



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



## СОДЕРЖАНИЕ

<b>I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА</b> .....	4
1.1. Характеристика конькобежного спорта и его отличительные особенности.....	4
1.2. Специфика организации учебно-тренировочного процесса.....	6
1.3. Структура системы многолетней подготовки (этапы).....	9
<b>II. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ</b> .....	15
2.1. Продолжительность этапов спортивной подготовки.....	15
2.2. Соотношение объемов учебно-тренировочного процесса.....	17
2.3. Планируемые показатели соревновательной деятельности.....	18
2.4. Режимы учебно-тренировочной работы.....	20
2.5. Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку.....	21
2.6. Предельные учебно-тренировочные нагрузки. ....	25
2.7. Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности.....	27
2.8. Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию.....	29
2.9. Требования к количественному и качественному составу групп подготовки.....	32
2.10. Объем индивидуальной спортивной подготовки.....	33
2.11. Структура годового цикла.....	34
<b>III. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ</b> .....	38
3.1. Рекомендации по проведению учебно-тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях учебно-тренировочных занятий и соревнований.....	38
3.2. Рекомендуемые объемы учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок.....	44
3.3. Рекомендации по планированию спортивных результатов.....	47
3.4. Требования к организации и проведению врачебного, психологического и биохимического контроля.....	47
3.5. Программный материал для практических занятий по каждому этапу подготовки с разбивкой на периоды подготовки...	49
3.5.1. Теория и методика физической культуры и спорта.....	58
3.5.2. Общая физическая подготовка.....	63
3.5.3. Специальная физическая подготовка конькобежцев....	70
3.5.4. Специальная подготовка (техническая).....	72
3.5.5. Тактическая подготовка.....	75
3.5.6. Психологическая подготовка.....	77
3.5.7. Медико-восстановительные мероприятия.....	79
3.5.8. Планы антидопинговых мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним .....	84
3.5.9. Инструкторская и судейская практика.....	90

<b>IV. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ.....</b>	<b>92</b>
4.1. Критерии подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта конькобежный спорт.....	92
4.2. Требования к результатам реализации Программы на этапах спортивной подготовки.....	93
4.3. Виды контроля общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки .....	94
4.4. Комплекс контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической, технико-тактической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку .....	96
4.5. Методические указания по организации и проведению тестирования.....	107
4.6. Методические указания по организации медико-биологического сопровождения тренировочного процесса.....	108
<b>V. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ.....</b>	<b>110</b>
5.1. Список литературных источников .....	110
5.2. Перечень аудиовизуальных материалов.....	111
5.3. Перечень интернет ресурсов .....	111
<b>ПРИЛОЖЕНИЕ 1. Перечень учебно-тренировочных сборов</b>	<b>113</b>
<b>ПРИЛОЖЕНИЕ 2. Календарный план официальных физкультурных и спортивных мероприятий</b>	

# **I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

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

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

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

Соревнования по скоростному бегу на коньках проходят на катках с размеченными двойными дорожками длиной 400м, реже - на дорожках длиной 250м с одинарной разметкой.

Соревнования по классическому бегу на коньках проводятся в следующих форматах:

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

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

Настоящая программа для МАУДО «Спортивная школа олимпийского резерва № 2» составлена с учетом основополагающих законодательных и нормативно-правовых документов, определяющих основную направленность, объем и содержание тренировочных занятий: Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «конькобежный спорт» (утв. приказом Министерства спорта РФ от 19 декабря 2022 г. N 1269) (далее - ФССП) разработан на основании части 1 статьи 34 Федерального закона от 04.12.2007 N 329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" (далее – Федеральный закон) (Собрание законодательства Российской Федерации, 2007, N 50, ст. 6242; 2011, N 50, ст. 7354; 2012, N 53 (ч. 1), ст. 7582) и подпункта 4.2.27 Положения о Министерстве спорта Российской Федерации, утвержденного постановлением Правительства Российской Федерации от 19.06.2012 N607 (Собрание законодательства Российской Федерации, 2012, N 26, ст. 3525; 2013, N 30 (ч.2), ст. 4112, N 45, ст. 5822; 2015, N 2, ст. 491, N 18, ст. 2711; 2016, N 28, ст.4741).

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

Основными формами тренировочного процесса являются – групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия, работа по индивидуальным планам, участие в тренировочных сборах, спортивных соревнованиях и мероприятиях, инструкторская и судейская практика, медико-восстановительные мероприятия, тестирование и контроль.

Основные задачи, решаемые в процессе подготовки:

- обеспечение необходимого уровня развития двигательных качеств, возможностей функциональных систем организма, несущих основную нагрузку в конькобежном спорте;

- совершенствование техники и тактики конькобежного спорта;

- обеспечение необходимого уровня специальной психологической подготовленности;

- приобретение теоретических знаний и практического опыта, необходимых в успешной тренировочной и соревновательной деятельности;

- комплексное совершенствование и проявление в соревновательной деятельности различных сторон подготовленности спортсмена;

- подготовка спортсменов высокой квалификации – резерва в сборные команды России по конькобежному спорту;

- профилактика проявлений асоциального поведения среди занимающихся;

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

Программа осуществляется с учетом возрастных и индивидуальных особенностей, уровня спортивного мастерства занимающихся. Её использование дает возможность совершенствования, как физических способностей, так и морально-волевых качеств, овладение специфическими, спортивными навыками и стратегиями, что положительно сказывается на выступлениях спортсменов в соревнованиях и раскрывает комплекс параметров подготовки спортсменов.

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

Предусматривается последовательность и непрерывность многолетнего процесса становления мастерства конькобежцев, преемственность в решении задач укрепления здоровья юных спортсменов, воспитания стойкого интереса к занятиям спортом, создания предпосылок для достижения высоких спортивных результатов.

Занятия осуществляется в спортивных группах, наполняемость которых регламентируется требованиями этапа подготовки, правилами техники безопасности и санитарно-гигиеническими нормами.

## **1.2. Специфика организации тренировочного процесса.**

**Спортивная подготовка - тренировочный процесс, который**

- направлен на физическое воспитание и совершенствование спортивного мастерства лиц, проходящих спортивную подготовку,
- включает в себя обязательное систематическое участие в спортивных соревнованиях,
- подлежит планированию,
- осуществляется на основании муниципального задания на оказание услуг по спортивной подготовке.<sup>1</sup>

Организация тренировочного процесса в конькобежном спорте определяется системой проведения соревнований. В течение тренировочного года спортсмены участвуют в системе отборочных соревнований различного ранга: от школьных, областных до всероссийских и международных. На всех этапах спортивной подготовки организация тренировочного процесса строится с учетом проведения основных соревнований сезона.

В учреждении организуется работа со спортсменами в течение календарного года. Начало тренировочных занятий устанавливается с 1 сентября текущего года.

Тренировочный процесс по конькобежному спорту ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели.<sup>2</sup>

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам;
- тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль;
- система спортивного отбора и спортивной ориентации.<sup>3</sup>

<sup>1</sup> Федеральный закон от 04.12.2007 №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в РФ». Ст.2.

<sup>2</sup> Приказ Минспорта РФ от 19.12.2022 г. № 1269 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «конькобежный спорт»» Раздел V. пп. 9, 10, 11, 12, 17, 18.

<sup>3</sup> Приказ Минспорта РФ от 30.10.2015 г. № 999

Организационные формы проведения тренировочных занятий в спортивной школе:

- групповые практические тренировочные занятия – это занятия по ОФП, СФП, технико-тактической подготовке и теоретические занятия. Этой формой занятий создаются условия для необходимой конкуренции между спортсменами;

- индивидуальная – спортсмены работают самостоятельно по индивидуальным планам тренера. Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки в обязательном порядке осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства;

- самостоятельная – занятия спортсменов по индивидуальным заданиям тренера вне учреждения, включая самостоятельные занятия на период активного отдыха в каникулярное время (утренняя гигиеническая гимнастика, индивидуальные комплексы подготовительных упражнений, чтение методической литературы, просмотр видеозаписей или телетрансляций соревнований, другие задания тренера).

Спортивная школа может применять дистанционные технологии при реализации программы спортивной подготовки по виду спорта конькобежный спорт. Применение дистанционных технологий необходимо в случае катастрофы природного или техногенного характера, иных стихийных бедствий или эпидемий и в других форс-мажорных обстоятельствах.

Использование дистанционных технологий не является основанием к исключению проведения тренировочных и практических занятий, текущего контроля, промежуточной и итоговой аттестаций путем непосредственного взаимодействия работников с занимающимися. Соотношение объема проведенных тренировочных и практических занятий с использованием дистанционных технологий или путем непосредственного взаимодействия работника с занимающимися может определяться как учреждением в программе спортивной подготовки, так и вноситься самим тренером в план спортивной подготовки (ежегодный, ежеквартальный, ежемесячный), в связи с обстоятельствами непреодолимой силы.

При реализации программ спортивной подготовки с применением дистанционных технологий местом осуществления деятельности является место нахождения учреждения, осуществляющего спортивную подготовку, независимо от места нахождения занимающегося.

Расписание тренировочных занятий (тренировок) по конькобежному спорту утверждается после согласования с тренерским составом в целях

установления более благоприятного режима тренировок и отдыха спортсменов, с учетом их занятий в образовательных организациях и других учреждениях.

При составлении расписания тренировок продолжительность одного тренировочного занятия рассчитывается в академических часах с учетом возрастных особенностей занимающихся и этапа спортивной подготовки. А также количество тренировок в неделю и количество часов в неделю не должно превышать максимального объема тренировочных занятий, предусмотренного федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта конькобежный спорт.

Для проведения тренировочных занятий на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, кроме основного тренера по виду спорта конькобежный спорт допускается привлечение дополнительно второго тренера по общефизической и специальной физической подготовке при условии их одновременной работы с лицами, проходящими спортивную подготовку.

Зачисление на определенный этап спортивной подготовки, перевод лиц, проходящих спортивную подготовку, в группу следующего этапа спортивной подготовки, производится на основании приказа директора с учетом решения органа самоуправления (тренерского совета), при выполнении контрольно-переводных нормативов.

Если на одном из этапов спортивной подготовки, результаты прохождения спортивной подготовки не соответствуют требованиям, установленным федеральными стандартами спортивной подготовки по избранному виду, перевод на следующий этап спортивной подготовки *не допускается*.

Лицам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим предъявляемые программой спортивной подготовки требования, может предоставляться возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки в порядке, предусмотренном Уставом организации, осуществляющей спортивную подготовку. Такие лица могут решением органа самоуправления организации (тренерского совета) продолжать спортивную подготовку повторно, но не более *одного раза на данном этапе*.

После каждого года спортивной подготовки на этапах подготовки, для проверки результатов освоения программы, выполнения нормативных требований, спортсмены сдают нормативы на этапе спортивной подготовки. По результатам сдачи нормативов на этапе спортивной подготовки осуществляется перевод спортсменов на следующий год этапа подготовки.

Тренировочный процесс подлежит ежегодному планированию в соответствии со следующими сроками:

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

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

Особенности осуществления спортивной подготовки по виду спорта конькобежный спорт определяются в Программе при:

- составлении планов спортивной подготовки, начиная с этапа совершенствования спортивного мастерства;
- составлении плана физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий.

С учетом специфики вида спорта определяются особенности спортивной подготовки:

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

### **1.3. Структура системы многолетней подготовки (этапы).**

Современная система подготовки спортсменов конькобежного спорта сформировалась в процессе длительного развития теории вида спорта и

применения ее на практике. Она представляет собой совокупность методических основ, организационных форм и условий тренировочно-соревновательного процесса, оптимально взаимодействующих между собой на основе определенных принципов и обеспечивающих наилучшую степень готовности спортсмена к высоким спортивным достижениям.

Система спортивной подготовки по конькобежному спорту – это единая организационная структура, обеспечивающая:

- преемственность задач, средств, методов и форм подготовки спортсменов всех возрастных групп;
- оптимальное соотношение процессов тренировки, воспитания физических качеств и формирования двигательных умений, навыков и различных сторон подготовленности;
- рост объема средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постоянно изменяется;
- строгое соблюдение постепенности в процессе наращивания нагрузок;
- одновременное развитие отдельных качеств в возрастные периоды, наиболее благоприятные для этого.

Основными наиболее важными компонентами системы спортивной подготовки являются:

- 1) система отбора и спортивной ориентации;
- 2) система спортивной тренировки;
- 3) система соревнований;
- 4) система факторов, повышающих эффективность тренировочной и соревновательной деятельности:
  - подготовка кадров;
  - научно-методическое и информационное обеспечение;
  - медицинское и медико-биологическое сопровождение;
  - материально-техническое обеспечение;
  - финансирование;
  - организационно-управленческие факторы;
  - факторы внешней среды.

Каждый компонент системы спортивной подготовки имеет свое функциональное назначение и одновременно подчинен общим закономерностям устройства, ее функционирования и развития.

*Система отбора и спортивной ориентации* – это комплекс организационно-методических мероприятий воспитательного, медико-биологического, психологического и социального характера, позволяющих определить высокую степень предрасположенности (одаренности) ребенка, подростка, юноши к занятиям конькобежным спортом. В современном спорте, характеризующемся постоянно усиливающейся конкуренцией и непрерывным ростом результатов, особенно важно выявить спортсменов, обладающих необходимыми морфофункциональными данными и синтезом физических, психических и интеллектуальных способностей, находящихся на исключительно высоком уровне развития. Главное требование,

предъявляемое к системе отбора, состоит в том, что она должна быть органическим компонентом системы многолетней подготовки, так как способности могут быть выявлены только в процессе тренировки и воспитания и являются следствием сложного диалектического единства – врожденного и приобретенного, биологического и социального.

*Тренировочный процесс* является основой спортивной подготовки, определяет характер и содержание всей двигательной деятельности, а также финансового, материально-технического, информационного, научного и медицинского обеспечения и восстановительных мероприятий.

В процессе тренировочной деятельности спортсмен совершенствует свою физическую, техническую, тактическую и психическую подготовленность, а успешными предпосылками для достижения их высокого уровня является воспитание человека и уровень его интеллектуальных способностей.

*Спортивные соревнования*, являясь специфической формой деятельности в спорте, определяют цели и направленность подготовки, а также используются как одно из важнейших средств специализированной тренировки, позволяющей сравнивать и повышать уровень подготовленности занимающихся.

С учетом спортивной и экономической целесообразности, условий проведения, традиций, специфических особенностей сформирована система соревнований, которые, как правило, имеют преемственность на мировом, национальном, региональном и местном уровнях. Однако в определенных случаях отдельные соревнования выходят за рамки системы подготовки спортсменов, так как являются итогом этой подготовки в многолетнем или годовом цикле. К таким соревнованиям относятся олимпийские и параолимпийские игры, чемпионаты мира и Европы, а для менее квалифицированных спортсменов главные целевые соревнования – чемпионаты России, регионов и т.д.

Функции системы спортивных соревнований очень широки и многообразны. Система соревнований является важнейшим универсальным механизмом управления совершенствованием мастерства спортсменов. Она во многом определяет содержание, направленность и структуру тренировочного процесса; выступает в качестве необходимого инструмента контроля; оказывает значительное воздействие на развитие конькобежного спорта; позволяет оперативно организовать взаимодействие мировой и отечественной системы спортивной подготовки; способствует развитию популярности спорта; активно воздействует на формирование мотивационного механизма. В то же время эффективность функционирования системы соревнований, то есть достижение запланированных спортивных результатов в определенных стартах и в нужные сроки, обеспечивается эффективной системой тренировки.

Результативность процесса подготовки спортсменов обеспечивается уровнем профессиональной квалификации *кадров*, наличием талантливых спортсменов и тренеров, научным потенциалом специалистов, способных

предлагать эффективные технологии и методики в тех направлениях, которые являются наиболее перспективными для дальнейшего роста спортивных результатов.

Своевременное внедрение в практику достижений научно-технического прогресса является одним из решающих факторов результативности подготовки спортсменов. В тренировочном и соревновательном процессах должна применяться диагностическая, измерительная, вычислительная техника, аудио- и видеоаппаратура и т.д. Следует отметить, что развитие спортивной науки, внедрение в спорт достижений мирового научно-технического прогресса способствует привлечению к комплексному *научному, медико-биологическому и информационному обеспечению* подготовки спортсменов специалистов различного профиля – тренеров, врачей, биологов, физиологов, биомехаников, биохимиков, социологов, инженеров, математиков и др.

Эффективная подготовка спортсменов невозможна без соответствующей *материально-технической базы, инвентаря, оборудования и спортивной экипировки*. Использование новейших (более совершенных) образцов спортивных изделий способствует изменению спортивной техники, совершенствованию методов тренировки, сохранению здоровья спортсменов, ускоряет рост спортивных результатов.

Функционирование системы спортивной подготовки нельзя строить в отрыве от *социальных, экономических, демографических условий и природной среды*. Особенно сильно на эффективность тренировочной и соревновательной деятельности влияют такие факторы внешней среды, как высота над уровнем моря, температура, влажность окружающей среды, изменение часового пояса. Они могут способствовать как повышению спортивной работоспособности, так и ее значительному снижению.

Реализация программы спортивной подготовки и достижение поставленных задач напрямую зависит от *организации системы управления* процессом спортивной подготовки. Системность управления – определяется соподчиненностью и с координированностью решаемых на каждом этапе подготовки специфических задач. Комплексность проявляется также в том, что в системе управления присутствуют различные компоненты – биологические, социально-экономические, материально-технические, информационные и др.

Система спортивной подготовки данной программы состоит из планомерного многолетнего непрерывного прохождения спортсменом следующих этапов:

- *этап начальной подготовки* (далее также - НП);
- *тренировочного этапа, или этапа спортивной специализации* (далее также - ТЭ);
- *этапа совершенствования спортивного мастерства* (далее также - ССМ);
- *этапа высшего спортивного мастерства* (далее также - ВСМ).

Этап начальной подготовки разбивается на года (первый, второй и третий года подготовки).

Этапы спортивной подготовки разбиваются на периоды и года:

- этап ТЭ: период начальной специализации (первый и второй года подготовки); период углубленной специализации (третий, четвертый и пятый года подготовки);
- этап ССМ: весь период (до года, свыше года);
- этап ВСМ: весь период.

Максимальный возраст лиц, проходящих спортивную подготовку по Программе на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, не ограничивается.

Если на одном из этапов результаты прохождения спортивной подготовки не соответствуют требованиям, установленным федеральными стандартами спортивной подготовки по конькобежному спорту, прохождение следующего этапа спортивной подготовки не допускается.

Для достижения основной цели подготовки спортсменов на каждом этапе необходимо обеспечить решение конкретных задач:

- 1) на этапе начальной подготовки:
  - формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
  - формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
  - освоение основ техники по виду спорта «конькобежный спорт»;
  - всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
  - укрепление здоровья;
  - отбор перспективных юных спортсменов для дальнейшей спортивной подготовки.
- 2) на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):
  - дальнейшее улучшение состояния здоровья и физического развития занимающихся;
  - повышение уровня общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовки;
  - дальнейшее углубленное овладение и совершенствование техники и тактики;
  - приобретение опыта и достижение стабильного выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «конькобежный спорт»;
  - формирование спортивной мотивации;
  - достижение спортивных результатов с учетом индивидуальных особенностей и требований Программы;
  - профилактика вредных привычек и правонарушений;
- 3) на этапе совершенствования спортивного мастерства:
  - совершенствование техники и тактики;
  - развитие специальных физических качеств;
  - освоение повышенных тренировочных нагрузок и соревновательных нагрузок, предусмотренных индивидуальным планом подготовки;
  - дальнейшее приобретение соревновательного опыта;

- достижение высоких спортивных результатов на официальных спортивных соревнованиях различного уровня;
  - стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на официальных межрегиональных и всероссийских спортивных соревнованиях;
  - сохранение здоровья.
- 4) на этапе высшего спортивного мастерства:
- выполнение спортсменом объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, предусмотренных индивидуальным планом подготовки;
  - достижение высоких стабильных спортивных результатов при выступлении во всероссийских и международных соревнованиях;
  - достижение результатов уровня спортивных сборных команд Российской Федерации.

## II. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

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

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

Программа обеспечивает строгую последовательность подготовки спортсменов, начиная с этапа начальной подготовки, тренировочного этапа (*этапа спортивной специализации*), далее этап совершенствования спортивного мастерства и этап высшего спортивного мастерства.

Таблица 1.<sup>4</sup>

### 2.1 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	9	12
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	2 - 5	12	10
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	14	4
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	15	1

Комплектование групп спортивной подготовки, а также планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных

<sup>4</sup> Приказ Минспорта РФ от 19.12.2022 г. № 1269 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «конькобежный спорт» Приложение № 1.

нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития.

На этап начальной подготовки зачисляются занимающиеся общеобразовательных школ в возрасте от 9 лет желающие заниматься конькобежным спортом, не имеющие медицинских противопоказаний и заявление родителей.

На тренировочный этап подготовки зачисляются спортсмены, прошедшие начальную подготовку не менее одного года, не имеющие медицинских противопоказаний. На тренировочный этап подготовки спортсмены зачисляются на конкурсной основе, при условии выполнения ими требований по общефизические и специальные подготовки. Минимальный возраст зачисления на тренировочный этап подготовки - 12 лет.

На этап совершенствования спортивного мастерства зачисляются на конкурсной основе, прошедшие спортивную подготовку не менее 4-х лет, на основании медицинского заключения врачебно-физкультурного диспансера, выполнившие спортивный разряд «кандидата в мастера спорта». Возраст спортсмена для зачисления на этап спортивного совершенствования с 13 лет.

