

Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
«Спортивная школа олимпийского резерва «Орленок» г. Перми

ПРИНЯТО

На заседании педагогического совета
МАУ ДО СШОР «Орленок» г. Перми
отделения конькобежного спорта
протокол № 2 от «06» февраля 2023 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА
«КОНЬКОБЕЖНЫЙ СПОРТ»**

Срок реализации программы по этапам:
НП-3 года, УТ – 5 лет, ССМ и ВСМ – без ограничений

г. Пермь 2023г.

Разработчик программы:

Николаева (Высокова) Светлана Юрьевна – ЗМС России
по конькобежному спорту
начальник отдела по виду спорта «конькобежный спорт»
МАУ ДО СШОР «Орленок» г. Перми

Рецензенты:

Белова Галина Борисовна –
Кандидат педагогических наук,
Доцент кафедры психологии и педагогики
ГГППУ

Программа создана в соответствии с:

- Федерального закона РФ от 29 декабря 2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федерального закона РФ от 4 декабря 2007г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «конькобежный спорт», утвержденного Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 16.11.2022 года № 995 (далее - ФССП).

Образовательная программа разработана с учетом примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «конькобежный спорт», утвержденной Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 19.12.2022 года № 1269 (далее -Примерная программа).

Программа предназначена для этапов спортивной подготовки:

- этап начальной подготовки;
- учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации);
- этап совершенствования спортивного мастерства;
- этап высшего спортивного мастерства.

Программа раскрывает содержание учебно-тренировочной и воспитательной работы с учетом особенностей спортивной подготовки по виду спорта «конькобежный спорт»

СОДЕРЖАНИЕ

I.	ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ	5
II.	ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ	6
2.1.	Краткая характеристика вида спорта «конькобежный спорт»	6
2.2.	Спортивные дисциплины вида спорта «конькобежный спорт»	6
2.3.	Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки	7
2.4.	Объем дополнительной образовательной Программы по виду спорта «конькобежный спорт»	8
2.5.	Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	10
2.5.1.	Учебно-тренировочные занятия	10
2.5.2.	Учебно-тренировочные мероприятия	10
2.5.3.	Спортивные соревнования	13
2.6.	Годовой учебно-тренировочный план	14
2.7.	Календарный план воспитательной работы	17
2.8.	План мероприятий направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	19
2.9.	План инструкторской и судейской практики	22
2.10.	Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применение восстановительных средств	24
2.10.1.	Медицинский и медико-биологический контроль	24
2.10.2.	Восстановительные мероприятия	26
III.	СИСТЕМА КОНТРОЛЯ	34
3.1.	Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе к участию в спортивных соревнованиях.	34
3.1.1.	.На этапе начальной подготовки	34
3.1.2.	.На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)	35
3.1.3.	На этапе совершенствования спортивного мастерства	3635
3.1.4.	На этапе высшего спортивного мастерства	36
3.2.	Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	36
3.3.	Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки «конькобежный спорт»	36
3.3.1.	Система контроля зачетных требований	36

3.3.2.	Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания)	42
IV.	РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА «КОНЬКОБЕЖНЫЙ СПОРТ»	45
4.1.	Программный материал для учебно-тренировочных занятий	46
4.1.1.	Содержание занятий на различных этапах подготовки (задачи, средства, методы, характеристика тренировочного процесса с учетом полового признака)	49
4.2.	Учебно-тематический план	63
V.	ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ОТДЕЛЬНЫМ СПОРТИВНЫМ ДИСЦИПЛИНАМ ВИДА СПОРТА «КОНЬКОБЕЖНЫЙ СПОРТ»	68
5.1	Особенности реализации Программы	68
VI.	УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ	68
6.1.	Материально-технические условия реализации программы	68
6.2.	Кадровые условия реализации программы	77
VII.	ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ	78

I. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «конькобежный спорт» (далее - Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке по виду спорта «конькобежный спорт».

Программа раскрывает содержание тренировочной и воспитательной работы, приводятся планы распределения материала по группам и разделам подготовки, базовый материал, система контрольных нормативов и требования для перевода спортсменов в группы более высокой квалификации.

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

Достижение поставленной цели предусматривает решение основных задач: оздоровительные; образовательные; воспитательные; спортивные.

Планируемые результаты освоения Программы представляют собой систему ожидаемых результатов освоения обучающимися всех компонентов учебно-тренировочного и соревновательного процессов, также обеспечивает формирование личностных результатов:

- овладение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и уровня физической подготовленности, о соответствии их возрастным нормативам, об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики перетренированности (не до тренированности), перенапряжения;
- овладение знаниями и навыками инструкторской деятельности и судейской практики;
- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха, соблюдать правила безопасности и содержания в порядке спортивный инвентарь, оборудование, спортивную одежду, осуществлять подготовку спортивного инвентаря к учебно-тренировочным занятиям и спортивным соревнованиям;
- умение анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях, находить адекватные способы поведения и взаимодействия в соревновательный период;
- развитие понимания о здоровье, как о важнейшем условии саморазвития и самореализации человека, умение добросовестно выполнять задания тренера-преподавателя, осознанно стремиться к освоению новых знаний и умений, умение организовывать места тренировочных занятий и обеспечивать их безопасность, ориентирование на определение будущей профессии, приобретение навыков по участию в соревнованиях различного уровня.

II. ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

2.1. Краткая характеристика вида спорта «конькобежный»

Вид спорта «Конькобежный спорт» является одним из самых древних, в программу зимних Олимпийских игр конькобежный спорт был включен с самого начала в 1924 году. Конькобежный спорт - это вид спорта, в котором необходимо как можно быстрее на коньках преодолеть определенную дистанцию на льду по замкнутому кругу. Конькобежный спорт подразделяется на классический и шорт-трек. Стандартная дорожка в классических коньках имеет размеры 400 и 333 метра. В шорт-треке 111,12 метров и находится внутри хоккейной коробки.

Соревнования по классическому бегу на коньках проводятся отдельно среди женщин, отдельно среди мужчин в следующих форматах: на нескольких дистанциях (многоборье); на отдельных дистанциях, включая командную гонку преследования, мас-старт и командный спринт.

Участники соревнований подразделяются на шесть возрастных групп, для каждой из которых определены соответствующие дистанции бега:

- 1) юноши и девушки 9-11 лет и младше;
- 2) юноши и девушки 12-13 лет;
- 3) юноши и девушки 14-15 лет;
- 4) юноши и девушки 16-17 лет;
- 5) юниоры и юниорки 18-19 лет;
- 6) мужчины и женщины 19 лет и старше.

2.2. Спортивные дисциплины вида спорта «конькобежный спорт» (номер-код вида спорта: 0450003611Я)

Таблица №1

Наименование спортивной дисциплины	номер-код спортивной дисциплины						
дистанция 100 м	045	001	3	8	1	1	Я
дистанция 300 м	045	003	3	8	1	1	Я
дистанция 500 м	045	005	3	6	1	1	Я
дистанция 500м+500м	045	036	3	8	1	1	Я
Дистанция 1000 м	045	006	3	6	1	1	Я
Дистанция 1500 м	045	007	3	6	1	1	Я
Дистанция 3000 м	045	009	3	6	1	1	Я
Дистанция 5000 м	045	010	3	6	1	1	Г
Дистанция 10000 м	045	011	3	6	1	1	М
Масстарт 10 кругов	045	004	3	8	1	1	Н
Масстарт 16 кругов	045	002	3	6	1	1	Л
Многоборье (500м+1000м+500м+1000м)	045	012	3	8	1	1	Я
Многоборье (500м+1500м+1000м+5000м)	045	017	3	8	1	1	А

Многоборье (500м+3000м+1500м+5000м)	045	013	3	8	1	1	Г
Многоборье (500м+5000м+1500м+10000м)	045	014	3	8	1	1	М
Многоборье (500м+1500м+1000м+3000м)	045	015	3	8	1	1	Я
Многоборье (100м+300м+100м+300м)	045	016	3	8	1	1	Н
Эстафета (4чел.х400м)	045	019	3	8	1	1	Я
Эстафета смешанная (4чел.х400м)	045	022	3	8	1	1	Н
Командный забег 6 кругов	045	035	3	6	1	1	Б
Командный забег 8 кругов	045	028	3	6	1	1	А
Командный забег-спринт 3 круга	045	008	3	8	1	1	Я
Групповой забег 40000 м	045	034	3	8	1	1	М

**2.3. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и
возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку,
по отдельным этапам, количество лиц,
проходящих спортивную подготовку в группах
на этапах спортивной подготовки**

На этап начальной подготовки зачисляются лица, которым в текущем году исполнилось (или) исполнится количество лет по году рождения, соответствующее возрасту зачисления, а также лица, старше зачисляемого возраста на этап начальной подготовки и учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) до трех лет. При этом при комплектовании учебно-тренировочных групп разница в возрасте зачисляемых лиц не должна быть более двух лет.

На этапах начальной подготовки и учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) до трех лет допускается зачисление лиц, прошедших спортивную подготовку в других организациях и (или) по другим видам спорта и выполнивших требования, необходимые для зачисления, согласно нормативам по физической подготовке, установленных в дополнительной образовательной программе по виду спорта «конькобежный спорт» с учетом сроков реализации этапов спортивной подготовки и возрастных границ лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам.

Возраст обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду субъекта Российской Федерации по виду спорта «конькобежный спорт» и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «конькобежный спорт» не ниже всероссийского уровня.

Наполняемость групп определяется Учреждением, с учетом единовременной пропускной способности спортивного сооружения (объекта спорта), используемого при реализации Программы по виду спорта «конькобежный спорт».

При объединении в одну группу занимающихся разных по возрасту и спортивной подготовленности разница в уровнях их спортивного мастерства не должна превышать двух разрядов, а их количественный состав определяется максимальным количеством спортсменов в группе.

На этапах начальной подготовки и учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) до трех лет допускается зачисление лиц, прошедших

спортивную подготовку в других организациях и (или) по другим видах спорта и выполнивших требования, необходимые для зачисления, согласно нормативам по физической подготовке, установленных в дополнительной образовательной программе по виду спорта «конькобежный спорт» с учетом сроков реализации этапов спортивной подготовки и возрастных границ лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам.

Увеличение недельной тренировочной нагрузки и перевод спортсменов в следующие тренировочные группы обуславливается стажем занятий, выполнением контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке, уровнем спортивных результатов.

Приложение к ФССП № 1

Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки	3	от 9	от 12
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	2-5	от 12	от 10
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	от 14	от 4
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	от 15	от 1

2.4. Объем дополнительной образовательной Программы по виду спорта «Конькобежный спорт»

Объем Программы рассчитан на 52 недели в год, соответствует максимальному объему учебной нагрузки обучающихся и определяется с учетом времени на ее реализацию с обеспечением непрерывности учебно-тренировочного процесса, а также порядком и сроками формирования учебно-тренировочных групп. Учебно-тренировочный процесс должен вестись в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам).

Учебно-тренировочные занятия и спортивно-массовые мероприятия организованы в режиме 6-дневной учебной недели, оптимально соответствующей эффективности осуществления воспитательного образовательного процесса.

Учебно-тренировочная нагрузка к объему учебно-тренировочного процесса рассчитывается для каждого учебно-тренировочного занятия на основании ее

интенсивности, длительности и для каждого этапа спортивной подготовки имеет свой часовой недельный (годовой) объем. В объем учебно-тренировочной нагрузки входит время восстановления организма обучающегося после определенной нагрузки и при кратковременной тренировки с высокой интенсивностью и долговременной тренировки с низкой интенсивностью, а также аспекты морально-волевой и теоретической подготовки. Часовая нагрузка распределяется с учетом возраста и дифференцированного подхода к каждому обучающемуся.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки устанавливается в часах и не должна превышать:

на этапе начальной подготовки – двух часов;

на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – трех часов;

на этапе совершенствования спортивного мастерства – четырех часов;

на этапе высшего спортивного мастерства – четырех часов.

При проведении более одного учебно-тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не должна составлять более восьми часов.

В часовой объем учебно-тренировочного занятия входят теоретические, практические, восстановительные, медико-биологические мероприятия, инструкторская и судейская практика. Установленная недельная тренировочная нагрузка является максимальной.

Общий годовой объем учебно-тренировочной работы, предусмотренный режимами работы, для этапов: учебно-тренировочного свыше трех лет, совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, может быть сокращен не более чем на 25 %, реализуемых в период учебно-тренировочных мероприятий, а также на основании индивидуальных планов спортивной подготовки.

Приложение к ФССП № 2

Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Количество часов в неделю	6	8	12	15	20	24
Общее количество часов в год	312	416	524	780	1040	1248

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

2.5.1. Учебно-тренировочные занятия

Основными формами учебно-воспитательного процесса являются групповые учебно-тренировочные занятия, которые строятся на доступном для обучающихся уровне, с реализацией индивидуального подхода, на основе знаний, способностей, потребностей детей.

Содержание деятельности в учебной группе определяется тренером-преподавателем с учетом Программы и учебным планом подготовки.

Выбирая средства и методы обучения, необходимо отдавать предпочтение развивающим методикам, учитывать индивидуальные особенности обучающихся, формировать устойчивые интересы и навыки самостоятельной работы.

На ряду с основными формами обучения для реализации образовательной программы применяются и другие виды обучения:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам;
- учебно-тренировочные мероприятия;
- спортивные соревнования и мероприятия;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль;
- самостоятельная подготовка.

2.5.2. Учебно-тренировочные мероприятия

Для обеспечения круглогодичности спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановление) спортсменов организуются тренировочные сборы, являющиеся составной частью тренировочного процесса в соответствии с перечнем тренировочных сборов.

Учебно-тренировочные мероприятия проводятся Спортивной школой для подготовки обучающихся к соревновательной деятельности, а также для контроля за уровнем физической подготовленности обучающихся. Период проведения тренировочных мероприятий учитывается в учебно-тренировочном графике.

