировки;
- углубленное изучение правил соревнований (спортивные дисциплины и характер соревнований, правила прохождения дистанции в индивидуальном забеге, подсчет очков многоборья, конькобежные дорожки и сооружения);
- оказание помощи в судействе соревнований;
- знание Единой всероссийской спортивной классификации;
- изучение теоретических основ технико-тактической подготовки;
- умение самостоятельно психологически подготовиться к соревнованиям.

Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия

Прохождение углублённого медицинского обследования во врачебно-физкультурном диспансере.

Рациональное планирование тренировки соответственно функциональным возможностям организма; подбор необходимых сочетаний общих и специальных средств в конкретных видах спорта; введение специальных восстановительных периодов. Волнообразность и вариативность нагрузки в занятии; широкое использование специфических, а также неспецифических серий и отдельных упражнений; использование тренажеров, использование специальных серий и отдельных упражнений для активного отдыха и расслабления. Построение отдельного занятия с использованием необходимых вспомогательных средств для эффективного устранения явлений утомления (локального, глобального); полноценные индивидуальная разминка и заключительная часть занятия.

Средства и методы восстановления:

Медико-биологические средства восстановления подразделяются на три группы: глобального, общетонизирующего и избирательного воздействия.

Средства глобального воздействия: суховоздушная и парная бани, общий ручной и аппаратный массаж, аэризация, ванны. Эти средства воздействуют на все основные функциональные системы.

Группу обще тонизирующих средств составляют:

- 1) средства, не оказывающие глубокого влияния на организм – ультрафиолетовое облучение, электропроцедуры, аэризация воздуха, местный массаж;
- 2) средства, обладающие преимущественно успокаивающим действием – жемчужные, хвойные, хлоридно-натриевые ванны;
- 3) средства, оказывающие возбуждающее, стимулирующее влияние – вибрационные ванны, некоторые виды душа, предварительный массаж.

К группе средств избирательного воздействия относятся: теплые и горячие ванны (эвкалиптовые, хвойные, морские, кислородные), облучение (видимыми лучами синего спектра, ультрафиолетовое), теплый душ, массаж.

ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ ДЛЯ ЭТАПА СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА

На этапах совершенствования спортивного мастерства, наблюдается выраженное повышение объема и интенсивности тренировочных нагрузок, их все более специализированный характер и соразмерность развития дистанционной подготовленности многоборцев и спринтеров. На этом этапе в соревновательном периоде часто применяется повторный метод с мощностью работы со скоростью от критической до соревновательной. Данный этап отличает существенное повышение объема и интенсивности тренировочных нагрузок и их более специализированный характер. Увеличивается объем бега на развитие выносливости с использованием переменного метода, а для развития скоростно-силовых возможностей используются круговая форма организации тренировки и частично повторный метод. Важно оптимизировать соотношение тренировочных нагрузок по их направленному воздействию на биоэнергетические источники в соответствии с зонами относительной мощности.

Планирование учебно-тренировочного процесса в этих группах требует четкой постановки цели и задач. Это относится, прежде всего, к объему и интенсивности тренировочной работы. Для освоения нагрузок большого объема и интенсивности, а также успешного подведения учащихся к пику спортивной формы на период ответственных соревнований, планирование годичного тренировочного процесса осуществляется как по традиционной форме (однопиковое планирование), так и по типу двух- и трехцикловой подготовки в течение календарного года.

Так как учащиеся, проходящие подготовку в группах совершенствования спортивного мастерства, еще находятся в стадии взросления, для них целесообразно планировать подготовку по традиционной форме с одноцикловым построением круглогодичной тренировки и длительным подготовительным периодом.

Наиболее эффективной формой построения тренировки для учащихся этой группы является комплексная форма. Комплексная форма предусматривает одновременное (в рамках одного тренировочного занятия или микроцикла), или параллельное (на более длительных этапах подготовки) решение тренировочных задач. При этом используются нагрузки с различным воздействием на организм.

Локальные тренировочные задачи решаются путем последовательного применения микроциклов с различным тренирующим воздействием на учащегося.

