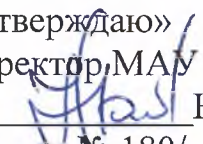


Муниципальное автономное учреждение города Набережные Челны
«Спортивная школа «Виктория»

«Рассмотрено»
Заседание тренерского совета
№ 1 от «23» августа 2016г.

«Утверждаю»
Директор МАУ «СШ «Виктория»
 Набиев А.Р.
Приказ № 180/а от «23» августа 2016 г.

Программа спортивной подготовки по виду спорта
КОНЬКОБЕЖНЫЙ СПОРТ

Разработана на основе Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта конькобежный спорт,
утвержденного приказом Минспорта России от 19.01.2018 г. №28

(Зарегистрировано в Минюсте России 09.02.2018 г. №49993)

Срок реализации программы – 10 лет

г. Набережные Челны - 2019 г.

II. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

Программа составлена на основании Федерального Закона «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 года № 273, Федерального Закона «О физической культуре и спорте в РФ» от 04.12.2007 г. № 329, Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта конькобежный, утвержденный приказом Минспорта России от 30 августа 2013 года № 697, примерной программы спортивной подготовки для ДЮСШ и СДЮСШОР по конькобежному спорту, 2006, допущено Федеральным агентством по физической культуре и спорту, авторы: В.П.Кубаткин, Г.М.Панов, Л.Е. Ильина, И.В. Орлова, методическими разъяснениями по обеспечению перевода детей, ранее проходивших подготовку по программам дополнительного образования на общеразвивающие и предпрофессиональные программы в области физической культуры и спорта, и программы спортивной подготовки в спортивных организациях, осуществляющих образовательную деятельность от Министерства по делам молодежи и спорту Республики Татарстан, Республиканского центра физической культуры и юношеского спорта, г. Казань 2015 г., ЕВСК по виду спорта «конькобежный спорт», утверждены приказом Минспорттуризма России от 18.09.2014 года №781.

При составлении программы были использованы рекомендации ведущих специалистов в области конькобежного спорта опубликованные в печати. Программа включает пояснительную записку, учебно-тематический план, содержание программного материала, средства контроля и др. содержит научно обоснованные рекомендации по построению, содержанию, организации и осуществлению тренировочного процесса на различных этапах многолетней подготовки конькобежцев.

Научная новизна программы состоит в обосновании целесообразности приоритетного использования в специальной подготовке спортсменов комплексов тренировочных заданий. При этом раскрыты педагогические и биологические предпосылки, лежащие в основе выбора такого варианта подготовки.

Актуальность программы состоит в том, чтобы максимально, в условиях ДЮСШ, совместить спортивную направленность программы с учетом возрастных особенностей детей и сенситивных периодов их развития. Содержание программы адекватно возрасту, уровню физической подготовленности детей.

Конькобежный спорт или **скоростной бег на коньках** — вид спорта, в котором необходимо как можно быстрее на коньках преодолевать определённую дистанцию на ледовом стадионе по замкнутому кругу. Подразделяется на классический и шорт-трек.

Соревнования по классическому бегу на коньках проводятся в следующих форматах: многоборье (англ. *allround*;) на отдельных дистанциях, включая командную гонку преследования.

Многоборье старейший из форматов. Спортсмены соревнуются на четырех дистанциях, по сумме которых определяется победитель. Существует три вида многоборья: *спринтерское* – 500 м + 1000 м + 500 м + 1000 м; *малое* – 500 м + 1500 м + 1000 м + 3000 м и *классическое* – 500 м + 3000 м + 1500 м + 10000 м (у женщин дистанция 10000 метров заменяется на 5000 метров). За каждый забег начисляются очки — за каждую секунду времени прохождения 500 м даётся 1,000 очко. Время на других дистанциях делится на число, на которое данная дистанция длиннее 500 м, и полученное число добавляется к сумме очков, полученных за предыдущие дистанции. Победителем становится конькобежец набравший наименьшую сумму. Проводятся чемпионаты и первенства мира, Европы и отдельных государств по спринтерскому и классическому многоборью.