Учебно-тренировочные мероприятия

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)			
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям					
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18	21
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным	-	14	18	18

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

2.5.3. Спортивные соревнования

Объем соревновательной деятельности устанавливается в Программе по типу спортивных соревнований: контрольные, отборочные, основные, с учетом особенностей вида спорта "конькобежный спорт", с учетом задач спортивной подготовки на различных этапах, уровня подготовленности и состоянием тренированности обучающегося.

Контрольные соревнования проводятся с целью определения уровня подготовленности обучающихся, оценивается уровень развития физических качеств, выявляются сильные и слабые стороны спортсмена. Контрольную функцию могут выполнять как официальные спортивные соревнования различного уровня, так и специально организованные Спортивной школой.

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

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

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

- соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся, положениям (регламентам) об официальных спортивных и физкультурно-массовых соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта «конькобежный спорт»;

- наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;

- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Организация, реализующая дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, направляет обучающегося и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого, в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

Объем соревновательной деятельности

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Контрольные	2	3	6	9	10	9
Отборочные	-	1	4	5	6	6
Основные	1	1	2	3	5	12

2.6. Годовой учебно-тренировочный план

Годовой учебно-тренировочный план по виду спорта «конькобежный спорт» (далее – учебный План) определяет общий объем учебно-тренировочной нагрузки по видам спортивной подготовки, видам деятельности, практикам и распределяет учебное время, отводимое на их освоение по этапам спортивной подготовки и по годам обучения.

Учебный план составляется и утверждается Спортивной школой на 52 недели (в часах) и соответствует максимальной нагрузке обучающихся.

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

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

Учебный план определяет общую структуру планируемого учебно-тренировочного процесса в рамках деятельности Спортивной школы и выступает в качестве одного из основных механизмов реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, оптимально вносящий свой вклад для достижения спортивных результатов.

Представленные в учебном плане тренировочные мероприятия – теоретическая подготовка, инструкторская и судейская практика, учебно-тренировочные,

антидопинговые, воспитательные, аттестационные мероприятия, медико-биологическое обследование являются неотъемлемой частью тренировочного процесса и регулируются Спортивной школой самостоятельно, указанные тренировочные мероприятия входят в годовой объем тренировочной нагрузки.

Приложение к ФССП № 5

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

№ п/п	Виды подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
1.	Общая физическая подготовка (%)	47-61	39-51	38-44	32-42	20-28	10-15
2.	Специальная физическая подготовка (%)	18-24	27-35	26-33	32-42	32-40	40-50
3.	Спортивные соревнования (%)	1-2	1-3	3-4	3-4	5-6	6-10
4.	Техническая подготовка (%)	17-21	17-21	19-23	17-21	17-23	17-24
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая (%)	-	-	5-7	5-7	9-13	10-14
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	0,5-1	1-3	3-4	5-6	5-6	5-6
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-3	1-3	2-4	2-4	4-6	4-6

Годовой учебно-тренировочный план осуществляется тренерами-преподавателями в соответствии с целями и задачами подготовки для каждого этапа спортивной подготовки и на основании совокупности отдельных относительно самостоятельных, но не обособленных в их закономерных связях видах спортивной подготовки, соотношении и последовательности их как органических звеньев единого процесса.

Максимальный объем тренировочной нагрузки рассчитывается исходя из приведенных в Программе объемов соотношений видов спортивной подготовки и максимальной годовой нагрузки учебно-тренировочного процесса, указанного в годовом учебно-тренировочном плане (Приложение к Примерной программе № 1).

Приложение к Примерной программе № 1

Годовой учебно-тренировочный план

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия (в часах)	Этапы и годы подготовки						
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства	
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет			
		Недельная нагрузка в часах						
		6	8	12	15	20	24	
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах						
		2	2	3	3	4	4	
		Наполняемость групп (человек)						
		От 12		От 10		От 4		От 1
		1.	Общая физическая подготовка	147-191	162-212	237-275	300-393	208-291
2.	Специальная физическая подготовка	56-75	113-146	162-207	300-393	333-416	499-624	
3.	Участие в спортивных соревнованиях	3-6	4-13	119-144	28-38	52-63	75-125	
4.	Техническая подготовка	53-66	71-88	59-72	159-197	177-239	212-300	
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	-	-	31-44	47-66	94-135	125-175	

6.	Инструкторская и судейская практика	2-3	4-13	19-26	47-56	52-63	63-75
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	3-10	4-13	13-26	19-38	42-63	575
Общее количество часов в год		312	416	624	936	1040	1248

2.7. Календарный план воспитательной работы

Календарный план воспитательной работы составляется на учебный год с учетом учебного плана, учебно-тренировочного графика и следующих основных задач воспитательной работы:

- формирование духовно-нравственных, морально-волевых и этических качеств;
- воспитание лидерских качеств, ответственности и патриотизма;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;
- привитие навыков здорового образа жизни;
- формирование основ безопасного поведения при занятиях спортом;
- развитие и совершенствование навыков саморегуляции и самоконтроля.

Приложение к Примерной программе № 2

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: - практическое и теоретическое изучение, и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей;	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: - освоение навыков организации и проведения	В течение года

		учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе;	
2. Здоровьесбережение			
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта.	В течение года
2.2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета).	В течение года
3. Патриотическое воспитание обучающихся			
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации,	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.	В течение года

	в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)		
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки.	В течение года
4.	Развитие творческого мышления		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов.	В течение года

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

В соответствии с законодательством Российской Федерации в области физической культуры и спорта к числу обязанностей организаций, осуществляющих спортивную подготовку, относится реализация мер по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним.

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, составляется Спортивной школой на учебно-тренировочный год с учетом учебного плана, учебно-тренировочного графика, плана мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним (Приложение к Примерной программе № 3).

В план мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним включаются мероприятия, направленные на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, а также мероприятия по научно-методическому обеспечению, которые реализуются в рамках воспитательной работы тренера-преподавателя, включающей в том числе научную, творческую и исследовательскую работу, а также другую работу, предусмотренную трудовыми

(должностными) обязанностями и (или) индивидуальным планом (методическую, подготовительную, организационную, диагностическую, работу по ведению мониторинга, работу, предусмотренную планами спортивных и иных мероприятий, проводимых с обучающимися спортсменами, участие в работе коллегиальных органов управления Спортивной школой).

Среди мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, выделяют беседы с обучающимися в условиях учебно-тренировочных занятий, беседы с родителями в рамках родительских собраний об определении понятия «допинг», последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил, об особенностях процедуры проведения допинг-контроля.

Приложение к Примерной программе № 3

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

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятия
Начальной подготовки	1. Веселые старты «ЧЕСТНАЯ ИГРА»	1-2 раза в год	Составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео
	2. Теоретические занятия: «ЦЕННОСТИ СПОРТА»; «ЧЕСТНАЯ ИГРА»	1 раз в год	
	3. Знакомство с международным стандартом «Запрещенный список». Проверка лекарственных препаратов га	1 раз в месяц	Научить юных спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер называет спортсмену 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома)
	4. Антидопинговая викторина «ИГРАЙ ЧЕСТНО».	По назначению	Проведение викторины на крупных спортивных Мероприятиях в регионе
	5. Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.

	6. Родительское собрание: «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов.
	7. Семинар для тренеров: «Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера и родителей в процессе Формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации
Учебно-Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1. Веселые старты «ЧЕСТНАЯ ИГРА»	1-2 раза в год	Составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/ программа, фото/видео
	2. Онлайн - обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования
	3. Антидопинговая викторина «ИГРАЙ ЧЕСТНО»	По назначению	Проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях в регионе
	4. Семинар для спортсменов и тренеров: «Виды нарушений антидопинговых правил»; «Проверка лекарственных средств»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации
	5. Родительское собрание на тему «Роль родителей в процессе Формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопинговому воспитанию. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов.
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	1. Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.
	2. Семинары: «Виды нарушений антидопинговых правил» «Процедура допинг-контроля» «Подача запроса на ТИ» «Система АДАМС»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации

2.9. Планы инструкторской и судейской практики

Одной из задач СШОР «Орленок» в конькобежном спорте является подготовка обучающихся к роли помощника тренера, инструкторов и участие в организации и проведении массовых спортивных соревнований в качестве судей. Решение этой задачи становится особенно актуально в тренировочных группах, занятия проводятся в форме бесед, семинаров, практических занятий.

Инструкторские и судейские навыки начинают развивать в тренировочных группах с 1-го года обучения. Обучающиеся должны овладеть принятой в конькобежном спорте терминологией и командным языком для построения групп, сдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений.

Для воспитания начальных инструкторских навыков обучающиеся поочередно назначаются в качестве дежурного по группе на каждый день занятий. В обязанности дежурного входит: подготовить места для занятий, получить и проверить необходимый инвентарь, оборудование и сдать их после проведения занятий. У обучающихся необходимо развивать способность наблюдать за выполнением упражнений, умение находить ошибки и недостатки в технике выполнения отдельных упражнений, а также правильно показывать упражнения из пройденного материала. Для этого преподаватель должен давать специальные задания отдельным обучающимся по наблюдению за выполнением упражнений группой, выявлению недостатков и ошибок, правильному показу выполнения упражнений. Такую работу преподавателю необходимо проводить планомерно и организованно, чтобы охватить инструкторской подготовкой всех обучающихся в группе.

Обучающийся должен знать правила соревнований по конькобежному спорту, наблюдать за проведением соревнований в старших группах и привлекаться к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей на соревнованиях в своей и других группах.

В группах спортивного совершенствования инструкторскую и судейскую практику проводят в расширенном объеме. Занимающихся привлекают в качестве помощников при подготовке мест занятий и инвентаря, при проведении подготовительной и основной части учебно-тренировочного занятия, при разучивании от дельных приемов с конькобежцами младших возрастов и при проведении соревнований.

Привлечение конькобежцев старших тренировочных групп не должно носить случайного характера, а должно специально планироваться тренером-преподавателем. Они обязаны вести в своих журналах специальный учет инструкторской и судейской практики занимающихся. Оканчивающие занятия в группах совершенствования спортивного мастерства должны знать правила соревнований, уметь выполнять обязанности секретаря, хронометриста, судьи на повороте, судьи на переходе и судьи помощник стартера.

Обучающиеся этапа совершенствования спортивного мастерства самостоятельно составляют конспект занятий и комплексы тренировочных заданий для различных частей урока: разминки, основной и заключительной части; проводят учебно-тренировочные занятия в группах начальной подготовки или в учебно-тренировочных группах, составив при этом программу тренировки, отвечающую поставленной задаче. Наряду с хорошим показом упражнений учащиеся обязаны знать и уметь охарактеризовать методические закономерности развития быстроты, силы, выносливости, объяснить, при каком уровне ЧСС следует выполнять работу соответствующей направленности.

Обучающиеся групп совершенствования спортивного мастерства должны хорошо знать правила соревнований. Регулярно привлекаться в качестве помощников тренера-преподавателя для проведения занятий и соревнований городского и краевого масштаба. Уметь самостоятельно проводить разминку, составлять комплексы упражнений тренировочных занятий, грамотно вести записи тренировочных нагрузок. Выпускники школы должны выполнять необходимые требования для присвоения им звания инструктора и судьи по спорту.

Содержание теоретических занятий по инструкторской и судейской практикам по годам обучения

№ п/п	Группы	Минимум знаний и умений обучающихся	Формы проведения
1	НП до 1 года	Обучение терминологии учебно-тренировочного процесса и основным техническим элементам. Обучение правилам соревнований по конькобежному спорту.	Беседы, практические занятия
2	НП св.1 года	Овладение терминологией, умение самостоятельно проводить разминку, правильно показывать упражнения. Обучение правилам прохождения дистанций, соответствующих их возрастной категории.	Беседы, практические занятия
3	УТ-1	Овладение терминологией и командным языком для построения группы, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений, терминами по изучению элементов конькобежного спорта, выполнение обязанностей тренера на занятиях.	Беседы, семинары, практические занятия
4	УТ-2	Способность наблюдать за выполнением упражнений другими учениками и находить ошибки в технике выполнения отдельных элементов. Умение составить конспект тренировочного занятия, провести вместе с тренером разминку в группе. Судейство: характеристика судейства в беге на коньках. Основные обязанности судей	Беседы, семинары, практические занятия
5	УТ-3	Привлечение в качестве помощника тренера при проведении разминки, разучивании отдельных упражнений, контроля за техникой выполнения отдельных элементов и упражнений. Судейство: знать основные правила судейства соревнований в беге на коньках. Судейская документация	Беседы, семинары, практические занятия
6	УТ-4, УТ-5	Умение подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельное ее проведение по заданию тренера. Умение грамотно демонстрировать технику выполнения отдельных элементов и упражнений, замечать и исправлять ошибки при их выполнении другими учащимися, помогать тренеру при проведении занятий в младших возрастных группах. Судейство: знать основные правила соревнований, непосредственно выполнять отдельные судейские обязанности, обязанности секретаря и хронометриста	Беседы, семинары, практические занятия

7	ССМ ВСМ	Регулярное привлечение в качестве помощников тренера для проведения занятий и соревнований на этапе начальной подготовки и тренировочном этапе. Умение самостоятельно проводить разминку, обучение основным техническим элементам. Умение составлять комплексы упражнений для проведения тренировочных заданий, подбирать упражнения для совершенствования техники бега на коньках, грамотно вести записи выполненных тренировочных нагрузок Судейство: знать правила соревнований; привлекать для проведения занятий и соревнований в младших возрастных группах ДЮСШ к систематическому судейству соревнований по бегу на коньках в городских и краевых соревнованиях	Самостоятельное изучение литературы Самостоятельные и практические занятия
---	------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------

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

2.10.1. Медицинский и медико-биологический контроль

Для прохождения обучения по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки допускаются лица, получившие в установленном законодательством Российской Федерации порядке медицинское заключение об отсутствии медицинских противопоказаний для занятий видом спорта «конькобежный спорт».

Организация ведет контроль за прохождением обучающимися медицинского обследования.