Тренировочные нагрузки по характеру их энергообеспечения целесообразно делить на различные по интенсивности упражнения, выполняемые в аэробном, смешанном и анаэробном режимах. Тренировочные нагрузки в этих зонах имеют свои биохимические, физиологические особенности и зависят от длины и скорости преодоления дистанции. Границей между аэробной и смешанной зонами нагрузки является порог анаэробного обмена. Границей между смешанной и анаэробной зонами нагрузки в беге считается критическая скорость (КС), при которой организм конькобежца выходит на уровень максимального потребления кислорода. С увеличением возраста КС растет, а ЧСС снижается, что характеризует успешность тренировочного процесса.

Направленность методов тренировки на факторы развития специальной выносливости в конькобежном спорте

Название метода	Целевая направленность применения
Экстенсивный непрерывный	Экономизация работы сердечно-сосудистой системы, расширение аэробных возможностей, тренировка жирового обмена, ускорение восстановительных процессов, стабилизация достигнутого уровня тренированности, экономизация техники движений
Интенсивный непрерывный	Расширение аэробных возможностей, поднятие анаэробного порога, тренировка использования гликогена в обмене веществ, стабилизация техники движений

Непрерывный переменный	Развитие аэробных возможностей, повышение устойчивости к длительным нагрузкам переменной интенсивности, ускорение восстановительных процессов, вариация рисунка движений (нет нежелательной стабилизации)
Экстенсивный интервальный (3–8 мин) Экстенсивный интервальный (1–3 мин)	Расширение аэробных возможностей, поднятие порога анаэробного обмена, развитие анаэробно-лактатных возможностей, тренировка силовой выносливости
Интенсивный интервальный (60 – 90с.) Интенсивный интервальный (20 – 40с)	Развитие и расширение анаэробно-лактатных возможностей, тренировка устойчивости к закислению, улучшение способности к быстрому восстановлению, техника движений при соревновательной скорости, тренировка скоростной и силовой выносливости
Интенсивный интервальный (6 – 9 сек)	Расширение анаэробно-лактатных возможностей, улучшение утилизации лактата, тренировка скоростной и силовой выносливости, содействие развитию аэробных возможностей
Повторный (3 – 8 мин) Повторный (1 – 2 мин) Повторный (20 – 30 с)	Приспособление к соревновательным нагрузкам, расширение комплексной функциональной амплитуды, тренировка скоростной и силовой выносливости
Соревновательный или контрольный	Развитие специфической соревновательной выносливости, расширение работоспособности на самом высоком уровне функционирования систем организма, приобретение соревновательного опыта и апробирование тактических схем

Общей физической подготовки

1. Общеподготовительные упражнения:

- а) легкоатлетические (беговые и прыжковые);
- б) средства велосипедного спорта (на треке, на шоссе);
- в) средства спортивных игр (баскетбол, футбол, волейбол, теннис);
- г) средства гребного спорта (академическая гребля);
- д) средства плавания (различные стили);
- е) средства тяжелой атлетики (используя специфический инвентарь и оборудование);
- ж) средства роллер-спорта.

Используются с учетом индивидуального подхода и цикла годичной подготовки.

2. Силовые упражнения: прыгивание/напрыгивание со скамейки 50см с отягощением; прыжки по ступенькам, в гору, на песке.

3. Скоростные упражнения:

- а) ускорение 5-6 метров из различных положений;
- б) ускорение 5-6 метров после 5-6 выпрыгиваний из глубокого приседа;
- в) ускорение 5-6 метров после 10 подтягиваний ног прыжком из и. п. упор лежа в упор сидя;

- г) ускорение 15 метров после 15 секунд максимально-частого подъема бедра на месте;
- д) ускорение 15 метров после 10 прыжков через гимнастическую скамейку;
- е) ускорение 5-6 метров после 5-10 отжиманий;
- ж) челночный бег с переноской набивных мячей.