На этап высшего спортивного мастерства зачисляются спортсмены, прошедшие спортивную подготовку на этапе совершенствования спортивного мастерства не менее 1 года, на основании медицинского заключения врачебно-физкультурного диспансера, имеющие звание «Мастера спорта России». Возраст спортсмена для зачисления на этап высшего спортивного мастерства с 15 лет.

Важным вопросом планирования тренировочного процесса является распределение программного материала в годичном цикле и его детализация по недельным циклам как основным структурным блокам планирования. Соотношение времени, отводимого на отдельные виды подготовки, в зависимости от конкретных обстоятельств может меняться. На это влияют такие факторы, как наличие материальной базы, возможность проведения тренировочных сборов и соревнований, климатические условия, период наличия льда на катке и т.п. Однако при этом должна сохраняться общая направленность тренировочного процесса, предполагающая постепенное увеличение удельного веса тренировочных нагрузок на специальную физическую и технико-тактическую подготовку к началу соревновательного периода.

**2.2 СООТНОШЕНИЕ  
ВИДОВ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ И ИНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ  
В СТРУКТУРЕ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА НА ЭТАПАХ  
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ  
по виду спорта «конькобежный спорт»**

Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	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		
Общая физическая подготовка (%)	47 - 61	39 - 51	38 - 44	32 - 42	20 - 28	10 - 15
Специальная физическая подготовка (%)	18 - 24	27 - 35	26 - 33	32 - 42	32 - 40	40 - 50
Участие в спортивных соревнованиях (%)	1 - 2	1 - 3	3 - 4	3 - 4	5 - 6	6 - 10
Техническая подготовка (%)	17 - 21	17 - 21	19 - 23	17 - 21	17 - 23	17 - 24
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	-	-	5 - 7	5 - 7	9 - 13	10 - 14
Инструкторская и судейская практика (%)	0,5 - 1	1 - 3	3 - 4	5 - 6	5 - 6	5 - 6
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия,	1 - 3	1 - 3	2 - 4	2 - 4	4 - 6	4 - 6

<sup>5</sup> Приказ Минспорта РФ от 19.12.2022 г. № 1269 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «конькобежный спорт»» Приложение №2.

тестирование и контроль (%)						
-----------------------------	--	--	--	--	--	--

Важным вопросом планирования тренировочного процесса является распределение программного материала в годичном цикле и его детализация по недельным циклам как основным структурным блокам планирования. Соотношение времени, отводимого на отдельные виды подготовки, в зависимости от конкретных обстоятельств может меняться. На это влияют такие факторы, как наличие материальной базы, возможность проведения тренировочных сборов и соревнований, климатические условия, и т.п. Однако при этом должна сохраняться общая направленность тренировочного процесса, предполагающая постепенное увеличение удельного веса тренировочных нагрузок на специальную физическую и технико-тактическую подготовку к началу соревновательного периода.

## **2.1. Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта конькобежный спорт**

Соревнования – важная составная часть спортивной подготовки спортсменов и должны планироваться таким образом, чтобы по своей направленности и степени трудности они соответствовали задачам, поставленным спортсменам на данном этапе многолетней спортивной подготовки.

Различают:

- *контрольные соревнования*, в которых выявляются возможности спортсмена, уровень его подготовленности, эффективность подготовки. С учетом их результатов разрабатывается программа последующей подготовки.

Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования, так и специально организованные контрольные соревнования внутри учреждения или группы.

- *отборочные соревнования*, по итогам которых комплектуются команды, отбираются участники главных соревнований. В зависимости от принципа комплектования состава участников главных соревнований, в отборочных соревнованиях перед спортсменом ставится задача завоевать первое или одно из первых мест, выполнить контрольный норматив, позволяющий надеяться на успешное выступление в основных соревнованиях.

- *основные соревнования*, цель которых достижение победы или завоевание возможно более высоких мест на определенном этапе многолетней спортивной подготовки.

Планируемые (количественные) показатели соревновательной деятельности по виду спорта конькобежный спорт представлены в таблице № 3.

Планируемые (количественные) показатели соревновательной  
деятельности по виду спорта конькобежный спорт

Виды спортивных соревнований	Этапы и периоды спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		тренировочный этап (этап спортивной специализации)		этап совершенств ования спортивного мастерства	этап высшего спортивно го мастерств а
	До года	Свыше года	до двух лет	свыше двух лет		
Контрольные	2	3	6	9	10	9
Отборочные	-	1	4	5	6	6
Основные	1	1	2	3	5	12

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

- соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта конькобежный спорт;

- соответствие уровня спортивной квалификации участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта конькобежный спорт;

- выполнение плана спортивной подготовки;

- прохождение предварительного соревновательного отбора;

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

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

Лицо, проходящее спортивную подготовку, направляется организацией, осуществляющей спортивную подготовку, на спортивные соревнования в соответствии с планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях и спортивных мероприятиях.

<sup>6</sup> Приказ Минспорта РФ от 19.12.2022 г. № 1269 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «конькобежный спорт»» Приложение № 3.

## 2.2. Режимы тренировочной работы.

Таблица 4.

Этапы спортивной подготовки	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Минимальное количество человек в группе	Оптимальное количество человек в группе	Максимальное количество часов в неделю
<b>Этап начальной подготовки</b>				
До года	9	10	12 - 15	6
Свыше года 2 год 3 год	10	10	12 - 15	8
<b>Тренировочный этап (этап спортивной специализации)</b>				
До 2 лет 1 год 2 год	12	8 6	10-12	10-14
Свыше 2 лет 3 год 4 год 5 год	12	2 2 2	10-12	14-18
<b>Этап совершенствования спортивного мастерства</b>				
До года	13	1	4-7	20-24
Свыше года	13			
<b>Этап высшего спортивного мастерства</b>				
Весь период	15	1	1-4	24-32

Расписание тренировочных занятий утверждается администрацией по представлению тренера, а также с учетом возрастных особенностей и установленных санитарно-гигиенических норм.

Недельный режим тренировочной работы является максимальным и установлен в зависимости от периода и задач подготовки.

Наполняемость тренировочных групп и объем тренировочной нагрузки определяется с учетом техники безопасности. Продолжительность одного тренировочного занятия рассчитывается в академических часах с учетом возрастных особенностей и этапа подготовки занимающихся, и не должна превышать:

- на этапе начальной подготовки - 2 часов;
- на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - 3 часов;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства - 4 часов;
- на этапе высшего спортивного мастерства - 4 часов.

При проведении более одного тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не может составлять более 8 академических часов.

Допускается проведение тренировочных занятий одновременно с занимающимися из разных групп.

При этом необходимо соблюдать все, перечисленные ниже условия:

- разница в уровне подготовки занимающихся не превышает двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий;
- не превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения;
- не превышен максимальный количественный состав объединенной группы.

### **2.3. Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку.**

К выполнению тренировочного плана (тренировочной работе) допускаются исключительно спортсмены, прошедшие медицинское освидетельствование (диспансеризацию или углублённое медицинское обследование), не имеющие медицинских противопоказаний к планируемой тренировочной нагрузке, имеющие соответствующую спортивную квалификацию и успешно прошедшие подготовку на предшествующем этапе.

Медицинский осмотр (обследования) и оформление медицинского заключения о допуске к занятиям спортом и к участию в спортивных соревнованиях осуществляется в отделениях (кабинетах) спортивной медицины амбулаторно-поликлинических учреждений, врачебно-физкультурных диспансерах (центрах лечебной физкультуры и спортивной медицины) врачом по лечебной физкультуре и врачом по спортивной медицине на основании результатов этапных (периодических) и углубленных медицинских обследований, проведенных в рамках оказания медицинской помощи при проведении тренировочных мероприятий.

Процесс спортивно подготовки подростков, юношей в возрастных группах подчинен общим закономерностям воспитания. Фактором, который коренным образом влияет на развитие организма, является переход из подросткового в юношеский возраст, когда постепенно замедляются темпы естественного развития. Сложность определения границ пубертатного возраста заключается в том, что полное завершение этого интенсивного, но неравномерного процесса превращения детского организма в организм взрослого не имеет четко выраженных границ.

Каждой возрастной группе детей свойственны особенности строения и функций систем организма и психологические особенности, учет которых необходим как для рационального физического воспитания, так и для тренировочного процесса. Интенсивный рост, резкие изменения метаболической активности организма в этот период способствуют возникновению повышенной реактивности по отношению к факторам

внешней и внутренней среды. Эти особенности зачастую приводят к значительным физиологическим отклонениям, что должно учитываться тренерами, работающими с таким контингентом спортсменов.

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

Для возрастного периода подготовки конькобежцев от 9 до 17 лет выявлено, что различные органы и системы организма формируются и созревают неравномерно. Развитие различных систем в онтогенезе следует рассматривать в связи с общими закономерностями становления организма, выраженными в последовательной смене фаз, этапов и периодов развития в целом.

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

На этапе начальной подготовки двигательными навыками в беге на коньках легче овладевают дети, имеющие разностороннее физическое развитие. Основным методом на этапе начальной подготовки является игровой метод с использованием различных спортивных и подвижных игр. Он одновременно воздействует на моторную и психическую сферы личности. Игровой метод может быть активно использован во всех четырех формах двигательных способностей спортсмена: моторной оперативности, координационных, силовых качеств и выносливости.

Тренировочный этап охватывает возраст 12-15 лет. Этот возраст характеризуется максимальными темпами роста длины тела, одновременно с резким увеличением общей массы мышц возрастает и их сила, особенно в 13-14 лет. К 14-15 годам мышцы подростка по своим свойствам мало отличаются от мышц взрослых людей. В основном завершается развитие иннервации мышц, что делает возможным длительное выполнение тонко дифференцированных движений. В этот период заканчивается возрастное развитие координации движений, повышается способность к выполнению, как интенсивных кратковременных нагрузок, так и продолжительной работы. Аэробные возможности увеличиваются в большей степени, чем анаэробные.

Возраст 16-18 лет приходится на этап спортивного совершенствования. В этом возрасте практически завершается не только рост, но и окостенение длинных костей, костей стоп и кисти, заканчивается срастание тазовых костей. Данный возраст характеризуется значительным нарастанием мышечной ткани и приростом мышечной силы.

В возрасте 13 - 15 лет начинается фаза базовой специализированной тренировки. На этом этапе, на протяжении двух - трех лет проводится углубленная специализация, затем в возрасте 16-18 лет конькобежцев приучают к большим тренировочным нагрузкам.

Изучив основные анатомо-физиологические и психологические особенности конькобежцев 13 -15 лет, наблюдается некоторая угловатость и неловкость движений – это результат неравномерного развития мускулатуры и кости, не пропорционального роста туловища и конечностей. Если в возрасте 13-14 лет наблюдается увеличение размеров и подвижности грудной клетки, то в 15 - 17 лет возрастает преимущественно и её подвижность. Наибольший ежегодный прирост силы сжатия правой кисти мальчиков приходится на период 14-17 лет (особенно 15 - 17), у девочек около 12 лет.

В возрасте 12-15 лет происходит интенсивное развитие массы мышц рук, спины, плечевого пояса, ног, сопровождающаяся ростом мышечной силы. В 14-16 лет в основном заканчивается половое созревание. Завершается процесс окостенения и формирования скелета. Масса мышц продолжает увеличиваться и совершенствоваться функционально.

Необходимо учитывать различия строения и функций мышц в период полового созревания у мальчиков и девочек. Половые различия состоят не только в большом приросте у мальчиков веса мышц относительно общего веса тела, но и более успешном развитии у них силы мышц, быстроты и координации движений. У девочек легче вырабатываются мягкие, плавные движения: и лучше даются упражнения на гибкость.

Частота сердечных сокращений, а в покое в 13 -14 лет – 75 - 72 ударов в минуту, 15-16 лет – 69 - 67 ударов в минуту. Максимальная частота сердечных сокращений при занятиях физическими упражнениями наблюдаются уже в 13-14 лет. С возрастом число сердечных сокращений в одну минуту уменьшается. Замедление пульса в покое с возрастом рассматривается как косвенный показатель растущей выносливости. Сопровождается оно увеличением систолического объёма крови. Относительный объём крови в организме человека с возрастом уменьшается. У подростков 14 лет относительный объём крови составляет 9% веса тела, у взрослых - 8%. Кровеносное давление в 13-14 лет равно 150/60 мм рт. ст., в 15-16 лет - 110/65 мм рт. ст.

В процессе полового созревания сердце у занимающихся растёт более интенсивно, чем в другие периоды. Развитие организма протекает настолько бурно, что рост сердца не поспевает за увеличением массы всего тела. Сердце подростка с недостаточными с недостаточно мощными стенками с трудом перегоняет большое количество крови по сосудам. Кровеносное давление в этом возрасте бывает повышено порой до 13/60 мм рт. ст. и более т.е. возможна так называемая юношеская гипертония. Это не патологическое, а возрастное явление. Вызвано оно перестройкой нервно-гуморальной регуляции в период полового созревания.

Правильное использование физических упражнений благоприятно сказывается на сердечно-сосудистой системе подростков. Постепенная тренировка воздействуют на мышечные волокна сердца, улучшая эластические и сократительные свойства мышцы. Сердечная мышца становится более мощной, а пульс замедляется.

В период полового созревания особенно интенсивно изменяется форма грудной клетки. Одновременно меняется и тип дыхания. У мальчиков появляется брюшной тип дыхания, при котором во время вдоха увеличение грудной полости происходит главным образом за счет опускания диафрагмы. Частота дыхания в покое в 14-15 лет составляет 20 в одну минуту. Постоянные занятия физическими упражнениями приводят к увеличению подвижности грудной клетки, укреплению дыхательных мышц, к увеличению экскурсии диафрагмы, что, в свою очередь, весьма благоприятно сказывается на росте показателей жизненной емкости легких. Спирометрия девочек, занимающихся спортом в 13 лет, равна  $2672 \text{ см}^3$ , в 14 лет -  $2964 \text{ см}^3$ , в 15 лет в среднем  $3010 \text{ см}^3$ .

Увеличивается глубина дыхания и минутный объем дыхания (легочная вентиляция). Максимальная легочная вентиляция также с возрастом возрастает от 64 до 161 литра в минуту. Это касается и максимального потребления кислорода: в 13 лет оно равно 2,50 л/мин. в 14 лет - 3,55. в 15 лет - 3,93 л/мин. Однако приведенные величины индивидуальны, например, у некоторых пятнадцатилетних конькобежцев эти величины достигали 4,9 л/мин. Наибольший рост МПК отмечается с 13 до 14 и с 15 до 16 лет.

Если в младшем школьном возрасте происходит совершенствование функций коры больших полушарий, увеличивается сила и подвижность нервных процессов, нарастает внутреннее торможение, то в период полового созревания на функции коры больших полушарий, значительное влияние оказывает изменение деятельности желез внутренней секреции. Под воздействием нового, необычного для организма ребенка фактора - половых гормонов возбудимость центральной нервной системы резко повышается, нарушается равновесие между процессами торможения и возбуждения (преобладают процессы возбуждения). Вновь начинается бурная перестройка двигательного аппарата, внешне проявляемая в неловких и угловатых движениях.

В результате снижения работоспособности нервных клеток у подростков наступает быстрая утомляемость. Однако уже к 15 годам усиливаются процессы внутреннего торможения, совершенствуются взаимоотношения процессов возбуждения и торможения. Движения становятся более координированными, экономичными. У подростков период восстановления после нагрузок более длительный, чем у взрослых. Аналогичным образом увеличивается и время предстартового состояния.

Повышенная возбудимость нервной системы вызывает функциональную неустойчивость, внезапные смены эмоционального и быстрая утомляемость. Подросток склонен переоценивать свои силы. Он с увлечением занимается спортом, не думая о перегрузках. Особенность тренера – вовремя предостеречь ребенка от ошибок, от переоценки своих сил. Осознание своего физического развития вызывает у них желание "порисоваться". Особенно внимательным надо быть к изменениям самочувствия у девушек при возможных функциональных отклонениях в период менструального цикла. В начале периода полового созревания у

юноши или девушки может резко снизиться работоспособность. Чаще это бывает у тех спортсменов, у которых наблюдается быстрый рост костей скелета.

Основываясь на обобщении приведенных данных, можно выделить примерные возрастные границы на период занятий на тренировочном этапе и этапе спортивного совершенствования.

Сенситивные периоды имеют значительные индивидуальные колебания, связанные с наступлением биологической зрелости. Наибольший прирост всех качеств происходит в пубертатный период в возрасте 12-15 лет у мальчиков и 11-13 лет у девочек. Преимущественная направленность тренировочного процесса по годам тренировочной деятельности юных конькобежцев определяется с учетом сенситивных периодов морфофункционального развития и роста физических качеств. Особенно важно соблюдать соразмерность в развитии общей и специальной выносливости, быстроты и скоростно-силовых качеств.

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

Важным условием эффективности тренировочного процесса является учет типологических свойств нервной системы занимающихся. По одной из классификаций типологических свойств нервной системы различают типы:

- нормально-возбудимый, сильный, уравновешенный, подвижный;
- нормально-возбудимый, сильный, уравновешенный, медленный;
- сильный, повышено-возбудимый, безудержный;
- понижено-возбудимый, слабый.

#### **2.4. Предельные тренировочные нагрузки.**

Эффективность роста спортивного мастерства во многом зависит от рациональной структуры тренировочных нагрузок.

Одной из основных проблем методики многолетней тренировки в конькобежном спорте от юного возраста до взрослых спортсменов является преемственность предельно допустимых тренировочных и соревновательных нагрузок средств общей специализированной физической подготовки и специальной физической подготовки как в отдельных занятиях, так и в различных циклах тренировочного процесса.

Величина тренировочной нагрузки должна совпадать с адаптационными возможностями организма в каждый возрастной период. Слабые воздействия не оказывают существенного влияния на организм, при чрезмерно сильных воздействиях может произойти преждевременное

исчерпание адаптационных возможностей, и к возрасту наивысших достижений организм подойдет истощенным.

Узловой структурной единицей тренировочного процесса является отдельное занятие, в ходе которого используются средства и методы, направленные на решение задач физической, технико-тактической, психической и специальной волевой подготовки. Выполняемая работа может быть самой разнообразной и обеспечивать повышение различных сторон специальной физической и психологической подготовленности, совершенствование оптимальной техники, тактики и т.д. Подбор упражнений, их количество определяют направленность занятия и его нагрузку. Основным фактором, определяющим степень воздействия тренировочного занятия на организм спортсмена, является величина нагрузки. Чем она выше, тем больше утомление спортсмена и сдвиги в состоянии его функциональных систем, интенсивно участвующих в обеспечении работы. Продолжительность работы в состоянии явного утомления не должна быть настолько большой, чтобы оказывать отрицательное влияние на техническую подготовленность спортсмена и на его психическое состояние.

Тренировочные нагрузки должны прогрессивно нарастать на разных этапах спортивной деятельности, иначе они перестанут вызывать необходимые сдвиги. Это осуществляется посредством увеличения объема и интенсивности нагрузки, усложнения задания и т.д.

В спортивной тренировке очень важно периодически применять большие по объему и высокие по интенсивности тренировки. Только с помощью разумных и упорных тренировок каждый может достигнуть лучшего, на что способен. В то же время тяжелые нагрузки, если они соответствуют уровню подготовленности и адекватны состоянию организма спортсмена, должны преодолеваться им на положительном эмоциональном фоне.

Предельные тренировочные нагрузки на каждом этапе подготовки указаны в таблице № 5.

Таблица 5.

**Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки**

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		тренировочный этап (этап спортивной специализации)		этап совершенствования спортивного мастерства	этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	до двух лет	свыше двух лет		
Количество часов в неделю	4,5 астрономических (6 академических)	6 (8)	10 (14)	14 (19)	20 (27)	24 (32)
Количество тренировок в неделю	3 - 4	3 - 5	7-8	9-12	9-14	9-14
Общее количество часов в год	234 (312 академических)	312 (416)	520 (728)	728 (988)	1040 (1404)	1248 (1664)
Общее количество тренировок в год	156 - 208	156 - 260	364-416	468-624	468-728	468-728

Примечание: \* Общее количество часов в год является максимальным годовым объемом тренировочной нагрузки. В зависимости от периода подготовки (переходный, подготовительный, соревновательный), начиная с тренировочного этапа (этапа спортивной специализации), недельная тренировочная нагрузка может увеличиваться или уменьшаться в пределах годового тренировочного плана, определенного для данного этапа спортивной подготовки.<sup>7</sup>

### **2.5. Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности.**

Соревновательная деятельность предусматривает демонстрацию и оценку возможностей спортсменов в соответствии с присущими им правилами, содержанием двигательных действий, способами соревновательной борьбы и оценки результатов.

Функции соревнований в конькобежном спорте многообразны. Прежде

<sup>7</sup> п.46 Приказа Минспорта РФ «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации» от 30.10.2015 г. № 999

всего, это демонстрация высоких спортивных результатов, завоевание побед, медалей, очков, создание яркого спортивного зрелища. Однако не менее важны соревнования как эффективная форма подготовки спортсмена и контроля за ее эффективностью, а также отбора спортсменов для участия в более крупных соревнованиях.

Роль и место соревнований существенно различаются в зависимости от этапа многолетней подготовки спортсменов (таблица № 3).

На первых ее этапах планируются только контрольные соревнования, которые проводятся редко и без специальной к ним подготовки. Основной целью соревнований является контроль за эффективностью этапа спортивной подготовки, приобретение соревновательного опыта.

*Требования к участию в спортивных соревнованиях спортсменов:*

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

Спортсмены направляются организацией на спортивные соревнования в соответствии с утвержденным годовым планом физкультурных и спортивных мероприятий и положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях и спортивных мероприятиях.

Максимальный объем соревновательной деятельности на каждом этапе подготовки указаны в таблице № 6.

Таблица 6.