Обучающийся, должен иметь медицинский допуск к учебно-тренировочным занятиям и к соревновательным мероприятиям.

К спортсменам, проходящим спортивную подготовку, предъявляются определенные медицинские требования, которые проверяются врачами-специалистами на каждом этапе спортивной подготовки и удостоверяются в виде справок на отсутствие противопоказаний на занятие конькобежным спортом.

Медико-биологический контроль направлен на оценку состояния здоровья, определение физического развития и биологического возраста обучающегося, уровня его функциональной подготовки. Основным в комплексном врачебно-биологическом контроле является углубленное медицинское обследование, тестирование физической работоспособности.

Основные задачи медико-биологического контроля:

- определение состояния здоровья и уровня функционального состояния юных спортсменов при занятиях конькобежным спортом;
- систематические наблюдения за изменениями в состоянии физической и функциональной подготовленности, происходящими под влиянием регулярных занятий, и определение индивидуальных норм нагрузок.

Врачебный контроль является составной частью общего учебно-тренировочного плана подготовки спортсменов. Медицинское обследование спортсменов проходят 2 раза в год. К занятиям спортом допускаются лишь дети и подростки, отнесенные к

основной медицинской группе. В эту группу входят лица, не имеющие отклонений в состоянии здоровья.

Оценка физического развития проводится с учетом полового созревания, т. к. биологический возраст в большой степени определяет показатели физической подготовленности и работоспособности, а также темпы их развития.

Программа включает в себя следующие мероприятия:

- углубленные медицинские обследования;
- этапные комплексные обследования;
- текущие, в том числе врачебно-педагогические обследования;
- обследования в период соревновательной деятельности.

Углубленные медицинские обследования (УМО) включают в себя:

- предварительные или первичные при определении допуска к занятиям спортом;
- периодические с целью оценки влияния занятий избранным видам спорта на состояние здоровья, роста функциональных возможностей организма, уровня физического развития.

УМО проводится один раз в год.

Этапные – с целью определения кумулятивных изменений, возникающих в организме спортсмена по окончании каждого этапа годичного тренировочного цикла (подготовительный, предсоревновательный, соревновательный, восстановительный).

Этапные медицинские обследования на различных этапах тренировочного цикла проводится (2-4 раза в год) в сокращенном объеме с учетом поставленных задач.

Текущие – после заболеваний, травм, перед соревнованиями осуществляются на протяжении всего года оперативного контроля за состоянием здоровья и динамикой адаптации организма к тренировочным нагрузкам.

Медицинские обследования, проводимые в условиях соревновательной деятельности, реализуются во время основных и контрольных соревнований с целью:

- определения истинных изменений здоровья и функциональной подготовки спортсменов в процессе экстремальной деятельности,
- возможности роста спортивных достижений,
- назначения системы средств восстановления и повышения работоспособности.

Возрастные требования по занятию конькобежным спортом определяются от 9 лет, предельный возраст не ограничивается.

Каждый занимающийся спортивной подготовкой спортсмен индивидуален по своим физиологическим параметрам, которые значительно или не очень влияют на успех его спортивной подготовки.

Тренерский состав индивидуально подходит к каждому спортсмену с учетом его физиологических данных.

2.10.2. Восстановительные мероприятия

Многолетняя подготовка конькобежцев связана с постоянным ростом тренировочных и соревновательных нагрузок, при этом специфика восстановления зависит от характера, объема и интенсивности нагрузок, режима тренировок, состояния здоровья и подготовленности спортсмена.

Восстановление организма обучающегося - неотъемлемая часть процесса подготовки, не менее важная, чем рациональный режим нагрузок. В проблеме восстановления работоспособности выделяются три основных момента: обеспечение наиболее быстрого и полного восстановления функционального состояния и мышечной работоспособности в условиях тренировки и соревнований; рациональное сочетание тренировочных и восстановительных средств в тренировочном процессе; восстановление после перенесенных заболеваний, травм, физического перенапряжения.

В условиях применения больших нагрузок важное значение в учебно-тренировочном процессе приобретает системность и направленность различных восстановительных средств. Для юных конькобежцев основными являются педагогические средства - это рациональное планирование учебно-тренировочных нагрузок в циклах разной продолжительности. Из средств, стимулирующих восстановление работоспособности, рекомендуется систематическое применение рационального питания, гигиенического душа, ванны, массажа и других средств восстановления.

Неотъемлемой составной частью каждого плана тренировки должно быть использование средств восстановления. Все многочисленные средства восстановления подразделяются на три группы: педагогические, психологические, медико-биологические.

Педагогические средства восстановления

Педагогические средства восстановления можно считать основными, они обеспечивают эффективность восстановления за счет оптимального планирования и программирования подготовки и соблюдения режима обучающегося. Под этим подразумеваются следующие мероприятия: индивидуализация тренировочного процесса, установление интервалов отдыха между учебно-тренировочными занятиями и соревнованиями, применение средств и восстановительных методов тренировки, разнообразие нагрузок, изменение условий проведения занятий, планирование специальных дней отдыха и восстановления; организация оптимального режима жизни.

Особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости нагрузок. В качестве критериев переносимости нагрузок могут служить субъективные ощущения юных конькобежцев, а также объективные показатели (ЧСС, частота и

глубина дыхания, цвет кожных покровов, потоотделение и т. д.). При двухразовых ежедневных тренировках неполное восстановление после первой тренировки значительно усиливает усталость после второй такой же тренировки. Если же направленность воздействия предыдущей тренировки изменить целесообразным способом, то происходит интенсификация процессов восстановления. Быстрому восстановлению можно способствовать путем изменения следующей тренировки, которая значительно меньше по объему и интенсивности и имеет другую направленность.

При оптимизации тренировочного процесса преобразующим фактором выступает ритм соотношения нагрузки с отдыхом. Последовательность работы и отдыха, для повышения работоспособности, необходимо сбалансировать не за счет механического чередования тренировки и отдыха, а созданием системы согласования разных форм жизнедеятельности в течение длительного периода времени подготовки обучающегося. Очевидно, часть тренировочной работы должна выполняться при неполном восстановлении функций организма, но с условием, что позднее будут созданы возможности для полного восстановления организма. Ритм тренировочного процесса определяется индивидуально, он в значительной степени зависит от задач и содержания тренировок, объема и интенсивности нагрузок.

Планирование восстановительных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса должно производиться с такой же тщательностью, как и планирование тренировочных воздействий.

Применение педагогических средств восстановления предполагает использование отдельных упражнений (бег трусцой, ходьба, упражнение на гибкость, расслабление и пр.) и грамотное построение тренировки. Если у спортсмена после серии занятий отмечается нарастание тренированности и повышение работоспособности за счет выполнения нагрузки и накопления энергетических ресурсов, значит, педагогические средства восстановления используются правильно. Ускорению течения восстановительных процессов у конькобежцев способствуют упражнения ОФП, выполняемые в конце тренировки. Для повышения работоспособности обучающихся необходимо наряду с повышением нагрузки планировать и ее снижение в середине или конце недели, соответствие объема и интенсивности тренировки функциональному состоянию организма. Так же необходимо оптимальное соотношение нагрузок и отдыха, как в отдельном учебно-тренировочном занятии, так и на этапах годичного цикла.

Особое значение оптимальное построение учебно-тренировочного процесса с обеспечением восстановления естественным путем имеет в группах начальной подготовки. Главными средствами тренировки должны быть специально подобранные подвижные игры, эстафеты, спортивные игры по упрощенным правилам, скоростные упражнения, выполняемые в игровой или соревновательной форме.

В тренировочных группах и группах совершенствования спортивного мастерства успешно используются такие упражнения: бег трусцой, ходьба, плавание, упражнение на расслабление.

Комплексы специальных упражнений, способствующих совершенствованию функций расслабления мышц:

Комплекс упражнений № 1

Выполняется ежедневно утром, повторяя каждое упражнение 5-10 раз.

1. Исходное положение (и.п.): лежа на спине. Согнуть ноги в коленях, соединить вместе. Сделать глубокий вдох, задерживая дыхание, слегка напрягать мышцы живота и сжимать колени. Через 5с сделать выдох, расслабить мышцы живота и ног, колени «бросит» в стороны.
2. И.п. то же. Сделать вдох, поднять прямые ноги и руки, соединить их между собой и удерживать 5с, затем на выдохе расслабленно «бросить в и.п.»
3. И.п. то же. Сделать вдох. Сильно прижать прямую ногу к кровати. Через 5с сделать выдох и расслабиться. Повторить другой ногой.
4. И.п. то же. Приподнять ногу, медленно выполнять поочередное сгибание и разгибание ног, имитируя езду на велосипеде, при максимальном напряжении мышц бедер. Принять и.п., расслабиться.
5. И.п. то же. Медленно сгибать и разгибать стопы при максимальном напряжении икроножных мышц, затем расслабиться.

Комплекс упражнений № 2

Выполняется вечером перед сном, повторяя каждое упражнение 5-10 раз.

1. И.п.: лежа на спине. Стопы ног свободно развернуты наружу, все мышцы расслаблены. Сделать несколько плавных поворотов головы, обращая внимание на расслабление мышц шеи. Почувствовать при этом тяжесть головы.
2. И.п. то же. Наклонять голову вперед, напрягая мышцы шеи. Через 5с расслабиться, дав голове свободно «упасть» в и.п.
3. И.п. то же. Руки поднять вперед, затем последовательно расслаблять мышцы кисти, предплечья, плечи и «уронить» руки на кровать. Почувствовать тяжесть рук при расслаблении мышц.
4. И.п. то же. Руки в стороны. Кисти свешиваются с кровати. Плавно разогнуть кисти и затем, расслабив мышцы, дать кистям свободно «упасть». Почувствовать тяжесть кистей при расслаблении.
5. И.п. то же. Приподнять прямую ногу и затем, расслабив мышцы, «бросить» в и.п. Почувствовать тяжесть ног при расслаблении.

Психологические средства восстановления

Большое значение для поддержания уровня работоспособности обучающегося имеют психологические средства восстановления. Для психологической

профилактики применяются методы психотерапии, которые разделяются на две группы: это методы внушения и самовнушения. Более широко распространены методы самовнушения, в которых используется аутогенная тренировка, самостоятельная работа спортсмена над регуляцией психического состояния. Эффективность восстановительных средств во многом зависит от направленности, объема и интенсивности предшествующей нагрузки. При подготовке конькобежцев применяются подходы и варианты применения саморегуляции в зависимости от периода тренировки и уровня тренированности, а также от степени овладения навыками саморегуляции. В начальном периоде обучения спортсмены овладевают элементами тренировки, когда упражнения выполняются 2-3 раза в течение дня с продолжительностью 15-20 минут. При овладении элементами саморегуляции длительность их выполнения сокращается до 5-7 минут, а количество упражнений увеличивается по мере роста тренированности.

В профилактических целях используется ряд методов внушения и среди них хорошим восстановительным эффектом обладает метод внушенного сна, применение которого целесообразно для отдыха после больших тренировочных нагрузок. Оптимальный эффект отмечается при многократном выполнении данной процедуры в течение дня с длительностью каждой процедуры 5-10 мин. Регуляционная тренировка включает фазы успокоения, мобилизации и организации психического состояния. В первой фазе используются элементы саморегуляции при сосредоточении внимания на постепенном расслаблении мышц туловища, лица, рук, ног, а также на усилении притока крови к мышцам. В соответствующих системах организма уменьшается активность, наступает сонливость, вследствие чего спортсмен быстрее восстанавливается после нагрузки. На этапе специальной скоростной и силовой подготовки, когда большее внимание уделяется стабильности техники, упражнения с мобилизующим акцентом выполняются перед тренировкой и продолжаются до 5 мин. В соревновательном периоде в течение дня следует выполнять до 5-6 коротких психорегуляционных тренировок, направленных на релаксацию с использованием специфических форм дыхательных упражнений. В переходном периоде происходит переключение на длительные упражнения по 20 мин 2 раза в день, при этом психорегуляционные тренировки планируются с учетом индивидуальных особенностей спортсмена.

К психологическим средствам относятся:

- аутогенная тренировка;
- психопрофилактика;
- психомышечная тренировка, внушение, мышечная релаксация, сон, отдых;
- психорегулирующая тренировка, активизирующая терапия, специально отвлекающие факторы, интенсивный индивидуальный или коллективный отдых, исключение отрицательных эмоций.

Применение психологических средств позволяет снизить уровень нервно-психического напряжения и уменьшить психическое утомление. Методика их

использования базируется на самовнушении, благодаря которому спортсмен приводит себя в состояние дремоты с ощущением тепла, расслаблением мускулатуры, регулированием деятельности вегетативной нервной системы.

Психологические средства восстановления применяются в учебно-тренировочных группах, и особенно в группах спортивного совершенствования. В группах начальной подготовки психологическое восстановление достигается построением занятий в игровой форме, по схеме круговой тренировки, частой сменой разнообразных упражнений.

Использование восстановительных средств является составной частью учебно-тренировочного процесса. Важное значение для оптимизации восстановительных процессов имеет создание положительного эмоционального фона. Существует ряд методов, основанных на внешних периферических реакциях, позволяющих спортсмену достичь различной степени расслабления или напряженности. При этом изменяется и его внутреннее эмоциональное и физиологическое состояние. Основная часть работы по созданию положительного эмоционального фона ложится на тренера-преподавателя, который должен создать доброжелательную товарищескую обстановку, учитывать психологическую совместимость юных спортсменов.

Медико-биологические средства восстановления

При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок, для этой цели могут служить субъективные ощущения юных спортсменов, а также стандартизованные функциональные пробы.

Медико-биологическая система восстановления предполагает использование комплекса физических и физиотерапевтических средств восстановления фармакологических препаратов (не противоречащих требованиям антидопингового контроля), рациональное питание (включающее продукты и препараты повышенной биологической ценности), а также реабилитацию-восстановление здоровья и должного уровня тренированности после заболеваний, травм.