4. Упражнения, повышающие выносливость:

- а) увеличение интенсивности упражнений;
- б) увеличение рабочего времени упражнения;
- в) тест Купера;
- г) комплекс упражнений в тренажерном зале с отягощениями;
- д) круговые тренировки на все группы мышцы (серийно).

5. Упражнения на координацию: прыжки со скакалкой на месте, с продвижением вперед, спиной вперед, двойные, с изменением движения скакалки (крест на крест).

Специальная физическая подготовка

1. Силовые упражнения: с гантелями, амортизаторами, эспандерами, диском от штанги, со штангой, на тренажерах, с отягощением весом собственного тела, с преодолением условий окружающей среды (воздушной, водной).
2. Скоростные упражнения: отрезки дистанции, старт, финиширование, спринтерские дистанции.
3. Упражнения на совершенствование выносливости: подготовка к бегу на длинные дистанции, подготовка к бегу на 1500 м, 3000 м (женщины), 5000 м (мужчины), 10000 м.
4. Упражнения на координацию: совершенствование «чувства скорости», «чувства равновесия», «чувства времени».
5. Упражнения на гибкость и на расслабление: комплексы упражнений на активную и пассивную гибкость. Стретчинг.

Техническая подготовка

Техническое и длительное катание (до 100 км), скоростная работа, совершенствование техники бега по прямой и повороту. Пригибная ходьба с разновидностями, прыжковая имитация, техническое катание на имитационной доске, катание на роликовых коньках;

Упражнения на тренажерных устройствах: для проработки мышц, несущих основную нагрузку в беге на коньках, упражнения на тренажере типа «Геркулес».

Тактическая подготовка

Тактика – это действия, поведение конькобежца на соревнованиях, направленные на достижение конкретной цели в каждом из них. В основе спортивной тактики лежат ее двигательные проявления. В конькобежном спорте основными критериями оптимальности тактики служат вариативность скорости, экономичность, точность и безопасность выполнения двигательных актов. Инструментальный контроль дистанционной скорости является необходимым условием перехода от интуитивной оценки тактических вариантов к более точным, объективным методам. Тактическая подготовка направлена на формирование способности конькобежца к эффективной соревновательной деятельности. Сложность заключается в том, что она объединяет психический и моторный, исполнительный, компоненты, то есть, технику спортивных движений и стратегию борьбы на дистанции.

Тактическая подготовка – это умение правильно принимать решения относительно своих действий, поведения в конкретной обстановке соревнований. Она состоит из двух главных частей; теоретической и практической тактической подготовки каждого конькобежца.

На теоретических занятиях по тактической подготовке необходимо:

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

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

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

При планировании тактики бега на конкретных соревнованиях на дистанциях (500, 1000, 1500, 3000, 5000, 10000м) необходимо обращать внимание на более тщательное определение и соблюдение скорости бега на первом, после стартового разгона, круге. Она не должна превышать среднедистанционную, рассчитанную исходя из планируемого результата. Рекомендуется соблюдать следующие оптимальные основы тактики бега - раскладки сил на дистанциях:

- 500 м - тактика бега с максимальным усилием от начала и до конца дистанции;
- 1000 м - первые 200 м со старта - бег «вовсю» с целью быстрого набора максимальной скорости; первый круг пробегается с 90-95%-ной скоростью от максимальной, которую спортсмен достигает при беге на отдельной дистанции 500 м; на последнем круге - бег с максимальным усилием;
- 1500, 3000, 5000 и 10000 м - тактика относительно равномерной раскладки времени бега по кругам с допустимыми колебаниями не более 1-2 с.

Теоретическая подготовка

1. Гигиена, режим дня, питания, профилактика травматизма, врачебный контроль и самоконтроль.
2. Организация и проведение занятий и соревнований. Ремонт спортивного инвентаря и оборудования.
3. Значение совершенствования техники и тактики бега для роста спортивного мастерства.
4. Правила соревнований, их организация и проведение.
5. Правила безопасности на учебно-тренировочном занятии.