**Показатели соревновательной нагрузки (кол-во соревнований)**

Этапы подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки				
	Этап начальной подготовки	тренировочный этап (этап спортивной специализации)		этап совершенствования спортивного мастерства	этап высшего спортивного мастерства
		до двух лет	свыше двух лет		
Количество соревнований	1-2	23-25	26-28	34-38	40-44
Количество стартов	4-8	40-52	56-62	72-80	84-90

Для обеспечения круглогодичной спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) лиц, проходящих спортивную подготовку, организуются тренировочные сборы, являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса в соответствии с перечнем тренировочных сборов. (Приложение 1. - Согласно приложению №10 к ФССП по виду спорта конькобежный спорт).

## **2.6. Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию.**

В соответствии с п.7 части 2 статьи 34.3 Федерального закона от 4.12.2007 года №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» физкультурно-спортивные организации осуществляют материально-техническое обеспечение лиц, проходящих спортивную подготовку:

- оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки;
- спортивной экипировкой;
- проезда к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий за счет средств, выделенных организации на выполнение муниципального задания на оказание услуг по спортивной подготовке, либо средств, получаемых по договору оказания услуг по спортивной подготовке.

Требования к обеспечению спортивной экипировкой, оборудованием и инвентарем указаны в таблицах № 7, № 8, № 9.

Таблица 7.

## Обеспечение спортивной экипировкой

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

				кол иче ств о	сро к экс плу ата ции (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 не прорезаемые	пар	на обучающегося	-	-	-	-	1	2	1	2	1	2
9.	Шапка	штук	на	-	-	-	-	-	-	1	3	1	2

	зимняя		обучающегося										
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	пар	на обучающегося	-	-	-	-	1	2	2	2	2	1

	шорт-трека		ся										
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

Таблица 8.

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

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Ведро для воды пластиковое (7 - 8 л)	штук	2
2.	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.	Патрон для стартового пистолета	штук	500
13.	Пистолет стартовый шумовой или электронный стартовый пистолет в комплекте со звуковой колонкой и соединительными проводами	штук	1
14.	Роликовая рама 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 95 x 100 мм, 95 x 115 мм, 95 x 125 мм разных цветов)	комплект	3
23.	Пружина 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.	Велосипед спортивный	штук	2
28.	Велосипедный станок	штук	2
29.	Камера велосипедная	штук	4
30.	Ключи гаечные комбинированные	комплект	2
31.	Ключи шестигранные метрические	комплект	2
32.	Коврик гимнастический	штук	5
33.	Колесо роликовое запасное	штук	40
34.	Колокол судейский	штук	1

35.	Конус спортивный (20 - 25 см)	штук	10
36.	Лезвия для шорт-трека	пар	12
37.	Лейка пластиковая (7 - 8 л)	штук	2
38.	Лестница координационная	штук	3
39.	Маркеры для разметки дорожки для шорт-трека	комплект	1
40.	Маты безопасности	комплект	1
41.	Мяч баскетбольный	штук	2
42.	Мяч волейбольный	штук	2
43.	Мяч футбольный	штук	2
44.	Напальчники для шорт-трека	комплект	12
45.	Нашлемники с номерами	комплект	1
46.	Огнетушитель углекислотный	штук	2
47.	Пояс штангиста	штук	3
48.	Ремень (лента) для отработки техники поворота	штук	5
49.	Рулетка металлическая (50 м)	штук	1
50.	Секундомер электронный (до 0,01 с)	штук	3
51.	Станок для выточки овала в комплекте с шаблонами (лекалами)	штук	1
52.	Станок для заточки лезвий для шорт-трека	штук	3
53.	Станок для прокатки лезвий	штук	1
54.	Стойки для крепления лезвий с измененной геометрией	комплект	4
55.	Счетчик кругов электронный	штук	1
56.	Шпатель металлический	штук	2
57.	Эспандер-лента спортивная	штук	5

Таблица 9.

## Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование											
N 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		
					кол-во	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество
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	штук	на	-	-	1	5	2	5	2	5

	шестигранный 4 мм для конькобежного спорта		обучающегося								
8.	Лезвия беговые для конькобежного спорта	пар	на обучающегося	-	-	1	2	2	2	2	1
9.	Пружина 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 обучающемся	-	-	-	-	1	5	1	5
-----	--	------	----------------	---	---	---	---	---	---	---	---

## 2.7. Требования к количественному и качественному составу групп подготовки.

### *Требования к количественному составу групп.*

Формирование групп спортивной подготовки и закрепление за ними тренерского состава осуществляется ежегодно в соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта конькобежный спорт, нормативным документом Учредителя и утвержденным в организации порядком.

При формировании количественного состава группы учитываются:

- минимальный возраст для зачисления на этапы спортивной подготовки;
- требования к минимальной и максимальной наполняемости групп на этапах спортивной подготовки;
- спортивные разряды и спортивные звания занимающихся;
- возрастные и гендерные особенности развития спортсменов;
- результаты выполнения нормативов по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления (перевода) на этапы спортивной подготовки;
- уровень технического мастерства спортсменов.

Требования к количественному составу групп на этапах спортивной подготовки по конькобежному спорту приведены в таблице № 4 на стр.20.

Требования к качественному составу групп разработаны в соответствии с требованиями федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта конькобежный спорт представлены в таблице № 10.

Таблица № 10

### Качественный состав группы спортивной подготовки

Этапы спортивной подготовки			Требования к уровню подготовки	
название	период	продолжительность	результаты выполнения этапных нормативов	спортивный разряд или спортивное звание
НП	<i>До одного года</i>	1-й год	выполнение нормативов по ОФП и СФП для зачисления на этап спортивной подготовки	--
	<i>Свыше одного года</i>	2-й год	выполнение нормативов по ОФП и СФП для перевода (зачисления) на следующий год этапа спортивной подготовки	--

		3-й год		выполнить 3 юношеский спортивный разряд (выполнение в течение года)
Т (СС)	Начальной спортивной специализации (до двух лет)	1-й год	выполнение нормативов по ОФП и СФП для зачисления на этап спортивной подготовки	3 юношеский спортивный разряд
		2-й год	выполнение нормативов по ОФП и СФП для перевода (зачисления) на следующий год этапа спортивной подготовки	3,2 юношеский спортивный разряд
	3-й год	1 юношеский, III спортивный разряд		
	4-й год	подтвердить III или выполнить II спортивный разряд		
	Углубленной спортивной специализации (свыше двух лет)	5-й год	подтвердить II или выполнить I спортивный разряд	
Весь период		выполнение нормативов по ОФП и СФП для зачисления (перевода) на следующий год этапа спортивной подготовки	Кандидат в мастера спорта	
ССМ	Совершенство вания спортивного мастерства	Весь период	выполнение нормативов по ОФП и СФП для зачисления (перевода) на следующий год этапа спортивной подготовки	Кандидат в мастера спорта
ВСМ	Высшего спортивного мастерства	Весь период	выполнение нормативов по ОФП и СФП для зачисления (перевода) на этап спортивной подготовки	Мастер спорта России, Мастер спорта России Международного класса

## 2.8. Объем индивидуальной спортивной подготовки.

Тренировочный процесс должен учитывать индивидуальные особенности спортсмена, а тренировочная нагрузка соответствовать его функциональному состоянию в каждый конкретный отрезок времени. Тренировка тем индивидуальнее, чем выше спортивное мастерство и результаты спортсмена.

Индивидуальный объем и структура индивидуальных тренировок составляется исходя из результатов оценки текущего уровня физической готовности спортсмена и результатов соревнований в предыдущем сезоне.

Одной из основных форм осуществления спортивной подготовки является работа по индивидуальным планам спортивной подготовки.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется:

- на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства;

- спортсменами на всех этапах спортивной подготовки в период активного отдыха (праздничные дни, нахождение тренера в отпуске и командировках и т.п.)

Индивидуальный план формируется личным тренером и оформляется в документальном виде. Для проведения тренировочных занятий на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, кроме основного тренера по виду спорта конькобежный спорт допускается привлечение дополнительно второго тренера по общефизической и специальной физической подготовке при условии их одновременной работы с лицами, проходящими спортивную подготовку.

## 2.9. Структура годичного цикла.

Планирование микроциклов.

Микроциклом занятий (тренировки) принято называть серию занятий (тренировок) проводимых в течение нескольких дней и обеспечивающих комплексное решение задач оперативного плана. Направленность и содержание микроциклов изменяется в зависимости от содержания тренировочного плана (в тренировке от периода и этапа круглогодичной подготовки). Тренировочные микроциклы разделяются в зависимости от направленности тренировочной нагрузки на обще подготовительные и специально-подготовительные. Традиционные микроциклы чаще всего охватывают недельный срок и планируются с учетом 2-3-разовых тренировок в день. Содержание микроциклов отличается разнообразием. Оно зависит от системы подготовки спортсмена к соревнованиям, на которые эти микроциклы направлены, особенностей его подготовки на заключительном этапе. Восстановительными микроциклами завершается серия ударных микроциклов. Основная их роль сводится к обеспечению оптимальных условий для восстановительных и адаптационных процессов в организме спортсмена и снятию психической напряженности. Соревновательные микроциклы строятся в соответствии с программой соревнований, а режим тренировки соответствует соревновательному.

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

Микроциклы можно классифицировать следующим образом:

- базовый микроцикл, в котором решаются задачи преимущественно общей физической подготовки. Применяется обычно в подготовительном периоде;
- втягивающий микроцикл предназначен для постепенного увеличения нагрузки и подготовки к требуемым тренировочным величинам;
- собственно, тренировочный микроцикл занимает наибольшее место в годичной подготовке, поскольку представляет совокупность средств, методов, нагрузок, направленных на укрепление двигательных способностей, повышение психической, технико-тактической подготовленности. Служит средством совершенствования спортивного мастерства;
- специальный тренировочный микроцикл предназначен для использования на специально-подготовительном этапе, а также во всех случаях усиленного развития специальной подготовленности;
- ударный тренировочный микроцикл несет наивысшие физические нагрузки, чтобы вызвать наибольшие адаптационные сдвиги в избранном виде спорта или необходимом компоненте подготовленности;
- предсоревновательный (подводящий) микроцикл, обеспечивает высшее состояние работоспособности спортсмена к моменту состязаний;

- модельный микроцикл служит для распределения тренировочной работы и нагрузок по дням соревновательной недели, при этом внешние условия моделируют те, что происходят во время соревнований;
- соревновательный микроцикл предусматривает повторение соответствующего режима тренировки и участия в соревнованиях;
- восстановительный микроцикл направлен на восстановление от предельных нагрузок средствами активного отдыха.

Планирование подготовки спортсменов в мезоциклах.

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

Основная задача втягивающих мезоциклов – постепенная подготовка спортсмена к эффективному выполнению специфической тренировочной работы. Это обеспечивается применением упражнений, направленных на повышение или восстановление работоспособности систем и механизмов, определяющих развитие двигательных способностей, выносливости, скоростно-силовых качеств, становление двигательных навыков и умений. Эти мезоциклы применяются в начале подготовительного периода. В период перехода к тренировкам на льду, а также после болезни и травм, после перерыва в тренировочном процессе. В базовых мезоциклах планируется проведение следующих разновидностей: базовый общефизический, базовый специализированно-физический, базовый специально-подготовительный. В конькобежном спорте проводится основная работа по повышению функциональных возможностей основных систем организма, совершенствованию двигательных способностей, технической, тактической и психологической подготовленности. Реализация тренировочной программы характеризуется разнообразием средств методов, большой по объему и интенсивности тренировочной работой. Базовые мезоциклы составляют основу подготовительного периода, но могут включаться в соревновательный период с целью восстановления утраченных в ходе стартов двигательных способностей и навыков с использованием неспецифических упражнений. В контрольно-подготовительных, или специально-подготовительных мезоциклах различают две разновидности. Первая - это интегральная подготовка. Она представляет синтез

функциональных качеств спортсмена, достигнутых в предыдущих мезоциклах, чаще всего это проявляется в моделировании соревновательной деятельности. Вторая - однонаправленная подготовка (техничко-тактическая, техническая, скоростно-силовая и т. п.). Особенность тренировочного процесса в этот период заключается в широком применении соревновательных и специально-подготовительных упражнений, максимально приближенных к соревновательным. Эти мезоциклы характеризуются наиболее высокой интенсивностью тренировочной нагрузки и являются переходной ступенью между базовыми и соревновательными и используются на заключительных этапах подготовительного и в соревновательном периоде.

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

Структура соревновательного мезоцикла определяется квалификацией и подготовленностью спортсмена. Количество мезоциклов устанавливается в зависимости от количества ответственных стартов. Соревновательный период обычно длится от двух до шести месяцев. В конькобежном спорте соревновательный период у спортсменов высокого класса достигает 5-6 месяцев. В это время могут проводиться Кубки мира (8-9 соревнований), чемпионат Европы по многоборью, два чемпионата мира (один по многоборью и второй по дистанциям), чемпионат мира среди юниоров, зимние Олимпийские игры. Количество мезоциклов определяется по количеству ответственных соревнований, в которых участвует спортсмен. В простейших случаях полный мезоцикл состоит из одного восстановительного, подводящего и одного соревновательного микроцикла.

Восстановительный мезоцикл часто аналогичен переходному периоду и организуется после напряженной серии соревнований. Восстановительный мезоцикл планируется в двух вариантах. Поддерживающий мезоцикл характеризуется щадящим тренировочным режимом и широким использованием эффекта «переключений» в виде частичной смены форм, содержания и условий тренировочных занятий. Подготовительный мезоцикл

подобен базовому мезоциклу, но содержит увеличенное количество восстановительных микроциклов.

### **III. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ**

Методическая часть программы содержит материал по основным видам подготовки, его преемственность, последовательность по годам спортивной подготовки и распределение в годичных циклах. Даны рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок и спортивные требования по годам спортивной подготовки, организация комплексного контроля; приведены практические материалы и методические рекомендации по тренировочной работе.

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

Практические занятия различаются по цели (на тренировочные, контрольные и соревновательные); количественному составу спортсменов (индивидуальные, групповые, индивидуально-групповые); степени разнообразия решаемых задач (на однородные и разнородные). В процессе тренировочных занятий осуществляется совершенствование физической, психологической и специальной подготовленности спортсменов, а также создаются предпосылки для повышения эффективности ранее изученных технико-тактических действий. Так же занимающиеся приобретают инструкторские и судейские навыки, выполняют тестирование.

Одной из форм организации освоения практических навыков в рамках Программы является групповое тренировочное занятие, состоящее из трех частей:

- подготовительной,
- основной
- заключительной.

Для каждой части тренировочного занятия определяются свои задачи и средства их решения.

Подготовительная часть (20% занятия) – организация занимающихся, изложение задач и содержания занятия, разогревание и подготовка организма спортсменов к выполнению специальных нагрузок, формирование осанки, развитие координации движений и др. Применяемые средства: строевые и порядковые упражнения, разные виды ходьбы, бега, прыжков; общеразвивающие упражнения, направленные на развитие силы, быстроты, ловкости, гибкости; специально подготовительные упражнения без предметов и с предметами; имитация техники упражнений.

Основная часть (70% занятия) – изучение или совершенствование техники, или отдельных элементов; дальнейшее развитие силовых, скоростно-силовых и других физических качеств спортсменов.

Заключительная часть (10% занятия) – приведение организма занимающихся, в состояние относительного покоя, подведение итогов занятия. Применяемые средства: различная ходьба, прыжки, упражнения для развития мышц брюшного пресса, висы, размахивания и раскачивания,

упражнения на расслабление и для успокоения дыхания. Подведение итогов занятия, замечания и задания тренера.

При проведении тренировочных занятий и участии в соревнованиях спортсмены должны строго соблюдать установленные требования к врачебному контролю, предупреждение травм, обеспечение должного технического и санитарно-гигиенического состояния мест занятий и соревнований, спортивного оборудования и инвентаря.

**Требования техники безопасности** в процессе реализации Программы.

**Общие требования безопасности:**

В качестве тренера для занятий со спортсменами могут быть допущены лица, имеющие профессиональное образование, подтвержденное документом установленного в РФ образца (дипломом), прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по охране труда.

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, определенными профессиональными стандартами в области «Физическая культура и спорт», (тренер код 05.003) утвержденными приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации.

Тренер должен пройти предварительный медицинский осмотр, при последующей работе – периодические медицинские осмотры.

К освоению программы спортивной подготовки по конькобежному спорту допускаются лица, прошедшие систему отбора(тестирование), имеющие высокую степень предрасположенности (одаренности) к занятиям конькобежным спортом, достигшие минимального возраста для зачисления на этап начальной подготовки – 9 лет, и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

Спортсмены проходят инструктаж по правилам безопасности во время тренировочных занятий и соревнований. Работа по профилактике травматизма, заболеваний и несчастных случаев при занятиях спортом является одной из важнейших задач тренера.

Во избежание травматизма при проведении занятий особое внимание уделяется подготовке места проведения занятий и организма спортсменов к выполнению технических действий, требующих высокой координации их исполнения, и дисциплине в группе занимающихся.

Тренер и занимающиеся должны строго соблюдать установленные в учреждении правила поведения, режим труда и отдыха, правила пожарной, антитеррористической безопасности, гигиены и санитарии, знать места расположения первичных средств пожаротушения.

Общие помещения для занятий ОФП, СФП, спортивными и подвижными играми: спортивный и тренажерный зал, должны быть оснащены огнетушителями, автоматической системой пожарной сигнализации и приточно-вытяжной вентиляцией, медицинской аптечкой, укомплектованной необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи при травмах.

- для занятий спортом занимающиеся и тренер должны иметь специальную, соответствующую избранному виду спорта, спортивную форму;

- о каждом несчастном случае во время занятий тренер должен поставить в известность руководителя спортивного учреждения;

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

- спортсмены, нарушающие правила безопасности, отстраняются от занятий и на них накладывается дисциплинарное взыскание. Перед началом очередного занятия со всеми занимающимися проводится внеплановый инструктаж;

- знание и выполнение требований и правил техники безопасности является должностной обязанностью тренера, а их несоблюдение влечет за собой, в зависимости от последствий нарушения, виды ответственности, установленные законодательством РФ (дисциплинарная, материальная, уголовная).

### **Общие требования безопасности на занятиях в спортивном и тренажерном залах.**

#### Требования безопасности перед началом занятий:

- спортивный зал открывается за 5 минут до начала занятий по расписанию (графику). Вход в зал разрешается только в присутствии тренера;

- перед началом занятий тренер должен обратить внимание на оборудование места для избранного вида спорта.

- освещение зала должно быть не менее 200 лк, температура не менее – 17-20° С, относительная влажность – 40-60%;

- все спортсмены, допущенные к занятию должны иметь специальную спортивную форму (одежду, обувь).

- за порядок, дисциплину, своевременное построение группы к началу занятий отвечает тренер;

- перед началом занятий тренер должен постараться выявить любые, даже незначительные отклонения в состоянии здоровья спортсменов, для принятия профилактических мер (освобождение от занятий, снижение нагрузки).

#### Требования безопасности во время занятий:

- занятия избранным видом спорта в спортивном зале начинаются и проходят согласно расписанию,

- занятия по избранному виду спорта должны проходить только под руководством тренера;

- тренер должен поддерживать высокую дисциплину во время занятий и добиваться четкого выполнения своих требований и замечаний, постоянно осуществлять контроль за действиями спортсменов;

- для предупреждения травм тренер должен следить за дисциплинированностью занимающихся, их уважительным отношением друг к другу;

- выход занимающихся из спортивного зала во время занятий возможен только с разрешения тренера.

#### Требования безопасности по окончании занятия:

- после окончаний занятия тренер должен проконтролировать организованный выход занимающихся из зала;

- проветрить спортивный зал;

- по окончании занятий принять душ, в случае невозможности данной гигиенической процедуры тщательно вымыть лицо и руки с мылом;

- проверить противопожарное состояние спортивного зала;

- выключить свет.

### **Требования безопасности на занятиях конькобежным спортом.**

#### Общие требования:

Каток должен иметь паспорт установленной формы, выдаваемый вышестоящей организацией по подчиненности.

При подготовке катка к проведению тренировочных занятий администрация руководствуется следующими требованиями:

- поверхность льда должна быть ровной, без выбоин, наплывов, трещин и очищена от снега;

- организован пост с аптечкой первой помощи;

- должна быть подготовлена разметка дорожек с обеспечением зоны разминки;

- на виражах за внешним краем наружной дорожки под углом 120 - 135° относительно поверхности дорожки должны быть установлены защитные устройства из поролоновых листов, губчатой резины или снежного вала;

- в вечернее время должна быть обеспечена освещенность поверхности льда не менее 120 лк;

- занятия должны прекращаться при температуре воздуха ниже 20 °С и скорости ветра 4 м/с;

- тренировочная работа на катке должна проводиться на основе расписания занятий, утвержденного администрацией.

- замена тренеров без предварительного уведомления об этом администрации катка не допускается.

- администрация должна принять меры, исключающие присутствие на катке посторонних лиц во время проведения тренировочных занятий.

- ответственным за организацию тренировочных занятий на катке является тренер, проводящий занятия в соответствии с расписанием и программой.

- тренер, проводящий занятия, обязан:
  - удостовериться в готовности катка к занятиям;
  - начинать и заканчивать занятия в установленном расписанием время;
  - осуществлять допуск к тренировочным занятиям только лиц, прошедших первичный инструктаж с соответствующей отметкой в журнале и не имеющих противопоказаний по состоянию здоровья;
  - непосредственно перед началом занятий проверить исправность и опрятность экипировки занимающихся и спортивного инвентаря. В зимний период при температуре воздуха ниже  $-13^{\circ}\text{C}$  участники занятий во избежание обмороживания не должны иметь открытых частей тела.

