

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	5
2. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ	8
2.1 Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по конькобежному спорту	
2.2 Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по конькобежному спорту	
2.3 Планируемые показатели соревновательной деятельности по конькобежному спорту	
2.4 Режимы тренировочной работы	
2.5 Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку	
2.6 Предельные тренировочные нагрузки	
2.7 Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности	
2.8 Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию	
2.9 Требования к количественному и качественному составу групп подготовки	
2.10 Объем индивидуальной спортивной подготовки	
2.11 Структура годичного цикла	
3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ	34
3.1 Рекомендации по проведению тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований	
3.2 Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок	
3.3 Рекомендации по планированию спортивных результатов	
3.4 Требования к организации и проведению врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля	

3.5	Программный материал для практических занятий по каждому этапу подготовки с разбивкой на периоды подготовки	
3.6	Рекомендации по организации психологической подготовки	
3.7	Планы применения восстановительных средств	
3.8	Планы антидопинговых мероприятий	
3.9	Планы инструкторской и судейской практики	
4.	СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ	68
4.1	Контрольно-переводные (приемные) испытания	
4.2	Организация промежуточной аттестации	
4.3	Организация итоговой аттестации	
4.4	Документация и отчетность	
5.	НОРМАТИВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ И ИНЫЕ СПОРТИВНЫЕ НОРМАТИВЫ С УЧЕТОМ ВОЗРАСТА, ПОЛА ЛИЦ, ПРОХОДЯЩИХ СПОРТИВНУЮ ПОДГОТОВКУ	72
5.1	Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки	
5.2	Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на тренировочном этапе	
5.3	Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства	
5.4	Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе высшего спортивного мастерства	
5.5	Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки	
6.	ТРЕБОВАНИЯ К УЧАСТИЮ ЛИЦ, ПРОХОДЯЩИХ СПОРТИВНУЮ ПОДГОТОВКУ, И ЛИЦ, ЕЕ ОСУЩЕСТВЛЯЮЩИХ, В СПОРТИВНЫХ СОРЕВНОВАНИЯХ, ПРЕДУСМОТРЕННЫХ В СООТВЕТСТВИИ С РЕАЛИЗУЕМОЙ ПРОГРАММОЙ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ	76
7.	ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ НА КАЖДОМ ИЗ ЭТАПОВ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ	77

8.ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ...78	
9.ТРЕБОВАНИЯ К УСЛОВИЯМ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ, В ТОМ ЧИСЛЕ КАДРАМ, МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЙ БАЗЕ И ИНФРАСТРУКТУРЕ И ИНЫМ УСЛОВИЯМ.....83	
9.1 Требования к кадрам, осуществляющим спортивную подготовку	
9.2 Требования к материально-технической базе и инфраструктуре и иным условиям	
10. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ.....85	
10.1 Список литературы	
10.2 Перечень Интернет-ресурсов	

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Конькобежный спорт (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.

Конькобежный спорт признан Международным Олимпийским комитетом как олимпийский вид спорта, основа которого – скоростной бег на коньках, в котором необходимо как можно быстрее преодолевать определённую дистанцию на ледовом стадионе по замкнутому кругу.

Конькобежный спорт требует специальной подготовленности спортсменов с целью преодоления физических нагрузок при пробегании спринтерских и стайерских дистанций, как на крытых конькобежных стадионах, так и на открытых катках с искусственным льдом, с использованием специфического спортивного инвентаря. Подготовка занимающихся конькобежным спортом предполагает воспитание физически крепких и здоровых спортсменов, проводится работа по формированию моральных и волевых качеств, профессиональному самоопределению, достижению уровня спортивных успехов сообразно способностям.

Настоящая программа составлена с учетом основополагающих законодательных и нормативно-правовых документов, определяющих основную направленность, объем и содержание учебных занятий: Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта конькобежный спорт (утв. приказом Министерства спорта РФ от 30 августа 2013 г. N 697) (далее - ФССП) разработан на основании части 1 статьи 34 Федерального закона от 04.12.2007 N 329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" (далее – Федеральный закон) (Собрание законодательства Российской Федерации, 2007, N 50, ст. 6242; 2011, N 50, ст. 7354; 2012, N 53 (ч. 1), ст. 7582) и подпункта 4.2.27 Положения о Министерстве спорта Российской Федерации, утвержденного постановлением Правительства Российской Федерации,

Федерации от 19.06.2012 N 607 (Собрание законодательства Российской Федерации, 2012, N 26, ст. 3525; 2013, N 30, ст. 4112).

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

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

Основные задачи, решаемые в процессе подготовки:

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

Программа осуществляется с учетом возрастных и индивидуальных особенностей, уровня спортивного мастерства занимающихся. Её использование дает возможность совершенствования, как физических

способностей, так и морально волевых качеств, овладение специфическими, спортивными навыками и стратегиями, что положительно сказывается на выступлениях спортсменов в соревнованиях и раскрывает комплекс параметров подготовки спортсменов.

Программа содержит рекомендации по построению, содержанию и организации тренировочного процесса конькобежцев на этапе начальной подготовки, тренировочном этапе, этапе совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

Основные критерии выполнения программных требований:

На этапе начальной подготовки:

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

На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

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

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышение функциональных возможностей организма спортсменов;
- совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;
- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях;

- поддержание высокого уровня спортивной мотивации;
- сохранение здоровья спортсменов.

На этапе высшего спортивного мастерства:

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

2. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

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

Программа содержит разделы, в которых освещен материал по видам подготовки (теоретической, физической, технической, психологической), средствам и формам подготовки, системам контрольных нормативов и упражнений, восстановительные мероприятия.

Программа обеспечивает строгую последовательность подготовки спортсменов высокого класса.

2.1. Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по конькобежному спорту

Таблица 1

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в	Наполняемость групп (чел.)

		группы (лет)	
Этап начальной подготовки	3	9	12 - 15
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	12	10 - 12
Этап совершенствования спортивного мастерства	Без ограничений	13	4 - 7
Этап высшего спортивного мастерства	Без ограничений	15	1 - 4

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

Таблица 2

Разделы подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	1 год	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
Общая физическая подготовка (%)	47 - 61	39 - 51	38 - 44	32 - 42	22 - 28	11 - 15
Специальная физическая подготовка (%)	18 - 24	27 - 35	26 - 33	32 - 42	39 - 51	46 - 60
Техническая подготовка (%)	17 - 21	17 - 21	19 - 23	17 - 21	17 - 23	18 - 24
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	1-5	1-5	5 - 7	5 - 7	11 - 13	10 - 14
Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика (%)	0,5 - 1	1 - 3	3 - 4	5 - 6	6 - 7	7 - 9

2.3. Планируемые показатели соревновательной деятельности по конькобежному спорту

Таблица 3

Виды соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
Контрольные	2 - 3	3 - 6	6 - 8	9 - 10	10 - 12	9 - 10
Отборочные	-	2 - 3	4 - 5	5 - 6	6 - 8	6 - 8
Основные	-	-	2 - 3	3 - 4	5 - 6	12 - 14

2.4. Режимы тренировочной работы

В основу комплектования групп положена научно обоснованная система многолетней подготовки с учетом возрастных закономерностей становления спортивного мастерства. Перевод занимающихся в следующие группы обучения и увеличение тренировочных и соревновательных нагрузок обуславливаются стажем занятий, уровнем общей и специальной физической подготовленности, состоянием здоровья, уровнем спортивных результатов.

В таблице 4 приводятся рекомендованные требования по физической, технической и спортивной подготовке.

Недельный режим тренировочной работы является максимальным и установлен в зависимости от периода и задач подготовки. Общегодовой объем тренировочной работы, предусмотренный указанными режимами начиная с тренировочного этапа подготовки, может быть сокращен не более чем на 25%.

Продолжительность одного занятия не должна превышать:

- в группах начальной подготовки первого года обучения - 2-х часов;
- в группах начальной подготовки свыше года и в тренировочных группах - 3-х часов;
- в группах, где нагрузка составляет 20 и более часов в неделю - 4-х часов.

В зависимости от периода подготовки (переходный, подготовительный, соревновательный), начиная с тренировочных групп третьего года обучения, недельная тренировочная нагрузка может увеличиваться или уменьшаться в пределах общегодового учебного плана, определенного данной учебной группой.

Так, во время каникул и в период пребывания в спортивно-оздоровительных лагерях, во время тренировочных сборов учебная нагрузка увеличивается с таким расчетом, чтобы общий объем годового учебного плана каждой группы был выполнен полностью.

Основными формами тренировочной работы в спортивных школах являются: групповые занятия; индивидуальные занятия; участие в соревнованиях различного ранга; теоретические занятия (в форме бесед, лекций, просмотра и анализа учебных кинофильмов, кинокольцовок, кино- или видеозаписей, просмотра соревнований); занятия в условиях спортивно-оздоровительного лагеря, тренировочного сбора; медико-восстановительные мероприятия; культурно-массовые мероприятия; участие в конкурсах и смотрах.

ТРЕБОВАНИЯ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ, ТЕХНИЧЕСКОЙ И СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКЕ

Таблица 4

Этапы подготовки	Требования по физической, технической и спортивной подготовке
Начальная подготовка (НП)	Выполнение нормативов по ОФП и СФП, выполнение 1 юношеского разряда в конце этапа
Тренировочный этап (УТ)	Уровень спортивных результатов, выполнение нормативов по СФП, ОФП, выполнение норматива КМС в конце этапа
Совершенствования Спортивного мастерства (СС)	Уровень спортивных результатов, выполнение нормативов по СФП и ОФП, выполнения норматива МС к концу этапа
Высшего спортивного мастерства (ВСМ)	Уровень спортивных результатов, выполнение норматива Мастера спорта, стабильно высокие результаты на Российских и Международных стартах, попадание в состав сборной команды РФ.

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

Совместная работа врача и тренера – основа эффективности тренировочного процесса. Она должна охватывать все основные его звенья: отбор, допуск к тренировкам и соревнованиям, предупреждение и выявление

заболеваний и травм, своевременное выявление и устранение переутомления, контроль переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок, контроль режима подготовки (тренировки, отдыха, питания, условий жизни, состояния мест занятий, личной гигиены и др.). При этом используются как медико-биологические, так и педагогические методы наблюдений и исследований, результаты которых необходимо постоянно сопоставлять и анализировать. В результате комплексно оценивается состояние спортсмена, определяется эффективность режима и методики тренировки, осуществляется качественное управление тренировочным процессом.

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

Углубленные медицинские обследования (УМО) являются важным разделом комплексного контроля. Помимо общепринятых врачебных обследований, УМО включают в себя обследование различных сторон подготовленности спортсменов. Программа УМО для конькобежцев высокой квалификации состоит из медицинских обследований у врачей-специалистов: хирурга, терапевта, невропатолога, офтальмолога, дерматолога, отоларинголога и др., врачей-диспансеризаторов, а также специальной части обследований, разработанной применительно к специфике конькобежного спорта. В

обследовании используются стандартные тестирующие процедуры с дозированными или максимальными физическими нагрузками, чаще всего на велоэргометре.

Для определения особенностей реакции на тестирующую нагрузку до и после работы регистрируются показатели функционального состояния сердечно-сосудистой системы, нервно-мышечного аппарата, центральной и вегетативной нервной системы и др.

В ступенчатых тестах во время работы регистрируется ЧСС, исследуется функция внешнего дыхания и газообмен, производится забор крови для определения концентрации молочной кислоты на каждой степени нагрузки. В период восстановления, как правило, регистрируются кислородный долг, динамика ЧСС и АД, определяется концентрация лактата. Далее насчитываются показатели, характеризующие мощность, емкость и экономичность функционирования окислительной, лактаcidной систем энергообеспечения.

Результаты тестирования оцениваются на основании эргометрических, вегетативных и метаболических показателей, а также качественной реакции адаптации организма спортсмена к нагрузке.

Основной задачей УМО является получение наиболее полной и всесторонней информации о состоянии здоровья, уровня общей и специальной работоспособности.

Наиболее удобные сроки проведения УМО, обеспечивающие наибольшую информативность полученных данных – начало подготовительного периода и за 1-1,5 месяца до основных соревнований сезона.