При планировании использования восстановительных средств учитывается направленность тренировочной работы, объемом и интенсивностью нагрузок в занятии, частотой участия в соревнованиях. Характер восстановления зависит от возраста, состояния здоровья обучающегося, уровня его подготовленности, влияния внешней среды. Выбор восстановительных средств должен быть индивидуальным для каждого конькобежца.

Выбор и последовательность применения восстановительных средств зависит от задач, решаемых на определенных этапах годичного цикла. На этапе спортивного совершенствования нагрузки в микроциклах с использованием разнообразных средств общей физической подготовки оказывают сильное воздействие на опорно-двигательный аппарат, что и определяет характер восстановительных мероприятий. На данном этапе подготовки при двух тренировочных занятиях в день в комплекс

восстановительных мероприятий можно включать ручной массаж, гидромассаж, общие ванны, сауну. Их применяют по окончании тренировочного дня в общей сложности не чаще трех раз в неделю.

Медико-биологические средства восстановления включают:

- рациональное питание (сюда входят специальные питательные смеси);
- витаминизацию;
- массаж и его разновидности (ручной, вибро-, гидро-, баро-массаж);
- спортивные растирки;
- гидро- и бальнео-процедуры, физиотерапию, курортотерапию;
- фармакологические и растительные средства.

После выполнения большой по объему работы целесообразнее применять средства общего воздействия – баню в сочетании с другими водными процедурами и массажем, контрастные ванны. Душ необходимо применять после каждого тренировочного занятия в течение 5-10 мин, постепенно повышая температуру воды. Наиболее благоприятное положение во время приема душа - положение сидя с вытянутыми расслабленными ногами. Ванны рекомендуется принимать за 30 мин до сна и сразу после тренировки с температурой воды 36-38°C. В ванне спортсмен может выполнять несложные приемы самомассажа, преимущественно для тех групп мышц, которые больше всего устали и в которых после тренировки возникают болезненные ощущения.

Физиологическое действие душа на организм зависит от силы механического раздражения и температуры воды. Продолжительные холодные и горячие процедуры назначаются через 20-30 мин после тренировки. Тепловые рекомендуются перед дневным отдыхом и непосредственно перед сном. В целях стимуляции процессов срочного и отставленного восстановления применяются различные ванны: пресные, контрастные, газовые углекислые, минеральные хлоридно-натриевые. Контрастные ванны целесообразно назначать не ранее, чем через 1 час после тренировки, не рекомендуется принимать их перед сном.

Сауной и парной баней рекомендуется пользоваться в недельном микроцикле накануне дня отдыха (так как самая благополучная реакция организма после парной бани наступает через сутки). Продолжительность пребывания в парной бане не больше 20 мин, с 3-4 заходами по 5-6 мин каждый. После каждого захода необходимо насухо вытереть тело, немного отдохнуть, завернувшись в простыню. За 5-6 дней до старта полезно прогреться в парной, сделать 2-3 захода по 7-8 мин каждый с последующим массажем в течение 30 мин. Плавание в бассейне является отличным средством восстановления после тяжелых нагрузок, проходивших в смешанном и анаэробном режимах. Полезно также свободное плавание в течение 20-25 мин (ЧСС 120-130 уд./мин).

**Схема применения восстановительных средств на втягивающем этапе
годового цикла подготовки конькобежцев**

№ п/п	Дни недели	Утро	По окончании	
			1 -й тренировки	2-й тренировки
1	Понедельник	Ножные ванны	Душ	-
2	Вторник	Душ переменной температуры		Ручной массаж
3	Среда	Ножные ванны	Плавание в бассейне	-
4	Четверг	Душ переменной температуры	Сауна	-
5	Пятница	Ножные ванны	-	Ручной массаж
6	Суббота	Душ переменной температуры	Душ переменной температуры	-
7	Воскресенье	Обтирание	-	-

**Схема использования восстановительных средств на базовом этапе
годового цикла подготовки**

№ п/п	Дни недели	Утро	По окончании	
			1 -й тренировки	2-й тренировки
1	Понедельник	Обливание	Вибромассаж 15 мин	Общий ручной массаж
2	Вторник	Душ переменной температуры	Частный массаж, ручной массаж	Общая ванна
3	Среда	Ножные ванны	Плавание в бассейне 20 мин	Подводный массаж
4	Четверг	Душ переменной температуры	Сауна: 3 захода по 5 мин	Душ
5	Пятница	Ванны, обливания	Вибромассаж 15 мин	Общий ручной массаж
6	Суббота	Душ переменной температуры	Плавание в бассейне 25 мин	Подводный массаж
7	Воскресенье	Ножные ванны, обливания	-	Сауна

Главным средством восстановления и повышения работоспособности обучающихся является питание, так как период пребывания в спортивной школе совпадает с формированием всех органов и систем растущего организма детей, подростков, юношей. Питание выполняет в организме энергетическую и пластическую функции. Энергетическая функция питания заключается в том, что при окислении кислородом содержащихся в пище жиров и углеводов выделяется энергия, используемая для мышечной деятельности. Пластическая функция состоит в использовании поступающих с пищей белков для построения и восстановления мышц, сухожилий и других тканей, которые разрушаются в процессе работы.

Питание должно быть подчинено режиму дня и направленности учебно-тренировочного занятия. При силовой и скоростно-силовой тренировке спортсмен должен получить до 1,5 г белка на 1 кг массы тела. При совершенствовании выносливости следует уменьшить прием продуктов, богатых содержанием животных жиров, из углеводов следует принимать фруктозу. В период высоких нагрузок возрастает потребность в минеральных веществах: суточная потребность в железе

равна 20 мг, кальция – 1,0-1,7 г, магнии – 0,8 г, фосфоре – 1,5-2,5 г, хлоридом натрия – 20 г.

Высокая интенсивность физических и психоэмоциональных нагрузок обуславливает повышенную потребность в витаминах. В конькобежном спорте этому способствует и то, что значительная часть тренировочной работы приходится на зимнее время. Большая часть витаминов поступает в организм с пищей. Однако удовлетворить потребность в них естественным путем практически невозможно. В связи с этим возникает необходимость в дополнительном введении витаминов в соответствии с потребностями организма.

**Суточная потребность конькобежца
в основных питательных веществах, витаминах, минеральных веществах**

Пищевые вещества, витамины, минеральные вещества	Количество
Белки, г/кг массы тела	2,3 - 2,5
Жиры, г/кг массы тела	1,8-2,0
Углеводы, г/кг массы тела	9,0 - 9,8
Витамины, мг: С	150-200
В 1	2,8-3,6
В2	3,6-4,2
В6	5-8
В 12	0,004 - 0,008
РР	30-36
А	2,5-3,5
Е	22-26
Минеральные вещества, кальций	1200-2100
Фосфор	1500-2600
Железо	25-40
Калий	4500-5500
Магний	500 - 700

Большое значение имеет правильный и строго соблюдаемый режим питания. При трехразовом питании калорийность суточного рациона распределяется следующим образом:

Калорийность питания конькобежца в сутки

Первый вариант	Второй вариант	Третий вариант
Завтрак - 30 %	Завтрак - 35 %	Завтрак - 40 %
Тренировка (соревнование)	Обед - 30 %	Тренировка (соревнование)
Обед - 35 %	Тренировка (соревнование)	Обед-35%
Ужин - 35 %	Ужин - 35%	Тренировка (соревнование)
Ужин - 25 %		

Комплексное использование разнообразных восстановительных средств в полном объеме необходимо после больших тренировочных нагрузок и в соревновательном периоде. В остальных случаях следует использовать отдельные локальные средства в начале или в процессе учебно-тренировочного занятия. По окончании занятия с малыми и средними нагрузками достаточно использования обычных водных гигиенических процедур. Применение в данном случае полного комплекса восстановительных средств снижает тренировочный эффект.

На соревновательных этапах подготовки происходит переход от больших по объему тренировочных нагрузок к интенсивным, что требует большой напряженности всех функций организма. В данный период рекомендуются: ручной массаж перед соревнованием; общий восстановительный массаж (легкий) продолжительностью 20-30 мин через 1,5-2 часа после старта, теплая хвойная ванна или душ перед сном.

Таким образом, перечисленные средства обеспечивают эффективное течение процесса восстановления за счет оптимизации тренировки, определенного режима обучающегося. Они включают рациональное планирование учебно-тренировочного процесса, соответствие нагрузок функциональным возможностям организма, рациональное сочетание общих и специальных средств, оптимальное построение тренировочных микроциклов, волнообразность и вариативность нагрузки, широкое использование переключений деятельности конькобежца, введение специально-восстановительных циклов, использование тренировки в горах. Особое внимание уделяется рациональному построению общего режима жизни. Правильное построение отдельного учебно-тренировочного занятия связано с созданием положительного эмоционального фона тренировки, индивидуальным подбором разминки, введением активного отдыха и расслабления.

III. Система контроля

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

3.1.1. На этапе начальной подготовки:

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть основами техники вида спорта «конькобежный спорт»;
- получить общие знания об антидопинговых правилах;
- соблюдать антидопинговые правила;
- принять участие в официальных спортивных соревнованиях;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на учебно-тренировочной этап (этап спортивной специализации).

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

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

Получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

3.1.3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

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

«кандидат в мастера спорта» не реже одного раза в два года;

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

3.1.4. На этапе высшего спортивного мастерства:

- совершенствовать уровень общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- выполнить план индивидуальной подготовки;
- знать и соблюдать антидопинговые правила, не иметь нарушений таких правил;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований;
- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного звания «мастер спорта России» или выполнить нормы и требования, необходимые для присвоения спортивного звания «мастер спорта России международного класса» не реже одного раза в два года;
- достичь результатов уровня спортивной сборной команды субъекта Российской Федерации и (или) спортивной сборной команды Российской Федерации;
- демонстрировать высокие спортивные результаты в межрегиональных, всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

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

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

3.3.1. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

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

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

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

Оценка физической подготовленности спортсменов осуществляется по результатам тестирования на основе комплекса контрольных упражнений.

Комплекс контрольных упражнений на тренировочном этапе спортивной подготовки

ЮНОШИ

Тест	Оценка	Год спортивной подготовки на тренировочном этапе				
		1-й	2-й	3-й	4-й	5-й
Бег на месте в максимальном темпе за 10 с (кол-во)	отлично	42	44	47	52	52
	хорошо	38	41	44	48	48
	удовлет.	35	37	40	44	44
Смена ног в посадке за 10 с (кол-во раз)	отлично	22	24	27	29	29
	хорошо	20	22	24	27	27
	удовлет.	16	18	22	24	24
Бег на 60 м со старта (с)	отлично	8,4	8,0	7,8	7,7	7,7
	хорошо	8,8	8,4	8,2	8,0	8,0
	удовлет.	9,2	8,8	8,6	8,4	8,4
Бег на 100 м со старта (с)	отлично	-	-	13,2	12,8	12,8
	хорошо	-	-	13,6	13,2	13,2
	удовлет.	-	-	14,0	13,6	13,6
Сила мышц - сгибателей рук (кг)	отлично	28/26	30/28	33/31	36/34	36/34
	хорошо	24/23	28/26	30/28	33/31	33/31
	удовлет.	22/20	24/23	28/26	30/28	30/28
Становая сила (кг)	отлично	95	102	110	115	115
	хорошо	87	95	102	110	110
	удовлет.	80	87	95	102	102
10-ой прыжок (м)	отлично	19,5	21,5	23,5	25,0	25,0
	хорошо	18,5	20,5	22,5	24,0	24,0
	удовлет.	17,5	19,5	21,5	23,0	23,0
Подтягивание на высокой перекладине (кол-во раз)	отлично	13	14	15	16	16
	хорошо	12	13	14	15	15
	удовлет.	11	12	13	14	14
За 30 с поднимание прямых ног к перекладине (кол-во раз)	отлично	14	16	18	20	20
	хорошо	10	12	16	18	18
	удовлет.	8	10	12	14	14
За 30 с подъем в сед из положения лежа на спине руки за головой (кол-во раз)	отлично	32	34	36	38	38
	хорошо	30	32	34	36	36
	удовлет.	28	30	32	34	34
Многоскоки с одной ноги на другую 200 м (кол-во прыжков/время в с)	отлично	100/50,0	98/48,0	94/44,0	86/42,0	86/42,0
	хорошо	114/52,0	104/50,0	98/46,0	90/44,0	90/44,0
	удовлет.	118/54,0	108/52,0	102/48,0	96/45,0	96/45,0
Бег на 1500 м (мин.,с)	отлично	5,45	5,35	5,29	5,20	5,20
	хорошо	5,55	5,45	5,35	5,27	5,27

Тест	Оценка	Год спортивной подготовки на тренировочном этапе				
		1-й	2-й	3-й	4-й	5-й
Бег на 3000 м (мин.,с)	удовлет.	6,05	5,55	5,40	5,35	5,35
	отлично	11,46	11,28	11,15	10,59	10,59
	хорошо	12,10	11,47	11,30	11,15	11,15
Критическая скорость бега (м/с)	удовлет.	12,29	12,05	11,42	11,30	11,30
	отлично	4,15	4,24	4,33	4,42	4,42
	хорошо	4,00	4,14	4,22	4,31	4,31
Лавганг на 800 м (мин.,с)	удовлет.	3,90	4,05	4,14	4,22	4,22
	отлично	5,12,5	4,55	4,42	4,35	4,35
	хорошо	5,25	5,15	4,55	4,42	4,42
Лавганг на 1500 м (мин.,с)	удовлет.	5,40	5,30	5,20	5,00	5,00
	отлично	11,00	10,25	10,00	9,35	9,35
	хорошо	11,25	11,00	10,20	10,00	10,00
Критическая скорость лавганга (м/с)	удовлет.	11,45	11,20	11,00	10,30	10,30
	отлично	2,01	2,12	2,20	2,33	2,33
	хорошо	1,94	2,02	2,15	2,20	2,20
Бег на роликах 1500 м (мин.,с)	удовлет.	1,91	1,94	2,05	2,12	2,12
	отлично	5,30	5,10	4,50	4,30	4,30
	хорошо	5,45	5,25	5,05	4,45	4,45
Бег на роликах 3000 м (мин.,с)	удовлет.	6,00	5,40	5,20	5,00	5,00
	отлично	11,20	10,40	10,05	9,30	9,30
	хорошо	11,45	11,05	10,30	10,00	10,00
Критическая скорость бега на роликах (м/с)	удовлет.	12,15	11,35	10,55	10,30	10,30
	отлично	4,28	4,54	4,76	5,00	5,00
	хорошо	4,16	4,41	4,61	4,76	4,76
удовлет.	4,00	4,22	4,47	4,54	4,54	