При проведении занятий по конькобежному спорту возможно воздействие на занимающихся следующих опасных факторов:

- травмы при падении на льду,
- травмы при столкновениях,
- выполнение упражнений без разминки,
- обморожение или переохлаждение,
- потертости от коньков.

#### Требования безопасности перед началом занятий.

- надеть спортивную форму в соответствии с погодными условиями;
- проверить исправность спортивного инвентаря и точку коньков.

#### Требования безопасности во время занятий.

- выходить на лед и заходить в помещение только с разрешения тренера;

- четко выполнять все распоряжения тренера;
- кататься следует в одном направлении против часовой стрелки;
- соблюдать интервал движения (при медленном катании 2-3 м, при ускорении – 8-10 м);
- запрещается резко останавливаться тормозить и падать;
- переход через беговую дорожку должен производиться на малой скорости с соблюдением осторожности, чтобы избежать столкновения с конькобежцами, катающимися по этой дорожке;
- не кататься на тесных или свободных коньках;
- запрещается находиться на льду без коньков;
- запрещается находиться на льду во время работы техники по подготовке льда.

#### Требования безопасности по окончании занятий.

- снять коньки и спортивную форму;
- принять душ или тщательно вымыть лицо и руки мылом;
- убрать спортивный инвентарь и форму в отведенное для хранения место.

#### Рекомендации спортсменам:

На каток передвигайтесь организованной группой вместе с тренером. Если требуется пересечь проезжую часть, соблюдайте правила дорожного движения при ее переходе.

Занимаясь коньками, не забывайте о правильном подборе одежды и обуви. Одежда не должна быть излишне тёплой, стеснять движения. В ветреную погоду поверх костюма следует надеть лёгкую куртку из не продуваемой ткани. Вязаная шапочка должна прикрывать уши и лоб. На руки надевайте варежки или шерстяные перчатки.

Размер ботинок должен быть такой, чтобы вы смогли надеть тёплые шерстяные носки. Зашнуровывайте ботинки надёжно, но так, чтобы пальцы ног были свободными, иначе они могут быстро замёрзнуть. При онемении пальцев вернитесь в тёплое помещение, расшнуруйте ботинок и согрейте ногу, массируя пальцы и стопу тёплыми руками. Из-за плохого состояния шнуровки ботинок может возникнуть травма.

Перед выходом на лёд обязательно выполняйте комплекс общеразвивающих и специальных упражнений.

Будьте внимательны при выходе на лёд из раздевалок.

Строго соблюдайте все указания тренера. Во избежание столкновений передвигайтесь только в заданном направлении, соблюдайте дистанцию и интервал, не мешайте друг другу.

Нужно уметь правильно падать. Нельзя падать назад, лучше приземлиться набок или вперёд «рыбкой» и делайте это как можно мягче. Не хватайтесь за товарища во время падения.

Во время отдыха в раздевалке следует снять с себя верхнюю одежду, расшнуровать ботинки. Перед вторым выходом на лёд обязательно выполнить несколько упражнений из разминки.

Если вы почувствовали сильную усталость или замёрзли, немедленно сообщите об этом тренеру.

Строго запрещается:

- толкать друг друга;
- сбивать с ног;
- ставить подножки;
- цепляться друг за друга;
- портить лёд коньками;
- бросать на лёд посторонние предметы.

### **Требования безопасности в аварийных ситуациях:**

- при несчастных случаях с занимающимися, тренер должен немедленно прекратить занятия и приступить к оказанию пострадавшему первой доврачебной помощи;
- одновременно нужно отправить посыльного из числа занимающихся для уведомления руководителя или представителя администрации спортивного учреждения, а также вызова медицинского работника и скорой помощи;
- при оказании первой доврачебной помощи следует руководствоваться приемами и способами, изложенными в инструкции по первой доврачебной помощи, действующей в учреждении;
- при обнаружении признаков пожара тренер должен обеспечить эвакуацию занимающихся из опасной зоны согласно схеме эвакуации, при условии их

полной безопасности. Все эвакуированные проверяются в месте сбора по имеющимся у тренера, поименным спискам. Сообщить о пожаре в ближайшую пожарную часть и приступить к тушению пожара с помощью первичных средств пожаротушения.

Поведение и действие всех должностных лиц в условиях аварийной ситуации должны быть объективными, без провокации паники, быстрыми и эффективными.

### **3.2. Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок.**

Тренировочный процесс в учреждении по программе спортивной подготовке по конькобежному спорту, ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели.

На протяжении всего периода подготовки в спортивной школе занимающиеся проходят несколько возрастных этапов, на каждом из которых решается ряд задач в соответствии с возрастом и уровнем физического развития. Тренировочный процесс предусматривает поэтапное увеличение объема и интенсивности нагрузок, так, чтобы каждый последующий период начинался и заканчивался на более высоком уровне. Таким образом, обеспечивается последовательность нагрузок из года в год и их увеличение в течение ряда лет.

Подготовленность спортсмена будет лучшей, если нагрузка на всех этапах многолетней подготовки спортсменов будет отвечать возрастным и индивидуальным функциональным способностям организма спортсмена и будет направлена на улучшение способностей организма спортсмена приспособляться к выполнению любых физических упражнений различной интенсивности.

Общая направленность многолетней подготовки спортсменов от этапа к этапу следующая:

- освоение техники бега на коньках по прямой и повороту, и ее совершенствование на базе роста физических и психических возможностей;
- планомерное прибавление вариативности бега на коньках с использованием изменения ресурсов поворотов, количества шагов в повороте и на прямой, скорости пробегания и длины отрезков;
- переход от обще подготовительных средств к более специализированным для конькобежцев;
- увеличение количества соревнований и пробегаемых дистанций;
- увеличение объема тренировочных нагрузок;
- повышение интенсивности тренировочных нагрузок;
- сохранение здоровья занимающихся;
- использование восстановительных средств поддержания физической работоспособности.

При расчете параметров общего объема подготовки следует учитывать, что нагрузки ОФП включают в себя: объем тренировочных занятий общей физической направленности; объем упражнений,

включенных в утреннюю разминку (УГГ – утренняя гигиеническая гимнастика); объем упражнений общего подготовительного характера (преимущественно упражнения в составе разминки и «стретчинг») в структуре тренировочных занятий различной направленности.

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

Соотношения объемов тренировочных и соревновательных нагрузок являются максимальными<sup>8</sup> и представлены в примерном тренировочном плане, рассчитанном на 52 недели, в таблице № 11.

---

<sup>8</sup> Приказ Минспорта РФ от 24.03.2022 г. № 226 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «конькобежный спорт»» Приложение № 9

Таблица 11.

**ПРИМЕРНЫЙ ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН**  
**тренировочных занятий по конькобежному спорту из расчета**  
**на 52 недели (час)**

Разделы подготовки	НП						ТЭ (СС)										ССМ		ВСМ	
	1 год		2 год		3 год		1 год		2 год		3 год		4 год		5 год		час	%	час	%
	час	%	час	%	час	%	час	%	час	%	час	%	час	%						
Общая физическая подготовка (ОФП)	147-190	47-61	183-239	39-51	183-239	39-51	277-320	38-44	277-320	38-44	333-437	32-42	333-437	32-42	333-437	32-42	320-408	22-28	183-250	11-15
Специальная физическая подготовка (СФП)	56-75	18-24	126-164	27-35	126-164	27-35	189-240	26-33	189-240	26-33	333-437	32-42	333-437	32-42	333-437	32-42	569-743	39-51	765-998	46-60
Техническая подготовка (ТехП)	53-66	17-21	80-98	17-21	80-98	17-21	138-167	19-23	138-167	19-23	177-218	17-21	177-218	17-21	177-218	17-21	248-335	17-23	300-399	18-24
Тактическая подготовка (ТакП)	3-6	1-2	5-9	1-2	5-9	1-2	7-22	1-3	7-22	1-3	10-40	1-4	10-40	1-4	10-40	1-4	44-73	3-5	50-83	3-5
Теоретическая подготовка (ТерП)	3-6	1-2	5-9	1-2	5-9	1-2	7-22	1-3	7-22	1-3	10-40	1-4	10-40	1-4	10-40	1-4	44-73	3-5	50-83	3-5
Психологическая подготовка	3-6	1-2	5-9	1-2	5-9	1-2	7-22	1-3	7-22	1-3	10-40	1-4	10-40	1-4	10-40	1-4	44-73	3-5	50-83	3-5
Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика	2-3	0,5 - 1	5-14	1-3	5-14	1-3	22-29	3-4	22-29	3-4	52-62	5-6	52-62	5-6	52-62	5-6	87-102	6-7	116-150	7-9
Количество часов в год (астроном/академических) с учетом периодов активного отдыха по индивидуальным планам подготовки	234/312		312/416		312/416		520/728		520/728		728/988		728/988		728/988		1040/1404		1248/1664	
Общее количество тренировок в год	156-208		156-260		156-260		364-416		364-416		468-624		468-624		468-624		468-728		468-728	
Количество часов в неделю астроном/академических	4,5/6		6/8		6/8		10/~14		10/~14		14/~19		14/~19		14/~19		/24		/32	
Количество тренировок в неделю	3-4		3-5		3-5		7-8		7-8		9-12		9-12		9-12		9-14		9-14	

Примечание.

Установленные в таблице объемы тренировочной нагрузки являются максимальными.

### **3.3. Рекомендации по планированию спортивных результатов.**

При планировании спортивных результатов в многолетней подготовке конькобежцев следует ориентироваться на динамику спортивных результатов и оптимальные возрастные границы, в пределах которых спортсмены добиваются высших достижений.

Оптимальный возраст для начала занятий скоростным бегом на коньках 7-10 лет и 11-13 – вполне оптимальный возраст. Возрастной диапазон от 3 до 6 лет можно определить, как ранний возраст начала подготовки в скоростном беге на коньках, а 14-17 лет – как возраст позднего начала целенаправленной подготовки.

Установлено, что сильнейшие конькобежцы мира добиваются наивысших спортивных результатов в возрастном диапазоне: женщины – 18-28 лет, мужчины – 20-30 лет.

При планировании спортивных результатов в спортивной школе по этапам подготовки следует придерживаться рациональных норм. Во-первых, необходимо установить «верхнюю» границу, за которой лежит непозволительно форсированная тренировка. Во-вторых, устанавливается нижняя граница, за которой прирост спортивных результатов не соответствует запланированным достижениям. При этом необходимо учитывать тот факт, что начиная занятия конькобежным спортом в 13-14 лет, наиболее способные спортсмены должны достичь первых больших успехов через 5-6 лет, а высших достижений – через 8-10 лет специализированной подготовки.

### **3.4. Требования к организации и проведению врачебного, психологического и биохимического контроля.**

Совместная работа врача и тренера – основа эффективности тренировочного процесса. Она должна охватывать все основные его звенья: отбор, допуск к тренировкам и соревнованиям, предупреждение и выявление заболеваний и травм, своевременное выявление и устранение переутомления, контроль переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок, контроль режима подготовки (тренировки, отдыха, питания, условий жизни, состояния мест занятий, личной гигиены и др.). При этом используются как медико-биологические, так и методы наблюдений и исследований, результаты которых необходимо постоянно сопоставлять и анализировать. В результате комплексно оценивается состояние спортсмена, определяется эффективность режима и методики тренировки, осуществляется качественное управление тренировочным процессом. Комплексная методика обследования включает клинические данные плановых диспансерных обследований, текущего контроля функционального состояния физиологических систем, лечебно-профилактической работы, восстановительных мероприятий на всех этапах подготовки. Целесообразно проводить диспансерное обследование перед соревновательным этапом

подготовки и после его окончания. При диспансерном обследовании следует проводить беседу со спортсменом о перенесенных заболеваниях, режиме тренировок, о самочувствии; антропометрические измерения; осмотр врачами-специалистами; функциональные исследования сердечно-сосудистой и дыхательной систем; лабораторные анализы крови и т. п. В заключении дается оценка состояния здоровья, физического развития, функционального состояния, выявляются лимитирующие факторы, способные препятствовать повышению физических нагрузок и успешному выступлению в соревнованиях.

Углубленные медицинские обследования (УМО) являются важным разделом комплексного контроля. Помимо общепринятых врачебных обследований, УМО включают в себя обследование различных сторон подготовленности спортсменов. Программа УМО для конькобежцев высокой квалификации состоит из медицинских обследований у врачей-специалистов: хирурга, терапевта, невропатолога, офтальмолога, дерматолога, отоларинголога и др. врачей-диспансеризаторов, а также специальной части обследований, разработанной применительно к специфике конькобежного спорта. В обследовании используются стандартные тестирующие процедуры с дозированными или максимальными физическими нагрузками, чаще всего на велоэргометре. Для определения особенностей реакции на тестирующую нагрузку до и после работы регистрируются показатели функционального состояния сердечно-сосудистой системы, нервно-мышечного аппарата, центральной и вегетативной нервной системы и др.

В ступенчатых тестах во время работы регистрируется ЧСС. исследуется функция внешнего дыхания и газообмен, производится забор крови для определения концентрации молочной кислоты на каждой степени нагрузки. В период восстановления, как правило, регистрируются кислородный долг, динамика ЧСС и АД, определяется концентрация лактата. Далее насчитываются показатели, характеризующие мощность, емкость и экономичность функционирования окислительной, лактаcidной и фосфогенной систем энергообеспечения. Результаты тестирования оцениваются на основании эргометрических, вегетативных и метаболических показателей, а также качественной реакции адаптации организма спортсмена к нагрузке. Основной задачей УМО является получение наиболее полной и всесторонней информации о состоянии здоровья, уровня общей и специальной работоспособности. Наиболее удобные сроки проведения УМО, обеспечивающие наибольшую информативность полученных данных - начало подготовительного периода и за 1-1.5 месяца до основных соревнований сезона.

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

вынесения рекомендаций по коррекции дальнейшего тренировочного процесса. Программа ЭКО включает в себя определение специальной физической подготовленности, функциональной подготовленности, психологической подготовленности и состояния здоровья.

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

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

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

Программа устанавливает для практического раздела следующие виды спортивной подготовки по конькобежному спорту:

- *на этапе начальной подготовки* периодизация тренировочного процесса носит условный характер, основное внимание уделяется разносторонней, физической и функциональной подготовке с использованием, главным образом, средств ОФП, освоению технических элементов и навыков. По окончании годового цикла тренировок юные спортсмены должны выполнить нормативные требования разносторонней физической подготовленности.

- *на тренировочном этапе до 2-х лет (этап начальной специализации)* годичный цикл включает подготовительный и соревновательный периоды. Главное внимание продолжает занимать разносторонняя физическая подготовка, повышение уровня функциональных возможностей, включение средств с элементами специальной физической подготовки, дальнейшее расширение арсенала технико-тактических навыков и приемов. По окончании годового цикла юные спортсмены обязаны выполнить контрольно-переводные нормативы, участвовать в соревнованиях.

- *при планировании тренировки на тренировочном этапе свыше 2-х лет (этап углубленной специализации)* в подготовительном периоде средствами ОФП решаются задачи дальнейшего повышения уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности, и на этой базе повышение уровня специальной физической работоспособности, развитие специальных физических качеств, овладение техническими навыками. В соревновательном периоде ставится задача улучшения спортивных результатов прошлого сезона, а также выполнение контрольно-переводных нормативов.

- на этапе совершенствования спортивного мастерства, этапе высшего спортивного мастерства, наблюдается выраженное повышение объема и интенсивности тренировочных нагрузок, их все более специализированный характер и соразмерность развития дистанционной подготовленности многоборцев и спринтеров. 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.

### **Построение тренировочных занятий с группами начальной подготовки (до года, свыше года).**

С периода начальной подготовки тренировочный процесс должен осуществляться с учетом физического развития и функционального состояния растущего организма спортсмена таким образом, чтобы обеспечить готовность переносить значительный объем и интенсивность современной спортивной тренировочной нагрузки.

В спортивные школы принимаются дети с 9-летнего возраста, здоровые, физически развитые, успешно сдавшие приемные нормативы по общефизической подготовке, умеющие кататься на коньках. В период трехлетнего обучения в группах начальной подготовки определяется пригодность к скоростному бегу на коньках по результатам выполнения приемных и переводных нормативов по годам подготовки.

Основная задача на этом этапе - не скорейшее выполнение разрядных норм, а подготовка всесторонне развитых детей с соответствующими возрасту функциональными показателями. В связи с этим устанавливается порядок организации спортивной школы, и определяются основные задачи работы.

Двигательными навыками в беге на коньках легче овладевают дети, имеющие разностороннее физическое развитие. Основным методом на этапе начальной подготовки является игровой метод с использованием различных спортивных и подвижных игр. Он одновременно воздействует на моторную и психическую сферы личности. Игровой метод может быть активно использован во всех четырех формах двигательных способностей спортсмена: моторной оперативности, координационных, силовых качеств и выносливости.

## **Построение тренировочных занятий с тренировочными группами (ТГ до 2 лет, ТГ свыше 2 лет).**

Важнейшим условием успешной работы с конькобежцами тренировочных групп является перспективное планирование подготовки на пять лет с учетом физического развития и подготовленности в данном возрастном диапазоне. Распределение по основным разделам подготовки осуществляется в соответствии с конкретными задачами на каждый год тренировок.

Программа для тренировочных групп (12-17 лет) ставит своей задачей подготовку к бегу на коньках по многоборью без узкого разделения 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 обще подготовительном этапе подготовительного периода закладывается основа для последующего развития спортивной формы. В это время организм конькобежцев приспосабливается к выполнению большого объема тренировочных нагрузок, преимущественно неспецифического характера, укрепляется опорно-двигательный аппарат, повышается функциональное состояние мышечных групп, развивается гибкость. Таким образом, на обще подготовительном 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. Тренировка 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. 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.

### **Построение тренировочных занятий с группами совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.**

Основой планирования тренировки конькобежцев является исследование закономерности процесса многолетней тренировки, знание динамики функциональных возможностей организма и физического развития на этом этапе. По результатам таких исследований выбирается оптимальный режим тренировки с учетом индивидуальных особенностей спортсмена.

В отношении применения высокоинтенсивных полноценных тренировок доказано, что только с наступлением второй фазы половой зрелости юноши способны выдерживать большую нагрузку. Анализ возрастного диапазона, когда достигаются высшие спортивные результаты, показал, что наибольшая вероятность стать участником Олимпийских игр, приходится на возраст 21-24 года.

Важность этапа подготовки конькобежцев юниорского возраста обусловлена тем, что начало периода приходится на зону первых больших успехов, а окончание – на зону оптимальных возможностей. В конькобежном спорте средний возраст, когда спортсмен начинает устойчиво показывать высокие результаты, приходится на 21-25 лет, причем для достижения таких результатов необходимо затратить 6-8 лет целенаправленной тренировки.

Планирование тренировочного процесса в группах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства требует четкой постановки цели и задач для каждого тренировочного года. Это относится, прежде всего, для освоения нагрузок высокого объема и интенсивности, а также успешного подведения спортсменов к пику спортивной формы на период ответственных соревнований, планирование годичного тренировочного процесса в настоящее время осуществляется как по традиционной форме (однопиковое планирование), так и по типу двух- и трехциклового планирования в течение календарного года.

Идея двухциклового планирования заключается в том, чтобы последующий период подготовки (2-й цикл) начинался с более высокого уровня состояния работоспособности. При таком планировании повышается

устойчивость организма к воздействию тренировочных нагрузок специально-подготовительного и соревновательного этапов. Следует помнить, что развитие специальной выносливости на обще подготовительном и специально-подготовительном этапах является основой для дальнейшего развития важнейших качеств – быстроты и скоростной выносливости.

Планирование тренировочных нагрузок в первом макроцикле (май-сентябрь) годичной подготовки предусматривает уделение основного внимания развитию общей и специальной физической подготовленности за счет использования тренировочных средств, в основном, аэробной направленности.

Второй макроцикл (октябрь-апрель) нацелен на развитие специфической работоспособности в беге на коньках. Следует отметить, что интенсивность тренировочного процесса на специально-подготовительном этапе (октябрь-декабрь) достигает более высокого уровня по сравнению с предыдущим макроциклом. Тренировочные нагрузки, применяемые на этом этапе, находятся преимущественно в III-й зоне интенсивности с подключением нагрузок IV и V зон. На этом этапе конькобежцы выступают в контрольных соревнованиях, цель которых – совершенствование технического и тактического мастерства.

На соревновательном этапе требуется особый подход к планированию количества соревнований и их ранга. С учетом главных стартов необходимо выделять вспомогательные и основные соревнования.

Согласно проведенным экспериментальным исследованиям было установлено, что двухциклового вариант планирования годичного цикла подготовки более эффективен, чем традиционный, у тех спортсменов, которые имеют значительный спортивный стаж (6-7 лет) и спортивную квалификацию – КМС-МС. Сдвоенный цикл подготовки создает предпосылки для увеличения темпов прироста показателей работоспособности и спортивных результатов в сравнении с традиционным годичным циклом. Однако часто наблюдаются неблагоприятные колебания уровня спортивной работоспособности в период основных стартов, что выражается в нестабильном выступлении в соревнованиях и снижении спортивных результатов в соревновательном периоде.

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

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 в 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.

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 и т. п.

В таблице 11 представлена схема распределения основных параметров тренировочных нагрузок в группах совершенствования спортивного мастерства по годам и групп высшего спортивного мастерства. При перспективном планировании компонентов подготовки на срок в группах совершенствования спортивного мастерства предусмотрены объемы нагрузок с учетом подготовленности конькобежцев и этапов многолетней подготовки.