Данные этапных комплексных обследований характеризуют функциональную подготовленность и состояние здоровья спортсмена после определённого этапа подготовки на основании использования специальных тестов. При сопоставлении полученных результатов с планируемыми на данный этап подготовки выявляются исходные предпосылки для детального планирования последующего этапа тренировки, вынесения рекомендаций по

коррекции дальнейшего тренировочного процесса. Данная программа включает в себя определение специальной физической подготовленности, функциональной подготовленности, психологической подготовленности и состояния здоровья. Текущие обследования (ТО) проводятся тренером, врачом на тренировочных сборах и служат для получения оперативной информации о технико-тактических действиях спортсменов в тренировках, функциональном состоянии и переносимости нагрузок с целью их более точной индивидуализации и повышения эффективности тренировочного процесса, выбора средств и методов тренировки в текущем тренировочном цикле. Особое внимание обращается также на определение текущего неврологического статуса спортсмена.

Данные медицинских наблюдений в группах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства являются неотъемлемой частью общей системы управления тренировочным процессом.

Спортсмены должны соблюдать антидопинговые правила. Спортсмены также должны:

- подробно изучить Антидопинговый кодекс;
- знать, какие субстанции запрещены в спорте;
- ставить в известность врача или фармацевта о том, что они могут быть подвергнуты допинг-контролю;
- консультироваться с антидопинговой организацией или организаторами соревнований в том случае, если по медицинским показателям им необходим прием субстанций, входящих в запрещенный список – в этом случае необходимо заранее сделать запрос на терапевтическое использование;
- осторожно относиться к нелегализованным препаратам, таким как пищевые добавки или гомеопатические средства, так как они могут содержать запрещенные субстанции;
- предоставлять информацию о своем местонахождении и быть доступным для тестирования в случае необходимости.

2.6. Предельные тренировочные нагрузки

Представленные объемы тренировочной нагрузки в условиях спортивной школы показывают, что с увеличением общего годового объема часов изменяется по годам соотношение времени на различные виды подготовки.

СООТНОШЕНИЕ ОБЪЕМОВ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА

Таблица 5

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

2.7. Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности

Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности в макроцикле определяется с учётом единства тренировочной и соревновательной деятельности спортсменов в системе подготовки, в частности, соревновательные нагрузки должны гармонично сочетаться с динамикой тренировочных нагрузок и составлять с ними единое целое. Цель и поставленные задачи участия спортсмена в соревнованиях должны соответствовать уровню его подготовленности и способности решать поставленные задачи. Все соревнования годичного цикла должны быть

направлены на достижение пика функциональных, технико-тактических и психологических возможностей спортсмена к моменту главных соревнований мезоцикла или макроцикла.

Планирование спортивных результатов на этапе совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства носит сугубо индивидуальный характер.

При планировании спортивных результатов в многолетней подготовке конькобежца следует ориентироваться на динамику спортивных результатов и оптимальные возрастные границы, в пределах которых спортсмены добиваются своих высших достижений. Установлено, что сильнейшие конькобежцы мира добиваются наивысших спортивных результатов в следующем возрастном диапазоне: женщины – 18-28 лет, мужчины – 20-30 лет.

2.8. Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию

ОБОРУДОВАНИЕ И СПОРТИВНЫЙ ИНВЕНТАРЬ, НЕОБХОДИМЫЕ ДЛЯ ПРОХОЖДЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

Таблица 7

№ п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Коньки беговые	пар	18
2.	Кубики цветные для разметки беговой дорожки	штук	300
3.	Повязки нарукавные красные и белые	пар	6
4.	Секундомер	штук	10
5.	Табло световое электронное	комплект	1
6.	Указатель количества пройденных кругов	штук	12
7.	Флажки для разметки финиша	штук	10
Дополнительное и вспомогательное оборудование и спортивный инвентарь			
11.	Автомашина поливомоечная и/или льдуборочная машина (машина для заливки льда)	штук	2
12.	Гантели массивные от 0,5 кг до 5 кг	комплект	5

				количес тво	срок эксп луата ции (лет)	количес тво	срок эксплу атации (лет)	количе ство	срок эксплу атации (лет)	коли чест во	срок эксплу атации (лет)
1.	Коньки беговые	пар	на занимающегося	-	-	1	2	1	2	1	2
2.	Коньки роликовые	пар	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1

ОБЕСПЕЧЕНИЕ СПОРТИВНОЙ ЭКИПИРОВКОЙ

Таблица 9

N п/п	Наименование спортивной экипировки	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количес тво	срок эксплу атации (лет)	количес тво	срок эксплу атации (лет)	коли чест во	срок эксплу атации (лет)	коли чест во	срок эксплу атации (лет)
1.	Комбинезон для конькобежного спорта	штук	на занимающегося	-	-	1	2	1	2	1	2
2.	Наколенники (фиксатор коленного сустава)	пар	на занимающегося	1	1	2	1	2	1	2	1
3.	Чехол для коньков	пар	на занимающегося	1	1	1	1	1	1	1	1
4.	Шлем защитный	штук	на занимающегося	-	-	-	-	1	3	1	3

2.9. Требования к количественному и качественному составу групп

ПОДГОТОВКИ

Таблица 10

Этап спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группу	Наполняемость группы (человек)	Квалификация
Этап начальной подготовки	3	9	12-15	-
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	12	10-12	1 юн.
Этап совершенствования спортивного мастерства	Без ограничений	13	4-7	КМС
Этап высшего спортивного мастерства	Без ограничений	15	1-4	МС

2.10. Объем индивидуальной спортивной подготовки

Объем индивидуальной спортивной тренировки отражен в плане спортивной подготовки спортсмена спортивной школы и определяется рядом условий и задачами, поставленными на текущий год. При расчете объема спортивной подготовки учитываются: возраст и стаж занятий спортсмена, уровень его спортивной квалификации, состояние здоровья, объем возможного финансирования для организации тренировочных сборов, главные официальные соревнования года, количество других стартов, в которых спортсмен планирует принять участие.

Объем индивидуальной спортивной подготовки распределяется на 52 недели. Активный отдых для восстановления после прошедшего соревновательного сезона составляет до 4 недель, из них до 2-х недель планируется по окончании зимнего спортивного сезона и до 2-х недель – после окончания летней спортивной подготовки.

2.11. Структура годичного цикла

Структурной единицей тренировочного процесса является занятие. Тренировки с различной направленностью воздействий на системы организма за несколько дней составляют микроцикл. Объединение определенной последовательности микроциклов создает новый, относительно самостоятельный и цельный фрагмент тренировочного процесса - мезоцикл подготовки. Объединение нескольких мезоциклов представляет относительно законченную структуру - этап подготовки, в конце которого спортсмены, как правило, проходят комплекс педагогических и медико-биологических тестирующих процедур для оценки эффективности тренировочных программ подготовки.

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

- план одного тренировочного занятия, содержащий изложение тренировочного материала по принятой форме (конспект занятия или урока);
- план тренировочного дня, содержащий тренировочные задания на 2-3 занятия (утренняя, дневная и вечерняя тренировка);
- план тренировочного микроцикла, охватывающий от 3 тренировочных дней (для спортсменов групп начальной подготовки) до 6-7 (для спортсменов ГСС и высшего спортивного мастерства);
- план на мезоцикл подготовки (общефизической, специально-физической), состоящий из нескольких микроциклов;
- план на период (переходный, подготовительный, соревновательный), состоящий из нескольких мезоциклов и охватывающий от 3 до 5 месяцев;
- план годичного цикла, состоящий из 3 периодов и охватывающий 12 месяцев.

Оперативные планы

Оперативные планы составляются на одно занятие, на тренировочный день, на микроцикл. Планы составляются как на команду в целом, так и

индивидуально для отдельных участников тренировочного процесса. Исходными данными для планирования являются: избранное направление подготовки, включающее "модель подготовленности", подготовленность спортсмена или команды, в том числе освоенный уровень тренировочных и соревновательных нагрузок, реальная оценка потенциальных возможностей участников по всем видам подготовки.

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

При классификации организационных форм построения тренировки выделяются:

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

При групповой форме занятий занимающиеся делятся на небольшие группы, которые совместно работают над решением определенных задач. Комплектование групп производится в соответствии с их физической и технической подготовленностью. Группы работают под руководством тренера, решая одни и те же задачи в соответствии с их возможностями. По степени разнообразия решаемых задач, по разнообразию тренировочных программ различаются типы тренировочных занятий по избирательной направленности.

В практике конькобежного спорта средствами подготовки избирательной направленности служат ОФП, СФП и СП (специальная подготовка при беге на коньках). Динамика тренировочных объемов, как в годичном цикле, так и в многолетней подготовке, меняется, и постоянной проблемой является поиск оптимальности их соотношений.

Систематизация упражнений по компонентам (длительность упражнения, скорость его выполнения, продолжительность отдыха между

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

В пределах каждого типа занятия различают их разновидности. При этом разделение занятий по видам производится по следующим признакам:

- по решению педагогических задач: вводные занятия, изучение нового материала, повторение, закрепление и совершенствование пройденного материала, смешанные, т.е. совмещающие в себе два предыдущих вида и контрольно-проверочные;
- по изучаемому материалу программы скоростного бега на коньках, гимнастические, легкоатлетические, игровые, а также комплексные, включающие в себя материал из различных разделов программы;
- по месту проведения занятий на площадке, стадионе, на местности, зале, бассейне и т.п.

Наибольшую значимость для практики спорта имеют урочные, тренировочные формы занятий. Они могут различаться по цели, по количеству занимающихся и по степени разнообразия решаемых задач. Урочные формы организации занятий, исходя из цели, подразделяются на учебные, тренировочные, контрольные и соревновательные. На тренировочных занятиях осваивается новый материал, закрепляется ранее пройденный. Тренировочные занятия целиком посвящены повышению эффективности выполнения ранее разученных технических движений, тактических действий и совершенствованию работоспособности.

В любом случае применение этих средств подчиняется логике тренировочного процесса. Контрольные занятия проводятся с целью проверки

уровня подготовленности (технической, тактической, общей и специальной физической). Контрольные занятия обычно завершают изучение определенного раздела учебной программы, а также применяются для коррекции учебных планов.

Соревновательная форма занятий включает совокупность поведенческих актов, реализуемых спортсменом во время участия в соревнованиях. Сюда могут быть отнесены подготовительные, контрольные, подводящие, отборочные и главные соревнования.

Планирование микроциклов

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

Микроцикл в спортивной практике долгие годы определялся недельной продолжительностью. В таблице № 11 приведена схема недельного цикла тренировки для спортсменов.

СХЕМА НЕДЕЛЬНОГО ЦИКЛА ТРЕНИРОВКИ БЫСТРОТЫ И СИЛЫ

Таблица № 11

Дни м/ц	Преимущественная направленность занятия	Характеристика нагрузки	
		По объему	По интенсивности
1	Общая спортивно-техническая подготовка, развитие силы или быстроты	Средняя	Высокая
2	Специальная техническая подготовка, развитие быстроты или силы	Средняя	Максимальная или высокая
3	Активный отдых или дополнительное занятие	Малая	Низкая или средняя
4	Развитие быстроты, силы и выносливости	Средняя или большая	Высокая
5	Активный отдых или дополнительное занятие	Малая или средняя	Низкая
6	Развитие общей выносливости	Максимальная или большая	Средняя

7	Активный отдых	-	-
---	----------------	---	---

Эта схема может видоизменяться в зависимости от индивидуальных особенностей спортсменов и других факторов. Тренировочные микроциклы разделяются в зависимости от направленности тренировочной нагрузки на общеподготовительные и специально-подготовительные.