Соревнования на отдельных дистанциях проводятся на чемпионате мира на отдельных дистанциях и этапах Кубка мира. Забеги проходят на дистанциях 500 м, 1000 м, 1500 м, 3000 м (только у женщин), 5000 м и 10000 м (только у мужчин), также проводится командная гонка преследования. Начиная с 1996 года, чтобы уравнивать шансы спортсменов, на 500 м проводятся два забега. Каждый конькобежец в одном стартует по внутренней дорожке, во втором — по внешней дорожке. В командной гонке преследования от страны можно выставить одну женскую и одну мужскую команду. В забеге участвуют две команды по три конькобежца. Они стартуют одновременно на противоположных сторонах катка с середины внутренней прямой. Женщины бегут шесть кругов, мужчины восемь. Проводятся чемпионаты мира по конькобежному спорту на отдельных дистанциях, Кубок мира, национальные чемпионаты, входит в программу Олимпийских игр. Также проводятся соревнования на дистанциях 100 и 300 м (преимущественно среди детей), миллю, в конькобежном марафоне и в масс-старте.

Соревнования по шорт-треку: Спортсмены соревнуются на дистанциях 500 м, 1000 м, 1500 м, 3000 м и в эстафетах: у женщин – 3000 м, у мужчин – 5000 м. Проводятся чемпионаты мира, чемпионаты Европы, Кубок мира, национальные чемпионаты, также входит в программу Олимпийских игр.

Для осуществления спортивной подготовки установлены следующие этапы подготовки: этап начальной подготовки, тренировочный этап (этап спортивной специализации), совершенствования спортивного мастерства. Перевод по этапам подготовки осуществляется при выполнении требуемых контрольно-переводных нормативов по ОФП и СФП.

Программный материал объединен в целостную систему многолетней спортивной подготовки и предполагает решение следующих основных задач:

- отбор одаренных детей;
- создание условий для физического воспитания и физического развития детей;
- формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в том числе в избранном

виде спорта;

- подготовку к освоению этапов спортивной подготовки, в том числе в дальнейшем по программам спортивной подготовки;

- подготовку одаренных детей к поступлению в образовательные организации, реализующие профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта;

- организацию досуга и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни.

- подготовка конькобежцев высокой квалификации - резерва сборной команды РТ и России;

- подготовка инструкторов и судей по конькобежному спорту.

Основные критерии выполнения программных требований.

- формирование и развитие творческих и спортивных способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании;

- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся;

- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;

- выявление и поддержка детей, проявивших выдающиеся способности в спорте.

- повышение уровня подготовленности в соответствии с индивидуальными особенностями занимающихся;

- выполнение объемов тренировочных нагрузок, предусмотренных программными требованиями;

- освоение теоретического раздела программы.

Предусматривается последовательность и непрерывность тренировочного процесса, преемственность в решении задач, создание предпосылок для достижения высоких спортивных результатов. При ее разработке были учтены передовой опыт обучения и тренировки юных конькобежцев, результаты научных исследований по юношескому спорту, практические рекомендации по возрастной физиологии и спортивной медицине, по теории и методике физического воспитания, педагогике, гигиене, психологии.

Программа по конькобежному спорту составлена для всех участников образовательного процесса - дети, педагогические работники, родители (законные представители) и обязательна для исполнения.

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

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются:

- групповые учебно-тренировочные занятия;

- теоретические занятия (беседы, лекции, просмотр видеоматериалов по спортивной тематике и др.);

- контрольные соревнования.

Дополнительные формы учебно-тренировочного процесса:

- учебно-тренировочные сборы;
- участие в спортивно-массовых мероприятиях;
- формы промежуточной аттестации обучающихся;
- прохождение практических контрольных испытаний по общей и специальной физической подготовке;
- участие в соревнованиях различного уровня.

Организация занятий по Программе осуществляется по следующим этапам (периодам) подготовки:

- этап начальной подготовки – до 2 лет.
- тренировочный этап (период базовой подготовки) – до 2 лет.
- тренировочный этап (период спортивной специализации) – до 3 лет.
- этап совершенствования спортивного мастерства – до 3 лет.