Объем средств общефизической подготовки в процентах уменьшается от 1-го года к 3-му с 42% до 32%. Объем нагрузок специальной подготовки – возрастает с 39,8 до 45,9%, а специально-физической направленности соответственно с 16,8% до 22,5%. Объем нагрузок в I зоне интенсивности

постепенно уменьшается с одновременным увеличением времени работы в остальных зонах интенсивности. Объем работы креатинфосфатного характера в V зоне интенсивности остается в пределах 1,5-2,5% от всего времени, затраченного на подготовку. Особенно внимательно следует относиться к планированию объемов гликолитической нагрузки (IV зона интенсивности). Объем такой работы выполняется, как правило, в пределах 3,5-10,5 % по всем годам подготовки. Работа гликолитической направленности в наибольшей мере реализуется в специфических условиях при беге на коньках.

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.

Таблица 12

**Основные параметры тренировочных нагрузок конькобежцев на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства**

Показатели нагрузки	Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства
	До 1-го Года	Свыше 1-го года	Весь период
<b>Нагрузки по зонам относительной интенсивности (ч, %):</b>			
восстановительная (скорость перемещения до ПАНО аэробного)	115,5/15,4	120/15,4	140/15,4
экстенсивно-развивающая (скорость перемещения от ПАНО аэробного до ПАНО анаэробного)	218/29,2	284,5/23,6	193,8/20,2
тренирующая (скорость перемещения от ПАНО анаэробного до уровня МПК)	322/43	375/48	464/51
интенсивно-тренировочная (скорость перемещения выше уровня достижения МПК)	71,3/9,5	76,1/9,8	92,8/20,2
максимальная (скорость перемещения максимальная)	22,5/3	24,9/3,2	29,2/3,2
скорость перемещения на уровне соревновательных дистанций (1500, 3000 и 5000 м) от индивидуальных	138,8/18,5	156,9/20	190/21

возможностей			
Двигательные способности в неспецифической деятельности (ч, %):	360/48	352,4/46	409,5/45
быстрота двигательных действий (ч, %)	3,8/0,5	3,8/0,5	3,9/0,5
Максимальная скорость перемещений (ч, %):			
на временных отрезках (3,2 с и 5,1 с)	1,5/0,2	1,5/0,2	1,5/0,2
на временных отрезках (9 с и 18,5 с)	2,3/0,3	2,3/0,3	2,3/0,3
Силовые способности (ч, %):			
общесиловая подготовка (ч, %)	6/0,8	6,1/0,8	6,2/0,8
максимальная сила (ч, %)	4,5/0,6	4,6/0,6	4,7/0,6
Скоростно-силовые способности (ч, %):			
на временных отрезках (3,2 с и 5,1 с)	2,3/0,3	2,3/0,3	2,3/0,3
на временных отрезках (9 с и 18,5 с)	3/0,4	3/0,4	3,1/0,4
Силовая выносливость:			
на временных отрезках (3,3 мин и 7,5 мин)	12,8/1,7	13/1,7	13,3/1,7
Ловкость (ч, %)	3,8/0,5	3,8/0,5	2,3/0,3
Двигательная координация (ч, %):			
развитие чувства времени, силы скорости	7,5/1	7,6/1	7,8/1
подвижные и спортивные игры	27/3,6	12,3/1,6	7,8/1
Двигательная выносливость (ч, %):			
на временных отрезках (3,3 мин и 7,5 мин)	71,3/9,5	72,8/9,5	74,1/9,5
на временных отрезках (16 - 38 мин)	187/25	191/25	195/25
на временных отрезках (98 - 195 мин)	267/3,6	27,8/3,6	26,5/3,4
Двигательные способности в специфической деятельности (ч, %)			
Имитационные упражнения (ч, %):			
на временных отрезках (3,2 с и 5,1 с)	1,5/0,2	1,5/0,2	1,6/0,2
на временных отрезках (9 с и 18,5 с)	2,3/0,3	2,3/0,3	2,3/0,3
на временных отрезках (3,3 мин и 7,5 мин)	21/2,8	19,2/2,5	19,5/2,5
на временных отрезках (16 мин и 38 мин)	35,3/4,7	34,5/4,5	31,2/4
Бег на роликовых коньках (ч, %):			
на временных отрезках (7 с - 11,7 с)	3/0,4	3,1/0,4	3,1/0,5
на временных отрезках (20 с и 37 с)	3,8/0,5	3,8/0,5	3,9/0,5

на временных отрезках (5,5 мин — 11,5 мин)	56,3/7,5	55,2/7,2	54,6/7
на временных отрезках (23 мин - 48 мин)	13,5/1,8	13,9/1,8	14/1,8
Бег на коньках (ч, %):			
на временных отрезках (7 с - 11,7 с)	12,8/1,7	13,8/1,8	14,8/1,9
на временных отрезках (20 с - 37 с)	12,8/1,7	16,1/2,1	17,9/2,3
на временных отрезках (60 с - 150 с)	7,5/1	11,5/1,5	11,7/1,5
на временных отрезках (5,5 мин - 11,5 мин)	75/17	138/18	150/19,2
на временных отрезках (23 мин - 48 мин)	83,5/10,9	87,4/11,2	88,9/11,4
на временных отрезках (98 мин - 195 мин)	11,7/1,5	15,3/2	15,6/2

Воспитание квалифицированных спортсменов требует планомерного роста интенсивности тренировочного процесса за время подготовки. 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 их 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.

### **3.5.1. Теория и методика физической культуры и спорта**

Цель и основное содержание данной области Программы определяются необходимостью приобретения спортсменами определенного минимума знаний для понимания сущности спорта, тренировочного процесса и требований для безопасного его осуществления.

Теоретическая подготовка занимающихся проводится в форме лекций, бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, наблюдений за соревновательной деятельностью ведущих конькобежцев. Контроль уровня усвоения знаний проводится в виде собеседования.

Целесообразно планировать этот раздел подготовки так, чтобы теоретические занятия были связаны с практическими задачами подготовки. Конкретная целевая направленность теоретической подготовки обеспечивает условия для более эффективного совершенствования других сторон подготовленности конькобежца (физической, технической, тактической, психологической).

Порядок проведения занятий может меняться на усмотрение планирующего и организующего проведение занятий. В план теоретической подготовки должны вноситься коррективы с учетом возраста, пола и уровня спортивной подготовленности конькобежцев, обеспечивая необходимый уровень доступности предлагаемого материала.

Рекомендуемый перечень тематических разделов и краткое содержание изучаемого материала на этапах реализации Программы по теоретической подготовке спортсменов на этапах многолетней подготовки представлен ниже.

**«Теория и методика физической культуры и спорта. Теория и методика конькобежного спорта»:**

Раздел, тема подготовки	Краткое содержание изучаемого материала на этапах реализации Программы			
	Этап начальной подготовки (до года, свыше года)	Тренировочный этап (до 2 лет, свыше 2 лет)	Этап совершенствования спортивного мастерства (до года, свыше года)	Этап высшего спортивного мастерства (весь период)
<b>Тема 1.</b> Физическая культура и спорт в Российской Федерации	Место и роль физической культуры и спорта в жизни общества. Физическая культура и спорт как важное средство всестороннего гармонического развития личности, сохранения и укрепления здоровья, повышения дееспособности организма. Основные формы физической культуры и спорта: базовая физическая культура, профессионально-прикладная физическая культура, спорт, оздоровительно-реабилитационная физическая культура и др. Принципы системы физического воспитания в Российской Федерации (всестороннее развитие личности, оздоровительная направленность, связь физического воспитания с трудовой и военной практикой). Физическое воспитание детей и подростков.			
<b>Тема 2.</b> Развитие конькобежного спорта в Российской Федерации и за рубежом	Периоды развития конькобежного спорта в России. Основные соревнования по конькобежному спорту. Ведущие конькобежцы России, их спортивные достижения. Спортивные сооружения, экипировка конькобежцев. Развитие конькобежного спорта в мире. Создание Международного союза конькобежцев – ISU. Становление и развитие конькобежного спорта в СССР. Ведущие советские конькобежцы и их спортивные результаты. Достижения советских спортсменов на чемпионатах мира и Олимпийских играх. Развитие конькобежного спорта в современной России. Достижения российских конькобежцев на крупных международных соревнованиях, чемпионатах мира и Олимпийских играх. Общая характеристика конькобежных видов спорта, включенных в программу Олимпийских игр. Требования к спортивному инвентарю и экипировки, их совершенствование. Формы использования коньков в качестве средства оздоровительно-рекреативной физической культуры, активного отдыха и развлечения. Развитие детско-юношеского конькобежного спорта. Программные и нормативные основы конькобежного спорта. Разрядные нормы и требования Единой всероссийской спортивной квалификации (ЕВСК) по конькобежному спорту. Обязанности и права спортсменов спортивных школ. Общероссийские антидопинговые правила. Федеральные стандарты спортивной подготовки по виду спорта конькобежный спорт.			
<b>Тема 3.</b> Личная и общественная гигиена. Питание юных спортсменов	Гигиенические основы труда и отдыха юного спортсмена. Личная гигиена спортсмена. Гигиенические требования к одежде и обуви конькобежца. Значение и способы закаливания. Составление рационального режима дня спортсмена с учетом тренировочных занятий и соревнований. Личная и общественная гигиена. Предупреждение инфекционных заболеваний. Гигиенические требования к питанию конькобежцев.			
<b>Тема 4.</b> Краткие сведения о строении и функциях организма спортсменов	Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние систематических занятий физическими упражнениями и конькобежным спортом на организм человека. Краткие сведения о воздействии физических упражнений на мышечную, дыхательную, сердечно-сосудистую системы организма конькобежца. Органы пищеварения и обмен веществ. Физиологические основы спортивной тренировки. Физиологические методы определения работоспособности конькобежцев. Значение аэробной и анаэробной производительности на разных дистанциях конькобежного многоборья.			

<p><b>Тема 5.</b> Врачебный контроль и самоконтроль, профилактика травм и заболеваний Восстановительные мероприятия</p>		<p>Виды контроля (этапный, текущий, оперативный). Значение врачебного контроля в процессе занятий конькобежным спортом. Контроль состояния здоровья, телосложения и состава тела. Контроль развития физических качеств. Критерии оценки состояния здоровья занимающихся. Значение контроля тренера и самоконтроля в процессе занятий конькобежным спортом. Контроль тренировочных, соревновательных нагрузок и содержания тренировочного процесса. Требования к организации врачебного и контроля тренера за состоянием здоровья занимающихся конькобежным спортом. Методы самоконтроля в ходе тренировочного занятия. Понятие утомления и переутомления. Объективные и субъективные критерии самоконтроля. Требования к ведению дневника самоконтроля конькобежца. Средства восстановления. Физиотерапевтические средства. Средства психотерапевтического воздействия.</p>
<p><b>Тема 6.</b> Сущность спортивной тренировки</p>		<p>Общая характеристика спортивной тренировки юных спортсменов. Средства и методы спортивной тренировки. Формы организации занятий в спортивной тренировке.</p>
<p><b>Тема 7.</b> Основные виды подготовки юного спортсмена</p>		<p>Нравственное формирование личности юного конькобежца. Морально-волевая подготовка. Воспитание волевых качеств в процессе тренировки и соревнований. Воспитание устремленности к спортивной победе, настойчивость, смелость, самообладание и другие качества и свойства спортивного характера. Понятие о психологической подготовке юных конькобежцев. Физическая подготовка, ее содержание и виды. Понятие силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости. Виды (формы) проявления и методы развития этих качеств. Содержание и методика технической подготовки. Тактическая подготовка. Психологическая подготовка в тренировочном процессе и соревновательной деятельности.</p>
<p><b>Тема 8.</b> Периодизация спортивной тренировки</p>		<p>Характеристика многолетней тренировки юных спортсменов. Основные задачи подготовки: общая и специальная физическая подготовка, овладение основами техники, разносторонняя тренировка. Закономерности развития спортивной формы как одно из объективных условий периодизации спортивной тренировки. Понятие спортивной формы и критерии оценки. Фазы развития спортивной формы, характерные для этапа начальной спортивной специализации. Характерные особенности годичного цикла подготовки: подготовительного, соревновательного и переходного на тренировочном этапе, этапе совершенствования спортивного мастерства, высшего спортивного мастерства.</p>
<p><b>Тема 9.</b> Планирование и учет в процессе спортивной подготовки</p>		<p>Понятие и назначение планирования. Учет в процессе спортивной тренировки. Техника ведения записей в дневнике спортивных результатов, регистрация тренировочных и соревновательных нагрузок, данных обследований контрольных испытаний. Многолетнее (перспективное) планирование тренировки, годичное и месячное планирование на этапе совершенствования спортивного мастерства, высшего спортивного мастерства. Форма учета тренировочной и соревновательной деятельности.</p>
<p><b>Тема 10.</b> Спортивные соревнования</p>		<p>Основные понятия: «соревнование», «система соревнований», «календарь соревнований». Значение спортивных соревнований. Правила соревнований. Возраст допуска к различным по уровню соревнованиям. Права и обязанности, спортивная форма участников. Планирование, организация и проведение спортивных соревнований. Календарный план. Положения о соревнованиях. Организация соревнований (организационный комитет, мандатная комиссия, судейская коллегия. Функции соревнований. Классификация соревнований (главные, подготовительные, контрольные). Система соревнований как компонент индивидуальной</p>

		<p>подготовки конькобежца. Варианты построения системы соревнований. Построение индивидуального календаря соревнований. Контроль соревновательной деятельности конькобежца. Просмотр и анализ соревнований. Разработка тактического плана на конкретные соревнования. Анализ результатов конкретных соревнований.</p>
<p><b>Тема 11. Основы безопасности занятий конькобежным спортом</b></p>	<p>Правила безопасности при проведении занятий, оказание первой помощи при несчастных случаях. Внешние факторы спортивного травматизма. Меры предосторожности от обморожения. Профилактика обморожения. Нарушение конькобежцами дисциплины и установленных правил во время проведения тренировочных занятий и соревнований. Состояние льда, мест занятий, оборудования и экипировки, температурный режим. Неблагоприятные санитарно-гигиенические условия. Внутренние факторы спортивного травматизма. Наличие врожденных и хронических заболеваний. Состояние утомления и переутомления. Изменение функционального состояния организма конькобежца, вызванное перерывом в занятиях в связи с каким-либо заболеванием или другими причинами. Меры профилактики и предупреждения травматизма.</p>	

### 3.5.2. Общая физическая подготовка (ОФП).

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.

Физическая подготовка конькобежцев условно делится на общую и специальную. Общая физическая подготовка (ОФП) обеспечивает разностороннее гармоничное развитие двигательных способностей, которые, хотя и не являются следствием процесса спортивного совершенствования в избранном виде спорта и обеспечиваются неспецифическими средствами, но создают предпосылки для дальнейшего роста результатов.

Общая физическая подготовка решает следующие задачи: укрепление здоровья и гармоничное физическое развитие спортсменов; развитие и совершенствование силы, гибкости, быстроты, выносливости и ловкости; расширение круга двигательных навыков и повышение функциональных возможностей организма; использование физических упражнений с целью активного отдыха и профилактического лечения.

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 высшего спортивного мастерства.

Тренировочные нагрузки по характеру их энергообеспечения на начальном и тренировочном этапе, этапе спортивного совершенствования, высшего спортивного мастерства целесообразно делить на различные по интенсивности упражнения, выполняемые в аэробном, смешанном и анаэробном режимах. Тренировочные нагрузки в этих зонах имеют свои биохимические и физиологические особенности, 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.

### **Навыки в других видах спорта, способствующие повышению профессионального мастерства конькобежцев.**

Для подготовки занимающихся в конькобежном спорте, используя навыки из других видов спорта, развиваются следующие виды качеств:

- силовые способности (преодоление собственного веса);
- скоростно-силовые способности;
- скоростные качества (быстрота реакции, частота шагов, быстрота начала движения и быстрота набора скорости);
- координационные способности;
- гибкость;
- выносливость.

В подготовке конькобежцев используются навыки других видов спорта: велоспорт-шоссе, велоспорт-маунтинбайк, легкая атлетика, силовое троеборье, плавание, спидскейтинг (роллер спорт). Из легкой атлетики применяются такие элементы, как стартовая, прыжковая подготовка, бег.

В подготовке конькобежцев присутствуют элементы различных спортивных и подвижных игр.

## «Общая физическая подготовка»:

Практические занятия	Краткое содержание изучаемого материала на этапах реализации Программы			
	Этап начальной подготовки (до года, свыше года)	Тренировочный этап (до 2 лет, свыше 2 лет)	Этап совершенствования спортивного мастерства (до года, свыше года)	Этап высшего спортивного мастерства (весь период)
Строевые и порядковые упражнения	<p>Понятие о строе: шеренга, фланг, фронт, тыл, ширина и глубина строя, дистанция, интервал, направляющий, замыкающий. Рапорт. Выполнение команд: «Становись», «Равняйся», «Смирно», «Отставить», «Направо», «Налево», «Вольно», «Шагом марш», «Бегом марш», «Разойдись». Расчет группы: по порядку, на первый-второй, по три. Повороты на месте и в движении: направо, налево, кругом. Движение: строевым шагом, обычным шагом, на носках, на пятках, на внутренней и наружной стороне стопы, с различными исходными положениями и движениями рук. Чередование бега с ходьбой. Изменение направления движения при ходьбе и беге.</p>			
Общеразвивающие упражнения без предметов				
Упражнения для рук и плечевого пояса	<p>Одновременные, переменные и последовательные движения в плечах, локтевых и лучезапястных суставах (сгибание, разгибание, отведение, приведение, повороты, маховые движения, круговые движения); сгибания и разгибания рук в упоре лежа (ноги на полу, на гимнастической скамейке, с опорой ногами о стену) и др.</p>			
Упражнения для туловища	<p>Упражнения для формирования правильной осанки (наклоны вперед, назад и в стороны из различных исходных положений и с различными движениями руками); дополнительные пружинистые наклоны; круговые движения туловищем; прогибания лежа лицом вниз с различными положениями и движениями руками и ногами; переходы из упора в упор лежа боком, в упор лежа спиной; поднятие рук и ног поочередно и одновременно; поднятие и медленное опускание прямых ног; поднятие туловища, не отрывая ног от пола; круговые движения ногами (педальевидные) и др.</p>			

Упражнения для формирования правильной осанки	Стоя спиной возле вертикальной плоскости, согнуть ногу, выпрямить и отвести в сторону; то же с подниманием на носки; наклоны туловища вправо, влево, не отрываясь от плоскости; из основной стойки, прижавшись затылком, плечами, ягодицами, пятками к вертикальной плоскости, отойти на несколько шагов вперед, сохраняя строго вертикальное положение, и в исходное положение; поднимание рук в стороны, вверх, прижавшись спиной к вертикальной плоскости; то же в приседе; в основной стойке, руки на поясе, поднимание на носки и опускание на всю стопу; в том же исходном положении пройти заданное количество шагов по коридору шириной 15 см, обозначенному на полу нитями (скакалками), то же с приседаниями; ходьба по линии с касанием пальцами пяток; передвижение боком по гимнастической стенке; ходьба по рейке гимнастической скамейки, руки за головой, плечи развернуты; стоя на одной ноге, другую поднять вперед, отвести в сторону и назад, согнуть подтянуть к себе; ходьба с различной постановкой стопы (ноги прямые, руки за головой) – ходьба по обручу, гимнастической палке, канату; захват мелких предметов сводом стопы
Упражнения для ног	В положении стоя различные движения прямой и согнутой ногой; приседание на двух и одной ноге; маховые движения; выпады с дополнительными пружинистыми движениями; поднимание на носки; различные прыжки на одной и на двух ногах на месте и в движении; продвижение прыжками на одной и на двух ногах и др.
Упражнения для рук, туловища и ног	В положении сидя (лежа) различные движения руками и ногами; круговые движения ногами; разноименные движения руками и ногами на координацию; маховые движения с большой амплитудой; упражнения для укрепления мышц кистей и сгибателей пальцев рук; отталкивание обеими руками от стены, пола; наклоны и повороты туловища, упражнения для развития гибкости и на расслабление и др.
Упражнения на расслабление	Из полу наклона туловища вперед – приподнимание и опускание плеч с полным расслаблением, свободным покачиванием и встряхиванием рук; из положения руки вверх, в стороны – свободное опускание, покачивание и потряхивание расслабленных рук и др.
Дыхательные упражнения	Синхронное чередование акцентированного вдоха (коротко, акцентированного, вдоха) с выдохом (с частотой – вдох в секунду); повороты головы с одновременным вдохом; покачивания головы с одновременным вдохом; движение головы вверх – вниз с одновременным вдохом; наклон туловища вперед с одновременным вдохом; шаги на месте с вдохом на каждый выпад вперед; повороты туловища в стороны с вдохом на каждое движение и др.
Упражнения для всех частей тела	Сочетание движений различными частями тела (приседания с наклоном вперед и движениями руками, выпады с наклоном и вращением туловища, вращение туловища с круговыми движениями руками и др.) разноименные движения на координацию, упражнения на формирование правильной осанки, упражнения на растягивание и расслабление, различные упражнения с сопротивлением партнера, имитационные упражнения.
Упражнения с предметами	
Упражнения с набивным мячом	Сгибание и разгибание рук, круговые движения руками, сочетание движений руками с движениями ног и туловища, броски вверх и ловля с поворотами и приседаниями, перебрасывание в парах и по кругу из различных исходных положений (стоя, стоя на коленях, сидя, лежа на спине, лежа на груди), различными способами (толчком от груди, плеча одной и обеими руками, броски обеими руками из-за головы, через голову, между ногами), соревнование на дальность броска одной и обеими руками, эстафеты с мячом.
Упражнения со скакалкой	Подскоки на одной и обеих ногах, с ноги на ногу, прыжки с поворотами, в полуприседе и приседе, подскоки с двойным вращением скакалки, бег со скакалкой по прямой и кругу, эстафеты со скакалкой.
Упражнения с гантелями	Вес гантелей – 2-15 кг. Жим руками лежа, стоя. Развод руками лежа и в наклоне. Круговые движения руками. Подъем гантелей перед собой руками. Сгибание и разгибание рук в локтевом суставе.