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

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

Микроциклы можно классифицировать следующим образом:

- базовый микроцикл, в котором решаются задачи преимущественно общей физической подготовки, применяется обычно в подготовительном периоде;
- втягивающий микроцикл, предназначенный для постепенного увеличения нагрузки и подготовки к требуемым тренировочным величинам;
- тренировочный микроцикл, в котором сочетается обучение и тренировка, применяется в занятиях с менее подготовленными спортсменами и проводится обычно на втором этапе подготовительного периода;
- собственно тренировочный микроцикл, который занимает наибольшее место в годичной подготовке, поскольку представляет совокупность средств, методов и нагрузок, направленных на укрепление двигательных способностей, повышение психической, технико-тактической подготовленности, служит средством совершенствования спортивного мастерства;

- специальный тренировочный микроцикл, который предназначен для использования на специально-подготовительном этапе, а также во всех случаях усиленного развития специальной подготовленности;
- ударный тренировочный микроцикл, который несет наивысшие физические нагрузки, чтобы вызвать наибольшие адаптационные сдвиги в избранном виде спорта или необходимом компоненте подготовленности;
- предсоревновательный (подводящий) микроцикл, обеспечивающий высшее состояние работоспособности спортсмена к моменту состязаний;
- модельный микроцикл, служащий для распределения тренировочной работы и нагрузок по дням соревновательной недели, при этом внешние условия моделируют те, что происходят во время соревнований;
- соревновательный микроцикл предусматривает повторение соответствующего режима тренировки и участия в соревнованиях;
- восстановительный микроцикл направлен на восстановление от предельных нагрузок средствами активного отдыха.

Планирование подготовки спортсменов в мезоциклах

Более продолжительными периодами планирования в спортивной деятельности являются планы на цикл средней продолжительности (мезоцикл). Тренировочный мезоцикл представляет собой структурное образование, объединяющее от трех до шести микроциклов. Построение тренировочного процесса на основе мезоциклов позволяет систематизировать их в соответствии с задачами более длительных периодов подготовки. Это позволяет обеспечить оптимальную динамику тренировочных и соревновательных нагрузок, целесообразное сочетание различных средств и методов тренировки, соответствие между факторами педагогического воздействия и восстановительными мероприятиями. В конечном итоге удастся достичь необходимой преемственности в развитии различных качеств и способностей в избранном виде спорта.

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

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

В контрольно-подготовительных или специально-подготовительных мезоциклах различают две разновидности. Первая – это интегральная подготовка. Она представляет синтез функциональных качеств спортсмена, достигнутых в предыдущих мезоциклах, чаще всего это проявляется в моделировании соревновательной деятельности. Вторая - однонаправленная подготовка (техничко-тактическая, техническая, скоростно-силовая и т. п.). Особенность тренировочного процесса в этот период заключается в широком применении соревновательных и специально-подготовительных упражнений, максимально приближенных к соревновательным. Эти мезоциклы

характеризуются наиболее высокой интенсивностью тренировочной нагрузки и являются переходной ступенью между базовыми и соревновательными, используются на заключительных этапах подготовительного и в соревновательном периоде.

Предсоревновательный тип мезоциклов предназначен для моделирования режима предстоящего соревнования, совершенствования технико-тактических возможностей, а также для устранения отдельных недостатков, выявленных в ходе подготовки спортсмена. Важное место в этих мезоциклах занимает целенаправленная психологическая подготовка. В зависимости от состояния, в котором спортсмен подошел к началу предсоревновательного мезоцикла, тренировки могут быть построены преимущественно на основе нагрузочных микроциклов, способствующих дальнейшему повышению уровня специальной подготовленности. Второй вариант - разгрузочный, который способствует ускорению процессов восстановления, предотвращению переутомления, нормальному протеканию адаптационных процессов. Мезоцикл характерен для этапа непосредственной подготовки к главному старту, он необходим при переезде спортсмена в новые климатические и географические условия. В отдельных случаях мезоцикл может состоять из одного - двух подводящих микроциклов, которые входят в контрольно-подготовительный или соревновательный мезоцикл.

Структура соревновательного мезоцикла определяется квалификацией и подготовленностью спортсмена. Количество мезоциклов устанавливается в зависимости от количества ответственных стартов. Соревновательный период обычно длится от двух до шести месяцев, в конькобежном спорте соревновательный период у спортсменов высокого класса достигает 5-6 месяцев. В это время могут проводиться 8-9 соревнований. Количество мезоциклов определяется по количеству ответственных соревнований, в которых участвует спортсмен. В простейших случаях полный мезоцикл состоит из одного восстановительного, подводящего и одного соревновательного микроцикла.

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

Методические особенности организации многолетней подготовки спортсменов в конькобежном спорте.

Для успешного осуществления многолетней тренировки спортсменов на каждом этапе необходимо учитывать следующие методические положения:

- многолетнюю подготовку спортсменов всех возрастов следует рассматривать как единый педагогический процесс, обеспечивающий преемственность задач, средств и методов тренировки на разных этапах подготовки;
- при построении тренировочного процесса необходимо ориентироваться на оптимальные возрастные границы, в пределах которых спортсмены добиваются своих высших достижений. Для конькобежного спорта зона первых больших успехов приходится на возраст 17 - 19 лет у мужчин и 16 - 17 лет у женщин, а зона оптимальных возможностей приходится на возраст 22 - 30 лет у мужчин и 20 - 30 лет у женщин.

Именно в этом возрасте квалифицированные конькобежцы проходят подготовку на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

Тренировочный процесс на этапе совершенствования спортивного мастерства предусматривает увеличение объема тренировок с большими нагрузками, количество занятий в недельных микроциклах достигает 10-15 и более. Тренировочный процесс все более индивидуализируется и строится с

учетом особенностей соревновательной деятельности спортсмена. Продолжается совершенствование спортивной техники, при этом особое внимание уделяется ее индивидуализации и повышению надежности в экстремальных условиях. В тактической подготовке спортсмен должен овладеть всем арсеналом средств и методов ведения состязательной борьбы. Основные компоненты подготовленности (специальная физическая, техническая и тактическая) находятся в оптимальном соотношении с тем, чтобы проявляться в полной мере в соревновательных условиях.

Тренировочные режимы достигают соревновательной напряженности, применяются специальные упражнения, превышающие по своему воздействию соревновательные нагрузки. Организация тренировочного процесса требует четкой постановки цели и задач для каждого года обучения. Это относится, прежде всего, к объему и интенсивности тренировочной работы. Для освоения нагрузок высокого объема и интенсивности, а также успешного подведения спортсменов к пику спортивной формы на период ответственных соревнований, планирование годичного тренировочного процесса может осуществляться по типу двух и трех цикловой подготовки в течение календарного года.

Для рационального планирования тренировки спортсменов необходима объективная информация о динамике общей и специальной работоспособности, функциональных возможностей организма в годичном цикле тренировки. На этапе высшего спортивного мастерства тренировочный процесс направлен на достижение максимальной готовности к главным соревнованиям. Занятия характеризуются высокой интенсивностью и, соответственно, значительным объемом. Перерывы в тренировке направлены на профилактическое восстановление с тем, чтобы предотвратить возможное перенапряжение. Изыскиваются все возможности для роста спортивных результатов. Основной особенностью подготовки спортсменов является повышение результативности за счет качественных сторон системы спортивной подготовки. Объемы тренировочной работы и соревновательной деятельности повышаются

незначительно (5-10 %) по сравнению с предыдущим этапом подготовки. Основная задача этапа – изыскать скрытые резервы организма спортсмена в различных сторонах его подготовленности (физической, технико-тактической, психологической) и обеспечить их проявление в тренировочной и соревновательной деятельности. Особое внимание уделяется поиску скрытых резервов в сфере тактической и психологической подготовленности. В сторонах мастерства, результативность в которых во многом определяется опытом спортсмена.

Наиболее значимыми методическими положениями и принципами подготовки спортсменов на этапе высшего спортивного мастерства являются следующие:

- перспективное (минимум на 2 года) планирование подготовки, комплексная увязка её составляющих и систем обеспечения (научного, медицинского, материально-технического, финансового и др.);
- целевой подход, согласно которому прогнозируемый конечный результат спортсмена на всероссийских и международных соревнованиях определяют содержание и характер процесса подготовки, при этом разрабатывается индивидуальная целевая перспективная модель различных сторон подготовленности спортсмена;
- базовая подготовка с опережающим развитием физической, функциональной и психологической подготовленности, на основе которых формируется новый уровень реализационной готовности психофизического потенциала и технико-тактического мастерства спортсмена в соревновательной деятельности;
- целенаправленное применение в тренировочном процессе инновационных технологий повышения работоспособности;
- углублённая индивидуализация тренировочного и соревновательного процесса;
- единство и оптимальное сочетание нагрузки и факторов восстановления;

- динамичность системы подготовки, гибкое планирование, оперативная коррекция тренировочного процесса в микро и макро структуре в соответствии с текущим состоянием спортсмена.

Планирование тренировочного дня

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

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

Практическое решение сочетаний нагрузок разного воздействия в течение одного дня приобретает доминирующее значение в спорте и, особенно, в спорте высших достижений. Общий принцип тактики планирования тренировочного дня - это сочетание в каждой тренировке, как правило, работы в двух зонах мощности, причем работа в одной из них основная, а во второй - дополнительная, которая усиливает, корректирует или моделирует тренирующее воздействие основной нагрузки. При этом различается

планирование работы с направленным воздействием на механизмы трансформации энергии, где различаются нагрузки аэробной, гликолитической, креатинфосфатной и восстановительной направленности.

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

В таблице № 12 представлены возможные сочетания в течение дня основных и дополнительных занятий.

СООТНОШЕНИЕ ОСНОВНЫХ И ДОПОЛНИТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ В ТЕЧЕНИЕ ДНЯ

Таблица № 12

Основное занятие		Дополнительное занятие	
Направленность	Величина нагрузки	Направленность	Величина нагрузки
Повышение скоростных возможностей, совершенствование техники в упр. на скорость	Большая	Повышение аэробных возможностей	Средняя, малая или значительная
Повышение анаэробных возможностей, развитие специальной выносливости на коротких и средних дистанциях (работа до 4 мин)	Большая	Поддержание аэробных возможностей (непрерывный метод)	Средняя или малая
Повышение аэробных возможностей, развитие специальной выносливости на длинных дистанциях	Большая или значительная	Повышение скоростных возможностей, совершенствование техники в упражнениях на скорость	Значительная, средняя или малая

Комплексно - последовательное выполнение работы по совершенствованию скоростных, анаэробных и аэробных возможностей	Большая или значительная	Поддержание аэробных возможностей (непрерывный метод)	Малая или средняя
Комплексно - параллельное повышение скоростных и анаэробных возможностей	Большая или значительная	Повышение скоростных возможностей и техники соревновательного упражнения	Средняя или малая
Комплексно-параллельное повышение скоростных и анаэробных возможностей	Средняя	Поддержание аэробных возможностей (непрерывный метод)	Значительная средняя

Существенное влияние на специальную работоспособность спортсменов оказывает выработанная привычка тренироваться в определенное время суток. Есть наблюдения, что у спортсменов, тренирующихся дважды в день утром и вечером, специальная работоспособность более выражена во втором занятии.

На этапе начальной подготовки периодизация тренировочного процесса носит условный характер, основное внимание уделяется разносторонней физической и функциональной подготовке с использованием средств ОФП, освоение технических элементов и навыков. По окончании годового цикла тренировки юные спортсмены должны выполнить нормативные требования разносторонней физической подготовленности.

На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) тренировочный процесс включает подготовительный и соревновательный и переходный периоды. Главное внимание уделяется разносторонней физической подготовке, повышение уровня функциональных возможностей, включение средств специальной физической подготовки, дальнейшее расширение технико – тактических навыков и приемов. По окончании годового цикла спортсмены обязаны выполнить контрольно – переводные нормативы, участвовать в соревнованиях. На этом этапе планирование тренировки в подготовительном периоде средствами ОФП, решаются задачи дальнейшего повышения уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности, и на этой базе повышение уровня специальной подготовленности.

На этапе совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства структура годичного цикла сохраняется такой же как и при подготовке учащихся на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации). Основным принцип тренировочной работы на этапе спортивного совершенствования – специальная подготовка в основе которой лежит учет индивидуальных способностей спортсмена. Учитывается календарь основных соревнований. С общим увеличением часов повышается объем специальных тренировочных нагрузок и количество соревнований, увеличивается время для восстановительных мероприятий.