Минимальный возраст детей, допускаемых к освоению Программы – 8 лет.

Срок обучения по Программе – 10 лет.

Для детей, планирующих поступление в образовательные организации профессионального образования, реализующих основные профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта срок освоения Программы может быть увеличен на 1 год.

Образовательная организация имеет право реализовывать Программу в сокращенные сроки.

Обучающимся, не выполнившим требования промежуточной аттестации, предоставляется возможность продолжить обучение повторно в группе того же года обучения, но не более одного раза.

Критерии оценки деятельности спортивных школ на этапах многолетней спортивной подготовки включают качество организации учебно-тренировочного процесса, условия зачисления в спортивную школу, переводы занимающихся на последующий год обучения, врачебный контроль, выполнение планов многолетней спортивной подготовки. В результате определяется численный состав занимающихся, возрастной диапазон зачисления детей в спортивные школы, максимальный объем учебно-тренировочной работы.

Нормативная часть программы определяет режим работы и наполняемость учебных групп по этапам подготовки. В учебном плане работы на год определяются показатели соревновательной нагрузки, объемы нагрузки по ОФП, СФП и бегу на коньках в годичном цикле, требования к квалификации спортсменов, допускаемых к соревнованиям,

соотношение средств общей, специальной физической и специальной подготовки, приемно-переводные нормативы для учащихся ДЮСШ. План предусматривает усвоение начальных знаний теоретических основ физической культуры с первого года занятий в ДЮСШ. Данный материал изучается во время непосредственного общения тренера с учениками, а также при чтении специальной литературы. Основным требованием к содержанию и изложению должен быть принцип доступности материала для учеников этого возраста. Теоретические знания позволят юным конькобежцам правильно оценивать значимость спорта, осознанно относиться к занятиям, соблюдать режим. Они закладывают основы творческого отношения к тренировочному процессу.

В группы учебно-тренировочного этапа зачисляются юные конькобежцы после 2-3-х лет начальной подготовки и юные спортсмены из других видов спорта, выполнившие приемные нормативы по общей и специальной физической подготовленности для конькобежцев.

На этап совершенствования спортивного мастерства прием на обучение не проводится. На данном этапе продолжают обучение дети, зачисленные в организацию и прошедшие обучение на тренировочном этапе (спортивной специализации).

III. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ.

3.1. Основные задачи деятельности ДЮСШ по футболу «Виктория» на этапах подготовки, минимальный возраст для лиц зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку.

Содержание этапов спортивной подготовки определяется программами спортивной подготовки, разработанными и реализуемыми ДЮСШ по футболу «Виктория» в соответствии с требованиями федеральных стандартов спортивной подготовки.

Таблица 1

Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта конькобежный спорт

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	12	10 - 12
Этап совершенствования спортивного мастерства	без ограничений	13	4 - 7

Этап высшего спортивного мастерства	без ограничений	15	1 - 4
---	-----------------	----	-------

Таблица 2

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

Разделы подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки			
	тренировочный этап (этап спортивной специализации)		этап совершенствования спортивного мастерства	этап высшего спортивного мастерства
	до двух лет	свыше двух лет		
Общая физическая подготовка (%)	38 - 44	32 - 42	22 - 28	11 - 15
Специальная физическая подготовка (%)	26 - 33	32 - 42	39 - 51	46 - 60
Техническая подготовка (%)	19 - 23	17 - 21	17 - 23	18 - 24
Тактическая, теоретическая, психологическая	5 - 7	5 - 7	11 - 13	10 - 14

подготовка (%)				
Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика (%)	3 - 4	5 - 6	6 - 7	7 - 9

Таблица 3

3.3. Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта конькобежный спорт

Виды соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки			
	тренировочный этап (этап спортивной специализации)		этап совершенствования спортивного мастерства	этап высшего спортивного мастерства
	до двух лет	свыше двух лет		
Контрольные	6 - 8	9 - 10	10 - 12	9 - 10
Отборочные	4 - 5	5 - 6	6 - 8	6 - 8
Основные	2 - 3	3 - 4	5 - 6	12 - 14