Инструкторская и судейская практика

- углубленные знания правил соревнований;
- изучение нормативных документов по физической культуре и спорту;
- составление плана учебно-тренировочных занятий;
- составление графика бега по дистанции;
- безопасность, предупреждение травматизма;
- судейство соревнований;
- выполнение обязанностей судьи;
- составление графика соревнований;
- подведение итогов соревнований.

Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия

Прохождение углублённого медицинского обследования во врачебно-физкультурном диспансере.

Врачебно-педагогические наблюдения заключаются в осуществлении совместного контроля специалистами по лечебной физкультуре и спортивной медицине и тренером-преподавателем за ходом учебно-тренировочного процесса учащегося.

В процессе таких наблюдений специалисты по лечебной физкультуре и спортивной медицине определяют функциональные особенности организма учащегося, особенности реакций в различные периоды тренировки, перед, во время и после соревнований, в период восстановления.

На основании данных врачебно-педагогических наблюдений специалистами по лечебной физкультуре и спортивной медицине оценивается степень соответствия процесса занятий уровню состояния здоровья учащегося, его физическому развитию и тренированности и даются рекомендации по режиму и методике тренировки.

Средства восстановления:

1. педагогические;
2. медико-биологические;
3. психологические.

Педагогические средства восстановления

- рациональное планирование тренировки, т.е. соответствие нагрузок функциональным возможностям организма: рациональное сочетание общих и специальных средств;
- оптимальное построение тренировочных и соревновательных микро-, макро- и мезоциклов;
- широкое использование переключений деятельности спортсмена;
- введение восстановительных микроциклов;
- использование тренировки в среднегорье и высокогорье;
- рациональное построение общего режима жизни;
- правильное построение отдельного тренировочного занятия - создание эмоционального фона тренировки;
- индивидуально подобранная разминка и заключительная часть занятий;
- использование активного отдыха и расслабления.

Медико-биологические средства восстановления

- рациональное питание, физио- и гидропроцедуры;
- различные виды массажа;
- бани-сауны;
- фармакологические препараты (кроме запрещённых), витамины;
- соблюдение гигиенического режима дня.

Психологические средства восстановления

- психорегулирующая тренировка;
- внушенный сон-отдых;
- самовнушение;
- релаксация;
- психическое воздействие;
- специальные дыхательные упражнения;
- аутотренинг;
- снижение отрицательных эмоций.

Психологическая подготовка

Психическая подготовка — это система психолого-педагогических воздействий, применяемых с целью формирования и совершенствования у учащихся свойств личности и психических качеств, необходимых для успешного выполнения тренировочной деятельности, подготовки к соревнованиям и надежного выступления в них.

В процессе подготовки у учащихся воспитываются те психические качества личности, которые способствуют овладению мастерством в избранном виде спорта, а также формируется психическая готовность к конкретным соревнованиям.

Основные задачи психологической подготовки:

- совершенствовать у учащихся психические функции и качества, необходимые для успешных занятий избранным видом спорта;
- осуществлять общую психологическую подготовку в процессе тренировок параллельно с технической и тактической подготовкой;
- формировать у занимающихся интерес к занятиям конькобежным спортом, правильную мотивацию, общие нравственные и специальные морально- психологические черты характера;
- вырабатывать эмоциональную устойчивость к различным условиям обитания и тренировки, к условиям соревнований;
- формировать и закреплять соответствующие отношения, составляющие основу спортивного характера: влияние внешних воздействий, с тренером-преподавателем, родителями,

с психологом и др. как в процессе воспитания, так и под влиянием самоорганизации и самомобилизации.