3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ

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

Достижение указанных целей зависит:

- от оптимального уровня исходных данных отобранных в группы спортсменов;
- уровня профессиональной подготовленности тренерского состава;
- наличия современной материально-технической базы;
- от качества организации педагогического процесса;
- от использования новейших научно-исследовательских и научно-методических данных.

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

Основными задачами спортивной подготовки являются:

- привлечение максимального количества детей к занятиям спортом;
- обеспечение всестороннего физического, умственного и психического развития детей;
- воспитание волевых, морально стойких граждан страны, защитников Родины;

- подготовка резерва сборной команды России, Республики Коми.

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

Содержание программного материала обеспечивает непрерывность и последовательность процесса становления спортивного мастерства за весь период обучения.

3.1. Рекомендации по проведению тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований

При организации тренировочного процесса особое внимание необходимо уделять постепенному повышению уровня физической, технической и тактической подготовки спортсменов. Этому будет способствовать, в первую очередь, хорошая организация занятий. Одним из главных условий хорошей организации занятий - является планирование тренировочного процесса по годам обучения, распределение программного материала в годичном цикле и его детализация по микроциклам как основным структурным блокам планирования.

Учебный год в группах начальной подготовки и тренировочных группах 1-2 года обучения начинается с сентября и заканчивается в конце июня, июль и август месяцы спортсмены проводят в спортивно-оздоровительном лагере или самостоятельно по заданиям тренера поддерживают свою спортивную форму. На последних годах тренировочных групп и этапах совершенствования спортивного мастерства планирование годичного цикла подготовки определяется календарем соревнований.

На этапе высшего спортивного мастерства продолжительность сезона подготовки также зависит и от международного календаря соревнований,

поэтому продолжительность сезона подготовки на этом этапе устанавливается администрацией спортивной школы - индивидуально.

Основными формами тренировочного процесса являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам (этап ССМ);
- тренировочные сборы;
- участие в соревнованиях и сдача контрольных нормативов;
- инструкторские и судейские навыки;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и медицинский контроль.

Наряду с планированием важной функцией управления является контроль над эффективностью тренировочного процесса многолетней подготовки конькобежцев. Критериями оценки эффективности подготовки служат выполнение учащимися контрольных нормативов по годам обучения и уровень спортивных результатов.

Общие требования безопасности

В качестве тренера, тренера–преподавателя для занятий конькобежным спортом в образовательном учреждении могут быть допущены лица, имеющие специальное педагогическое образование, подтвержденное документом установленного в РФ образца (дипломом).

Преподаватель должен пройти предварительный медицинский осмотр при поступлении на работу, при последующей работе — периодические медицинские осмотры в сроки, установленные Минздравом России.

С преподавателем должны быть проведены инструктажи: вводный, первичный на рабочем месте, повторный, а в случае необходимости — внеплановый и целевой. Особое внимание следует обратить на инструктаж преподавателя по пожарной безопасности и по оказанию первой

доврачебной помощи в условиях образовательного учреждения при занятиях различными видами спорта.

К занятиям конькобежным спортом допускаются лица с 9 лет, прошедшие инструктаж по безопасности на тренировочных занятиях и спортивно–массовых мероприятиях, медицинское обследование и (или) не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья. Работа по профилактике травматизма, заболеваний и несчастных случаев при занятиях физической культурой и спортом, является одной из важнейших задач преподавателя.

После болезни или перенесенных травм возобновлять занятия можно только по разрешению врача и проводить их в сокращенном объеме.

Преподаватель и обучающиеся должны строго соблюдать установленные в учреждении правила поведения, режим труда и отдыха, правила по обеспечению пожаро-взрывобезопасности, гигиены и санитарии.

На занятиях конькобежным спортом возможно воздействие следующих опасных и вредных факторов:

- падение на лед вследствие нарушения координации движений или попадания коньком в трещину на льду;
- недочеты в организации и методике занятий;
- недостаточная тренированность обучающегося;
- плохое состояние льда (наплывы, трещины, выбоины и т.п.); - чрезмерная перегрузка катка;
- нарушение катающимися правил одностороннего движения и превышение скорости катания по кругу;
- катание и иные игры на одной и той же площадке;
- высокие скорости передвижения;
- большой объем и интенсивность физических динамических нагрузок;
- нарушение правил безопасности во время занятий;
- неправильное прикрепление конька к ботинку.

Для занятий конькобежным спортом обучающиеся и преподаватель должны иметь установленную для данного вида спортивную форму.

О каждом несчастном случае во время занятий преподаватель должен незамедлительно поставить в известность руководителя образовательного учреждения.

В случае легкой травмы преподаватель должен оказать помощь пострадавшему. К лицам, получившим средние и тяжелые травмы во время занятий, необходимо срочно вызвать скорую помощь, до прибытия скорой помощи пострадавшему должна быть оказана первая доврачебная помощь в соответствии с инструкцией по первой доврачебной помощи, действующей в образовательном учреждении.

Обучающиеся, нарушающие правила безопасности, отстраняются от занятий.

Знание и выполнение изложенных требований является должностной обязанностью тренера-преподавателя, а их несоблюдение влечет за собой в зависимости от последствий нарушения виды ответственности, установленные законодательством РФ.

Требования безопасности перед началом занятий

1. Преподаватель должен проверить перед началом занятий состояние льда. При плохом качестве поверхности льда к занятиям приступать нельзя.
2. В раздевалке катка надеть конькобежную спортивную форму. Обувь должна плотно облегать ногу, но не быть тесной, шнуровка должна идти от носка. Одежда не должна стеснять движений и в то же время быть достаточно теплой. Следует пользоваться хорошо наточенными коньками. Конек должен иметь гладкую скользящую поверхность с острыми краями, без заусенцев и зазубрин, особенно опасна поперечная точка.
3. Перед началом учебного года с учащимися тренер-преподаватель должен провести обязательный инструктаж и обучить их методам самостраховки и безопасному падению на льду.
4. За порядок, дисциплину, своевременное построение группы к началу занятий отвечает тренер-преподаватель.

5. Перед началом занятий тренер-преподаватель должен постараться выявить любые, даже незначительные отклонения в состоянии здоровья обучающихся с последующим освобождением их от занятий для предупреждения случаев травматизма и заболеваний.

Требования безопасности во время занятий

1. Занятия конькобежным спортом начинаются и проходят в установленное время согласно расписанию или по согласованию с руководителем образовательного учреждения.
2. Занятия на стадионе проводятся в соответствии с установленными временными нормами температуры воздуха, при которых возможно проведение зимних спортивных мероприятий*.

Таблица 13

Возраст обучающихся	Температура воздуха и скорость ветра, при которых допускается проведение занятий на открытом воздухе			
	Без ветра	При скорости ветра до 5 м/сек	При скорости ветра до 6 - 10 м/сек	При скорости ветра более 10 м/сек
До 12 лет	- 13 °С	- 13 °С	- 5 °С	Занятия не проводятся
12 - 13 лет	- 15 °С	- 11 °С	- 8 °С	
14 - 15 лет	- 18 °С	- 15 °С	- 11 °С	
16 - 17 лет	- 21 °С	- 18 °С	- 13 °С	
18 лет и старше	- 24 °С	- 20 °С	- 16 °С	

* Занятия проводятся только вблизи теплого помещения.

3. Обязательно снижать объем и интенсивность выполнения физических упражнений при неблагоприятных метеорологических условиях.
4. В целях профилактики повреждений при занятиях конькобежным спортом необходимо правильно организовать обучение начинающих конькобежцев.
5. При обучении на льду новичков следует применять страховку каждого, выполняющего самостоятельное движение, возможно использовать для этой цели барьеры, поручни. Обучающиеся должны использовать различные виды самостраховки. Обладать навыками правильного и безопасного падения, умением избегать опасные движения и положения тела.

6. В местах массовых занятий необходимо регулировать количество обучающихся, не допускать перегрузки катка.
7. Необходимо следить за тем, чтобы конькобежцы двигались по дорожке и по кругу в одном направлении только против часовой стрелки, запрещается встречное движение обучающихся.
8. На катке должно быть достаточное освещение в дневное и вечернее время. Все возникающие повреждения поверхности льда (трещины, выбоины) должны немедленно ограждаться.
9. Категорически не допускается катание на коньках и игра в хоккей на общем катке. Нельзя находиться на льду без коньков.
10. Конькобежец должен владеть приемами самостраховки при падении на лед. Падать он должен только вперед и вбок, ни в коем случае нельзя допускать падения на лед затылком.
11. При движении на конькобежной дорожке запрещается резко останавливаться.
12. Тренер обязан учитывать состояние обучающихся, реагировать на их жалобы о состоянии здоровья. Постоянно держать в поле зрения всех обучающихся. При появлении во время занятий боли, потертости кожи, а также при неудовлетворительном самочувствии обучающийся должен прекратить занятия и сообщить об этом преподавателю.
13. На занятиях запрещается держать при себе колющие и режущие предметы (булавки, заколки и т.п.)
14. Тренер должен поддерживать высокую дисциплину во время занятий и добиваться четкого выполнения своих требований и замечаний, постоянно осуществлять контроль за действиями обучающихся.

Требования безопасности в чрезвычайных ситуациях

1. При резком ухудшении состоянии здоровья или травмировании обучающегося преподаватель должен немедленно прекратить занятия и приступить к оказанию ему первой доврачебной помощи.

2. Одновременно нужно отправить посыльного из числа обучающихся для уведомления руководителя или представителя администрации образовательного учреждения, а также вызова медицинского работника и скорой помощи.

3. При оказании первой доврачебной помощи следует руководствоваться приемами и способами, изложенными в инструкции по первой доврачебной помощи, действующей в учреждении.

4. Меры предупреждения отморожения во время занятий конькобежным спортом:

- одежда должна соответствовать погоде;

- при появлении признаков отморожения следует немедленно отправить пострадавшего в раздевалку катка в сопровождении двоих обучающихся и в помещении растереть пораженное место сухой мягкой шерстяной тканью легкими движениями до возобновления кровообращения;

- при выявлении первых признаков отморожения отдельных частей тела следует немедленно накрыть пораженное место сухой мягкой шерстяной тканью и легкими движениями растереть до возобновления кровообращения (не допускать растирания отмороженных участков на улице снегом);

5. При травме в случае необходимости отправить учащегося в сопровождении взрослых (из числа преподавателей или работников учреждения) в ближайшее лечебное учреждение и сообщить об этом руководителю или представителю администрации образовательного учреждения.

Требования безопасности по окончании занятий

1. После окончания занятия преподаватель должен проверить поименно по списку всех допущенных к занятию. При отсутствии отдельных обучающихся должны быть приняты оперативные меры.

2. Обучающиеся должны переодеть спортивную форму в раздевалке катка.

3. По возможности рекомендуется принять душ. Если это нельзя обеспечить, следует тщательно вымыть лицо и руки с мылом.
4. Покидать место занятий конькобежным спортом следует организованно. Самовольный, преждевременный уход с занятий запрещается.

3.2. Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок

Главным условием планомерной подготовки спортсменов является наличие научно обоснованных нормативов разносторонней физической подготовленности и допустимых объемов тренировочных и соревновательных нагрузок на всех этапах многолетнего тренировочного процесса. Разносторонняя подготовленность может быть достигнута благодаря правильно спланированной системе тренировочных и соревновательных нагрузок, обеспечивающей соразмерное повышение уровня физических качеств и функционального состояния.

Нормирование нагрузок в тренировочном процессе спортсменов обуславливается соблюдением двух важнейших принципиальных положений:

- нагрузки должны соответствовать возрастным особенностям спортсменов.
- нагрузки должны быть ориентированы на уровень, характерный для этапа спортивного мастерства.

Тем самым для каждого этапа многолетней подготовки конькобежцев определяются допустимые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок.