Таблица 4

3.4. Режимы учебно-тренировочной работы и требования по физической и технической подготовке по видам спорта

Этап подготовки	Год обучения	Минимальный возраст зачисления	Минимальное число учащихся в группе	Максимальное количество учебных часов в	Минимальные требования

				неделю	
Тренировочный (СС)	2	12-13	10	12	Выполнение нормативов по ОФП и СФП Выполнение или подтверждение квалификационных норм ЕВСК (юн.- I разряд)
	3		8	15	
	4		8	18	
	5		6	20	
Совершенствования спортивного мастерства	до 1 года	16	5	24	Выполнение или подтверждение квалификационных норм ЕВСК (КМС, МС)
	свыше 1 года	17	4	27	

Система спортивного отбора включает:

- а) массовый просмотр и тестирование юношей и девушек с целью ориентирования их на занятия спортом;
- б) отбор перспективных юных спортсменов для комплектования групп спортивной подготовки по виду спорта конькобежный спорт;
- в) просмотр и отбор перспективных юных спортсменов на тренировочных сборах и соревнованиях.

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

В школу принимаются дети, при предъявлении медицинского заключения (справки) о состоянии здоровья ребенка, свидетельствующего об отсутствии противопоказаний к занятиям футболом. Зачисление в спортивную школу происходит в соответствии с правилами приема «ДЮСШ по футболу «Виктория».

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 футбол;
- соответствие уровня спортивной квалификации участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта футбол;
- 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 содержащимся в Программе планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях и спортивных мероприятиях.

3.6. Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию.

Организации, осуществляющие спортивную подготовку должны обеспечить соблюдение требований к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию.

Таблица 5

Оборудование и спортивный инвентарь

N п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Коньки беговые	пар	18
2.	Кубики цветные для разметки беговой дорожки	штук	300
3.	Повязки нарукавные красные и белые	пар	6
4.	Секундомер	штук	10
5.	Указатель количества пройденных кругов	штук	12
6.	Флажки для разметки финиша	штук	10
Дополнительное и вспомогательное оборудование и спортивный инвентарь			
7.	Автомашина поливомоечная и/или ледоуборочная машина (машина для заливки льда)	штук	2
8.	Гантели массивные от 0,5 кг до 5 кг	комплект	5
9.	Гантели переменной массы от 3 до 12 кг	пар	3
10.	Инвентарь для заливки и уборки льда	комплект	2
11.	Колокол-гонг	штук	1
12.	Коньки роликовые	пар	18

13.	Мат гимнастический	штук	11
14.	Мешки с песком 5, 10, 15, 20, 25, 30 кг	комплект	2
15.	Мяч набивной (медицинбол) от 1 до 5 кг	комплект	3
16.	Помост тяжелоатлетический (2,8х2,8 м)	штук	1
17.	Рулетка металлическая 50 м	штук	2
18.	Станок для заточки коньков	штук	2
19.	Стенд для информационных материалов	штук	4
20.	Стенка гимнастическая	штук	6
21.	Стойки для приседания со штангой	пар	1
22.	Устройство для укладки снегового валика	штук	2
23.	Флажки судейские (красные и белые)	штук	2
24.	Штанга тяжелоатлетическая	комплект	5
25.	Электромегафон	штук	2

Таблица 6

N п/п	Наименование спортивной экипировки	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки					
				тренировочный этап (этап спортивной специализации)		этап совершенствования спортивного мастерства		этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование									
1.	Коньки	пар	на	1	2	1	2	1	2

	беговые		занимающегося						
2.	Коньки роликовые	пар	на занимающегося	1	1	1	1	1	1

Таблица 7

Обеспечения спортивной экипировкой

N п/п	Наименование спортивной экипировки	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки					
				Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации(лет)
1.	Комбинезон для конькобежного спорта	штук	на занимающегося	1	2	1	2	1	2
2.	Наколенники (фиксатор коленного сустава)	пар	на занимающегося	2	1	2	1	2	1

3.	Чехол для коньков	пар	на занимающегося	1	1	1	1	1	1
4.	Шлем защитный	штук	на занимающегося	-	-	1	3	1	3

3.7. Структура годичного цикла

Оперативный план составляется на одно занятие на микроцикл. План составляется на команду, поскольку по уровню подготовленности спортсменов в данной группе приблизительно равны. При этом учитывается освоенный уровень тренировочных и соревновательных нагрузок, реальное оценка потенциальных возможностей по всем видам подготовки. При классификации организационных форм построения тренировки выделяются: урочные и неурочные

- По направленности(обще подготовительные, специально подготовительные, комбинированные)
- По содержанию учебного материала (теоретические и практические).