На каждом из этапов многолетней спортивной тренировки психологическая подготовка имеет свои специфические особенности, связанные с процессами их роста и возрастного развития, социальными изменениями

Содержание психологической подготовки включает воспитание морально-волевых качеств, необходимых в условиях напряженной спортивной борьбы. Общая психологическая (морально-волевая) подготовка во всех группах ССМ предусматривает:

- воспитание идейной направленности учащихся, их дисциплинированности и организованности;
- воспитание волевой подготовленности к преодолению неожиданно возникающих препятствий, развитие умения быстро овладевать собой, принимать единственно правильное решение и реализовывать его в необходимых условиях;
- совершенствование интеллектуальных качеств, развитие наблюдательности, глубины и устойчивости мышления, а также творческого воображения, выдержки и самообладания;
- совершенствование приемов контрольно-ориентировочной деятельности, идеомоторной подготовки к выполнению упражнения: обучение приемам саморегуляции неблагоприятных внутренних состояний;
- адаптация к условиям соревнований.

Психологическая подготовка к конкретным соревнованиям в группах ССМ должна предусматривать:

- создание уверенности в своих силах, активного стремления до конца бороться за достижение высокого результата;
- совершенствование способности управлять своими действиями, чувствами, мыслями в соответствии с предъявляемыми условиями соревнований;
- создание и сохранение оптимального уровня эмоционального возбуждения перед соревнованиями.

В качестве основных методических приемов при воспитании волевых качеств непосредственно в процессе тренировки являются: постепенное введение дополнительных трудностей в тренировочный процесс, широкое использование соревновательного метода и создания в процессе тренировки атмосферы высокой конкуренции.

Психическая подготовка спортсменов к соревнованиям

Психическая подготовка к соревнованиям состоит из двух разделов: общей, проводимой в течение всего года, и специальной - к конкретному соревнованию.

В ходе общей психической подготовки к соревнованиям формируется высокий уровень соревновательной мотивации, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и саморегуляции в соревновательной обстановке.

Общая психическая подготовка к соревнованиям осуществляется путем разъяснений цели и задач участия в состязаниях, условий и содержания предсоревновательной подготовки, значения высокого уровня психической готовности к выступлению, регуляции тренировочных нагрузок и средств подготовки для улучшения психического состояния, моделирования условий основных соревнований сезона, уменьшения действий внешних, отрицательно влияющих факторов, обучения приемам самоконтроля и саморегуляции и систематической их тренировки.

Управление нервно-психическим восстановлением учащихся.

В процессе управления нервно-психическим восстановлением снимается нервно-психическая напряженность, восстанавливается психическая работоспособность после тренировок, соревновательных нагрузок, в перерывах между выступлениями, формируется способность к самостоятельному восстановлению.

Нервно-психическое восстановление осуществляется с помощью словесных воздействий, отдыха, переключения, рекламации и других средств. Для этой цели используются также

рациональное сочетание средств ОФП в режиме дня, средства культурного отдыха и развлечения, система аутовоздействий.

Средства и методы психологического воздействия должны быть включены во все этапы и периоды круглогодичной подготовки, постоянно повторяться и совершенствоваться. Некоторые из них на том или ином подготовительном этапе и тренировки годовых циклов, особенно в связи с подготовкой к соревнованиям, участием в них и восстановлением после значительных нагрузок, имеют преимущественное значение.

В круглогодичном цикле подготовки существует такое распределение объектов психологического воздействия:

В подготовительном периоде выделяются средства и методы, связанные с морально-психологическим просвещением учащихся, воспитанием их спортивного интеллекта, разъяснением цели и задач участия в соревнованиях, содержания общей психической подготовки к соревнованиям, развитием волевых качеств и специализированных восприятий, оптимизацией межличностных отношений и сенсомоторным совершенствованием общей психологической подготовленности.

В соревновательном периоде упор делается на совершенствование эмоциональной устойчивости, свойств внимания, достижение специальной психической и мобилизационной готовности в состязаниях.

В переходном периоде преимущественно используются средства и методы нервно-психического восстановления учащихся. В течение всех периодов подготовки применяются методы, способствующие совершенствованию моральных черт характера и приемы психической регуляции учащихся.

15. Учебно-тематический план

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Сроки проведения	Краткое содержание
Учебно-тренировочный этап	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет.
	Режим дня и питание учащихся	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке учащихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ учащегося	январь	Структура и содержание Дневника учащегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	Сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности.
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта «конькобежный спорт»	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.