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

Общая направленность многолетней подготовки спортсменов от этапа к этапу следующая:

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

- планомерное прибавление вариативности бега на коньках с использованием изменения ресурсов поворотов, количества шагов в повороте и на прямой, скорости пробегания и длины отрезков;
- переход от общеподготовительных средств к более специализированным для конькобежцев;
- увеличение количества соревнований и пробегаемых дистанций;
- увеличение объема тренировочных нагрузок;
- повышение интенсивности тренировочных нагрузок;
- сохранение здоровья занимающихся;
- использование восстановительных средств поддержания физической работоспособности.

РЕКОМЕНДУЕМЫЕ ОБЪЕМЫ ТРЕНИРОВОЧНЫХ И СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫХ НАГРУЗОК

Таблица 14

Разделы подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	1 год	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
Общая физическая подготовка (%)	47 - 61	39 - 51	38 - 44	32 - 42	22 - 28	11 - 15
Специальная физическая подготовка (%)	18 - 24	27 - 35	26 - 33	32 - 42	39 - 51	46 - 60
Техническая подготовка (%)	17 - 21	17 - 21	19 - 23	17 - 21	17 - 23	18 - 24

3.3. Рекомендации по планированию спортивных результатов

Планирование годичной тренировки на этапах с ростом спортивной квалификации ориентация на нормативные величины объемов нагрузки, показателей общей и специальной подготовленности, обусловленные

возрастными закономерностями развития основных систем организма сменяется все более выраженной индивидуализацией подготовки. Необходимо регулярно оценивать и сопоставлять с оптимальными величинами темпы роста спортивного результата и основных сторон подготовленности, определять соответствие уровня показателей модельным характеристикам сильнейших спортсменов.

Прогнозирование целевого спортивного результата. Для этого темпы роста спортивного мастерства сопоставляются с модельными показателями, рассчитанными на основе анализа спортивных биографий сильнейших спортсменов-конькобежцев, учитываются динамика тренировочных нагрузок на предыдущих этапах тренировки и те сдвиги, которые могут быть реально обеспечены в текущем году.

Определение параметров соревновательной деятельности, показателей технико-тактического мастерства спортсмена, необходимых для достижения планируемого спортивного результата, а также соответствующие им характеристик специальной физической подготовленности.

Исходя из анализа календаря соревнований и оптимальных сроков, необходимых для полноценной реализации адаптационных резервов организма, принимается решение о количестве годичных макроциклов и их продолжительности. Составляются графики динамики спортивного результата и показателей подготовленности (основные, отборочные, промежуточные и контрольные соревнования, тесты, обследования и т.п.).

Разработка системы мезоциклов, определение частных задач и последовательности их решения. Для этого необходимо тщательно проанализировать динамику нагрузок, спортивных результатов и показателей подготовленности в предыдущих годичных макроциклах. После чего разрабатывается примерная схема распределения объемов нагрузки различной направленности, применения средств восстановления и стимуляции работоспособности. Именно от решения этой задачи и будет зависеть соответствие фактической динамики состояния спортсмена планируемому.

С ростом спортивного мастерства все более важным становится индивидуализация параметров соревновательной деятельности, определение оптимальных для отдельного спортсмена физических показателей.

3.4. Требования к организации и проведению врачебно – педагогического, психологического и биохимического контроля

Целью контроля является оптимизация процесса подготовки и соревновательной деятельности спортсмена на основе объективной оценки различных сторон подготовленности и функциональных возможностей важнейших систем организма. Принято выделять следующие виды контроля:

- этапный контроль, позволяет оценить этапное состояние спортсмена, являющегося следствием долговременного тренировочного эффекта;
- текущий контроль направлен на оценку состояний, которые являются следствием нагрузок серий занятий, тренировочных или соревновательных микроциклов;
- оперативный контроль предусматривает оценку срочных реакций организма спортсменов на нагрузки в ходе тренировочных занятий и соревнований.

Организация медико-биологического обследования спортсменов на этапах спортивной подготовки в Учреждении включает в себя:

- углубленное медицинское обследование спортсменов не менее двух раз в год;
- дополнительные медицинские осмотры перед участием в соревнованиях, после болезни или травмы;
- врачебно-педагогические наблюдения в процессе спортивной подготовки с целью определения индивидуальной реакции спортсменов и лошадей на тренировочные и соревновательные нагрузки;
- санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами тренировок и соревнований (манеж, конкурное поле), одеждой и обувью конника и санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, питания лошади ;

• контроль за питанием спортсменов и использованием ими восстановительных средств, выполнении рекомендаций медицинских работников.

Медицинское обеспечение лиц, проходящих спортивную подготовку, осуществляется штатными медицинскими работниками и/или врачебно-физкультурным диспансером (отделением) в соответствии с Порядком оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий, утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 09.08.2010 № 613н и последующих нормативных актов, принимаемых федеральным органом исполнительной власти в сфере здравоохранения по данному вопросу.

Педагогический контроль осуществляется в процессе тренировочной и соревновательной деятельности, виды, сроки, показатели и методы педагогического контроля указаны в таблице 15.

ВИДЫ, СРОКИ, ПОКАЗАТЕЛИ И МЕТОДЫ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО КОНТРОЛЯ

Таблица 15.

Виды педагогического контроля	Сроки (в соответствии с индивидуальным планом спортивной подготовки)	Показатели оценки	Методы педагогического контроля
Контроль над тренировочными и соревновательными и нагрузками	- оперативный; - текущий; - этапный	- специализированная нагрузка; - координационная сложность нагрузки; - направленность нагрузки; - величина нагрузки;	- сбор мнений спортсменов и тренеров; - анализ рабочей документации тренировочного процесса;
Контроль над физической подготовленностью	- этапный	- уровень развития физических способностей	- педагогические наблюдения во время тренировки и соревнований;
Контроль над технической подготовленностью	- текущий, - этапный	- объем техники; - разносторонность техники; - эффективность техники; - освоенность	- определение и регистрация показателей тренировочной деятельности; - тестирование

			различных сторон подготовленности спортсменов и др.
--	--	--	---

Цель психологического контроля - оценка суммарного психологического состояния спортсмена и выявление отдельных факторов, влияющих на его психологическое состояние. Система комплексного психологического контроля представлена в таблице 16.

СИСТЕМА КОМПЛЕКСНОГО ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО КОНТРОЛЯ

Таблица 16.

Виды психологического контроля	Психологические особенности спортсменов, составляющие предмет контроля	Направление использования данных психологического контроля в подготовке спортсменов
Углубленный специализированный контроль (ежегодно)	- социально-психологический статус в команде; - направленность личности, ведущие отношения, мотивация; - свойства нервной системы и темперамента	- спортивная ориентация и отбор в команду; - индивидуализация многолетнего и годовичного планирования; - формирование индивидуального стиля деятельности; - выбор индивидуально оптимальной стратегии подготовки
Этапный контроль (в соответствии с планом спортивной подготовки)	- относительно постоянные конфликты и состояния; - психические процессы и регуляторные функции	- определение индивидуально оптимальной тактики педагогических воздействий; - разработка индивидуальных модельных характеристик психологической подготовленности и готовности; - выделение лиц, нуждающихся в психопрофилактике и психорегуляции
Текущий контроль (ежемесячно)	- активность - актуальные эмоциональные состояния	- определение индивидуально адекватных средств психологической подготовки; - экстренная коррекция заданий и требований к спортсмену
Оперативный контроль (в процессе тренировочных занятий)	- состояния непосредственной психической готовности к действию	- экстренная коррекция эмоционального состояния и уровня активности

3.5. Программный материал для практических занятий по каждому этапу подготовки с разбивкой на периоды подготовки

В данном разделе программы приводится план учебно-тренировочных занятий по годам обучения. При составлении плана тренировочной работы на год учитывается режим работы в неделю с расчетом на 52 недели, из них 44-48 недель занятий непосредственно в условиях в ДЮСШ и дополнительно 8-4 недель на учебно-тренировочных сборов и по планам обучающихся на период их активного отдыха.

ПРИМЕРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Таблица 17.

Разделы подготовки	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	1 г	свыше года	1-2 гг	3-5 гг		
Часов в неделю	6	9	14	20	28	32
Общая физическая подготовка (час)	147-190	183-238	177-320	333-436	320-407	183 - 250
Специальная физическая подготовка (час)	56 - 74	126-163	190-240	333-436	567 - 742	765 - 1000
Техническая подготовка (час)	53 - 65	80-98	139-167	177 -218	247-335	300 - 400
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (час)	3-15	4-23	37-50	52 - 72	160-190	166 - 232
Контрольно-переводные испытания, участие в соревнованиях (час)	2 - 3	5-14	18-25	44 - 54	77-91	104-138
инструкторская и судейская практика (час)	-	-	4-6	8-10	10-12	12-14
Участие в соревнованиях (кол-во)	-	2-3	6-8	8-10	11-14	18-22
Медицинское обследование	-	-	+	+	+	+
Общее количество часов	312	468	728	1040	1456	1664

Для освоения нагрузок высокого объема и интенсивности, а также успешного подведения спортсменов к пику спортивной формы на период

ответственных соревнований, планирование годичного тренировочного процесса.

Следует помнить, что развитие специальной выносливости на общеподготовительном и специально-подготовительном этапах является основой для дальнейшего развития важнейших качеств - быстроты и скоростной выносливости.

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

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

ПРИМЕРНЫЙ ПЛАН-ГРАФИК РАСПРЕДЕЛЕНИЯ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА

Таблица 18

Период подготовки	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	1 г	свыше года	1-2 гг	3-5 гг		

Обще подготовительный период	50-100	100-150	150-200	250-350	300-400	350-450
Специально подготовительный период	50-100	100-150	150-200	250-350	300-400	350-450
Соревновательный период	55-105	120-170	250-350	300-400	450-550	400-550
Переходный период	20-120	50-100	100-150	150-250	200-300	250-350
Общий объем	312	468	728	1040	1456	1664

ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ

Общая физическая подготовка

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

Средства общей физической подготовки включают подготовительные и общеразвивающие упражнения. Подготовительные составляют гимнастические упражнения без предметов для основных групп мышц и направлены на развитие и поддержание гибкости и подвижности в суставах, на расслабление мышц. Эти упражнения применяются избирательно в течение всего годичного цикла. Общеразвивающие упражнения включают упражнения на гимнастических снарядах, с отягощениями, различные виды прыжков и метаний, занятия другими видами спорта, подвижными и спортивными играми.

В процессе тренировки конькобежцев широко применяются тренажеры общего воздействия, например, велотренажеры, беговые дорожки и другие. Для комплексной подготовки конькобежцев силовые нагрузки просто необходимы, поэтому выносливость спортсменов достигается общей физической подготовкой, занятиями на тренажерах.

Силовые упражнения в тренировке конькобежцы применяют систематически. Чтобы укрепить мышцы тела, конькобежцы занимаются гантелями, набивными мячами, дисками от штанги, гимнастикой с партнером.

Большая часть упражнений направлена для мышц ног, спины и брюшного пресса. Это различные приседания в разном темпе и ритме, статические упражнения - удержание веса в положении посадки, в положении лежа на бедрах лицом вниз и лицом вверх, на вытянутых руках (3-5 кг), гимнастической стенке. Упражнения для развития силы выполняются с околопредельным и предельным весом (с которым спортсмен может присесть соответственно 6-3 раза) при малом количестве повторений.

Наибольший объем средств ОФП приходится на подготовительный период. Из года в год по мере роста спортивного мастерства их доля в общем объеме тренировочных нагрузок снижается.

Тренировочные упражнения различаются по характеру выполняемой работы, количеству активизированных мышечных групп, режиму их деятельности, величине и продолжительности развиваемого усилия. Воздействие физических упражнений на организм зависит от интенсивности (скорости передвижения), продолжительности (длины дистанции), величины интервалов отдыха между упражнениями, характера отдыха (вида отдыха), числа повторений упражнения. Вариации характеристик физической нагрузки по-разному сказываются на величине и характере воздействия на организм, что определяется срочным эффектом тренировки.