Упражнения со штангой	Упражнения со штангой: развитие максимальной силы, силовой выносливости, укрепление мышечного корсета: Жим. Становая тяга. Наклоны. Приседания. Выпады вперед и в сторону. Жим лежа. Жим лежа ногами. Пригибная ходьба со штангой на плечах. Выпрыгивание из полного приседа. Напрыгивание. Приседание в тренажере Смита. Наклоны, жим, жим из-за головы, повороты, приседания, выпрыгивания, поднятие бедра, нагруженного блином.
Упражнения для развития физических качеств	
Упражнения для развития быстроты	<p>Легкоатлетические упражнения: беговые упражнения, бег с высокого и низкого старта, бег с максимальной скоростью, кроссовый бег, бег в переменном темпе. Легкоатлетический бег во всем многообразии варьирования длины пробегаемой дистанции, время пробегания отрезка, количества повторений, времени отдыха.</p> <p>Например:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- старты с места из различных и.п.;</li> <li>- старты в движении;</li> <li>- бег на дистанции 30, 60, 100м,</li> <li>- бег в гору, под уклон, с отягощениями;</li> <li>- прыжки вверх, в длину, с места, многоскоки;</li> <li>- различные виды эстафет на коротких отрезках;</li> <li>- бег с максимальной частотой движений ног на месте;</li> <li>- различные виды челночного бега;</li> <li>- подвижные игры «на опережение» соперника.</li> </ul> <p>Основные методы:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Игровой,</li> <li>2. Соревновательный,</li> <li>3. Повторный – применение собственно скоростных и скоростно-силовых усилий, при выполнении которых строго соблюдаются временные режимы работы и отдыха,</li> <li>4. Вариативный – чередование скоростных упражнений в затрудненных, облегченных и обычных усилиях.</li> </ol>
Упражнения для развития силы	<ul style="list-style-type: none"> <li>- на снарядах с элементами лазания и преодоления различных препятствий, в висах и упорах;</li> <li>- со снарядами – с футбольными, баскетбольными и набивными мячами из различных и.п., с гантелями и предметами различного веса;</li> <li>- парные силовые;</li> <li>- с преодолением веса собственного тела и сопротивления внешней среды;</li> <li>- прыжки и многоскоки;</li> <li>- работа в преодолевающем и уступающем режиме.</li> </ul> <p>Основной метод – повторный.</p>
Упражнения для развития выносливости	<p>Основные методы:</p> <p>Для развития общей выносливости</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Равномерный – циклическая работа умеренной (ЧСС 130-150 уд./мин) и средней (ЧСС 150-160 уд./мин) интенсивности <ul style="list-style-type: none"> <li>- бег на стадионе, по дорожке в лесу;</li> <li>- бег на лыжах;</li> <li>- плавание в бассейне.</li> </ul> </li> <li>2. Переменный <ul style="list-style-type: none"> <li>- сочетание бега с разной скоростью и ходьбы;</li> <li>- подвижные игры с небольшой интенсивностью и высокой моторной плотностью.</li> </ul> </li> </ol>

	<p>Для развития скоростной выносливости</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- бег на отрезках 200-800м;</li> <li>- бег в гору;</li> <li>- эстафеты;</li> <li>- челночный бег;</li> <li>- игровые упражнения.</li> </ul>
Упражнения для развития ловкости	<p>Основная задача – воспитание широкого круга разнообразных двигательных действий.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- кувырки, перевороты;</li> <li>- различные виды прыжков;</li> <li>- метания;</li> <li>- подвижные игры, требующие умения быстро переходить от одних действий к другим;</li> <li>- упражнения в равновесии.</li> </ul>
Упражнения для развития гибкости	<p>Основной метод – повторный. Упражнения с максимальной амплитудой движений – упражнения на растягивание:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- маховые движения;</li> <li>- пружинящие движения;</li> <li>- статические упражнения – сохранение максимальной амплитуды в течение нескольких секунд.</li> </ul> <p>Активные – выполняются самостоятельно, пассивные – выполняются за счет внешних отягощений, партнера.</p>

### **3.5.3. Специальная физическая подготовка конькобежцев (СФП).**

Специальная физическая подготовка (СФП) - это совершенствование тех специальных двигательных качеств и функциональных возможностей организма, которые соответствуют требованиям соревновательной деятельности в избранном виде спорта.

СФП включает воздействия на те мышечные группы, системы организма и механизмы энергообеспечения, которые определяют успех на конкретной дистанции. Основными средствами СФП являются соревновательные и различные специальные и специально-подготовительные упражнения.

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.

В подготовке конькобежцев в настоящее время широко применяются имитационные упражнения, бег на роликовых коньках и различные формы беговой подготовки. К настоящему времени в тренировках используется около 40 упражнений различных по форме и характеру выполнения.

Тренировка на роликовых коньках не только положительно влияет на технику бега на коньках, но и является эффективным средством повышения функционального уровня конькобежцев.

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

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

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

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

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

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

Одним из специфических упражнений конькобежцев являются упражнения, получившие название «лавганг» (низкая ходьба), выполняются на максимальной амплитуде и с большой скоростью:

- пригибная ходьба, ходьба скрестным шагом в одну и в другую сторону, в том числе выпадами, ходьба выпадами вперед и вперед в стороны, в том числе с предварительным высоким замахом ноги вперед, а также с возвращением в исходное положение;

- прыжки вверх на каждом 3-5м шаге легкого бега с приземлением на маховую ногу или (другой вариант) на толчковую ногу, а также в положение скрестного шага. Мах ногой выполняется и по кратчайшему пути, и по дуге в сторону; прыжки на двух ногах вперед и вперед – в сторону, выполняемые в положении посадки конькобежца.

Одно из основных условий достижения высоких результатов – единство общей и специальной физической подготовки спортсмена, а также их рациональное соотношение. *Принцип неразрывности* ОФП и СФП: ни одну из

них нельзя исключить из содержания тренировки без ущерба для достижения высокого спортивного результата.

Взаимообусловленность содержания ОФП и СФП: содержание СФП зависит от тех предпосылок, которые создаются ОФП, а содержание последней приобретает определенные особенности, зависящие от спортивной специализации.

Совершенствование специальной выносливости предполагает также формирование высокой степени психологической устойчивости к выполнению работы в специфических условиях соревновательной деятельности конькобежцев и формируются для каждой дистанции с учетом ее конкретных требований.

#### **3.5.4. Специальная подготовка (техническая).**

Техническая подготовка направлена на освоение спортсменом техники движений и доведение их до совершенства.

Спортивная техника – это способ выполнения спортивного действия, который характеризуется определенной степенью эффективности и рациональности использования спортсменом своих психофизических возможностей.

Роль спортивной техники в различных видах спорта неодинакова, она позволяет развить наиболее мощные и быстрые усилия в ведущих фазах соревновательного упражнения, экономить расхода энергетических ресурсов в организме спортсмена, обеспечить спортсмену красоту, выразительность и точность движений, обеспечить высокую результативность, стабильность и вариативность действий спортсмена в постоянно изменяющихся условиях соревновательной борьбы.

Техническая подготовленность спортсмена характеризуется тем, что он умеет выполнять и как владеет техникой освоенных действий. В процессе технической подготовки используется комплекс средств и методов спортивной тренировки. Условно их можно подразделить на две группы: средства и методы словесного, наглядного и сенсорно-коррекционного воздействия.

К ним относятся:

- беседы, объяснения, рассказ, описание и др.;
- показ техники изучаемого движения;
- демонстрация плакатов, схем, кинограмм, видеоманускриптов записей;
- использование предметных и других ориентиров;
- звуко- и светолитирование;
- различные тренажеры, регистрирующие устройства, приборы срочной информации.

Средства и методы, в основе которых лежит выполнение спортсменом каких-либо физических упражнений. В этом случае применяются:

- общеподготовительные упражнения. Они позволяют овладеть разнообразными умениями и навыками, являющимися фундаментом для роста технического мастерства в избранном виде спорта;

- специально-подготовительные и соревновательные упражнения. Они направлены на овладение техникой своего вида спорта;
- методы целостного и расчлененного упражнения. Они направлены на овладение, исправление, закрепление и совершенствование техники целостного двигательного действия или отдельных его частей, фаз, элементов;
- равномерный, переменный, повторный, интервальный, игровой, соревновательный и другие методы, способствующие главным образом совершенствованию и стабилизации техники движений.

Применение данных средств и методов зависит от особенностей техники избранного вида спорта, возраста и квалификации спортсмена, этапов технической подготовки в годичном и многолетних циклах тренировки.

### **Методика технической подготовки конькобежца.**

Техническая подготовка конькобежца преимущественно направлена на овладение и совершенствование бега на коньках. Она базируется на овладении техникой выполнения комплекса специальных подводящих упражнений, используемых в тренировке. В конькобежном спорте при освоении техники часто наблюдается разрыв между формой движения (кинематическая структура движений) и содержанием (динамические характеристики), поскольку некоторые тренеры на первый план выдвигают освоение внешней формы техники бега на коньках, оставляя на втором плане совершенствование динамических характеристик.

Освоение спортивной техники является непрерывным процессом. Этап начального разучивания, затем этап детализированного разучивания с формированием умения, этап закрепления и дальнейшего совершенствования навыка. Подготовка на перечисленных этапах отличается по существу решаемых задач, содержанию используемых средств и методов воспитания, особенностям формирования как исполнительной, так и контрольно-корректировочной частей действия. При освоении техники превалирует установка на опережение формирования технического мастерства. На всех этапах спортсмены постепенно усваивают динамическую структуру двигательных навыков в том режиме, который реализуется в соревновательной деятельности.

Важнейшим видом подготовки конькобежца является развитие двигательных способностей спортсмена, в которых выделяют четыре основные формы. Это – двигательная выносливость, силовые возможности, моторная оперативность и координационные способности. В беге на длинных дистанциях значительно увеличивается фаза свободного скольжения и время отталкивания, снижается показатель импульса силы отталкивания. Для развития локальной мышечной выносливости применяются упражнения с отягощением, прыжковые упражнения и бег в гору. Они выполняются с применением длительных, повторно-серийных и интервальных методов. На основе индивидуальных величин мощности и емкости биоэнергетических источников конькобежца и методов тренировки подбирается индивидуальная интенсивность выполнения упражнений.

В технической подготовке конькобежца выделяются следующие основные относительно самостоятельные виды техники бега: техника по прямой, техника бега со старта, техника входа в поворот и выхода из него. При этом в видах техники следует учитывать определенные различия при беге на коротких, средних и длинных дистанциях, а также при выполнении движений рук (с одной рукой, двумя руками) и без движения рук. Все эти виды техники бега на коньках (и соответствующей технической подготовки) относительно независимы друг от друга, но они дополняют друг друга. И только высший уровень развития всех их обеспечит высокий спортивный результат. При соблюдении общих закономерностей кинематической структуры движений и динамических характеристик, следует учитывать индивидуальные анатомо-морфологические особенности каждого спортсмена. Главным критерием хорошей техники бега конькобежцев является ее эффективность и экономичность.

Для того, чтобы соответствовать главной двигательной задаче, условиям выполнения упражнения и самому исполнителю, техника бега на коньках должна:

- обеспечивать возможно полное проявление физических качеств силы, быстроты, и выносливости;
- обеспечить наиболее целесообразное их использование;
- стать прочно закрепленным навыком, сохраняемым в состоянии предельного утомления;
- быть вариативной, легко приспособляемой к различным условиям льда;
- быть экономичной, возможно более естественной.

Главные требования к технике бега на коньках:

- горизонтальное положение туловища;
- достаточно согнутые ноги;
- акцентированное начало отталкивания;
- оптимальные (достаточно малые) вертикальный и горизонтальный углы отталкивания;
- оптимальный (достаточно высокий) темп бега;
- индивидуальный стиль бега.

Этап совершенствования техники двигательного действия практически продолжается на протяжении всего времени занятий конькобежным спортом. На рассматриваемом этапе совершенствование техники сливается в единый процесс с воспитанием специализированных физических качеств конькобежца.

### **3.5.5. Тактическая подготовка.**

Целенаправленные способы использования технических приемов в соревновательной деятельности для решения соревновательных задач с учетом правил соревнований, положительных и отрицательных характеристик подготовленности, а также условий среды – называют спортивной тактикой.

Каждый вид спорта накладывает определенный отпечаток на тактику ведения соревновательной борьбы, поэтому трактовка и определения этого

понятия в различных видах спорта могут в определенной мере отличаться друг от друга.

В целом, смысл тактики состоит в том, чтобы так использовать приемы соревновательной деятельности, чтобы они позволили спортсмену с наибольшей эффективностью реализовать свои возможности (физические, технические, психические) с наименьшими издержками преодолеть сопротивление соперника. В основе спортивной тактики должно лежать соответствие тактического плана и поведения спортсмена во время состязания уровню развития его физических и психических качеств, технической подготовленности и теоретических знаний. Помимо выбора способов, технических приемов и действий, она включает рациональное распределение сил в процессе выполнения соревновательных упражнений; применение приемов психологического воздействия на противника и маскировки намерений.

Тактика может относиться к соревновательным, стартовым (бой, поединок, схватка, старт и др.) и ситуационным целям. Особенностью тактики является ее индивидуальный, групповой или командный характер, определяемый видом спорта, спортивной дисциплиной и особенностями соревнований.

#### **Методика тактической подготовки конькобежца.**

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, т.е. технику спортивных достижений 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 воспитание у конькобежца способности правильно принимать решения относительно своих действий, поведения в конкретной обстановке соревнований. Она состоит из двух главных частей - теоретической и практической тактической подготовки каждого конькобежца.

Надо постоянно проводить специальные теоретические занятия, на которых:

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

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

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

Основное содержание направленности тренировочного процесса тактической подготовки состоит в формировании:

- высокого уровня технико-тактического мастерства конькобежцев и навыка его использования в соревнованиях вне зависимости от стартовой позиции (дорожки);

- навыка пробегания стартового отрезка 100 м на дистанции 500 м с максимальной скоростью вне зависимости от стартовой дорожки, выпавшей по жребию;

- навыка максимального использования преимущества внутренней дорожки при стартовом разгоне на 1000 м и выполнения старта как на дистанции 500 м при разгоне по наружной дорожке;

- навыков незначительной величины снижения скорости бега при входе в повороты с последующим ее приращением при выходе из поворотов, а также пробегания всех поворотов как можно ближе к линии разметки на всех дистанциях;

- навыков стабилизации темпа бега, количества шагов и их длины, характерных для каждого стандартного отрезка любой дистанции;

- специальных тренировочных упражнений и их комплексов на основе модельных характеристик технико-тактических действий на каждом из стандартных отрезков дистанций, учитывающих индивидуальные показатели темпа бега, количества шагов и их длины, а также чередования форм работы мышц, характерных для шагов по прямой и по повороту

При планировании тактики бега на конкретных соревнованиях на дистанциях 1000-10 000 м необходимо обращать внимание на более тщательное определение и соблюдение скорости бега на первом после стартового разгона круге. Она не должна превышать среднестандартную, рассчитанную исходя из планируемого результата. Рекомендуется соблюдать следующие оптимальные основы тактики бега - раскладки сил па дистанциях:

- 500 м - тактика бега «вовсю» с максимальным усилием от начала и до конца дистанции;

- 1000 м - первые 200 м со старта - бег «вовсю» с целью быстрого набора максимальной скорости; первый круг пробегается с 90-95%-ной скоростью от

максимальной, которую спортсмен достигает при беге на отдельной дистанции 500 м; на последнем круге – бег с максимальным усилием;

- 1500, 3000, 5000 и 10 000 м – тактика относительно равномерной раскладки времени бега по кругам с допустимыми колебаниями не более 1-2 с.

### **3.5.6. Психологическая подготовка.**

Психологическая подготовка играет важную роль в успешном решении задач в системе многолетней подготовки конькобежцев. Содержание психологической подготовки включает воспитание морально-волевых качеств, необходимых как в условиях напряженной спортивной борьбы, так и в жизненных ситуациях. Эффективность психологической подготовки конькобежцев достигается следующими средствами:

- идеологическим воздействием (печать, радио, искусство, беседы, диспуты);
- социальными заданиями в области психологии, техники и тактики конькобежного спорта;
- личным примером тренера, убеждением, поощрением, наказанием;
- обсуждением в коллективе;
- проведением совместных занятий с сильными или слабыми конькобежцами.

Успешность воспитания юных конькобежцев во многом определяется способностью тренера каждый день сочетать задачи спортивной подготовки и общего воспитания.

Воспитание юного спортсмена – комплексный процесс, состоящий из трех компонентов: воспитание идейной убежденности и общечеловеческой морали; воспитание волевых качеств; воспитание специальных профессиональных навыков и поведения на соревнованиях, необходимых для достижения высших спортивных результатов в конькобежном спорте. Воспитание юного спортсмена осуществляется в семье, общеобразовательной и спортивной школе.

Воспитательная работа тренера начинается с установления товарищеских отношений между занимающимися, создания единого коллектива, налаживания взаимопомощи при выполнении упражнений, совместных обсуждений планов тренировок и анализов выступления в соревнованиях. Важна организация досуга юных спортсменов, посещение крупных всероссийских и международных соревнований, просмотр спортивных фильмов с дальнейшим их обсуждением, встречи с интересными людьми. Теоретические занятия могут посвящаться критическим разборам выступлений на соревнованиях, тренировок, тестирований.

Квалифицированные конькобежцы должны обладать очень большой работоспособностью и, следовательно, громадным трудолюбием, которое следует воспитывать на тренировочных занятиях в ходе специальных мероприятий. Также спортсмены должны знать, что достижение новых высот в

спорте связано с повышением нагрузок, что проходить тренировочный процесс каждый должен под медицинским контролем, не ухудшая здоровье.

Решающую роль в воспитании воли к победе играют соревнования. Однако воля к победе в связи с преодолением трудностей может воспитываться и в повседневной жизни. Волевые качества совершенствуются в борьбе с трудностями, при этом главную роль играет самовоспитание.

Морально-волевая подготовка на всех этапах предусматривает:

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

Соревнования в конькобежном многоборье способствуют формированию психической выносливости, целеустремленности, самостоятельности и воспитанию воли. Средства психологической подготовки можно разделить на две основные группы: словесные, лекции, беседы, идеомоторная, аутогенная и психорегулирующая тренировка; комплексные - различные спортивные и психологические упражнения. Методы психологической подготовки делятся на сопряженные, которые включают общие психологические методы, методы моделирования и программирования соревновательной и тренировочной деятельности, и специальные методы, включающие стимуляцию деятельности в экстремальных условиях, методы психической регуляции, идеомоторные представления, методы внушения и убеждения.

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

Психологическая подготовка к конкретным соревнованиям на этапах подготовки должна предусматривать: создание уверенности в своих силах, активного стремления до конца бороться за достижение лучшего результата; совершенствование способности управлять своими действиями, чувствами, мыслями в соответствии с предполагаемыми условиями соревнований;

создание и сохранение оптимального уровня эмоционального возбуждения перед соревнованиями. Выполнение трудных тренировочных заданий и освоение сложных упражнений вызывают у юного спортсмена положительные эмоциональные переживания, чувство удовлетворения, дают уверенность в своих силах.

### **3.5.7. Медико-восстановительные мероприятия.**

Система восстановительных средств включает в себя широкий круг средств и мероприятий (гигиенических, психологических и медико-биологических) для восстановления работоспособности спортсменов спортивной школы с учетом возраста, спортивного стажа, разрядности и индивидуальных особенностей спортсменов, также методические рекомендации по использованию средств восстановления.

Повышение тренированности и работоспособности возможно при восполнении энергетических трат при восстановлении. Восстановительные мероприятия необходимо планировать не только после тренировок и соревнований, но и в процессе их проведения.

При планировании использования восстановительных средств необходимо учитывать, что течение процессов восстановления обусловлено как направленностью тренировочной работы, так и объемом и интенсивностью нагрузок в занятии, микро- и мезоцикле тренировки, частотой участия в соревнованиях. Характер восстановления зависит от возраста, состояния здоровья спортсмена в данный момент, уровня его подготовленности, влияния внешней среды.

*Этап начальной подготовки (до 1 года):*

Повышение тренированности и работоспособности возможно при восполнении энергетических трат при восстановлении. Восстановительные мероприятия необходимо планировать не только после тренировок и соревнований, но и в процессе их проведения.

При планировании использования восстановительных средств необходимо учитывать, что течение процессов восстановления обусловлено как направленностью тренировочной работы, так и объемом и интенсивностью нагрузок в занятии, микро- и мезоцикле тренировки, частотой участия в соревнованиях. Характер восстановления зависит от возраста, состояния здоровья спортсмена в данный момент, уровня его подготовленности, влияния внешней среды.

Медико-биологическая система восстановления в рамках Программы включает: оценку состояния здоровья; применение гигиенических средств (рациональное питание с использованием витаминов; комплекс фармакологических средств с учетом требований антидопингового контроля; режимы дня и сна; водные процедуры закаливающего характера; душ, теплые ванны; прогулки на свежем воздухе; тренировки в благоприятное время суток); применение физиотерапевтических средств (душ: теплый (успокаивающий) при температуре 36-38° и продолжительности 12-15 минут; прохладный, контрастный и вибрационный (тонизирующие) при температуре 23-28° и

продолжительности 2-3 мин; ванны: хвойные, жемчужные, солевые; бани 1-2 раза в неделю: парная или суховоздушная при температуре 80-90°, 2-3 захода по 5-7 мин (исключая предсоревновательный и соревновательный микроциклы); ультрафиолетовое облучение; массаж, массаж с растирками, самомассаж).