Этап совершенствования спортивного мастерства	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.
	Профилактика травматизма. Перетренированность/неотренированность	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ учащегося	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника учащегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки учащихся.
	Подготовка учащегося как многокомпонентный процесс	январь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	февраль-май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений
	Восстановительные средства и мероприятия	в течение переходного периода спортивной подготовки	Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «Конькобежный спорт» основаны на особенностях вида спорта «Конькобежный спорт» и его спортивных дисциплин. Реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «Конькобежный спорт», по которым осуществляется спортивная подготовка.

Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «Конькобежный спорт» учитываются спортивными школами при формировании дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, в том числе годового учебно-тренировочного плана.

Для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки.

Возраст учащихся на этапах совершенствования спортивного мастерства не ограничивается при условии вхождения их 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.

В зависимости от условий и организации учебно-тренировочных занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка учащихся осуществляется на основе обязательного соблюдения требований безопасности, учитывающих особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «Конькобежный спорт».

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

17. Материально-технические условия реализации Программы.

Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки предусматривают (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации, существенным условием которых является право пользования соответствующей материально-технической базой и (или) объектом инфраструктуры):

- наличие конькобежной ледовой дорожки;
- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;

- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238).

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарём,
необходимым для прохождения спортивной подготовки

№ 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	2
3.	Диск балансировочный	штук	3
4.	Доска информационная	штук	2
5.	Жилет-утяжелитель	штук	6
6.	Камень двухсторонний для заточки коньков	штук	3
7.	Камень для полировки лезвий	штук	3
8.	Камень для удаления заусенцев	штук	3
9.	Манжеты-утяжелители для ног	пар	5
10.	Патрон для стартового пистолета	штук	500
11.	Пистолет стартовый шумовой	штук	1
12.	Роликовые коньки	штук	15
13.	Фишки для разметки игрового поля	комплект	2
14.	Чехлы для коньков составные с пружиной	пар	12
15.	Швабра-скребок прорезиненная для уборки льда	штук	2
Для спортивных дисциплин, содержащих в своём наименовании слова и словосочетания «дистанция», «масстарт», «многоборье», «эстафета», «командный забег», «групповой забег 40 000м			
16.	Ключ для замены пружины на конькобежных коньках системы «клап»	штук	1
17.	Лезвия для конькобежного спорта	пар	12
18.	Маркеры для разметки конькобежной дорожки	комплект	1
19.	Пружина для конькобежных коньков системы «клап»	штук	10
20.	Ручное табло для показа кругов	штук	1
21.	Станок для заточки лезвий для конькобежного спорта	штук	3
22.	Флажки судейские (красные и белые)	комплект	1

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование									
№ п/п	Наименование	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)
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова и словосочетания: «дистанция», «масстарт», «многоборье», «эстафета», «командный забег», «групповой забег 40 000 м»									
1.	Велосипед спортивный	штук	на учащегося	-	-	-	-	1	5
2.	Велосипедный станок	штук	на учащегося	-	-	-	-	1	5
3.	Камень двухсторонний для заточки коньков	штук	на учащегося	-	-	1	2	2	2
4.	Камень для полировки лезвий	штук	на учащегося	-	-	-	-	1	2
5.	Камень для удаления «заусенцев» на коньках	штук	на учащегося	-	-	1	3	2	3
6.	Ключ для замены пружины на коньках	штук	на учащегося	-	-	-	-	1	5
7.	Ключ шестигранный 4 мм для конькобежного спорта	штук	на учащегося	-	-	1	5	2	5
8.	Лезвия беговые для конькобежного спорта	пар	на учащегося	-	-	1	2	2	2
9.	Пружина для конькобежных коньков системы «клап»	штук	на учащегося	-	-	-	-	4	1
10.	Станок для заточки лезвий для конькобежного спорта	штук	на учащегося	-	-	-	-	1	5