Специальная физическая подготовка

Специальная силовая подготовка должна содержать упражнения, обеспечивающие повышение силового потенциала без нарушения координационной структуры, присущей соревновательному упражнению, и должна сопровождаться развитием гибкости. Это - важный фактор, обеспечивающий рост спортивного мастерства. Развитие силовых качеств и гибкости является предпосылкой для дальнейшего совершенствования технической подготовленности конькобежцев. Такая подготовка начинается сразу же по окончании переходного периода и ведется параллельно с совершенствованием техники и постепенным повышением общего объема тренировочных нагрузок. Этот этап в зависимости от структуры годичного цикла может продолжаться от 2 до 6 недель, и по его окончании следует переходить к целенаправленному повышению уровня подготовленности за счет специфических средств. В дальнейшем средства силовой подготовки и развития гибкости применяются систематически на протяжении всего годичного цикла и способствуют более эффективному решению комплексных задач.

Специальная скоростно-силовая нагрузка оказывает благоприятное влияние на опорно-двигательный аппарат конькобежцев, интенсифицирует его приспособление к продолжительной циклической работе, что способствует повышению эффективности и экономичности техники движений в соревновательной деятельности. Спортивный результат определяется умением сохранить оптимальную длину и частоту шагов на протяжении всей дистанции. Основу результативности спортсмена во многом определяют силовые качества. Уровень силовых способностей зависит от структуры мышечной ткани, площади физиологического поперечника мышц, совершенства нервной регуляции, степени внутримышечной и межмышечной координации; эффективности энергообеспечения работы, развития скоростных качеств и гибкости.

В специальной подготовке конькобежцев высшей квалификации в настоящее время широко применяются имитационные упражнения, бег на роликовых коньках и различные формы беговой подготовки. К настоящему

времени в тренировках используется около 40 упражнений различных по форме и характеру выполнения.

Тренировка на роликовых коньках не только положительно влияет на технику бега на коньках, но и является эффективным средством повышения функционального уровня конькобежцев, однако в последние годы наметилось уменьшение объема тренировочных нагрузок в беге на роликовых коньках.

Все более широкое применение в современной тренировке конькобежцев находит силовая подготовка.

Скороход, добивающийся на ледяной дорожке высоких результатов, особенно в беге на короткие и средние дистанции, обязательно обладает сильными мышцами ног. Ради них во время тренировок он приседает со штангой на плечах, упражняется в прыжках, поднимается в гору. Но даже приобретя рельефные, “бугристые” мышцы, нельзя считать, что они полностью “выложатся” во время бега. Ведь подобными тренировками спортсмен развил общую силу ног, а ему нужна способность, работать именно в специфических условиях бега на коньках, нужна «специальная сила».

Один из самых сложных элементов техники скоростного бега на коньках – бег по повороту. Для отработки поворота конькобежцы используют в своей подготовке шорт-трек.

Техническая подготовка

Техническая подготовка спортсмена преимущественно направлена на овладение и совершенствование техники бега на коньках. Она базируется на овладении техники выполнения комплекса специальных подводящих упражнений, используемых в тренировке. Технику вспомогательных спортивных упражнений и скоростного бега на коньках следует рассматривать с позиций единства формы и содержания, как целостную деятельность. Под формой движения понимается кинематическая структура движений, а под содержанием - динамические характеристики. В конькобежном спорте при обучении технике часто наблюдается разрыв между ними, поскольку некоторые тренеры на первый план выдвигают обучение внешней форме техники бега на

коньках, оставляя на втором плане совершенствование динамических характеристик.

Освоение спортивной техники является непрерывным процессом, который можно разделить на ряд этапов. Это этап начального разучивания, затем этап детализированного разучивания с формированием умения, этап закрепления и дальнейшего совершенствования навыка. Обучение на перечисленных этапах отличается по существу решаемых задач, содержанию используемых средств и методов обучения, особенностям формирования как исполнительной, так и контрольно-корректировочной частей действия. При обучении технике превалирует установка на опережение формирования технического мастерства. Суть данного положения состоит в том, что на всех этапах спортсмены постепенно усваивают динамическую структуру двигательных навыков в том режиме, который реализуется в соревновательной деятельности.

В технической подготовке конькобежца выделяются следующие основные относительно самостоятельные виды техники бега: техника бега по прямой, техника бега со старта, техника входа и выхода из поворота. При этом в видах техники следует учитывать определенные различия при беге на коротких, средних и длинных дистанциях, а также при выполнении движений рук (с одной рукой, с двумя руками) и без движений рук. Все эти виды техники бега на коньках (и соответствующей технической подготовки) относительно независимы друг от друга, но они влияют и дополняют друг друга. И только высший уровень развития всех их обеспечит высокий спортивный результат.

Существуют определенные стандарты техники скоростного бега на коньках, которые основаны на законах физики и биомеханики движений. Однако каждый конькобежец – это личность. Поэтому, при соблюдении общих закономерностей кинематической структуры движений и динамических характеристик следует учитывать индивидуальные анатомо-морфологические особенности каждого спортсмена. Главным критерием хорошей техники бега конькобежцев является ее эффективность и экономичность.

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.

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

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

Надо постоянно проводить специальные теоретические занятия, на которых:

- рассказывать конькобежцам о различных тактических вариантах бега для достижения победы;
- показывать видеосъемки тактики бега самого конькобежца, а также других конькобежцев (правильно - неправильно, хорошо - плохо, ошибки);

- изучать тактику бега своих главных соперников, собирать на них досье;
- заставлять конькобежца решать теоретические и тактические задачи: «Что ты будешь делать, если...?».

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

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

При планировании тактики бега на конкретных соревнованиях на дистанциях 500 - 1000 - 10 000 м. 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 «вовсю» 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 10 000 м - тактика относительно равномерной раскладки времени бега по кругам с допустимыми колебаниями не более 1-2 с.

Теоретическая подготовка

Освоение теоретических знаний в процессе подготовки конькобежцев происходит на всех этапах спортивной подготовки. Учебный материал должен быть построен с учетом индивидуальных особенностей и уровнем развития конькобежцев.

Теоретическая подготовка необходима для совершенствования в спорте. Чтобы спортсмен овладел высотами спортивного мастерства, его теоретические

знания должны опережать практическую работу и служить основой совершенствования. В связи с этим тренер должен не только знать все тонкости своего вида спорта, но и уметь передавать ученикам профессиональные знания, обосновывать педагогические методы и средства тренировки. Широкая эрудиция и теоретическая подготовка тренера - залог того, что спортсмен будет иметь полное представление о системе спортивной тренировки и эффективно использовать знания для достижения спортивных высот.

Чем больше конькобежец будет знать об основных закономерностях тренировки, о воздействии различных средств и методов подготовки на его организм, тем правильнее он будет выполнять требования тренера; в полной мере будут реализовываться педагогические принципы сознательности и активности, а также соблюдаться требуемые режимы нагрузки и т.п.

Конькобежцы должны знать: историю развития конькобежного спорта; правила соревнований; физиологические, биохимические и психологические закономерности воздействия на организм различных тренировочных нагрузок, протекание адаптационных процессов в различных системах организма; анатомию человека и основные законы биомеханики движений; методы тренировки; систему и принципы планирования подготовки; гигиену, режим дня, основы правильного питания; средства и методы ускорения восстановления работоспособности в процессе и после выполнения тренировочных нагрузок; средства и методы медико-биологического и педагогического контроля и самоконтроля (включая введение тренировочных дневников); основы рациональной тактики скоростного бега на коньках на различных дистанциях.

По всем этим основным вопросам необходимо проводить специальные теоретические занятия, беседы. Необходимо (совместно с конькобежцем) регулярно анализировать ход тренировочного процесса, итоги выступления в соревнованиях. Перед началом каждой тренировки тренер обязан объяснять спортсменам ее цель и задачи, что и как выполнять, почему именно так, а не

иначе и т.п. В конце тренировочного занятия проводится его краткий анализ и оценка.

Контрольно-переводные испытания, тестирования

Прием на этапы спортивной подготовки и перевод по годам обучения осуществляются при выполнении нормативных требований по ОФП и СФП, а также выполнение спортивных разрядов. Комплекс контрольных упражнений и нормативные требования по годам обучения представлены в нормативной части программы для спортсменов спортивной школы, специализирующихся в конькобежном спорте.

Организация и методические указания по проведению тестирования

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

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

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

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

Участие в соревнованиях

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

Обязательным документом для направления спортсменов на соревнования является положение (регламент) о проведении спортивных соревнований. Документом, подтверждающим участие в соревнованиях, является официальный протокол соревнований, заверенный печатью организаторов и (или) размещенный на официальном сайте Союза конькобежцев России (его регионального, местного отделения), спортивной школы.

3.6. Рекомендации по организации психологической подготовки

Психологической подготовкой спортсмена можно назвать организованный, управляемый процесс реализации его потенциальных психических возможностей в тренировочной и соревновательной деятельности. Психологическая подготовка является, прежде всего, воспитательным процессом, направленным на развитие личности путем формирования соответствующей системы отношений, что позволяет перевести неустойчивый характер психического состояния в устойчивый – свойство личности. Психологическая подготовка к продолжительному тренировочному процессу осуществляется, во-первых, за счет непрерывного развития и совершенствования мотивов спортивной тренировки и, во-вторых, за счет создания благоприятных отношений к различным сторонам тренировочного процесса.

Психологическая подготовка к соревнованию направлена на формирование готовности к эффективной деятельности в экстремальных

условиях и создание условий для полноценной реализации такой готовности. Специфика конькобежного спорта, прежде всего, способствует формированию психической выносливости, целеустремленности, самостоятельности в постановке и реализации целей, принятии решений, воспитании воли.

Все используемые средства психологической подготовки подразделяются на две основные группы.

1. Вербальные (словесные) средства - лекции, беседы, доклады, идеомоторная, аутогенная и психорегулирующая тренировка.
2. Комплексные средства — всевозможные спортивные и психолого-педагогические упражнения.

Методы психологической подготовки делятся на сопряженные и специальные.

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

Специальными методами психологической подготовки являются: стимуляция деятельности в экстремальных условиях, методы психической регуляции, идеомоторных представлений, методы внушения и убеждения, психологические тренинги.

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

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

Основной задачей психологической подготовки на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства

является формирование спортивной мотивации, уверенности в достижении цели, настойчивости, самостоятельности, эмоциональной устойчивости.

В настоящее время тренеры и спортсмены нередко стали решать психологические задачи сами, руководствуясь различными источниками информации.

3.7. Планы применения восстановительных средств

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

К средствам восстановления относится рациональное построение тренировочного процесса, предполагающее:

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

Рациональное питание. Характер питания во многом определяет развитие процессов адаптации организма спортсмена к выполнению тренировочных и соревновательных нагрузок, а также влияет на метаболические процессы в организме, повышая спортивную работоспособность и ускоряя процессы ее восстановления в период отдыха после тренировок и соревнований. Физические факторы. Применение физических факторов основано на их способности неспецифической стимуляции функциональных систем организма. Наиболее доступны гидропроцедуры. Эффективность и направленность воздействия гидропроцедур зависит от температуры и химического состава воды.

Кратковременные холодные водные процедуры (ванны ниже 33°C, души ниже 20°C) возбуждают нервную систему, тонизируют мышцы, повышают тонус сосудов и применяются утром до тренировки или после дневного сна. Теплые ванны и души (37-38°C) обладают седативным действием, повышают обмен веществ и применяются после тренировки. Теплые ванны различного химического состава продолжительностью 10-15 мин рекомендуется принимать через 30-60 мин после тренировочных занятий или перед сном.

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

В практике спортивной тренировки широкое распространение и авторитет получили суховоздушные бани - сауны. Пребывание в сауне (при температуре 70°C и относительной влажности 10-15%) без предварительной физической нагрузки должно быть не более 30-35 мин, а с предварительной нагрузкой (тренировка или соревнование) - не более 20-25 мин. Пребывание в сауне более 10 минут при 90-100°C нежелательно, так как может вызвать отрицательные сдвиги в функциональном состоянии нервно-мышечного аппарата. Оптимальное время разового пребывания в сауне может быть

определено по частоте пульса, который не должен повышаться к концу захода на 150-160% по отношению к исходному. Каждый последующий заход должен быть короче предыдущего. После сауны спортсмену необходимо отдохнуть не менее 45-60 мин. В случае, когда требуется повысить или как можно быстрее восстановить пониженную работоспособность (например, перед повторной работой при двухразовых тренировках), целесообразно применять парную в сочетании с холодными водными процедурами (температура воды при этом не должна превышать +12... +15°C).