При групповой форме занятий спортсмены делятся на группы по три четыре человека, которые совместно работают над решением определенных задач под руководством тренера. Группы комплектуются в соответствии с их физической и технической подготовленности. Наибольшую значимость для практики спорта имеют урочные, тренировочные формы занятий. Они исходя из цели подразделяются на учебные, учебно-тренировочные, контрольные и соревновательные. На учебно-тренировочных занятиях осваивается новый материал, закрепляется ранее пройденный. Тренировочные занятия посвящены повышению эффективности выполнения ранее изученных технических движений, и совершенствованию работоспособностей.

К внеурочным занятиям относятся игры, походы, соревнования и т.п. Их цель – гармонизация тренировочных воздействий и ускорения восстановительных процессов.

Контрольные занятия проводятся с целью проверки уровня подготовленности (технической, тактической, специальной)Контрольные занятия завершают изучение определенного раздела учебной программы, для коррекции учебных планов.

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

Планирования микроциклов.

Микроцикл определяется недельной продолжительностью. Направленность и содержание микроциклов изменяется в зависимости от содержания учебного плана.

Таблица 8

Схема недельного цикла тренировки быстроты и силы.

дни м/ц	преимущественная направленность занятия	относительная характеристика нагрузки	
		по объему	по интенсивности
1	Общая спортивно-техническая подготовка	средняя	высокая
2	Специальная техническая подготовка, развитие быстроты или силы	средняя	максимальная или высокая
3	Активный отдых или дополнительное занятие	малая	низкая или средняя
4	Развитие быстроты, силы и выносливости	средняя или большая	высокая
5	Активный отдых или дополнительное занятие	малая или средняя	низкая

6	Развитие общей выносливости	максимальная или большая	средняя
7	Активный отдых	—	

По целевой направленности различают несколько видов микроциклов. Развивающие микроциклы применяются для переключения специфической работы к не специфической с целью профилактики переутомления и повышению уровня подготовленности. Эти микроциклы включают в себя разнообразные средства, нацеленные на поддержание и развитие общей выносливости, силы, быстроты, скоростных качеств, гибкости, ловкости, а так же 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 предсоревновательном периоде, а так же 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 напряжённых соревнований или тренировок наблюдается 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.

IV. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ.

Общая характеристика учебного процесса: методы, форма обучения, режим занятий (средства подготовки)

Средствами подготовки конькобежцев называются формы специфической деятельности спортсмена, которые применяются в процессе тренировки. Основными средствами спортивной тренировки являются физические упражнения применяемые конькобежцами при обучении, развитии и совершенствовании необходимых качеств в избранном виде спорта. Кроме того, в системе спортивной подготовки включается соревновательная деятельность.

Направленность тренировочного процесса определяет средства спортивной подготовки. На практике принято разделять средства, прямо влияющие на спортивный результат, и влияющие косвенно. К средствам, непосредственно влияющим на успех в конькобежном спорте, относятся такие, которые по структуре, характеру и интенсивности нагрузок близки к действиям, выполняемым на соревнованиях, и коррелируют со спортивными результатами на разных дистанциях.

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

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

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

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

К внеурочным относятся все формы коллективных и индивидуальных занятий в режиме учебного дня. В спортивной деятельности к внеурочным занятиям относят игры, походы, соревнования и т. п. Их цель - гармонизация собственно тренировочных воздействий, а также ускорение восстановительных процессов.