ДЕВУШКИ

Тест	Оценка	Год спортивной подготовки на тренировочном этапе				
		1-й	2-й	3-й	4-й	5-й
Бег на месте в максимальном темпе за 10 с (кол-во)	отлично	43	45	46	48	48
	хорошо	40	42	43	46	46
	удовлет.	37	39	41	43	43
Смена ног в посадке за 10 с (кол-во раз)	отлично	23	24	26	29	29
	хорошо	21	22	24	26	26
	удовлет.	19	20	21	22	22
Бег на 60 м со старта (с)	отлично	8,8	8,6	8,5	8,4	8,4
	хорошо	9,0	8,8	8,7	8,6	8,6
	удовлет.	9,2	9,0	8,9	8,8	8,8
Бег на 100 м со старта (с)	отлично	-	-	15,5	15,3	15,3
	хорошо	-	-	15,8	15,6	15,6
	удовлет.	-	-	16,1	15,9	15,9
Сила мышц - сгибателей рук (кг)	отлично	24/22	26/24	28/26	30/28	30/28
	хорошо	22/20	24/22	26/24	28/26	28/26
	удовлет.	20/18	22/20	24/22	26/24	26/24
Становая сила (кг)	отлично	73	80	87	95	95
	хорошо	65	73	80	87	87
	удовлет.	60	65	73	80	80
Сгибание и разгибание рук в упоре (кол-во раз)	отлично	18	20	22	25	25
	хорошо	17	19	21	24	24
	удовлет.	16	18	20	23	23
10-й прыжок (м)	отлично	18,0	19,0	21,0	22,5	22,5
	хорошо	17,0	18,0	20,0	21,5	21,5
	удовлет.	15,0	16,0	18,0	20,5	20,5
За 30 с поднимание прямых ног к	отлично	8	10	12	14	14
	хорошо	5	7	9	11	11

Тест	Оценка	Год спортивной подготовки на тренировочном этапе				
		1-й	2-й	3-й	4-й	5-й
перекладине (кол-во раз)	удовлет.	3	5	7	9	9
За 30 с подъем в сед из положения лежа на спине руки за головой (кол-во раз)	отлично	28	30	32	34	34
	хорошо	25	27	27	31	31
	удовлет.	22	24	26	28	28
Многоскоки с одной ноги на другую 150 м (кол-во прыжков/время в с)	отлично	85/40,0	80/37,0	72/35,0	70/31,0	70/31,0
	хорошо	88/41,0	85/38,0	78/36,0	76/32,0	76/32,0
	удовлет.	92/42,0	90/39,0	82/37,0	78/33,0	78/33,0
Бег на 1000 м (мин.,с)	отлично	4,16	4,02	3,55	3,45	3,45
	хорошо	4,25	4,10	4,00	3,50	3,50
	удовлет.	4,30	4,15	4,04	4,00	4,00
Бег на 2000 м (мин.,с)	отлично	8,40	8,15	8,02	7,45	7,45
	хорошо	8,55	8,30	8,15	8,00	8,00
	удовлет.	9,08	8,40	8,25	8,15	8,15
Критическая скорость бега (м/с)	отлично	3,78	3,95	4,04	4,16	4,16
	хорошо	3,70	3,84	3,92	4,00	4,00
	удовлет.	3,59	3,77	3,83	3,92	3,92
Лавганг на 600 м (мин.,с)	отлично	4,25	4,10	4,00	3,50	3,50
	хорошо	4,35	4,20	4,10	3,55	3,55
	удовлет.	4,45	4,30	4,20	4,05	4,05
Лавганг на 1200 м (мин.,с)	отлично	9,35	9,00	8,40	8,20	8,20
	хорошо	9,55	9,30	9,00	8,40	8,40
	удовлет.	10,20	9,50	9,30	9,00	9,00
Критическая скорость лавганга (м/с)	отлично	1,93	2,06	2,14	2,22	2,22
	хорошо	1,87	1,93	2,06	2,10	2,10
	удовлет.	1,79	1,87	1,93	2,03	2,03
Бег на роликах 1200 м (мин.,с)	отлично	5,06	4,48	4,26	4,20	4,20
	хорошо	5,23	5,06	4,48	4,26	4,26
	удовлет.	5,42	5,23	5,06	4,48	4,48
Бег на роликах 2000 м (мин.,с)	отлично	8,38	8,09	7,40	7,24	7,24
	хорошо	9,06	8,38	8,09	7,40	7,40
	удовлет.	9,40	9,06	8,38	8,09	8,09
Критическая скорость бега на роликах (м/с)	отлично	3,77	3,98	4,12	4,34	4,34
	хорошо	3,58	3,77	3,98	4,12	4,12
	удовлет.	3,36	3,58	3,77	3,98	3,98

**Комплекс контрольных упражнений
на этапе совершенствования спортивного мастерства**

ЮНОШИ				
Тест	Оценка	Год спортивной подготовки на этапе совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства		
		1-й	2-й	3-й
Бег на 100 м со старта (с)	отлично	12,6	12,2	11,9
	хорошо	13,0	12,6	12,3
	удовлет.	13,4	13,0	12,7
Сила мышц - сгибателей рук (кг)	отлично	40/38	44/41	47/44
	хорошо	36/34	40/38	44/41
	удовлет.	33/31	36/34	40/38

Тест	Оценка	Год спортивной подготовки на этапе совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства		
		1-й	2-й	3-й
Становая сила (кг)	отлично	125	130	135
	хорошо	120	125	130
	удовлет.	115	120	125
Подтягивание на высокой перекладине (кол-во раз)	отлично	17	18	19
	хорошо	16	17	18
	удовлет.	15	16	15
10-й прыжок (м)	отлично	26	28	30
	хорошо	24	26	28
	удовлет.	22	24	26
За 30 с поднимание прямых ног к перекладине (кол-во раз)	отлично	22	24	26
	хорошо	20	22	24
	удовлет.	18	20	22
За 30 с подъем в сед из положения лежа на спине руки за головой (кол-во раз)	отлично	40	42	44
	хорошо	38	40	42
	удовлет.	36	38	40
Многоскоки с одной ноги на другую 200 м (кол-во прыжков/время в с)	отлично	78/40,0	75/39,5	72/39,0
	хорошо	85/41,5	78/41,0	75/40,5
	удовлет.	92/43,0	82/42,5	78/42,0
Бег на 1500 м (мин.,с)	отлично	5,06	4,54	4,36
	хорошо	5,12	5,00	4,41
	удовлет.	5,20	5,10	5,00
Бег на 3000 м (мин.,с)	отлично	10,26	10,01	9,25
	хорошо	10,38	10,13	9,36
	удовлет.	11,00	10,35	10,15
Критическая скорость бега (м/с)	отлично	4,68	4,88	5,19
	хорошо	4,60	4,79	5,08
	удовлет.	4,41	4,61	5,00
Лавганг на 800 м (мин.,с)	отлично	4,30	4,20	4,10
	хорошо	4,40	4,30	4,20
	удовлет.	4,50	4,40	4,30
Лавганг на 1500 м (мин.,с)	отлично	9,20	8,55	8,30
	хорошо	9,40	9,20	8,50
	удовлет.	10,00	9,40	9,20
Критическая скорость лавганга (м/с)	отлично	2,41	2,54	2,69
	хорошо	2,33	2,41	2,59
	удовлет.	2,25	2,33	2,41
Бег на роликах 2000 м (мин.,с)	отлично	5,40	5,25	5,10
	хорошо	5,55	5,40	5,25
	удовлет.	6,10	5,55	5,40
Бег на роликах 3000 м (мин.,с)	отлично	8,50	8,25	8,05
	хорошо	9,15	8,50	8,30
	удовлет.	9,40	9,15	8,55
Критическая скорость бега на роликах (м/с)	отлично	5,26	5,55	5,71
	хорошо	5,00	5,26	5,40
	удовлет.	4,76	5,00	5,12

ДЕВУШКИ

Тест	Оценка	Год спортивной подготовки на этапе совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства		
		1-й	2-й	3-й
Бег на 100 м со старта (с)	отлично	15,0	14,5	14,2
	хорошо	15,4	15,0	14,6
	удовлет.	15,8	15,3	15,0
Сила мышц - сгибателей рук (кг)	отлично	33/32	37/35	40/38
	хорошо	30/28	34/32	37/35
	удовлет.	28/26	30/28	34/32
Становая сила (кг)	отлично	110	115	120
	хорошо	104	110	115
	удовлет.	95	104	110
Сгибание и разгибание рук в упоре (кол-во раз)	отлично	26	27	28
	хорошо	25	26	27
	удовлет.	24	25	26
10-й прыжок (м)	отлично	23,5	25,0	26,0
	хорошо	22,0	23,5	24,5
	удовлет.	20,5	22,0	23,0
За 30 с поднимание прямых ног к перекладине (кол-во раз)	отлично	16	18	20
	хорошо	14	16	18
	удовлет.	12	14	16
За 30 с подъем в сед из положения лежа на спине руки за головой (кол-во раз)	отлично	36	37	38
	хорошо	34	35	37
	удовлет.	31	33	35
Многоскоки с одной ноги на другую 200 м (кол-во прыжков/время в с)	отлично	95/47,5	90/45,5	85/43,5
	хорошо	100/50,0	95/48,0	90/46,0
	удовлет.	105/52,5	100/50,5	95/48,5
Бег на 1500 м (мин.,с)	отлично	5,35	5,25	5,19
	хорошо	5,49	5,39	5,32
	удовлет.	5,59	5,50	5,45
Бег на 3000 м (мин.,с)	отлично	11,22	11,08	10,56
	хорошо	11,54	11,35	11,16
	удовлет.	12,15	11,55	11,44
Критическая скорость бега (м/с)	отлично	4,23	4,37	4,45
	хорошо	4,10	4,23	4,36
	удовлет.	3,98	4,10	4,17
Лавганг на 800 м (мин.,с)	отлично	5,17	5,04	4,47
	хорошо	5,30	5,17	5,04
	удовлет.	5,40	5,30	5,17
Лавганг на 1200 м (мин.,с)	отлично	8,10	7,50	7,30
	хорошо	8,30	8,10	7,50
	удовлет.	8,50	8,30	8,10
Критическая скорость лавганга (м/с)	отлично	2,31	2,40	2,45
	хорошо	2,22	2,31	2,40
	удовлет.	2,10	2,22	2,31
Бег на роликах 1500 м (мин.,с)	отлично	4,35	4,27	4,19
	хорошо	4,37	4,30	4,22
	удовлет.	4,41	4,33	4,25
Бег на роликах 3000 м (мин.,с)	отлично	9,31	9,14	8,59
	хорошо	9,43	9,30	9,15
	удовлет.	10,15	10,00	9,40
Критическая скорость бега на роликах (м/с)	отлично	4,41	4,54	4,68
	хорошо	4,28	4,41	4,54
	удовлет.	4,16	4,28	4,34

3.3.2. КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ (ИСПЫТАНИЯ)

Приложение к ФССП № 6

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки						
1.1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			6,2	6,4	6,0	6,2
1.2.	Бег на 60 м	с	не более		не более	
			11,9	12,4	11,5	12,0
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			10	5	13	7
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+2	+3	+4	+5
1.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более		не более	
			9,6	9,9	9,3	9,5
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			130	120	140	130
2. Нормативы специальной физической подготовки						
2.1.	Тройной прыжок в длину с места	см	не менее		не менее	
			480	470	500	490
2.2.	Прыжок вверх с места со взмахом руками	см	не менее		не менее	
			20	15	23	17
2.3.	Бег 2000 м	мин, с	без учета времени		без учета времени	

Приложение к ФССП № 7

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			5,5	5,8
1.2.	Бег на 60 м	с	не более	
			10,4	10,9
1.3.	Бег на 1500 м	мин, с	не более	
			8.05	8.29
1.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			18	9
1.5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+5	+6
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			160	145
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Тройной прыжок в длину с места	см	не менее	
			530	515
2.2.	Бег на 1000 м	мин, с	не более	
			-	4.30
2.3.	Бег на 3000 м	мин, с	не более	
			13	-
3. Уровень спортивной квалификации (спортивные разряды)				
Период обучения на этапе спортивной подготовки		Уровень спортивной квалификации		
до трех лет		Спортивные разряды «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»		
свыше трех лет		спортивные разряды «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»		

Приложение к ФССП № 8

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «конькобежный спорт»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	

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

Приложение к ФССП № 9

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные звания) для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства по виду спорта «конькобежный спорт»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/ мужчины	девушки/ девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			8,2	9,6
1.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			-	10.00
1.3.	Бег на 3000 м	мин, с	не более	
			13.00	-
1.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			36	15
1.5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+11	+15
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Бег на роликовых коньках 2000 м	мин, с	не более	
			5.04	5.30

2.2.	Десятерной прыжок в длину с места	м	не менее	
			26	23
3 Уровень спортивной квалификации (спортивные звания)				
Спортивное звание «мастер спорта России»				

IV. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА «КОНЬКОБЕЖНЫЙ СПОРТ»

Рабочая программа тренера-преподавателя составляется на каждый реализуемый этап спортивной подготовки на основании дополнительной образовательной программы спортивной подготовки Организации.

Рабочая программа тренера-преподавателя обеспечивает достижение планируемых результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорту на этапах спортивной подготовки.