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

Для снятия нервно-мышечного напряжения и отрицательных эмоций проводят общий массаж, используя в основном приемы поглаживания, легкие разминания, потряхивания. Приемы выполняются в медленном темпе. Массаж должен быть поверхностным. Массаж, производимый для улучшения кровообращения и окислительно-восстановительных процессов, должен быть продолжительным, отличаться глубиной воздействия, однако быть безболезненным. Основной прием – разминание (до 80% времени). После легких нагрузок оптимальная продолжительность массажа составляет 5-10 мин, после средних - 10-15, после тяжелых - 15-20, после максимальных - 20-25 мин.

Фармакологические средства восстановления и витамины.

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

реакций метаболизма, достигается равновесие нервных процессов, ускоряется выведение продуктов катаболизма.

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

Основные принципы применения фармакологических средств восстановления:

1. Фармакологические препараты применяет только врач и в соответствии с конкретными показаниями и состоянием спортсмена. Тренерам, категорически запрещается самостоятельно применять фармакологические препараты.
2. Необходима предварительная проверка индивидуальной переносимости препарата.
3. Продолжительное непрерывное применение препарата приводит к привыканию организма к нему, что обуславливает увеличение его дозы для достижения желаемого эффекта, угнетает естественное течение восстановительных процессов, снижает тренирующий эффект нагрузки.
4. При адекватном течении восстановительных процессов нецелесообразно путем введения каких-либо веществ вмешиваться в естественное течение обменных реакций организма.

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

3.8. Планы антидопинговых мероприятий

Допингом в спорте признается нарушение антидопингового правила, в том числе использование или попытка использования субстанции и (или) метода, включенных в перечни субстанций и (или) методов, запрещенных для использования в спорте (далее также - запрещенная субстанция и (или) запрещенный метод).

Предотвращение допинга в спорте и борьба с ним осуществляются в соответствии с общероссийскими антидопинговыми правилами, утвержденными федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговыми правилами, утвержденными международными антидопинговыми организациями (далее также - антидопинговые правила).

Нарушением антидопингового правила являются одно или несколько следующих нарушений:

- использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции и (или) запрещенного метода;
- наличие запрещенных субстанций либо их метаболитов или маркеров в пробе, взятой в соревновательный период или во внесоревновательный период из организма спортсмена, а также из организма животного, участвующего в спортивном соревновании;
- отказ спортсмена явиться на взятие пробы, неявка спортсмена на взятие пробы без уважительных причин после получения уведомления в соответствии с антидопинговыми правилами или уклонение иным образом спортсмена от взятия пробы;
- нарушение требований антидопинговых правил, касающихся доступности спортсмена для взятия у него проб во внесоревновательный период, в том числе непредоставление информации о его местонахождении и его неявка для участия в тестировании;
- фальсификация или попытка фальсификации элемента допинг-контроля;
- обладание запрещенными субстанциями и (или) запрещенными методами без разрешения на их терапевтическое использование, выдаваемого в соответствии

с Международным стандартом для терапевтического использования запрещенных субстанций Всемирного антидопингового агентства;

- распространение запрещенной субстанции и (или) запрещенного метода;
- использование или попытка использования запрещенной субстанции в отношении спортсмена, либо применение или попытка применения в отношении его запрещенного метода, либо иное содействие, связанное с нарушением или попыткой нарушения антидопинговых правил.

Не допускаются нарушение антидопинговых правил спортсменами, а также тренерами, специалистами по спортивной медицине, иными специалистами в области физической культуры и спорта в отношении спортсменов, запрещенной субстанции и (или) запрещенного метода. Факт использования запрещенной субстанции и (или) запрещенного метода спортсменом, подтверждается только результатами исследований, проведенных в лабораториях, аккредитованных Всемирным антидопинговым агентством.

Меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним включают в себя:

- установление ответственности спортсменов, тренеров, иных специалистов в области физической культуры и спорта за нарушение антидопинговых правил;
- предупреждение применения запрещенных субстанций и (или) запрещенных методов;
- включение в дополнительные образовательные программы образовательных организаций, осуществляющих деятельность в области физической культуры и спорта, разделов об антидопинговых правилах, о последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил;
- проведение научных исследований, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним;
- проведение научных исследований по разработке средств и методов восстановления работоспособности спортсменов.

3.9. Планы инструкторской и судейской практики

Работа по привитию инструкторских и судейских навыков проводится в группах тренировочного этапа, совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства согласно типовому учебному плану в форме семинаров, практических занятий, самостоятельного проведения тренировочных занятий и обслуживания соревнований.

Основные навыки инструкторской и судейской практики включают:

- составление рабочих планов и конспектов занятий, индивидуальных перспективных планов на этап, период, годичный цикл подготовки, документации для работы отделения по конькобежному спорту;
- проведение тренировочных занятий по физической и технической подготовке в тренировочных группах 3-5-го годов обучения и 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 районных и городских соревнований по конькобежному спорту.

В учебно-тренировочных группах спортсмены участвуют в проведении тренировочных занятий в качестве помощника тренера, участвуют вместе с ним в составлении планов подготовки, привлекаются к судейству контрольных соревнований.

В группах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства учащиеся выполняют часть тренировок самостоятельно, проводят отдельные занятия с более младшими группами в качестве помощника тренера и инструктора, участвуют в судействе контрольных и официальных соревнований, выполняют необходимые требования для получения звания инструктора и судьи по спорту.

4.СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

Обязательным и важным элементом тренировочного процесса является систематический контроль уровня подготовленности обучающихся Учреждения.

Основными видами контроля являются:

- контрольно-переводные (приемные) испытания;
- промежуточная аттестация;
- итоговая аттестация;

Каждый из видов контроля имеет свои цели, задачи.

4.1. Контрольно-переводные (приемные) испытания

Прием поступающих осуществляется на основании результатов индивидуального отбора, который заключается в выявлении у поступающих физических, психологических способностей и (или) двигательных умений, необходимых для освоения соответствующих программ спортивной подготовки.

Желающие заниматься в спортивной школе дети проходят тестирование, соответствия с нормативами, определенными федеральными стандартами спортивной подготовки, оценку координации движений, скоростных способностей. Предпочтение отдается претендентам, как правило, набравшим наибольшую сумму баллов. На этап начальной подготовки зачисляются дети, желающие заниматься выбранным видом спорта и не имеющим медицинских противопоказаний (имеющие письменное разрешение врача).

Спортсмен, проходящий спортивную подготовку, может быть переведен на следующий этап (следующий период этапа) спортивной подготовки по итогам контрольно-переводных испытаний при соблюдении следующих требований:

- выполнение нормативных показателей специальной физической подготовленности с учетом стажа занятий;

- наличие положительной динамики уровня подготовленности в соответствии с индивидуальными особенностями спортсмена;
- освоение объёмов тренировочных нагрузок, предусмотренных программами спортивной подготовки по видам спорта;
- положительные результаты контрольных переводных нормативов, проводимых в конце тренировочного года;
- положительные результаты выступлений на соревнованиях;
- выполнение (подтверждение) требований норм присвоения спортивных разрядов.

Контрольно-переводные испытания - это прием контрольно-переводных нормативов, предусмотренных программой спортивной подготовки по конькобежному спорту с целью перевода обучающихся на следующий этап спортивной подготовки (следующий период этапа).

Целью испытаний обучающихся является:

- достоверная оценка знаний, умений и навыков, а так же уровня физической подготовленности обучающихся на определенных этапах освоения программы;
- определение перспектив дальнейшей работы с обучающимися;
- получение объективной информации для подготовки решения о переводе обучающихся на следующий этап спортивной подготовки (следующий период этапа);

Спортсмен, проходящий спортивную подготовку и не выполнивший перечисленные выше требования, на следующий этап (период этапа) подготовки не переводится, но может, по решению тренерского совета повторно продолжить спортивную подготовку, но не более одного раза на данном этапе (периоде этапа).

Контрольно-переводные (приемные) испытания являются обязательными для всех учащихся, отказ от сдачи нормативов занимающимся может повлечь за собой исключение его из состава группы Учреждения.

4.2. Организация промежуточной аттестации

Целью промежуточной аттестации - является определение роста, динамики развития спортивной подготовленности спортсмена, его физического развития.

Промежуточная аттестация применяется ко всем обучающимся Учреждения.

Аттестация осуществляется тренерами, спортсмены проходят тестирование, в соответствии с нормативами, определенными федеральными стандартами спортивной подготовки, форму текущего контроля уровня подготовленности выбирает тренер с учетом контингента обучающихся и тренировочных занятий.

Промежуточную аттестацию, включающую в себя анализ и оценку результатов тестирования, рекомендуется осуществлять как до начала тренировочных занятий, в процессе их проведения, так и после завершения тренировочных занятий.

Промежуточная аттестация проводится для решения следующих задач:

- определение роста уровня подготовленности занимающихся, динамика роста их результатов;
- выявление причин, препятствующих росту уровня физической подготовки и полноценной реализации программы по спортивной подготовке;
- внесение необходимых коррективов в содержание и методику тренировочного процесса.

Функции промежуточной аттестации:

- тренировочная, создает дополнительные условия для обобщения осмысления занимающимися полученных умений и навыков;
- воспитательная, является стимулом к самосовершенствованию;
- развивающая, позволяет занимающимся осознать уровень их физического развития и определить перспективы;
- коррекционная, позволяет тренеру своевременно выявить и устранить объективные и субъективные недостатки тренировочного процесса;

– социально-психологическая, дает каждому занимающемуся возможность пережить «ситуацию успеха», «ошибки» или «краха».

Результаты внутреннего контроля предлагается фиксировать в соответствующих журналах внутреннего контроля тренировочного процесса и журналах учета групповых занятий в организации, осуществляющей спортивную подготовку.

4.3. Организация итоговой аттестации

Освоение спортивной программы завершается обязательной итоговой аттестацией в форме приема контрольных нормативов.

При приеме итоговых контрольных нормативов у обучающихся учитываются результаты освоения спортивной программы.

Выпускниками спортивной школы являются учащиеся, прошедшие все этапы подготовки и сдавшие выпускные нормативы.

Результаты итоговой аттестации оформляются протоколом.

4.4. Документация и отчетность

Документами контроля уровня подготовленности обучающихся являются:

- документация учета текущего контроля обучающихся тренеров-преподавателей;
- протоколы спортивных соревнований;
- протоколы сдачи контрольно-переводных нормативов, контрольных нормативов,
- решения педагогических советов по зачислению и переводу обучающихся.

Приказы:

- по присвоению спортивных разрядов;
- по зачислению и переводу обучающихся на последующие этапы обучения;
- приказы по созданию комиссии по приему нормативов промежуточной и итоговой аттестации.

Результаты приема контрольно-переводных (приемных) нормативов фиксируются в «Протоколе приема контрольно-переводных нормативов по общей физической подготовке и специальной подготовке», который хранится в администрации Учреждения на протяжении всего периода обучения.

Результаты контрольно-переводных (приемных) нормативов занимающихся анализируются администрацией Учреждения, вносятся в сводную таблицу и размещаются в общем доступе (интернет-портале, доске объявлений).

5. НОРМАТИВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ И ИНЫЕ СПОРТИВНЫЕ НОРМАТИВЫ С УЧЕТОМ ВОЗРАСТА, ПОЛА ЛИЦ, ПРОХОДЯЩИХ СПОРТИВНУЮ ПОДГОТОВКУ

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

НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

Таблица 20

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег на 30 м (не более 6,6 с)	Бег на 30 м (не более 6,9 с)
	Бег 60 м (не более 11,8 с)	Бег 60 м (не более 11,8 с)
	Челночный бег 3 x 10 м (не более 9,3 с)	Челночный бег 3 x 10 м (не более 9,5 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 135 см)	Прыжок в длину с места (не менее 125 см)
	Тройной прыжок в длину с места (не менее 480 см)	Тройной прыжок в длину с места (не менее 470 см)

	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 20 см)	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 15 см)
Выносливость	Бег 2000 м (без учета времени)	Бег 2000 м (без учета времени)

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

***НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ
ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА
ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ (ЭТАПЕ СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ)***

Таблица 21

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег на 30 м (не более 5,5 с)	Бег на 30 м (не более 5,7 с)
	Бег 60 м (не более 9,6 с)	Бег 60 м (не более 9,9 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 180 см)	Прыжок в длину с места (не менее 175 см)
	Тройной прыжок в длину с места (не менее 530 см)	Тройной прыжок в длину с места (не менее 515 см)
Выносливость	Бег 1500 м (не более 6 мин. 00 с)	Бег 1000 м (не более 4 мин. 30 с)
	Бег 3000 м (не более 13 мин. 00 с)	-
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа

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

НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ЭТАПЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА

Таблица 22

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег на 30 м (не более 4,7 с)	Бег на 30 м (не более 5,0 с)
	Бег 60 м (не более 8,7 с)	Бег 60 м (не более 9,0 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 230 см)	Прыжок в длину с места (не менее 215 см)
	Тройной прыжок в длину с места (не менее 650 см)	Тройной прыжок в длину с места (не менее 615 см)
Выносливость	Бег 1500 м (не более 5 мин. 3,0 с)	Бег 1000 м (не более 4 мин. 0,0 с)
	Бег 3000 м (не более 11 мин. 4,0 с)	-
Техническое мастерство Быстрота	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта	

5.4. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе высшего спортивного мастерства

НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ЭТАПЕ ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА

Таблица 23

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Мужчины	Женщины
Быстрота	Бег 100 м (не более 12,7 с)	Бег 100 м (не более 15,0 с)
Скоростно-силовые качества	Десятерной прыжок в длину с места (не менее 26 м)	Десятерной прыжок в длину с места (не менее 23 м)
Выносливость	Бег на роликовых коньках 2000 м (не более 5 мин. 4 с)	Бег на роликовых коньках 2000 м (не более 5 мин. 30 с)
	Бег 1500 м (не более 5 мин. 00 с)	Бег 1500 м (не более 5 мин. 45 с)
	Бег 3000 м (не более 10 мин. 15 с)	Бег 3000 м (не более 11 мин. 44 с)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа
Спортивное звание	Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса	

5.5. Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки

НОРМАТИВЫ МАКСИМАЛЬНОГО ОБЪЕМА ТРЕНИРОВОЧНОЙ НАГРУЗКИ

Таблица 24

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
Количество часов в неделю	6	9	14	20	28	32
Количество тренировок в неделю	3 - 4	3 - 5	7 - 8	9 - 12	9 - 14	9 - 14

Общее количество часов в год	312	468	728	1040	1456	1664
Общее количество тренировок в год	156 - 208	156 - 260	364 - 416	468 - 624	468 - 728	468 - 728

6. ТРЕБОВАНИЯ К УЧАСТИЮ ЛИЦ, ПРОХОДЯЩИХ СПОРТИВНУЮ ПОДГОТОВКУ, И ЛИЦ, ЕЕ ОСУЩЕСТВЛЯЮЩИХ, В СПОРТИВНЫХ СОРЕВНОВАНИЯХ, ПРЕДУСМОТРЕННЫХ В СООТВЕТСТВИИ С РЕАЛИЗУЕМОЙ ПРОГРАММОЙ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

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

- соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта конькобежный спорт;
- соответствие уровня спортивной квалификации участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта конькобежный спорт;
- выполнение плана спортивной подготовки;
- прохождение предварительного соревновательного отбора;
- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Спортсмен, проходящий спортивную подготовку, направляется на спортивные соревнования в соответствии с планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях и спортивных мероприятиях.

7. ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ НА КАЖДОМ ИЗ ЭТАПОВ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

Результатом реализации Программы является:

На этапе начальной подготовки:

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

На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

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

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

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

На этапе высшего спортивного мастерства:

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

ТРЕБОВАНИЯ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ, ТЕХНИЧЕСКОЙ И СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКЕ

Таблица 25

Этапы подготовки	Требования по физической, технической и спортивной подготовке
Начальная подготовка (НП)	Выполнение нормативов по ОФП и СФП, выполнение 1 юношеского разряда в конце этапа
Тренировочный этап (УТ)	Уровень спортивных результатов, выполнение нормативов по СФП, ОФП, выполнение норматива КМС в конце этапа
Совершенствования Спортивного мастерства (СС)	Уровень спортивных результатов, выполнение нормативов по СФП и ОФП, выполнения норматива МС к концу этапа
Высшего спортивного мастерства (ВСМ)	Уровень спортивных результатов, выполнение норматива Мастера спорта, стабильно высокие результаты на Российских и Международных стартах, попадание в состав сборной команды РФ.

8. ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

Спортивная подготовка - тренировочный процесс, который:

- направлен на физическое воспитание и совершенствование спортивного мастерства лиц, проходящих спортивную подготовку,
- включает в себя обязательное систематическое участие в спортивных соревнованиях,
- подлежит планированию.

Тренировочный процесс подлежит ежегодному планированию в соответствии со следующими сроками:

- перспективное планирование (на олимпийский цикл - 4 года), позволяющее определить этапы реализации образовательной программы или программы спортивной подготовки;
- ежегодное планирование, позволяющее составить план проведения групповых и индивидуальных тренировочных занятий и промежуточной (итоговой) аттестации обучающихся;
- ежеквартальное планирование, позволяющее спланировать работу по проведению индивидуальных тренировочных занятий; самостоятельную работу обучающихся по индивидуальным планам; тренировочные сборы; участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях;
- ежемесячное планирование (не позднее чем за месяц до планируемого срока проведения), инструкторская и судейская практика, а также медико-восстановительные и другие мероприятия.

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

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

С учетом специфики вида спорта определяются особенности спортивной подготовки:

- комплектование групп и планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития;
- в зависимости от условий организации занятий и проведения спортивных соревнований спортивная подготовка осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;

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

Направленность, содержание и продолжительность сборов определяются в зависимости от уровня подготовленности спортсменов, задач перечню тренировочных сборов приведенной в таблице 26.

ПЕРЕЧЕНЬ ТРЕНИРОВОЧНЫХ СБОРОВ

Таблица 26

N п/п	Вид тренировочных сборов	Предельная продолжительность сборов по этапам спортивной подготовки (количество дней)				Оптимальное число участников сбора
		Этап высшего спортивного мастерства	Этап совершенствования спортивного мастерства	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап начальной подготовки	
1. Тренировочные сборы по подготовке к соревнованиям						
1.1.	Тренировочные сборы по подготовке к международным соревнованиям	21	21	18	-	Определяется организацией, осуществляющей спортивную подготовку
1.2.	Тренировочные сборы по подготовке к чемпионатам, кубкам, первенствам России	21	18	14	-	
1.3.	Тренировочные сборы по подготовке к другим всероссийским соревнованиям	18	18	14	-	

1.4.	Тренировочные сборы по подготовке к официальным соревнованиям субъекта Российской Федерации	14	14	14	-	
2. Специальные тренировочные сборы						
2.1.	Тренировочные сборы по общей или специальной физической подготовке	18	18	14	-	Не менее 70% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе
2.2.	Восстановительные тренировочные сборы	До 14 дней			-	Участники соревнований
2.3.	Тренировочные сборы для комплексного медицинского обследования	До 5 дней, но не более 2 раз в год			-	В соответствии с планом комплексного медицинского обследования
2.4.	Тренировочные сборы в каникулярный период	-	-	До 21 дня подряд и не более двух сборов в год		Не менее 60% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе
2.5.	Просмотровые тренировочные сборы для кандидатов на зачисление в образовательные учреждения среднего профессионального образования, осуществляющие деятельность в области	-	До 60 дней		-	В соответствии с правилами приема

	физической культуры и спорта				
--	------------------------------	--	--	--	--

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

При проведении тренировочных сборов в обязательном порядке необходимо:

- утверждать персональные списки спортсменов и других участников сборов;
- рассматривать планы теоретических и практических занятий, индивидуальные планы подготовки спортсменов, планы работы по научному сопровождению спортивной подготовки, медицинского обеспечения и мероприятий по соблюдению требований безопасности занятий, планы культурно-массовой работы со спортсменами;
- организовывать качественное проведение тренировочного процесса, способствующее выполнению программы спортивной подготовки, в том числе совершенствованию профессионального мастерства спортсменов;
- привлекать тренерский состав и других специалистов при этом, назначать начальника тренировочного сбора и его заместителя (либо возлагать их функции на одного из тренеров);
- утверждать сметы расходов на проведение тренировочных сборов в соответствии с нормами и нормативами, предусмотренными локальными актами спортивной школы;
- осуществлять контроль за проведением тренировочных сборов, рациональным расходованием выделенных средств.

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

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

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

9. ТРЕБОВАНИЯ К УСЛОВИЯМ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ, В ТОМ ЧИСЛЕ КАДРАМ, МАТЕРИАЛЬНО - ТЕХНИЧЕСКОЙ БАЗЕ И ИНФРАСТРУКТУРЕ И ИНЫМ УСЛОВИЯМ

9.1. Требования к кадрам, осуществляющим спортивную подготовку

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать следующим требованиям:

- на этапе начальной подготовки обязательное наличие среднего профессионального образования или высшего профессионального образования без предъявления требований к стажу работы по специальности;
- на тренировочном этапе (спортивной специализации) обязательное наличие среднего профессионального образования или высшего профессионального образования и стажа работы по специальности не менее одного года;
- на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства обязательное наличие высшего профессионального образования и стажа работы по специальности не менее трех лет.

Лица, не имеющие стажа работы для проведения занятий на соответствующем этапе спортивной подготовки, но имеющие спортивный разряд не ниже кандидата в мастера спорта по соответствующему виду спорта, по рекомендации комиссии организации, осуществляющей спортивную подготовку могут назначаться на соответствующие должности для осуществления спортивной подготовки.

9.2. Требования к материально – технической базе и инфраструктуре и иным условиям

Требования к материально-технической базе для осуществления спортивной подготовки:

- наличие конькобежной ледовой дорожки;
- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского кабинета, оборудованного в соответствии с приказом Минздравсоцразвития России от 09.08.2010 613н "Об утверждении Порядка оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий" (зарегистрирован Минюстом России 14.09.2010, регистрационный N 18428);
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки;
- обеспечение спортивной экипировкой.

Нормы обеспечения спортивной экипировкой по этапам спортивной подготовки и перечень оборудования и спортивного инвентаря, необходимых для прохождения спортивной подготовки представлены в таблицах № 7, 8, 9.

10. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

10.1. Список литературы

Основная литература

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

Дополнительная литература

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

3. Ильин Е.П. Психофизиология физического воспитания. - М.: Просвещение, 1980.-199 с.
4. Куколевский Г.М. Врачебные наблюдения за спортсменами М., ФиС, 1979.
5. Матвеев Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты М., издател. «Лань», 2005 г.
6. Вяткин Б.А. Управление психическим стрессом в спортивных соревнованиях. М., ФиС, 1981 г.
7. Вайнбаум Я.С. и др. Гигиена физического воспитания и спорта М., Академика, 2002 г.

10.2. Перечень интернет – ресурсов

1. Министерство спорта Российской Федерации (<http://www.minsport.gov.ru>)
2. Агентство Республики Коми по физической культуре и спорту (<http://www.sportrk.ru/page>)
3. Союз конькобежцев России (<http://www.russkating.ru>)
4. Российское антидопинговое агентство (<http://www.rusada.ru>)
5. Всемирное антидопинговое агентство (<http://www.wada-ama.org>)
6. Олимпийский комитет России (<http://www.roc.ru/>)