*Этап начальной подготовки (свыше года):*

Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка: комфортные условия быта и отдыха; препараты энергетического действия, адаптогенные препараты.

Средства восстановления: вариативность тренировочных нагрузок и интервалов отдыха, оптимизация тренировочного процесса; восстановительные тренировочные нагрузки низкой интенсивности; специальные разгрузочные периоды.

Медико-биологический контроль направлен на оценку состояния здоровья, определение физического развития и биологического возраста юного спортсмена, уровня его функциональной подготовки. Основным в комплексном врачебно-биологическом контроле является углубленное медицинское обследование, тестирование физической работоспособности, определение специальной тренированности и оценка воздействия тренировочных нагрузок на юного спортсмена. В рамках Программы применяются следующие виды медицинского обследования: углубленное, этапное, текущее, оперативное. Углубленное медицинское обследование занимающиеся проходят в начале и конце тренировочного периода. Этапное медицинское обследование проводится в сроки основных периодов годичного тренировочного цикла. При этом ставятся задачи - оценить состояние здоровья, изучить динамику тренированности и переносимость тренировочных нагрузок. Текущий контроль проводится после того, как занимающийся приступил к тренировкам после перенесенного заболевания. Задача - выявить, как переносит спортсмен максимальные тренировочные нагрузки. Наличие медико-биологических данных на каждого занимающегося позволяет своевременно вносить коррекцию в планы тренировок, что способствует повышению качества тренировочного процесса.

*Тренировочный этап (до 2 лет):*

Восстановление работоспособности происходит естественным путем – чередование тренировочных дней и дней отдыха, постепенным возрастанием объема и интенсивности тренировочных нагрузок, проведением занятий в игровой форме.

К гигиеническим средствам относится: душ, теплые ванны, баня, водные процедуры закаливающего характера, прогулки на свежем воздухе. Режим дня и питания. Витаминизация.

*Тренировочный этап (свыше 2 лет):*

Основными являются средства восстановления, рациональное построение, рациональное построение тренировки – соответствие объема и интенсивности состоянию организма спортсмена. Оптимальное соотношение нагрузок и отдыха, как в отдельном тренировочном занятии, так и на этапах

годового цикла. Гигиенические средства восстановления используются те же, что и для ТГ до 2 лет. Психологические средства должны обеспечивать состояние юных спортсменов при подготовке и участии в соревнованиях, используются такие методы: внушение, дыхательные упражнения, отвлекающие беседы. Из медико-биологических средств восстановления: витаминизация, физиотерапия, гидротерапия, массаж, русская баня и сауна.

На *этапах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства* с ростом объема специальной физической подготовки и количества соревнований увеличивается время, отводимое на восстановление организма. Дополнительными средствами восстановления могут быть переключения с одного вида спортивной деятельности на другой, чередование тренировочных нагрузок различного объема и интенсивности, изменение характера пауз отдыха и их продолжительности.

На данных этапах подготовки необходимо комплексное применение всех средств восстановления. Следует учитывать общие закономерности и влияние этих средств на организм спортсмена.

Медико-биологическая система восстановления в рамках Программы включает: оценку состояния здоровья; применение гигиенических средств (рациональное питание с использованием витаминов; комплекс фармакологических средств с учетом требований антидопингового контроля; рациональные режимы дня и сна; водные процедуры закаливающего характера; душ, теплые ванны; прогулки на свежем воздухе; тренировки в благоприятное время суток); применение физиотерапевтических средств (душ: теплый (успокаивающий) при температуре 36-38° и продолжительности 12-15 мин; прохладный, контрастный и вибрационный (тонизирующие) при температуре 23-28° и продолжительности 2-3 мин; ванны: хвойные, жемчужные, солевые; бани 1-2 раза в неделю: парная или суховоздушная при температуре 80-90°, 2-3 захода по 5-7 мин (исключая предсоревновательный и соревновательный микроциклы); ультрафиолетовое облучение; массаж, массаж с растирками, самомассаж).

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).

*Физические факторы.* Применение физических факторов основано на их способности неспецифической стимуляции функциональных систем организма. Наиболее доступны гидропроцедуры. Эффективность и направленность воздействия гидропроцедур зависит от температуры и химического состава воды.

Кратковременные холодные водные процедуры (ванны ниже 33°C, души ниже 20°C) возбуждают нервную систему, тонизируют мышцы, повышают тонус сосудов и применяются утром до тренировки или после дневного сна. Теплые ванны и души (37-38°C) обладают седативным действием, повышают обмен веществ и применяются после тренировки. Теплые ванны различного

химического состава продолжительностью 10-15 мин рекомендуется принимать через 30-60 мин после тренировочных занятий или перед сном.

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

В практике спортивной тренировки широкое распространение и авторитет получили суховоздушные бани-сауны. Пребывание в сауне (при температуре 70°C и относительной влажности 10-15%) без предварительной физической нагрузки должно быть не более 30-35 мин, а с предварительной нагрузкой (тренировка или соревнование) - не более 20-25 мин. Пребывание в сауне более 10 минут при 90-100°C нежелательно, так как может вызвать отрицательные сдвиги в функциональном состоянии нервно-мышечного аппарата. Оптимальное время разового пребывания в сауне может быть определено по частоте пульса, который не должен повышаться к концу захода на 150-160% по отношению к исходному. Каждый последующий заход должен быть короче предыдущего. После сауны спортсмену необходимо отдохнуть не менее 45-60 мин. В случае, когда требуется повысить или как можно быстрее восстановить пониженную работоспособность (например, перед повторной работой при двухразовых тренировках), целесообразно применять парную в сочетании с холодными водными процедурами (температура воды при этом не должна превышать +12... +15°C).

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

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

*Фармакологические средства восстановления и витамины.* Фармакологическое регулирование тренированности спортсменов проводится строго индивидуально, по конкретным показаниям и направлено на расширение «узких» мест метаболических циклов с использованием малотоксичных биологически активных соединений, являющихся нормальными метаболитами или катализаторами реакций биосинтеза. Под их действием быстрее восполняются пластические и энергетические ресурсы

организма, активизируются ферменты, изменяются соотношения различных реакций метаболизма, достигается равновесие нервных процессов, ускоряется выведение продуктов катаболизма.

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

Основные принципы применения фармакологических средств восстановления:

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

2. Необходима предварительная проверка индивидуальной переносимости препарата.

3. Продолжительное непрерывное применение препарата приводит к привыканию организма к нему, что обуславливает увеличение его дозы для достижения желаемого эффекта, угнетает естественное течение восстановительных процессов, снижает тренирующий эффект нагрузки.

4. При адекватном течении восстановительных процессов нецелесообразно путем введения каких-либо веществ вмешиваться в естественное течение обменных реакций организма.

*Психологические средства восстановления:* аутогенная тренировка; комфортные условия быта и отдыха; препараты энергетического действия, адаптогенные препараты; регуляция и саморегуляция психических состояний путем удлинения сна, внушенного сна-отдыха, психорегулирующая и аутогенная тренировки, цветовые и музыкальные воздействия, специальные приемы мышечной релаксации и др.

*Тренировочные средства восстановления:* вариативность тренировочных нагрузок и интервалов отдыха, соответствие тренировочной нагрузки функциональным возможностям спортсмена, оптимизация тренировочного процесса; восстановительные тренировочные нагрузки низкой интенсивности; специальные разгрузочные периоды, рациональная организация тренировочных нагрузок в отдельном тренировочном занятии (полноценная разминка и заминка, введение достаточных пауз активного и пассивного отдыха в соответствии с задачами тренировки).

Выбор и последовательность применения восстановительных средств зависит от задач, решаемых на определенных этапах годичного цикла.

### **3.5.8. Планы антидопинговых мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.**

#### **Теоретическая часть**

В соответствии с ч.2 ст. 34.3 Федерального закона от 4 декабря 2007 г.

№329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» организации, осуществляющие спортивную подготовку, обязаны реализовывать меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводить с лицами, проходящими спортивную подготовку, занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил; знакомить лиц, проходящих спортивную подготовку под роспись с локальными нормативными актами, связанными с осуществлением спортивной подготовки, а также с антидопинговыми правилами по соответствующим виду или видам спорта.

Меры, направленные на предотвращение применения допинга в спорте и борьбе с ним, включают следующие мероприятия:

- проведение ежегодных семинаров/лекций/уроков/викторин для спортсменов и персонала спортсменов, а также родительских собраний;
- ежегодное обучение ответственных за антидопинговое обучение в организациях, осуществляющих спортивную подготовку;
- ежегодная оценка уровня знаний.

Всемирный антидопинговый Кодекс является основополагающим и универсальным документом, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Антидопинговые правила, как и правила соревнований, являются спортивными правилами, по которым проводятся соревнования. Спортсмены принимают эти правила как условие участия в соревнованиях и обязаны их соблюдать.

Допинг определяется как совершение одного или нескольких нарушений антидопинговых правил. К нарушениям антидопинговых правил относятся:

1. Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена.
2. Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода.
3. Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб.
4. Нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении.
5. Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг-контроля со стороны спортсмена или иного лица.
6. Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена.
7. Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода спортсменом или иным лицом.

8. Назначение или попытка назначения спортсменом или иным лицом любому спортсмену в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому спортсмену во внесоревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во внесоревновательный период.
9. Соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица.
10. Запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.
11. Действия спортсмена или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам.

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

Информация о видах нарушений антидопинговых правил, сервисах по проверке препаратов, рисках использования биологически-активных добавок, процедуре допинг-контроля, а также о документах, регламентирующих антидопинговую деятельность, должна быть размещена на информационном стенде организации, осуществляющей спортивную подготовку. Также, должен быть актуализирован раздел «Антидопинг» на сайте организации со всеми необходимыми материалами и ссылками на сайты: Министерства физической культуры и спорта Кузбасса, МИНСПОРТ РФ, РАА «РУСАДА».

## План антидопинговых мероприятий

Спортсмены	Вид программы	Тема	Ответственный за проведение мероприятия	Сроки проведения
<b>Этап начальной подготовки</b>	1. Веселые старты	«Честная игра»	Ответственный за Антидопинговое обеспечение в Учреждении. Тренер	1-2 раза в год
	2. Теоретическое занятие	«Ценности спорта. Честная игра»	<b>Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе</b>	1 раз в год
	3. Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)		Ответственный за Антидопинговое обеспечение в Учреждении. Тренер	1 раз в месяц
	4. Антидопинговая викторина	«Играй честно»	<b>Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе</b>  <b>РУСАДА</b>	По назначению

	5. Онлайн обучение на сайте РУСАДА <sup>1</sup>		Спортсмен, персонал спортсменов	1 раз в год
	6. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Ответственный за Антидопинговое обеспечение в Учреждении. Тренер	1-2 раза в год
	7. Семинар для тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренеров и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	<b>Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе</b> <b>РУСАДА</b>	1-2 раза в год

<sup>1</sup> Обращаем внимание на то, что прохождение онлайн-курса РУСАДА возможно **с возраста не менее 7 лет**. Для спортсменов 7 -12 лет на портале онлайн-образования РУСАДА с 2022 г. доступен **Онлайн-курс по ценностям чистого спорта**. Для спортсменов 13 лет и старше на портале онлайн-образования РУСАДА доступен Антидопинговый онлайн-курс.

<b>Тренировочный этап (этап спортивной специализации)</b>	1. Веселые старты	«Честная игра»	Ответственный за Антидопинговое обеспечение в Учреждении. Тренер	1-2 раза в год
	2. Онлайн обучение на сайте РУСАДА <sup>2</sup>		Спортсмен, персонал спортсменов	1 раз в год
	3. Антидопинговая викторина	«Играй честно»	<b>Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе</b> <b>РУСАДА</b>	По назначению
	4. Семинар для спортсменов и тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил»  «Проверка лекарственных средств»	<b>Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе</b> <b>РУСАДА</b>	1-2 раза в год

<sup>2</sup> Обращаем внимание на то, что прохождение онлайн-курса РУСАДА возможно **с возраста не менее 7 лет**. Для спортсменов 7 -12 лет на портале онлайн-образования РУСАДА с 2022 г. доступен **Онлайн-курс по ценностям чистого спорта**. Для спортсменов 13 лет и старше на портале онлайн-образования РУСАДА

доступен Антидопинговый онлайн-курс.

	5.Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Ответственный за Антидопинговое обеспечение в Учреждении. Тренер	1-2 раза в год
Этап совершенствования спортивного мастерства,  Этап высшего спортивного мастерства	1.Онлайн обучение на сайте РУСАДА		Спортсмен, персонал спортсменов	1 раз в год
	2.Семинар	«Виды нарушений антидопинговых правил»  «Процедура допинг-контроля»  «Подача запроса наТИ»  «Система АДАМС»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе  РУСАДА	1-2 раза в год

Для создания среды, свободной от допинга, и поддержания уровня образованности спортсменов и персонала спортсменов, на постоянной основе, необходимо реализовывать образовательные программы со спортсменами и персоналом спортсменов на обязательной основе в соответствии с ежегодным планом-графиком антидопинговых мероприятий в организации, осуществляющей спортивную подготовку.

### Определения терминов

**Антидопинговая деятельность** - антидопинговое образование и информирование, планирование распределения тестов, ведение Регистрируемого пула тестирования, управление Биологическим паспортом спортсмена, проведение тестирования, организация анализа проб, сбор информации и проведение расследований, обработка запросов на получение Разрешения на терапевтическое использование, обработка результатов, мониторинг и обеспечение исполнения применяемых последствий нарушений, а также иные мероприятия, связанные с борьбой с допингом, которые осуществляются антидопинговой организацией или от ее имени в порядке установленном Всемирный антидопинговый кодексом и (или) международными стандартами.

**Антидопинговая организация** - ВАДА или Подписавшаяся сторона, ответственная за принятие правил, направленных на инициирование, внедрение и реализацию любой части процесса Допинг-контроля. В частности, Антидопинговыми организациями являются

Международный олимпийский комитет, Международный паралимпийский комитет, другие Организаторы крупных спортивных мероприятий, которые проводят Тестирование на своих Спортивных мероприятиях, Международные федерации и Национальные антидопинговые организации.

**ВАДА** - Всемирное антидопинговое агентство.

**Внесоревновательный период** – любой период, который не является соревновательным.

**Всемирный антидопинговый Кодекс (Кодекс)** - основополагающий и универсальный документ, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Цель Кодекса заключается в повышении эффективности борьбы с допингом в мире путем объединения основных элементов этой борьбы.

**Запрещенная субстанция** - любая субстанция или класс субстанций, приведенных в Запрещенном списке.

**Запрещенный список** - список, устанавливающий перечень Запрещенных субстанций и Запрещенных методов.

**Запрещенный метод** - любой метод, приведенный в Запрещенном списке.

**Персонал спортсмена** - любой тренер, инструктор, менеджер, агент, персонал команды, официальное лицо, медицинский, парамедицинский персонал, родитель или любое иное лицо, работающие со спортсменом, оказывающие ему медицинскую помощь или помогающие спортсмену при подготовке и в участии в спортивных соревнованиях.

**РУСАДА** – Российское антидопинговое агентство «РУСАДА».

**Соревновательный период** - период, начинающийся в 23:59 накануне дня спортивного соревнования, на котором запланировано участие спортсмена, и заканчивающийся в момент окончания соревнования или процесса отбора проб, относящегося к данному соревнованию, в зависимости от того, что позднее.

**Спортсмен** - любое Лицо, занимающееся спортом на международном уровне (как это установлено каждой Международной федерацией) или национальном уровне (как это установлено каждой Национальной антидопинговой организацией). Антидопинговая организация имеет право по собственному усмотрению применять антидопинговые правила к Спортсмену, который не является Спортсменом ни международного, ни национального уровня, распространяя на него определение «Спортсмен». В отношении Спортсменов, которые не являются Спортсменами ни международного,

ни национального уровня, Антидопинговая организация может действовать следующим образом: свести к минимуму Тестирование или не проводить Тестирование вообще; анализировать Пробы не на весь перечень Запрещенных субстанций; требовать предоставления меньшего количества информации о местонахождении или вообще не требовать ее предоставления; не требовать заблаговременной подачи запросов на Разрешения на терапевтическое использование. Однако если Спортсмен, находящийся под юрисдикцией Антидопинговой организации и выступающий на уровне ниже международного и национального, совершает нарушение антидопинговых правил, предусмотренное в статьях 2.1, 2.3 или 2.5, то к нему применяются Последствия, предусмотренные Кодексом. Для целей статей 2.8 и 2.9, а также для проведения информационных и образовательных программ Спортсменом является любое Лицо, занимающееся спортом под юрисдикцией любой Подписавшейся стороны, правительства или другой спортивной организации, которая приняла Кодекс.

### **3.5.9. Инструкторская и судейская практика.**

Цель инструкторской и судейской практики – подготовить спортсменов к деятельности в качестве судьи и инструктора по конькобежному спорту. В основе подготовки лежит формирование базовых знаний и практических умений в области подготовки спортсменов массовых разрядов, а также организации и проведения массовых соревнований по конькобежному спорту.

В качестве основных задач предполагается:

- сформировать представление об основах организации и методики спортивной подготовки в конькобежном спорте;
- приобрести практические навыки планирования и проведения тренировочных занятий с конькобежцами массовых разрядов;
- приобрести опыт организации и судейства соревнований по конькобежному спорту.

Непосредственное решение задач, связанных с инструкторской и судейской практикой, предусмотрено программой занятий со спортсменами тренировочных групп, групп совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства. Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий и участия в организации и судействе соревнований. Освоение раздела «инструкторская и судейская практика» неразрывно связано с выполнением требований по разделам практическая и теоретическая подготовка конькобежца с учетом возраста и квалификации спортсменов.

№ п/п	Группы	Год	Минимум знаний и умений спортсменов	Формы проведения
1.	Этап начальной подготовки	2-й	Овладение основной терминологией, применяемой на соревнованиях по конькобежному спорту.	Беседы.
		3-й	Для воспитания начальных инструкторских навыков занимающиеся 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.	Беседы, практические занятия.
2.	Тренировочный этап	1 - й	Овладение терминологией и командным языком для построения группы, отдачи рапорта, проведение строевых и порядковых упражнений, терминами по изучению элементов конькобежного спорта. Выполнение обязанностей тренера на занятиях.	Беседы, семинары, практические занятия.
		2 - й	Способность наблюдать за выполнением упражнений другими спортсменами 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.
		3 - й	Привлечение в качестве помощника тренера при проведении разминки, разучивание различных 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.
		4 - й 5 - й	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 спортсменами. Помогать тренеру при проведении занятий в младших возрастных группах. Судейство: знать основные правила соревнований, непосредственно выполнять отдельные судейские обязанности, обязанности секретаря и хронометриста.	Самостоятельное изучение литературы. Самостоятельные и практические занятия.
		До года Свыше года	Регулярное привлечение в качестве помощников тренера для проведения, занятий и соревнований на этапе начальной подготовки и тренировочном этапе. Умение самостоятельно проводить разминку, освоение основных технических элементов. Умение составлять конспекты 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 СШОР к систематическому судейству соревнований по бегу на коньках в городских и областных соревнованиях.	Самостоятельное изучение литературы. Самостоятельные и практические занятия.

3.	Этап высшего спортивного мастерства	Весь период	<ul style="list-style-type: none"> <li>- составление рабочих планов и конспектов занятий, индивидуальных перспективных планов на этап, период, годичный цикл подготовки, документации для работы отделения по конькобежному спорту;</li> <li>- проведение тренировочных занятий по физической и технической подготовке в тренировочных группах 3-5-го годов и совершенствования спортивного мастерства;</li> <li>- составление положения о соревнованиях, практику судейства по основным обязанностям членов судейской коллегии на соревнованиях в спортивной школе, общеобразовательных школах района, города;</li> <li>- организацию и судейство городских и областных соревнований по конькобежному спорту.</li> </ul>	Самостоятельное изучение литературы. Самостоятельные и практические занятия.
----	-------------------------------------	-------------	---	--

## IV. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

### 4.1. Критерии подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта конькобежный спорт.

Система нормативов последовательно охватывает весь период спортивной подготовки в спортивной школе. Состав нормативов изменяется в зависимости от этапа подготовки. Основными критериями оценки занимающихся *на этапе начальной подготовки* является регулярность посещения занятий, выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовленности, освоение объемов тренировочных нагрузок в соответствии с программными требованиями, освоение теоретического раздела программы, отсутствие медицинских противопоказаний для занятий. Зачисление на этап спортивной специализации проводится по результатам сдачи контрольных нормативов.

Критериями оценки занимающихся *на тренировочном этапе* является состояние здоровья, уровень общей и специальной физической подготовленности, спортивно-технические показатели, освоение объемов тренировочных нагрузок в соответствии с программными требованиями, освоение теоретического раздела программы. Зачисление на этап происходит по результатам сдачи контрольных нормативов, занимающийся должен выполнить III юношеский спортивный разряд.

Основными критериями оценки занимающихся в группах *совершенствования спортивного мастерства* является состояние здоровья, уровень общей и специальной физической подготовленности, спортивно-технические показатели, спортивные результаты, освоение объемов тренировочных нагрузок в соответствии с программными требованиями, освоение теоретического раздела программы. Занимающийся должен выполнить норматив Кандидата в мастера спорта.

Основными критериями оценки занимающихся *на этапе высшего спортивного мастерства* являются спортивные результаты и их стабильность на российских и международных соревнованиях, попадание в состав сборной команды России, состояние здоровья. Занимающийся должен иметь спортивное звание «Мастер спорта России» или «Мастер спорта России международного класса».