Функции рабочей программы тренера-преподавателя:

нормативная, то есть является документом, обязательным для выполнения тренером-преподавателем в полном объеме;

целеполагающая, то есть определяет ценности и задачи, ради достижения которых она введена на этапах спортивной подготовки по годам обучения;

содержательная, то есть фиксирует состав элементов содержания, подлежащих усвоению обучающимися (требования к минимуму содержания);

процессуальная, то есть определяет логическую последовательность усвоения элементов содержания, организационные формы и методы, средства и условия учебно-тренировочного процесса;

оценочная, то есть выявляет уровни усвоения элементов содержания, объекты контроля и критерии оценки уровня освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки обучающихся.

Структура рабочей программы тренера-преподавателя:

I. Титульный лист;

II. Пояснительная записка;

III. Нормативно-методические инструментарины тренировочного процесса;

IV. Прогнозируемый результат учебно-тренировочной деятельности отдельного этапа спортивной подготовки;

Содержание рабочей программы тренера-преподавателя:

I. Титульный лист (на бланке Организации):

Гриф согласования с руководителем Организации;

Название рабочей программы тренера-преподавателя, фамилия, имя, отчество тренера-преподавателя, реализуемый этап спортивной подготовки, год обучения, срок реализации (не более года);

II. Пояснительная записка:

Цель и задачи этапа спортивной подготовки;

Прогнозируемый результат учебно-тренировочной деятельности реализуемого этапа спортивной подготовки;

III. Нормативно-методические инструментарины тренировочного процесса:

Перспективный план спортивной подготовки (для этапов совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства);

Годовой план спортивной подготовки (для реализуемых этапов);

План по месяцам;

Индивидуальный план спортивной подготовки составляется для каждого спортсмена этапов совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства;

IV. Прогнозируемый результат учебно-тренировочной деятельности реализуемого этапа спортивной подготовки.

4.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий

Одним из важнейших условий полноценной подготовки обучающихся как в годичном цикле, так и в многолетнем плане является планирование тренировочного процесса, которое обеспечило бы возможность достижения наивысших результатов в наиболее ответственных соревнованиях.

В настоящее время планирование тренировочного процесса выглядит прежде всего, как создание системы планов, рассчитанных на различные периоды, в которых должен быть реализован комплекс взаимосвязанных целей. Рациональное построение тренировки спортсменов любого возраста и спортивной квалификации осуществляется на основе эффективной структуры: относительно устойчивого порядка объединения компонентов тренировочного процесса, их закономерного соотношения друг с другом и общей последовательности.

В тренировочном процессе различают три уровня структуры:

- макроциклы – структура отдельных тренировочных занятий, структура больших циклов тренировки или годичных циклов, в течение которых обучаемые раскрывают все свои возможности, совершенствуя физические, технические и психические качества.

- микроциклы - структура из нескольких тренировочных дней;

- мезо-циклы - обеспечивают достижение суммарного тренировочного эффекта и состоят из ряда микроциклов. Их продолжительность зависит от календаря соревнований и интервала между ними.

Различают втягивающие, контрольно-подготовительные, предсоревновательные, соревновательные и восстановительно-подготовительные мезо-циклы.

Построение тренировки осуществляется на основе годичного макроцикла.

Современные традиционные представления о структуре тренировочного года являются результатом многолетних исканий отечественных и зарубежных ученых и практиков спорта, и в настоящее время сформировался традиционный план годичного цикла с выделением в нем трех периодов: подготовительного, соревновательного и переходного. Выявление трех периодов вызвано тем, что решение основной задачи тренировочного года, а именно достижение наивысшего уровня готовности

спортсмена к важнейшим соревнованиям года, проходит через три фазы развития спортивной формы (в основе лежат биологические закономерности становления спортивной формы): приобретения (подготовительный период), сохранения (соревновательный) и временной утраты (переходный).

Практика показывает, что на выбор того или иного варианта годичного плана тренировки влияют возраст, квалификация, состояние тренированности конькобежца, календарь соревнований. В работе со спортсменами на тренировочном этапе (этап спортивной специализации) рекомендуется использовать традиционный однопиковый цикл тренировки, один макроцикл в году.

Единственный и длительный подготовительный период, который позволяет более широко и глубоко провести работу по разносторонней общефизической подготовке с одним соревновательным периодом. Модель динамики состояния предусматривает достижения максимальных значений аэробной производительности к началу соревновательного периода.

Согласно теоретическим разработкам и специально проведенным экспериментальным исследованиям со спортсменами на этапах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства более предпочтительна не традиционная модель тренировок с одним макроциклом в году, а с двумя, когда оба макроцикла равноценны и их продолжительность – 6 месяцев каждый. Но может быть и вариант, где первый макроцикл длится 7 месяцев, а второй – 5.

Выбор того или иного варианта 2-макроциклового построения тренировочного года зависит от ряда обстоятельств, в частности от календаря соревнований, уровня подготовки спортсмена, его индивидуальных способностей.

Для спортсменов высокого уровня подготовки, обладающих большими резервами адаптационного ресурса и способностью к относительно быстрому их развертыванию, может быть более подходящей модель тренировочного процесса с тремя макроциклами в году. Такой цикл построения существенно интенсифицирует тренировочный процесс, что объективно должно приводить к ускоренному росту спортивных результатов. Такой подход к планированию тренировки ставит свои условия и тренеру: больших знаний, более точного контроля и более тонких регулировок. В противном случае его применение может сопровождаться отрицательным эффектом.

Планированию тренировочного года предшествует детальный анализ результатов прошедшего года. Это динамика спортивных результатов, выполнение объемов тренировочных нагрузок по их направленности и специфичности результатов эффекта тренировки на различных этапах тренировки и соответствие состояния организма критериям эффективности.

На основе этого анализа:

- индивидуально устанавливаются исходные уровни физической, технико-тактической, функциональной, морально-волевой подготовленности и индивидуальные недостатки;

- выявляются и систематизируются современные тенденции в конькобежном спорте и, исходя из этого, определяется конечная цель тренировочного года, задачи, критерии эффективности, ресурсы, ограничения;

- выбирается вариант структуры тренировочного года, устанавливаются общие параметры нагрузки и частные объемы тренировочных и соревновательных нагрузок и их соотношение по направленности (по зонам относительной мощности-скорости);

- устанавливаются сроки, объекты и технология поэтапного, текущего и оперативного контроля над динамикой тренировочных заданий и состоянием тренированности спортсмена.

Методика построения тренировочного мезо-цикла предусматривает продолжительность от 4 до 8 недель и построение тренировочного процесса в соответствии с главной задачей периода или этапа подготовки, оптимальной динамикой тренировочных нагрузок по их направленности и соревновательной деятельности, целесообразным сочетанием различных средств и методов подготовки, соответствием между факторами педагогического воздействия и восстановительными мероприятиями. В соответствии с этим различают следующие типы мезо-циклов: втягивающие, базовые, контрольно-подводящие, шлифовочные, предсоревновательные, соревновательные, восстановительно-подготовительные, восстановительно-поддерживающие (по Л.П. Матвееву, 1976; В.Н. Платонову, 1986).

Рекомендуется в подготовительном периоде применять следующие мезо-циклы: втягивающий, базовый общефизический, базовый специализированно-физический, базовый специально-втягивающий, базовый специально-подготовительный, контрольно-подготовительный.

Что касается соревновательного периода, то здесь рекомендуется строить мезо-циклы в зависимости от главных соревнований. Внутри этих мезо-циклов предусматривается увеличение объема тренировочной нагрузки, средств и методов подготовки и некоторое снижение абсолютной интенсивности (1-2 недели). Иногда целесообразно временно увеличить объем общефизической подготовки. Таким образом, характер подготовки в этих мезоциклах будет напоминать тренировку в базовом специально-подготовительном мезоцикле подготовительного периода.

Такое обилие разновидностей мезоциклов и макроциклов подчеркивает сложность структуры тренировочного процесса и существенно затрудняет процедуру планирования тренировки.

Абсолютные значения объемов нагрузки в мезоциклах, безусловно, имеют большое значение для достижения высоких спортивных результатов. Однако не менее важно правильно распределить нагрузку в микроциклах (по недельным циклам), а затем и по отдельным тренировкам.

По целевой направленности различают несколько видов микроциклов.

Общеразвивающие микроциклы применяются для переключения от специфической работы к неспецифической с целью профилактики переутомления и повышения уровня подготовленности. Эти микроциклы включают в себя разнообразные средства, нацеленные на поддержание и развитие общей выносливости, силы, быстроты, скоростных качеств, гибкости, ловкости, а также разнообразные игры для психологической разгрузки.

Специально-развивающие микроциклы применяются для повышения уровня специальной подготовленности. В таких микроциклах моделируются те или иные стороны соревновательной деятельности.

Поддерживающие микроциклы используются для сохранения специальной работоспособности конькобежцев на определенном уровне.

В реализационных микроциклах моделируется соревновательная деятельность в тех случаях, когда длительное время нет соревнований. Цель этих микроциклов – повысить уровень готовности в предсоревновательном периоде, а также проверить ход подготовки.

Подводящие микроциклы применяются в системе непосредственной подготовки к соревнованиям.

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

Восстановительные микроциклы применяются после напряженных тренировок для активизации процессов восстановления. Такие микроциклы включают в себя физические упражнения малой интенсивности, физиотерапевтические мероприятия, массаж.

4.1.1. Содержание занятий на различных этапах подготовки (задачи, средства, методы, характеристика тренировочного процесса с учётом полового признака)

Виды подготовки

Рациональная структура тренировочных нагрузок является одним из основных звеньев, определяющих эффективность подготовки юных спортсменов, так как тренировочные воздействия формируют необходимый уровень физической и функциональной подготовленности. Как известно, физическая подготовка конькобежцев условно делится на общую и специальную. Средства общей физической подготовки (ОФП) 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. 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.

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.

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.

Динамика тренировочных и соревновательных нагрузок в многолетнем тренировочном процессе характеризуется значительным приростом объемов, выполненных конькобежцами от этапа начальной спортивной специализации до этапа спортивного совершенствования.

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

Средства тренировки

Средствами подготовки конькобежцев называются формы специфической деятельности спортсмена, которые применяются в процессе тренировки. Основными средствами спортивной тренировки являются физические упражнения, применяемые конькобежцами при обучении, развитии и совершенствовании необходимых качеств в

избранном виде спорта. Кроме того, в системе спортивной подготовки включается соревновательная деятельность.

Направленность тренировочного процесса определяет средства спортивной подготовки. По направленности воздействия выделяются средства, влияющие на форму движения при обучении совершенствованию спортивной техники. Они наиболее характерны для периода обучения технике бега на коньках.

Другим видом являются тренировочные средства, направленные на развитие функциональных характеристик спортсмена, от которых зависит уровень спортивных результатов. На практике принято разделять средства, прямо влияющие на спортивный результат, и влияющие косвенно.

К средствам, непосредственно влияющим на успех в конькобежном спорте, относятся такие, которые по структуре, характеру и интенсивности нагрузок близки к действиям выполняемым на соревнованиях, и коррелируют со спортивными результатами на разных дистанциях.

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

При классификации упражнений, применяемых в тренировке, выявляется степень их специализированности, то есть сходство или различие с основной деятельностью конькобежца. По этому признаку все упражнения подразделяются на соревновательные, специально-подготовительные, имитирующие бег на коньках, бег на роликовых коньках. Вспомогательными являются различные виды «лавганга», имитации и общеподготовительные упражнения, представляющие основные практические средства общей подготовки спортсмена.

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

Характеристика тренировочного процесса с учётом полового признака

Спортсмены - девочки и мальчики до 12-13 лет выполняют одни и те же нагрузки. По мере взросления девушек, сокращается интенсивность нагрузки и силовая нагрузка (количество подходов в штанге, тренировок на льду, велотренировок, бега). Также может быть ограничение в период менструального цикла у девушек, но это уже индивидуальный подход к каждому спортсмену в отдельности. Обязательно учитывается общее состояние здоровья спортсмена. У юношей по мере взросления идёт увеличение интенсивности нагрузки и силовой подготовки.

Методы тренировки

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

1. Однократная непрерывная работа.

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

2. К формам прерывистой работы относятся многочисленные варианты повторных и интервальных методов тренировки.

Каждый метод имеет свои особенности воздействия на организм, которые проявляются независимо от условий проведения тренировки. Непрерывная длительная работа больше способствует совершенствованию аэробных, чем анаэробных механизмов. Этот метод включает нагрузки малой и средней интенсивности, выполняемые длительное время. В результате, развивается общая и специальная выносливость, которая составляет базу функциональных возможностей организма. Данный метод совершенствует функции кардио-респираторных систем организма, что создает предпосылки для выполнения больших объемов специфических нагрузок в выбранном виде спорта.

Переменный метод предусматривает применение различных средств и упражнений, выполняемых с меняющейся в определенной последовательности мощностью работы. Цель метода в том, чтобы ставить организм в новые, все более сложные условия, предъявляя повышенные требования. Стимулируется повышение активности сердечно-сосудистой и дыхательной систем, активизируются резервные функции этих систем на более высоком уровне, чем при использовании равномерной тренировочной работы. Для данного метода характерны изменения ритма, скорости, темпа, длительности работы и нагрузок в ходе тренировки. В основном метод используется для разнообразия стереотипных тренировок и улучшения скоростных качеств спортсмена.

Методы непрерывной длительной работы подразделяются на множество вариантов, переменными величинами в которых являются скорость и продолжительность упражнения. Ниже, в качестве примеров приведены наиболее характерные для тренировки конькобежцев разновидности.

Длительная работа с малой интенсивностью. Применение данного метода способствует улучшению аэробных возможностей. Для их совершенствования длина дистанции должна составлять у юных конькобежцев не менее 2800-3000 м.

Метод длительной работы со средней интенсивностью направлен на совершенствование аэробной мощности. При беге на коньках длина дистанции должна составлять у конькобежцев 8000-10000 м.