Обеспечение спортивной экипировкой

№ п/п	Наименование спортивной экипировки	Единица измерения	Количество изделий
1.	Шнурки для конькобежных ботинок	пар	20
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова и словосочетания: «дистанция», «масстарт», «многоборье», «эстафета», «командный забег», «групповой забег 40 000 м»			
1.	Ботинки для конькобежного спорта	пар	12
2.	Защита голени	пар	12
3.	Защита шеи	штук	12
4.	Комбинезон для конькобежного спорта	штук	12
5.	Перчатки непрорезаемые	пар	12
6.	Шлем	штук	12

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование											
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки				Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенство- вания спортивного мастерства	
				До года		Свыше года					
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Ботинки беговые для конькобежного спорта	пар	на учащегося	-	-	-	-	1	2	1	2
2.	Защита голени	пар	на учащегося	-	-	-	-	1	2	1	2
3.	Защита шеи	штук	на учащегося	-	-	-	-	1	2	1	2
4.	Защитные манжеты области лодыжек	пар	на учащегося	-	-	-	-	1	2	1	2
5.	Комбинезон для конькобежного спорта	штук	на учащегося	-	-	1	2	2	2	2	1
6.	Комбинезон с защитой	штук	на учащегося	-	-	-	-	-	-	1	3
7.	Костюм разминочный	штук	на учащегося	-	-	-	-	-	-	1	2
8.	Перчатки непрорезаемые	пар	на учащегося	-	-	-	-	-	-	1	2
9.	Шапка зимняя	штук	на учащегося	-	-	-	-	-	-	1	3
10.	Шлем	штук	на учащегося	-	-	-	-	1	3	1	3
11.	Шлем велосипедный	штук	на учащегося	-	-	-	-	-	-	1	4

18. Кадровые условия реализации Программы:

Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), этапах совершенствования спортивного мастерства, кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки с учетом спецификации вида спорта «конькобежный спорт», а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с учащимися).

Требования к кадровому составу спортивной школы:

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей.

Профессиональное развитие педагогических работников носит непрерывный характер и осуществляется в целях повышения уровня компетентности педагога, совершенствования профессионального мастерства.

Непрерывное образование — это процесс роста образовательного потенциала личности в течение всей жизни на основе использования системы государственных и общественных институтов и в соответствии с потребностями личности и общества. Необходимость непрерывного образования обусловлена прогрессом науки и техники, широким применением инновационных, цифровых технологий.

Структура непрерывного образования состоит из следующих элементов:

1. Образование на протяжении всей жизни;
2. Образование взрослых;
3. Непрерывное профессиональное образование.

Непрерывное профессиональное развитие помогает расширить и улучшить свои способности на рабочем месте, это гораздо больше, чем просто обучение.

К непрерывному образованию тренера-преподавателя относятся:

- участие в конкурсных мероприятиях различного уровня;
- проведение открытых мероприятий и мастер-классов для учащихся и коллег;
- прохождение курсов повышения квалификации;
- профессиональная переподготовка;
- итоговая аттестация;
- изучение и использование в работе современных инновационных процессов;
- применение цифровых технологий и массовых коммуникаций.

19. Информационно-методические условия реализации Программы

Информационно-методические условия реализации программы обеспечиваются современной информационно-образовательной средой (далее - ИОС), включающей:

- комплекс информационных образовательных ресурсов, в том числе цифровые образовательные ресурсы;
- совокупность технологических средств информационно-коммуникационных технологий (далее - ИКТ): компьютеры, информационное оборудование, коммуникационные каналы;
- систему современных педагогических технологий, обеспечивающих обучение в современной информационно-образовательной среде.

Функционирование информационной образовательной среды обеспечивается средствами ИКТ и квалификацией работников, ее использующих и поддерживающих.

Основными структурными элементами ИОС являются:

- информационно-образовательные ресурсы в виде печатной продукции;
- информационно-образовательные ресурсы на сменных оптических носителях;
- информационно-образовательные ресурсы сети Интернет;
- вычислительная и информационно-телекоммуникационная инфраструктура;
- прикладные программы, в том числе поддерживающие административную и финансово-хозяйственную деятельность спортивной школы (бухгалтерский учет, делопроизводство, кадры и т. д.).