Результаты спортивной подготовки в значительной степени зависят от физических качеств и антропометрических данных спортсменов, что

необходимо учитывать при отборе претендентов для прохождения спортивной подготовки.

*Влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта конькобежный спорт.*

Каждой возрастной группе детей свойственны особенности строения и функций систем организма и психологические особенности, учет которых необходим как для рационального физического воспитания, так и для тренировочного процесса.

В многолетнем тренировочном процессе следует учитывать возрастные особенности развития организма, а также влияние физических качеств и телосложения на результативность.

Таблица 13.

**Влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта конькобежный спорт**

Физические качества и телосложение	Уровень влияния
Скоростные способности	3
Мышечная сила	3
Вестибулярная устойчивость	2
Выносливость	3
Гибкость	2
Координационные способности	2
Телосложение	1

Условные обозначения:

3 - значительное влияние;

2 - среднее влияние;

1 - незначительное влияние.

**4.2. Требования к результатам реализации Программы на этапах спортивной подготовки.<sup>9</sup>**

Результатом реализации Программы является:

*На этапе начальной подготовки:*

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта «конькобежный спорт»;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья;

- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейшей спортивной подготовки.

*На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):*

<sup>9</sup> Приказ Минспорта РФ от 24.03.2022 г. № 226 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «конькобежный спорт»» Раздел IV.

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

*На этапе совершенствования спортивного мастерства:*

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

*На этапе высшего спортивного мастерства:*

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

Прием на этапы тренировочный, совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства конькобежцев и перевод по годам подготовки осуществляются при выполнении нормативных требований по общей физической и специальной физической подготовке, а также выполнение спортивных разрядов, звания. Проведение приема комплекса контрольных упражнений у спортсменов осуществляется после завершения прохождения соответствующего этапа подготовки (перед зачислением на следующий этап).

Спортсмены, проходящие спортивную подготовку на тренировочном этапе, и не выполнившие программные требования, на следующий этап подготовки не переводятся. Такие спортсмены, решением тренерского совета могут продолжить заниматься на том же этапе, но не более одного раза на данном этапе подготовки.

Спортсмены, показавшие в текущем году высокие спортивные результаты и выполнившие (подтвердившие) разряды, соответствующие этапу подготовки, от сдачи зачётов по физической и специальной физической подготовке могут освобождаться с выставлением отметки «зачет».

#### **4.3. Виды контроля общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки.**

Целью контроля является оптимизация процесса подготовки и соревновательной деятельности спортсменов на основе объективной оценки различных сторон их подготовленности и функциональных возможностей

важнейших систем организма.

Предметом контроля в спорте является содержание тренировочного процесса, соревновательной деятельности, состояние различных сторон подготовленности спортсменов, их работоспособность, возможности функциональных систем.

В практике спорта принято выделять три вида контроля:

1. Этапный контроль.
2. Текущий контроль.
3. Оперативный контроль.

*Этапный контроль* позволяет оценить этапное состояние спортсмена, которое является следствием долговременного тренировочного эффекта. Такие состояния спортсмена являются результатом длительной подготовки - в течение ряда лет, года, макроцикла, периода или этапа.

Этапный контроль направлен на систематизации знаний, умений и навыков, закреплять и упорядочивать их. Периодическая проверка проводится в виде контрольно-переводных нормативов (1 раз в год), проверки технической подготовленности (по мере необходимости) и соревнований (согласно единому календарному плану).

*Текущий контроль* направлен на оценку текущих состояний, т.е. тех состояний, которые являются следствием нагрузок серий занятий, тренировочных или соревновательных микроциклов.

Текущая проверка осуществляется тренерами физкультурно-спортивной организации в процессе беседы и наблюдением за действиями спортсмена. Эффективность усвоения материала в процессе разучивания приемов и упражнений во многом определяются своевременным исправлением ошибок.

*Оперативный контроль* предназначен для регистрации нагрузки тренировочного упражнения, серии упражнений и занятия в целом. Важно определить величину и направленность биохимических сдвигов в организме спортсмена, установив тем самым соотношение между параметрами физической и физиологической нагрузки тренировочного упражнения.

Контроль знаний, умений и навыков – необходимые условия для выявления недостатков тренировочного процесса, закрепления и совершенствования знаний, умений и навыков. Оперативный контроль предусматривает оценку оперативных состояний - срочных реакций организма спортсменов на нагрузки в ходе отдельных тренировочных занятий и соревнований. Оперативный контроль в процессе подготовки спортсменов предполагает оценку реакций организма, занимающегося на физическую нагрузку в процессе занятия и после него, а также мобильные

операции, принятие решений в процессе занятия, коррекцию заданий, основываясь на информации от занимающегося.

Оценка физической подготовленности складывается из отдельных оценок уровня основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости. При этом основное внимание уделяется ведущим для данной спортивной дисциплины физическим качествам или отдельным способностям, составляющим эти обобщенные понятия.

Оценка технической подготовленности - количественная и качественная оценка объема, разносторонности и эффективности техники.

Оценка тактической подготовленности - оценке целесообразности действий спортсмена, направленных на достижение успеха в соревнованиях: тактических мышления, действий (объем тактических приемов, их разносторонность и эффективность использования).

Оценка состояния подготовленности спортсмена проводится в ходе тестирования или в процессе соревнований и включает оценку: физической, технической, тактической подготовленности; психического состояния и поведения на соревнованиях.

Оценка состояния здоровья и основных функциональных систем проводится медико-биологическими методами специалистами в области физиологии, биохимии и спортивной медицины.

#### **4.4. Комплекс контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической, технико-тактической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку.**

1. *Бег (30 м, 60 м, 100 м).* Проводиться на прямой дорожке стадиона. Допускается использование высокого или низкого старта. Каждому спортсмену предоставляется одна попытка. Результат бега измеряется с точностью до 01 секунды.

2. *Челночный бег (3 x 10 м).* Тест проводят в спортивном зале. Отмеряют 10-метровый отрезок, начало, и конец которого отмечают линией. За каждой чертой – 2 полукруга радиусом 50 см. спортсмен становится за ближней чертой линии и по команде «марш» начинает бег в сторону финишной черты: обегает полукруг и возвращается к линии старта. Затем также обегает другой полукруг и возвращается обратно.

3. *Бег (1000 м, 1 500 м, 3 000 м)* Проводится на беговой дорожке стадиона, с высокого старта, старт групповой. Каждому дается одна попытка, Результат измеряется с точностью до 1 секунды. *Бег (2000 м без учета времени).*

4. *Бег на роликовых коньках (2000 м)* Проводится на беговой дорожке стадиона, старт парами. Каждому дается одна попытка. Результат измеряется с точностью до 1 секунды.

5. *Прыжок в длину с места. Тройной прыжок в длину с места.* Замер делается от контрольной линии до ближайшего к ней следа испытуемого при приземлении. Из трёх попыток учитывается лучший результат.

6. *Десятерной прыжок в длину с места.* Замер делается от контрольной линии до ближайшего к ней следа испытуемого при приземлении. Дается одна попытка.

7. *Спортивный разряд.* Выполнение или подтверждение спортивного разряда или звания, согласно ЕВСК.

При проведении тестирования следует уделить особое внимание соблюдению требований инструкции и созданию единых условий для выполнения упражнений для всех занимающихся. Тестирование проводят в соответствии с годовым тренировочным планом в установленные сроки. Результаты тестирования хранятся в организации.

При невозможности сдачи некоторых тестов контрольно-переводных нормативов (КПН) согласно годового плана, допускается зачисление поступающих при предъявлении справки о сдаче тестов в иной период или наличия протокола соревнований с данными тестов КПН.

На всех этапах спортивной подготовки при зачислении и переводе предпочтение отдается поступающим и спортсменам, показавшим более высокие результаты КПН.

**Комплекс контрольных упражнений и нормативные требования по годам подготовки для спортсменов спортивной школы, специализирующихся в конькобежном спорте представлены ниже (Таблицы 14-20).**

**НОРМАТИВЫ  
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ  
ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ И ПЕРЕВОДА НА ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ  
ПО ВИДУ СПОРТА "КОНЬКОБЕЖНЫЙ СПОРТ"**

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>						
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 3 x 10 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
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>						
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

**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"**

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
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
1.1.	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
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
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	-
<b>3. Уровень спортивной квалификации</b>				
3.1.	Период обучения на этапе спортивной		Спортивные разряды - "третий"	

	подготовки (до трех лет)	юношеский спортивный разряд", "второй юношеский спортивный разряд", "первый юношеский спортивный разряд"
3.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды - "третий спортивный разряд", "второй спортивный разряд", "первый спортивный разряд"

Таблица 16

**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"**

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			Юноши	девушки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
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
1.3.	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
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
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	
3.1.	Спортивный разряд "кандидат в мастера спорта"

Таблица 17

**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"**

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/мужчины	девушки/девушк и
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				
3.1.	Спортивное звание "мастер спорта России"			

**Обязательная техническая программа, для зачисления в группы  
на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) по виду спорта *КОНЬКОБЕЖНЫЙ СПОРТ***

Таблица 18.

**ЮНОШИ**

Наименование спортивной дисциплины	Техническое мастерство*				
	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год
Дистанция 100 м (с)	14,7 - 16,0	не более 13,5	не более 12,5	не более 11,8	не более 11,3
Дистанция 300 м (с)	37,9 - 42,1	не более 34,5	не более 31,9	не более 29,8	не более 28,2
Дистанция 500 м (мин, с)	1:00,6 - 1:07,6	не более 55,0	не более 50,8	не более 47,3	не более 44,0
Дистанция 1000 м (мин, с)	2:07,6 - 2:25,6	не более 1:54,8	не более 1:45,2	не более 1:37,2	не более 1:31,0
Дистанция 1500 м (мин, с)	-	не более 3:03,3	не более 2:47,1	не более 2:33,6	не более 2:22,8
Дистанция 3000 м (мин, с)	-	-	не более 5:47,2	не более 5:20,2	не более 4:58,6
Дистанция 5000 м (мин, с)	-	-	не более 10:09,6	не более 9:19,6	не более 8:39,6

\* - выполнение норм и условий на одной из дистанции.

**Обязательная техническая программа, для зачисления в группы  
на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) по виду спорта *КОНЬКОБЕЖНЫЙ СПОРТ***

Таблица 19.

**ДЕВУШКИ**

Наименование спортивной дисциплины	Техническое мастерство*				
	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год
Дистанция 100 м (с)	15,3 - 16,7	не более 14,0	не более 13,2	не более 12,5	не более 12,0
Дистанция 300 м (с)	40,0 - 43,4	не более 36,5	не более 34,0	не более 31,9	не более 30,3
Дистанция 500 м (мин, с)	1:04,1 - 1:11,1	не более 58,5	не более 54,3	не более 50,7	не более 48,0
Дистанция 1000 м (мин, с)	2:15,6 - 2:31,6	не более 2:02,8	не более 1:53,2	не более 1:45,2	не более 1:39,0
Дистанция 1500 м (мин, с)	-	не более 3:18,6	не более 3:00,6	не более 2:47,1	не более 2:36,3
Дистанция 3000 м (мин, с)	-	-	не более 5:47,2	не более 5:47,2	не более 5:25,6

\* - выполнение норм и условий на одной из дистанции.

**Обязательная техническая программа, для зачисления в группы  
на этапе совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства  
по виду спорта *КОНЬКОБЕЖНЫЙ СПОРТ***

Таблица 20.

Наименование спортивной дисциплины	Техническое мастерство*			
	ССМ до года, ССМ свыше года		ВСМ	
	ЮНОШИ	ДЕВУШКИ	МУЖЧИНЫ	ЖЕНЩИНЫ
Дистанция 100 м (с)	не более 10,8	не более 11,5	-	-
Дистанция 300 м (с)	не более 26,7	не более 28,7	-	-
Дистанция 500 м (мин, с)	не более 42,0	не более 45,2	не более 39,6	не более 42,5
Дистанция 1000 м (мин, с)	не более 1:25,4	не более 1:32,6	не более 1:19,8	не более 1:27,0
Дистанция 1500 м (мин, с)	не более 2:13,3	не более 2:25,6	не более 2:03,9	не более 2:16,0
Дистанция 3000 м (мин, с)	не более 4:39,5	не более 5:04,0	не более 4:20,4	не более 4:45,0
Дистанция 5 000 м (мин, с)	не более 8:04,6	не более 8:49,6	не более 7:29,6	не более 8:14,6
Дистанция 10 000 м (мин, с)	-	-	не более 15:31,6	-

\* - выполнение норм и условий на одной из дистанции.

#### 4.5. Методические указания по организации и проведению тестирования.

Правила проведения тестирования и интерпретации полученных результатов:

- информирование спортсмена о целях проведения тестирования;
- ознакомление спортсмена с инструкцией по выполнению тестовых заданий и достижение уверенности исследователя в том, что инструкция понята правильно;
- обеспечение ситуации спокойного и самостоятельного выполнения заданий спортсменом;
- сохранение нейтрального отношения к спортсменам, уход от подсказок и помощи;
- соблюдение исследователем методических указаний по обработке полученных данных и интерпретации результатов, которыми сопровождается каждые тесты или соответствующее задание;
- обеспечение ее конфиденциальности результатов тестирования;
- ознакомление спортсмена с результатами тестирования, сообщение ему или ответственному лицу соответствующей информации с учетом принципа «Не навреди!»;
- решения серии этических и нравственных задач;
- накопление исследователем сведений, получаемых другими исследовательскими методами и методиками, их соотнесение друг с другом и определение согласованности между ними;
- обогащение исследователем опыта работы с тестами и знаний об особенностях его применения.

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

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

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

*Текущее тестирование* проводится за 1-1,5 недели до начала основных соревнований, цель его – определение уровня развития основных физических

качеств и их соответствие контрольным нормативам, обеспечивающим выполнение запланированных спортивных результатов.

Проведение приема комплекса контрольных упражнений у спортсменов (*промежуточная аттестация*) осуществляется после завершения прохождения соответствующего этапа подготовки (перед зачислением на следующий этап).

Промежуточная аттестация спортсмена для перевода на следующий этап производится по итогам выполнения контрольных упражнений (тестов)

Промежуточная аттестация считается успешно пройденной в случае, если спортсмен выполнил нормативы не менее чем на 80% упражнений комплекса контрольных нормативов и выполнил спортивный разряд, соответствующий этапу подготовки.

При сдаче переводных испытаний для оценки выполнения программных требований этапа подготовки в протоколе в столбце «Отметка» ставится отметка «зачет», «незачет».

Информация о результатах промежуточной аттестации, выполнении программных требований представляется старшими тренерами на Тренерском совете.

Спортсмены, не сдавшие по причине болезни переводные испытания, на основании решения Тренерского совета, при наличии медицинской справки могут сдать нормативы в другие сроки.

Спортсмены, сдавшие промежуточную аттестацию по итогам периода подготовки, переводятся на следующий этап подготовки приказом директора школы.

#### **4.6. Методические указания по организации медико-биологического сопровождения тренировочного процесса.**

Медицинское обеспечение лиц, проходящих спортивную подготовку, осуществляется штатным медицинским работником и (или) работниками врачебно-физкультурного диспансера в соответствии с Порядком оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физкультурой и спортом утвержденным приказом Министерством здравоохранения РФ.<sup>10</sup>

*Медико-биологический контроль* направлен на оценку состояния здоровья, определение физического развития и биологического возраста юного спортсмена, уровня его функциональной подготовки.

Основные задачи медико-биологического контроля:

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

---

<sup>10</sup> Приказ Министерства здравоохранения Российской Федерации 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"

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

Основным в комплексном врачебно-биологическом контроле является углубленное медицинское обследование, тестирование физической работоспособности, определение специальной тренированности и оценка воздействия тренировочных нагрузок на юного спортсмена.

В медицинское сопровождение тренировочного процесса входит:

- периодические медицинские осмотры;
- углубленное медицинское обследование спортсменов не менее двух раз в год;
- дополнительные медицинские осмотры перед участием в спортивных соревнованиях, после болезни или травмы;
- врачебно-педагогические наблюдения в процессе спортивной подготовки с целью определения индивидуальной реакции спортсменов на тренировочные и соревновательные нагрузки;
- санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами проведения тренировок и спортивных соревнований, одеждой и обувью;
- медико-фармакологическое сопровождение в период спортивной подготовки и при развитии заболевания или травмы;
- контроль за питанием спортсменов и использованием ими восстановительных средств в соответствии с рекомендациями медицинских работников.

Лицо, желающее пройти спортивную подготовку, может быть зачислено в организацию, только при наличии документов, подтверждающих прохождение медицинского осмотра в порядке, установленном уполномоченным Правительством РФ федеральным органом исполнительной власти.<sup>11</sup>

---

<sup>11</sup> Федеральный закон от 04.12.2007 №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в РФ». Ст.34.5. П.1.

## V. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

### 5.1. Список литературных источников:

*основная:*

1. Конькобежный спорт: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва[Текст].- М.: Советский спорт, 2006.
2. Михайлов В.В., Панов Г.М. Тренировка конькобежца многоборца / - М.:ФиС, 1975.
3. Ширковец Е.А.,Шустин Б.Н. Общие принципы тренировки скоростно-силовых качеств в циклических видах спорта//Вестник спортивной науки.-М.: Советский спорт.№1, 2003
4. Верхошанский Ю.В Основы специальной физической подготовки спортсменов. - М.: ФиС, 1988.
5. Стенин Б.А., Половцев В.Г. Конькобежный спорт.- М.: Просвещение, 1990.
6. Конькобежный спорт: Учебник для техникумов физич. культуры – Изд. 4-е, доп. и перераб. – М: Физкультура и спорт, 1982.
7. Панов Г.М. Комплексы упражнений для конькобежцев // Конькобежный спорт. – М.: Физкультура и спорт, 1971.
8. Драбкин Б.Ф. Перспективное планирование подготовки конькобежцев детского и юношеского возраста. //В кн.: Конькобежный спорт, М., 1972.
9. Румянцев Г.Г. Методы и средства психологической подготовки спортсменов: метод. пособие / Г.Г.Румянцев, В.А.Пономарев. – Челябинск: УралГАФК, 2003.
- 10.Волков В.М. Восстановительные процессы в спорте.- М.: ФиС, 1977.
- 11.Верхошанский Ю.В Программирование и организация тренировочного процесса. - М.: ФиС, 1985.

*дополнительная:*

- 12.Ильин Е.П. Психофизиология физического воспитания. - М.: Просвещение, 1980.
- 13.Покровский А.А. Рекомендации по питанию спортсменов. - М. ФиС, 1975.
- 14.Гогунев Е.Н., Мартьянов Б.И. Психология физического воспитания и спорта: Педагогическое пособие. - М.: Академия, 2004.
- 15.Бондарчук А.П. Периодизация спортивной тренировки. – Киев: Олимпийская литература, 2005.
- 16.Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. - М.: ФИС, - 1980.

17. Былеева Л.В., Коротков И.М. Подвижные игры. – М: Физкультура и спорт, 1982.
18. Вайнбаум Я.С. и др. Гигиена физического воспитания и спорта М., Академика, 2002 г.

**5.2.** Перечень аудиовизуальных материалов:

Видеозаписи с соревнований.

**5.3.** Перечень Интернет-ресурсов:

1. КонсультантПлюс: [www.consultant.ru](http://www.consultant.ru)
  - Федеральный закон от 04.12.2007 №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в РФ»
  - Приказ Министерства здравоохранения Российской Федерации 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"
  - Приказ Минспорта РФ от 24.03.2022 № 226 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «конькобежный спорт»».
2. Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <http://www.minsport.gov.ru/>.
  - Всероссийский реестр видов спорта. <https://minsport.gov.ru/sport/high-sport/priznanie-vidov-sport/>.
  - Единая всероссийская спортивная классификация 2018-2021 гг <https://minsport.gov.ru/sport/high-sport/edinaya-vserossiyska/31598/>.
  - Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий. <https://minsport.gov.ru/sport/high-sport/edinyy-kalendarnyy-p/>.
3. Официальный сайт Министерство физической культуры и спорта Кузбасса [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <http://minsport-kuzbass.ru/>.
4. Официальный сайт Союза конькобежцев России [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <http://www.russkating.ru/>.
5. Официальный сайт ISU Международного союза конькобежцев [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <http://www.isu.org/>.
6. Официальный сайт Российского антидопингового агентства

- [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <https://rusada.ru/>.
7. Официальный сайт Всемирного антидопингового агентства [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <http://www.wada-ama.org/>.
  8. Официальный сайт Управления культуры, спорта и молодежной политики Администрации г. Кемерово [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <http://www.kultsport42.ru/>.

## Перечень тренировочных сборов

(Приложение N 10 к Федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта конькобежный спорт)

N п/п	Вид тренировочных сборов	Пределная продолжительность сборов по этапам спортивной подготовки (количество дней)				Оптимальное число участников сбора
		этап высшего спортивного мастерства	этап совершенствования спортивного мастерства	тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап начальной подготовки	
1	2	3	4	5	6	7
<b>1. Тренировочные сборы по подготовке к соревнованиям</b>						
1.1.	Тренировочные сборы по подготовке к международным соревнованиям	21	21	18	-	Определяется организацией, осуществляющей спортивную подготовку
1.2.	Тренировочные сборы по подготовке к чемпионатам, кубкам, первенствам России	21	18	14	-	
1.3.	Тренировочные сборы по подготовке к другим всероссийским соревнованиям	18	18	14	-	
1.4.	Тренировочные сборы по подготовке к официальным соревнованиям субъекта Российской Федерации	14	14	14	-	

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

План физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий формируется организацией, осуществляющей спортивную подготовку, на основе Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий, и спортивных мероприятий, календарных планов физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий субъекта Российской Федерации, муниципальных образований. (Приложение 2.)