При неспецифической форме работы с применением легкоатлетического бега, для развития аэробной мощности длина дистанции составляет 2800-3000 м у юных конькобежцев и 6500-7900 м у квалифицированных. Для совершенствования параметров аэробной емкости длина дистанции увеличивается соответственно до 5600-6000 м и 13000-15000 м.

Длительная работа с повышенной интенсивностью направлена на комплексное совершенствование анаэробного и аэробного механизмов энергетического обеспечения.

Для развития мощности биоэнергетических источников при беге на коньках длина дистанции должна быть 2000 м для юных конькобежцев и 3500-4000 м для конькобежцев высокой квалификации. При использовании легкоатлетического бега для развития мощности энергоисточников длина дистанции составляет 800 м для юных спортсменов и 2000 м для спортсменов высокой квалификации.

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

Фартлек. Бег с включением ускорений на различных отрезках принято называть фартлеком. Длина отрезков и величина ускорений в одном случае могут выбираться спортсменом по самочувствию (при отсутствии жесткого регламента), а в другом – регламентированы как по параметрам скорости и длине быстрых отрезков, так и по количеству повторений быстрого бега. Эти величины необходимо тщательно планировать, исходя из индивидуальной подготовленности. Основное физическое качество, которое развивается при использовании фартлека, это общая выносливость. Но интенсивные формы проведения фартлека способствуют развитию специальной

выносливости и скорости в зависимости от длины отрезков и их интенсивности, включенных в программу тренировки.

Во время спуртов и преодоления подъемов напряженная работа вызывает усиление анаэробных процессов в организме. Тренировочное воздействие этой формы нагрузки носит смешанный аэробно-анаэробный характер. В конькобежном спорте (в подготовительном периоде) спортсмены включают специфические упражнения в форме лавганга, имитационные и прыжковые упражнения.

Интервальный метод. Под интервальными понимаются те виды прерывистой работы, где основное тренирующее воздействие достигается в паузе отдыха. Определено, что наибольшее тренировочное воздействие на сердечную мышцу возникает с началом восстановительного периода. Эффект выражается в увеличении толщины сердечной мышцы, в ее укреплении под воздействием интенсивного притока крови в период отдыха между упражнениями. Адаптация приводит как к возрастанию ударного объема, так и к увеличению минутного объема кровообращения. Интервальным называется лишь такой метод тренировки, при котором в паузах не происходит полного восстановления, а только уменьшается нагрузка в пределах планируемых значений частоты пульса.

Результаты исследований показали, что для достижения эффекта достаточны нагрузки, при которых частота пульса повышается до 150-180 уд./мин. Паузы между повторениями должны продолжаться, пока пульс не снизится до 120-140 уд./мин. Наибольшая экономичность функционирования достигается во время отдыха, а не в период нагрузки. Интервальная работа может выполняться как при 3-6 повторениях, так и серийно с интервалом отдыха 3-4 мин.

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

К недостаткам данного варианта можно отнести его монотонность, изолированное воздействие на работу мышц.

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

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

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

К прерывистым методам, как ранее отмечалось, относятся разновидности повторных и интервальных тренировок. Специфическим для данной формы является разделение всей работы на отдельные части, выполняемые через интервалы отдыха.

Повторный метод предусматривает применение тренирующих средств с неизменной нагрузкой, причем интенсивность нагрузки близка к максимальной. Спортсмен повторяет соответствующие упражнения несколько раз. В различных вариантах данного метода при повторениях упражнения нагрузка не меняется, но варьируется длительность интервалов отдыха между повторениями.

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

Повторно-темповая тренировка – это работа, где спортсмену приходится проявлять максимум волевых усилий для продолжения тренировки. Анаэробная направленность выполняемых тренировочных нагрузок определяет недостаточность восстановления за время отдыха, поэтому число повторений упражнения обычно не превышает 3-5. Систематическое применение этого вида тренировки приводит к быстрому утомлению, поэтому он применяется, когда у спортсмена создана база общей выносливости. Тренировка используется для выработки чувства времени, скорости и темпа на соревновательной дистанции, ее применяют на предсоревновательном этапе и в соревновательном периоде.

Методы силовой подготовки. В конькобежном спорте для развития скоростно-силовых качеств используют разные упражнения, как собственно силовые, так и скоростно-силовые с акцентами на развитие взрывных способностей и силовой выносливости. Поэтому силовые упражнения подбираются в соответствии с режимами основной соревновательной деятельности и индивидуальными особенностями развития силовых качеств.

В соревновательной деятельности конькобежца успех в значительной степени зависит от локальной мышечной силы и выносливости. Эти качества определяются мощностью сократительного аппарата мышечных волокон, количеством митохондрий на единицу массы мышечной ткани и активностью ключевых ферментов. Для конькобежцев-стайеров необходимо включать в тренировку работу в изометрическом режиме. Это позволит разгрузить опорно-двигательный аппарат от ударных упражнений, характерных для динамического режима.

Средствами развития силы могут служить общеподготовительные силовые упражнения с отягощениями в статическом и динамическом режимах. Такие упражнения предшествуют работе над силовой выносливостью и взрывной силой. Они выполняются в подготовительном периоде параллельно с тренировкой аэробной направленности. Для развития взрывной силы конькобежцы используют упражнения, которые позволяют сохранить оптимальные скоростные характеристики движений. Сюда включаются упражнения «лавганг», многократные прыжки, прыжковые упражнения в подъем, стартовые ускорения с отягощением.

Методами развития силовой выносливости являются: повторный метод, непрерывно-переменный метод, круговая тренировка. В процессе работы упражнения выполняются в динамическом и статическом режимах, направленных на развитие основных групп мышц, обеспечивающих соревновательную деятельность. Силовые упражнения выполняются на тренажерах в изо-кинетическом (с высокой угловой скоростью) и динамическом режимах.

Упражнения, моделирующие соревновательную деятельность, в подготовительном периоде проводят в переменных условиях, чередуя различные отягощения, торможение, передвижение прыжками в подъем. Темп движений достаточно близок по характеру соревновательной деятельности, но при прыжках в подъем он определяется углом наклона местности. При развитии силовой выносливости возможен широкий диапазон отягощений. Конькобежцы, в связи со спецификой вида спорта и видом упражнения, применяют отягощения в пределах 40-95 % от максимальных величин. При проведении тренировок скоростно-силовой направленности, особенно с молодым контингентом, следует проявлять осторожность, поскольку такие упражнения предъявляют высокие требования к вегетативным системам организма, они существенно активизируют анаэробные процессы в организме спортсменов. Они должны выполняться в режимах, которые моделируют диапазон соревновательных дистанций.

Комбинированные и ситуационные методы. К данным методам относятся комбинированный, круговой и ситуационный методы тренировки, особенность которых состоит в комбинированном воздействии на различные стороны подготовленности спортсменов. Комбинированный метод тренировки характеризуется применением различных средств с учетом последовательности реализации отдельных видов работ и нагрузок. Например, отрицательный тренировочный эффект наблюдается, если во время тренировки вначале выполняются упражнения на развитие

силы, а затем – на совершенствование техники, или вначале упражнения на выносливость, затем – на быстроту. Положительный эффект наблюдается в тех случаях, когда упражнения, способствующие развитию координации или скоростных качеств, предшествуют упражнениям на развитие выносливости и силы.

Круговой метод по условиям проведения отличается тем, что все участники тренировки по очереди повторяют определенные упражнения, объединенные в один комплекс и распределенные по заданной схеме. Многократно повторяются заданные упражнения, преимущественно простые по структуре, или ранее разученные. Число повторений упражнений каждого вида назначается в единицу времени, чаще за одну минуту. Круговой метод тренировки используется в различных вариантах и применяется в основном в группах спортсменов младшего возраста для повышения эмоциональности занятий.

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

Тренировочный этап

Важнейшим условием успешной работы с конькобежцами тренировочных групп является перспективное планирование подготовки на пять лет обучения с учетом физического развития и подготовленности в данном возрастном диапазоне.

Задачи тренировочного этапа (этап спортивной специализации):

1. Повышение общей физической подготовленности (силы, гибкости, спортивно-силовых показателей).
2. Освоение допустимых тренировочных и соревновательных нагрузок.
3. Разносторонняя физическая подготовленность.
4. Повышение уровня функциональных возможностей.
5. Включение средств специальной физической подготовки.
6. Расширение арсенала тактических вариантов ведения борьбы в забеге.
7. Совершенствование выполнения технических элементов.
8. Повышение уровня специальной физической работоспособности.
9. Развитие специальных физических качеств.
10. Улучшение спортивных результатов.

Распределение по основным разделам подготовки осуществляется в соответствии с конкретными задачами на каждый год обучения.

Программа для тренировочных групп (12-15 лет) ставит своей задачей подготовку к бегу на коньках по многоборью без узкого деления по специализациям – спринтеров, многоборцев и специалистов на отдельных дистанциях.

В основу периодизации положен тренировочный макроцикл длительностью 12 месяцев. Годичный цикл состоит из трех периодов: подготовительного, соревновательного, переходного. Подготовительный период делится на общеподготовительный (май – июнь) и специально-подготовительный (август – ноябрь) этапы. Основная цель первого этапа – создание предпосылок для повышения работоспособности конькобежцев, что осуществляется посредством всестороннего общефизического развития с помощью неспецифических тренировочных средств.

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

В этом периоде решаются задачи повышения общефизической работоспособности юных спортсменов с преимущественным развитием аэробной выносливости. Учет сенситивных периодов способствует эффективному развитию двигательных способностей. Сенситивные периоды в физическом развитии подростков особо благоприятны для направленного воздействия на определенные физические способности, биологические основы которых особенно интенсивно формируются в данные периоды. Их следует учитывать при программировании тренировочного процесса. Наиболее благоприятный период для развития общей выносливости – 12-15 лет, из которых первые два года наблюдаются максимальные темпы прогресса, а далее – субмаксимальные темпы.

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

Основная направленность тренировки на специально-подготовительном этапе – обеспечение непосредственного становления спортивной формы. Вначале процесс идет за счет специфических средств, близких по структуре и физиологической направленности к избранной специализации, а затем путем тренировки на льду. К задачам данного этапа относятся: дальнейшее повышение функционально-

физического потенциала, совершенствование технической и тактической подготовленности, воспитание морально-волевых качеств, необходимых для успешной деятельности в соревновательных условиях.

В процессе тренировки решаются задачи, в которых соединяются координационные способности с выбором тактических вариантов прохождения соревновательных дистанций. Этому способствует изучение теоретических основ тактики бега конькобежца, включающие варианты раскладки сил при беге на различные дистанции, тактику ведения борьбы в паре.

Можно перечислить следующие компоненты воспитания тактического мышления: разработка графиков бега, анализ борьбы на дорожке, выполнение специфических заданий на тренировках и соревнованиях, освоение тактических навыков во время бесед, наблюдение совместно с тренером соревнований ведущих конькобежцев. Приобретение тактических умений и реализация приобретенных знаний и навыков в условиях соревнований начинается в подготовительном периоде. Обучение спортсменов включает: выполнение повторного бега с точно запланированной скоростью; воспроизведение заданного времени при многократном повторении бега с точностью до 0,1-0,2 с; умение различать темп выполнения имитации при подготовке к различным дистанциям; воспитание способности активно финишировать при выполнении различных упражнений.

В соревновательном периоде задачи тактической подготовки тесно увязываются с этапом тренировки, предстоящими стартами, в соответствии со спортивным календарем и результатами бега в прошедших соревнованиях.

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.

Необходимым условием достижения высокого результата в беге на коньках является начальная скорость бега. Величина ее зависит как от скоростно-силовых качеств конькобежца, так и от внешних условий, в которых проходят соревнования. 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. В тактической подготовке важен анализ условий проведения предстоящих соревнований, включающий учет климатических условий, высоты над уровнем моря, количество участников, систему отбора, состав команды. Двигательная выносливость развивается, помимо специальных средств, также путем использования игровых упражнений. При этом физическая нагрузка превышает ту, которую ребенок привык переносить. Условно физическую работоспособность можно разделить по зонам относительной мощности – на максимальную, субмаксимальную, большую и умеренную. При регулировании нагрузки по пульсу следует учитывать, что этот метод имеет большую погрешность вследствие индивидуальных различий реакции ЧСС, и чем моложе спортсмен, тем больше погрешность.

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

Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства

На этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, или этапе углубленной специализации, наблюдается выраженное повышение объема и интенсивности тренировочных нагрузок, их все более специализированный характер и соразмерность развития дистанционной подготовленности многоборцев и спринтеров.

Задачи:

1. Специализированная подготовка с учетом индивидуальных особенностей занимающихся.
2. Дальнейшее повышение объема специальных тренировочных нагрузок.
3. Увеличение количества соревнований различного уровня.
4. Обратит особое внимание на проведение восстановительных мероприятий.
5. Осуществление постоянного медико-биологического контроля за состоянием здоровья спортсменов.
6. Освоение повышенных тренировочных нагрузок.
7. Достижение спортивных результатов КМС, МС и МСМК.

Из года в год повышается объем тренировочных нагрузок на техническую, тактическую, специальную физическую подготовку. Постепенно уменьшается, а затем стабилизируется объем нагрузок на ОФП. Система многолетней подготовки высококвалифицированных спортсменов требует четкого планирования и учета нагрузки на возрастных этапах. Эта нагрузка определяется средствами и методами, которые используют в процессе занятий. Во всех периодах годичного цикла присутствуют все виды подготовки, но, их соотношение и, главное, формы значительно отличаются.

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

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

Модельные характеристики соревновательной деятельности сближаются с характеристиками лучших спортсменов мирового класса по показателям критической и пороговой скорости. На этом этапе в соревновательном периоде часто применяется повторный метод с мощностью работы со скоростью от критической до соревновательной.

Данный этап отличает существенное повышение объема и интенсивности тренировочных нагрузок и их более специализированный характер. Увеличивается объем бега на развитие выносливости с использованием переменного метода, а для развития скоростно-силовых возможностей используются круговая форма организации тренировки и частично повторный метод. Здесь особенно важно оптимизировать соотношение тренировочных нагрузок по их направленному воздействию на биоэнергетические источники спортсмена в соответствии с зонами относительной мощности.