Важной частью ИОС является официальный сайт спортивной школы в сети Интернет, на котором размещается информация о реализуемых образовательных программах, федеральные государственные образовательные стандарты (далее - ФГОС), о материально-техническом обеспечении образовательной деятельности и др.

Информационно-образовательная среда спортивной школы должна обеспечивать:

- информационно-методическую поддержку образовательной деятельности;
- планирование образовательной деятельности и ее ресурсного обеспечения;
- проектирование и организацию индивидуальной и групповой деятельности;
- мониторинг и фиксацию хода и результатов образовательной деятельности;
- мониторинг здоровья учащихся;
- современные процедуры создания, поиска, сбора, анализа, обработки, хранения и представления информации;
- дистанционное взаимодействие всех участников образовательных отношений учащихся, их родителей (законных представителей), педагогических работников, органов, осуществляющих управление в сфере образования, общественности), в том числе с применением дистанционных образовательных технологий;
- дистанционное взаимодействие спортивной школы с другими спортивными школами, учреждениями культуры, здравоохранения, спорта, досуга, службами занятости населения, обеспечения безопасности жизнедеятельности.

VII. Учебно-методическое и информационное обеспечение реализации программы

Список литературы

1. Альшевский И.И. Исследование методики начальной спортивной подготовки конькобежцев 10 – 12 летнего возраста. 1976г.
2. Барышев Б.П. Методическое направление в подготовке юниоров 1972г.
3. Богданова Л.А., Чигирова Т.А. Педагогический контроль в подготовке конькобежцев. Особенности построения тренировки юных спортсменов. 1983г.
4. Верхошанский Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса. 1985г.
5. Ильина Л.Е. Структура и содержание учебно-тренировочного процесса конькобежцев групп начальной подготовки спортивных школ. 1990г.
6. Конькобежный спорт (учебник для институтов физической культуры) Г.М. Панов,
7. Кубаткин В.П., Мигаев А.В., Ильина Л.Е. Управление процессом спортивного совершенствования в конькобежном спорте. 1992г.
8. Лев Россошик - «Век российских скороходов». 1990г.
9. Майфат С.П., Малофеева С.Н. Контроль за физической подготовленностью в юношеском возрасте 2003г.
10. Стенин Б.А. Теоретико-методические основы совершенствования технико-тактического мастерства конькобежцев в процессе многолетней тренировки 1994г.
11. Федеральные стандарты спортивной подготовки по виду спорта конькобежный спорт

Образовательные ресурсы:

1. Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов [Электронный ресурс] URL: <http://school-collection.edu.ru>
2. Федеральный центр информационных образовательных ресурсов [Электронный ресурс] URL: <http://fcior.edu.ru>
3. Единое окно доступа к образовательным ресурсам [Электронный ресурс] URL: <http://window.edu.ru>
4. Федеральный портал «Российское Образование» [Электронный ресурс] URL: <http://www.edu.ru>
5. Российский общеобразовательный портал [Электронный ресурс] URL: <http://www.school.edu.ru/default.asp>

Аудиовизуальные средства

1. энциклопедия «Виды спорта»
2. сборник материалов по антидопинговой тематике национальной антидопинговой организации РУСАДА
3. видео и фотоматериалы по конькобежному спорту

Интернет ресурсы

1. <http://www.minsport.gov.ru/> - Министерство спорта Российской Федерации
2. <http://www.olympic.ru/> - Олимпийский Комитет России
3. <http://www.olympic.org/> - Международный Олимпийский Комитет
4. <http://www.isu.org/en/home> - Международный союз конькобежцев (ISU)
5. <http://www.russkating.ru/> - Союз конькобежцев России
6. <http://sport.tmbreg.ru/> - Министерство спорта Тамбовской области
7. <http://kolomna-speed-skating.com/> - "Конькобежный центр "Коломна"
8. <http://www.speedskatingresults.com/> - Оперативные результаты соревнований по конькобежному спорту