Планирование тренировочного процесса в группах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства требует четкой постановки цели и задач для каждого года обучения. Это относится, прежде всего, к объему и интенсивности тренировочной работы.

Наиболее эффективной формой построения тренировки для спортсменов этой группы является комплексная форма. Комплексная форма предусматривает

одновременное (в рамках одного тренировочного занятия или микроцикла), или параллельное (на более длительных этапах подготовки) решение тренировочных задач. При этом используются нагрузки с различным воздействием на организм.

Форма построения тренировки по временному признаку предусматривает рациональный способ организации тренировки и рамках конкретного времени, обусловленного календарем соревнований, построением тренировки в период между разными по значимости стартами. Локальные тренировочные задачи решаются путем последовательного применения микроциклов с различным тренирующим воздействием на спортсмена.

Блоки тренировочных заданий по развитию физических качеств конькобежцев включают в себя набор комплексов физических упражнений, подвижных и спортивных игр. Применение разнообразных упражнений, игровых заданий, их чередование и проведение занятий игровым методом позволяют достичь желаемого результата, повысить эффективность занятий. Каждый блок на развитие того или иного физического качества содержит ряд тренировочных заданий с использованием различных средств, методов тренировки, с индивидуальным дозированием интенсивности нагрузки и отдыха.

Воспитание квалифицированных спортсменов требует планомерного роста интенсивности тренировочного процесса за время обучения в группах спортивного совершенствования. Для эффективного воздействия тренировочными нагрузками на энергетические показатели, определяемые мощностью преобразования энергии, емкостью, связанной с запасами энергетических веществ в организме, и эффективностью их использования, необходимо определить оптимальные тренировочные режимы. Выполнение запланированных результатов возможно за счет высоких показателей анаэробной подготовленности, которые значительно превышают модельные, если сравнивать с критической скоростью. О реальности запланированных достижений можно судить по результатам сравнения с модельными характеристиками соревновательной деятельности для данных условий, а также по результатам сравнительного анализа достижений прошлого сезона.

4.2. Учебно-тематический план

Приложение к Примерной программе № 4

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/свыше одного года обучения:	≈ 120/180		
	История возникновения вида спорта и его развитие	≈ 13/20	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура - важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	≈ 13/20	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	≈ 13/20	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Закаливание организма	≈ 13/20	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культурой и спортом	≈ 13/20	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	≈ 13/20	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	≈ 14/20	июнь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности

				спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 14/20	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	≈ 14/20	ноябрь - май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/свыше трех лет обучения:	≈ 600/960		
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	≈ 70/107	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт - явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	≈ 70/107	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 70/107	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	≈ 70/107	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 70/107	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	≈ 70/107	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	≈ 60/106	сентябрь - апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности

	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	≈ 60/106	декабрь - май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	≈ 60/106	декабрь - май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
Этап совершенствования спортивного мастерства	Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:	≈ 1200		
	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	≈ 200	сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.
	Профилактика травматизма. Перетренированность/неотренированность	≈ 200	октябрь	Понятие травматизма. Синдром "перетренированности". Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 200	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	≈ 200	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈ 200	январь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты - специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈ 200	февраль - май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
	Восстановительные средства и	в переходный период		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-

	мероприятия	спортивной подготовки		тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.
Этап высшего спортивного мастерства	Всего на этапе высшего спортивного мастерства:	≈ 600		
	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности	≈ 120	сентябрь	Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание.
	Социальные функции спорта	≈ 120	октябрь	Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 120	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈ 120	декабрь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты - специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈ 120	май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок

			различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения различных восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий
--	--	--	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

V. ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ОТДЕЛЬНЫМ СПОРТИВНЫМ ДИСЦИПЛИНАМ ВИДА СПОРТА «КОНЬКОБЕЖНЫЙ СПОРТ»

5.1. Особенности реализации Программы

Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «конькобежный спорт» основаны на особенностях вида спорта «конькобежный спорт» и его спортивных дисциплин. Реализация дополнительной образовательной программы спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «конькобежный спорт», по которым осуществляется спортивная подготовка.

Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «конькобежный спорт» учитываются так же и при формировании годового учебно-тренировочного плана.

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

Возраст обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду субъекта Российской Федерации по виду спорта «конькобежный спорт» и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «конькобежный спорт» не ниже всероссийского уровня.

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

VI. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

Организация при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, обеспечивает соблюдение требований к кадровым и материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки, и иным условиям, установленным ФССП.

17. Материально-технические условия реализации Программы

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

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

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

обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (приложение № 10 к ФССП);

обеспечение спортивной экипировкой (приложение № 11 к ФССП);

обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;

медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

приложение № 10 к ФССП

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

Таблица № 1

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Ведро для воды пластиковое (7-8 л)	штук	2
2.	Доска имитационная для конькобежного спорта	штук	5
3.	Диск балансировочный	штук	3
4.	Доска информационная	штук	2
5.	Жилет-утяжелитель	штук	6
6.	Камень двухсторонний для заточки коньков	штук	3
7.	Камень для полировки лезвий	штук	3
8.	Камень для удаления «заусенцев» на коньках	штук	3
9.	Камень дополнительный для станка для выточки овала	штук	1

10.	Манжеты-утяжелители для ног	пар	5
11.	Микрометр конькобежный	штук	1
12.	Патроны для стартового пистолета	штук	500
13.	Пистолет стартовый шумовой или электронный стартовый пистолет в комплекте со звуковой колонкой и соединительными проводами	штук	1
14.	Роликовые рамы для конькобежного спорта	штук	12
15.	Станок для загиба лезвий	штук	1
16.	Фишки для разметки игрового поля	комплект	2
17.	Чехлы для коньков составные с пружиной	пар	12
18.	Швабра-скребок прорезиненная для уборки льда	штук	2
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова и словосочетания: «дистанция», «масстарт», «многоборье», «эстафета», «командный забег», «групповой забег 40 000 м»			
19.	Ключ для замены пружин на конькобежных коньках системы «клап»	штук	1
20.	Лезвия для конькобежного спорта	пар	12
21.	Маркеры для разметки конькобежной дорожки	комплект	1
22.	Повязка эластичная нарукавная (по четыре штуки размеров 95x100 мм, 95x115 мм, 95x125 мм разных цветов)	комплект	3
23.	Пружины для конькобежных коньков системы «клап»	штук	10
24.	Ручное табло для показа времени круга	штук	1
25.	Станок для заточки лезвий для конькобежного спорта	штук	3
26.	Флажки судейские (красные и белые)	комплект	1
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слово «шорт-трек»			
27.	Лезвия для шорт-трека	пар	12
28.	Маркеры для разметки дорожки для шорт-трека	комплект	1
29.	Маты безопасности	комплект	1
30.	Напальчники для шорт-трека	комплект	12
31.	Станок для заточки лезвий для шорт-трека	штук	3
32.	Станок для прокатки лезвий	штук	1
33.	Стойки для крепления лезвий с измененной геометрией	комплект	4
34.	Велосипед спортивный	штук	2
35.	Велосипедный станок	штук	2
36.	Камера велосипедная	штук	4
37.	Ключи гаечные комбинированные	комплект	2
38.	Ключи шестигранные метрические	комплект	2
39.	Коврик гимнастический	штук	5

40.	Мяч баскетбольный	штук	2
41.	Мяч волейбольный	штук	2
42.	Мяч футбольный	штук	2
43.	Нашлемники с номерами	комплект	1
44.	Пояс штангиста	штук	3
45.	Ремень (лента) для отработки техники поворота	штук	5
46.	Рулетка металлическая (50 м)	штук	1
47.	Секундомер электронный (до 0,01 с)	штук	3
48.	Счетчик кругов электронный	штук	1
49.	Шпатель металлический	штук	2
50.	Эспандер-лента спортивная	штук	5
51.	Колеса роликовые запасные	штук	40
52.	Колокол судейский	штук	1
53.	Конусы спортивные (20-25 см)	штук	10
54.	Лейка пластиковая (7-8 л)	штук	2
55.	Лестница координационная	штук	3
56.	Огнетушитель углекислотный	штук	2
57.	Станок для выточки овала в комплекте с шаблонами (лекалами)	штук	1

Таблица № 2

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

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

Обеспечение спортивной экипировкой

Таблица №1

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

Таблица № 2

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

	непрорезаемые												
9.	Шапка зимняя	штук	на обучающегося	-	-	-	-	-	-	1	3	1	2
10.	Шлем	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	3	1	3	1	2
11.	Шлем велосипедный	штук	на обучающегося	-	-	-	-	-	-	1	4	1	3
12.	Штангетки	пар	на обучающегося	-	-	-	-	-	-	-	-	1	2
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слово «шорт-трек»													
1.	Ботинки для шорт-трека	пар	на обучающегося	-	-	-	-	1	2	1	2	2	2
2.	Защита голени для шорт-трека	пар	на обучающегося	-	-	-	-	1	3	1	3	2	3
3.	Защита шеи для шорт-трека	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	3	1	2	2	2
4.	Защитные манжеты области лодыжек	пар	на обучающегося	-	-	-	-	1	3	2	3	2	2
5.	Комбинезон для шорт-трека	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	2	2	2	1
6.	Костюм разминочный	штук	на обучающегося	-	-	-	-	-	-	1	2	1	1
7.	Перчатки непрорезаемые для шорт-трека	пар	на обучающегося	-	-	-	-	1	2	2	2	2	1
8.	Шапка зимняя	штук	на обучающегося	-	-	-	-	-	-	1	3	1	2
9.	Шлем велосипедный	штук	на обучающегося	-	-	-	-	-	-	1	4	1	3
10.	Шлем для шорт-трека	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	4	1	3	1	2
11.	Штангетки	пар	на обучающегося	-	-	-	-	-	-	-	-	1	2

6.2. Кадровые условия реализации Программы

Укомплектованность педагогическим работниками

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

Уровень квалификации тренеров-преподавателей и иных работников

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом «Инструктор-методист», утвержденный приказом Минтруда России от 08.09.2014 № 630н (зарегистрирован Минюстом России 26.09.2014, регистрационный № 34135)¹, или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

¹ с изменениями, внесенными приказом Минтруда России от 12.12.2016 № 727н (зарегистрирован Минюстом России 13.01.2017, регистрационный № 45230).

VII. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

1. Барышников Ю.А., Подарь Г.К. Поурочная программа для ДЮСШ и ДЮСШОР. Конькобежный спорт. - М.: ГЦОЛИФК, 1983.
2. Безденежных А.И. Оптимизация тренировочного процесса в конькобежном спорте. Лекция. - М.: ГЦОЛИФК, 1980.
3. Верхошанский Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса. - М.: Физкультура и спорт, 1985.
4. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. - М.: Физкультура и спорт, 1988.
5. Конькобежный спорт: Теоретические и методические основы специальной силовой подготовки квалифицированных спортсменов. Учебно-методическое пособие / Авт.сост. Ю.А.Барышников, М.С.Веселкин; Коломенский государственный педагогический институт. - Коломна: КГПИ, 2006.
6. Конькобежный спорт. Учебник для ИФК./Под общ. ред. Степаненко Е.П. -М.: Физкультура и спорт, 1977.
7. Кубаткин В.П. Стратегия и тактика подготовки конькобежцев. - М.: Изд-во, 2003.
8. Кубаткин В.П., Минаев А.В., Ильина Л.Е. Управление процессом спортивного совершенствования в конькобежном спорте. Учебное пособие. - Омск: ОГИФК, 1992.
9. Макаренко Б.Н. Конькобежный спорт: Учебно-методическое пособие. -Коломна, 2005.
10. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. - М.: Физкультура и спорт, 1977.
11. Матвеев Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты. - М.: Физкультура и спорт, 2003.
12. Многолетнее планирование физической подготовки юных конькобежцев. Методическое пособие. (Под ред. Кащеев В.И., Барышникова Ю.А.) - Л.: 1987.
13. Половцев В.Г., Панов Г.М. Юный конькобежец. - М.: Физкультура и спорт, 1977.
14. Шварц В.Б., Хрущев С.В. Медико-биологические аспекты спортивной ориентации и отбора. - М.: Физкультура и спорт, 1984.
15. Технологии спорта: конькобежный спорт
(<https://www.youtube.com/watch?v=lfhu3mcK5fQ>)
16. Конькобежный спорт. Борьба за секунды
(<https://www.youtube.com/watch?v=lfhu3mcK5fQ>)
17. Семинар по конькобежному спорту «Инновационные технологии в подготовке конькобежцев» (01 ноября 2012 года):
часть 1 - <https://www.youtube.com/watch?v=1L3iv1N1R2E>
часть 2 - <https://www.youtube.com/watch?v=AABWvRqKNTg>
часть 3 - <https://www.youtube.com/watch?v=o33QuiIbZ9M>
18. Сайт Министерства спорта Российской Федерации <http://www.russkating.ru>
19. Сайт Союз конькобежцев России <http://www.isu.org>

20. Всемирный антидопинговый кодекс, РУСАДА, 2015г.
21. Международный стандарт по тестированию и расследованиям, РУСАДА, январь 2015г.
22. Всемирный антидопинговый кодекс, международный стандарт по терапевтическому использованию, январь 2016г.
23. Всемирный антидопинговый кодекс, международный стандарт, запрещённый список, 2019г.
24. Медицинский справочник тренера, Г.А. Макарова, С.А. Локтев, г. Москва, 2006г.
25. Питание спортсменов, зарубежный опыт и практические рекомендации, О. О. Борисова, г. Москва, 2007г.
26. Физиология физического воспитания и спорта, В.М. Смирнов, В.И. Дубровский, «издательство ВЛАДОС-ПРЕСС»2002г.
27. Тейпирование и применение кинезиотейпа в спортивной практике (методическое пособие), г. Москва, 2009г.