Контрольные занятия проводятся с целью проверки уровня подготовленности (технической, тактической, физической, специальной). Контрольные занятия обычно завершают прохождение определенного раздела учебной программы, или для коррекции учебных планов.

Контрольные соревнования проводятся для определения уровня подготовленности спортсмена. В них проверяется эффективность прошедшего этапа подготовки, оценивается развитие двигательных способностей, технического и тактического мастерства, выявляются сильные и слабые стороны в структуре соревновательной деятельности.

Подводящие соревнования проводятся в условиях максимально приближенных к условиям главных стартов.

Отборочные соревнования позволяют отобрать участников главных соревнований.

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

Целью главных соревнований является победа или рекордные достижения. Достижение максимально высоких результатов связано с полной мобилизацией ресурсов организма и предельным напряжением двигательных и психических качеств. Соревнование является не только основной формой контроля уровня готовности спортсмена, но и неизменным фактором роста спортивного мастерства, мощным средством мобилизации функционального потенциала организма спортсмена, стимуляцией его адаптационных реакций, воспитанием психической устойчивости к условиям соревновательной деятельности.

Режим занятий (структура учебно-тренировочного занятия)

Урочная форма занятий строится по следующей схеме: организация и подготовка занимающихся к выполнению занятия, выполнение основных задач занятия, завершение его. Исходя из этого, различаются организационно –подготовительная, основная и заключительная часть занятия. Занятие длится от 45 до 135 минут. Для раскрытия содержания, методики и организации урока составляется конспект урока.

Первая часть занятия - вводно-подготовительная, задачи которой сводятся к организации занятия. Сюда входит проверка присутствующих, постановка задач, обеспечение внимания, дисциплины, регулирование эмоционального состояния. Идет подготовка организма к предстоящей деятельности. Средствами являются различные виды ходьбы, бега, прыжков, подвижные игры, упражнения на внимание, общеразвивающие упражнения.

Задачами второй части являются формирование различных двигательных умений и навыков (обучение техники выполнения физических упражнений и ее совершенствование), развитие необходимых двигательных способностей (силы, быстроты, ловкости, гибкости, выносливости), волевых качеств (смелости, выдержки т.д.) у занимающихся. При обучении следует применять приобретенные навыки в различных условиях двигательной деятельности. Средствами тренировки служат упражнения ОФП, СФП, СП избранного вида спорта и профессионально-прикладной подготовки.

В третьей части решаются задачи постепенного приведения организма в относительно спокойное состояние (снятие физической и психической напряженности). Сюда входит подготовка занимающихся к последующей за уроком деятельности (организация их для труда, учебы и т.д., организация внимания, дисциплины, собранности) и организационное завершение занятия: подведение итогов, и установка на следующее занятие. Средствами являются строевые упражнения, медленный бег, различные виды ходьбы, упражнения на расслабление, внимание. На ряду с указанными, на занятиях сообщаются важные сведения и знания по физической культуре и спорту. Причем делается это в любой части урока, где это целесообразно. В зависимости от конкретных условий проведения урока, каждая часть общей структуры урока может расширяться, и дополняться новыми специфическими задачами.

Учебно-тренировочные занятия

Проводятся по расписанию, утверждённому директором, в соответствии с требованиями образовательной программы. В зависимости от поставленных задач используются различные формы проведения учебно-тренировочных занятий:

1. Академическая (Для начинающих заниматься спортом и для слабо подготовленных. Обучение основам техники. Формирование телосложения. Исправление его дефектов)
2. Учебная (Практических упражнений немного - 20-30% от времени занятия. В основном объяснения по технике и тактике. Демонстрация учебных видеофильмов)
3. Учебно-тренировочная (Большая доля обучения с выполнением тренировочных упражнений. Общая продолжительность занятия 2 часа и больше)

4. Тренировочная (Состоит из 3 частей: разминка, основная часть, заключительная часть Решение задач тренировки. Обеспечение достижения спортивного мастерства)
5. Модельная (По форме напоминает тренировочное занятие Моделирование соревнований)

Групповые теоретические занятия.

Проводятся по темам, указанным в образовательной программе. Обычно проходят в виде бесед тренеров-преподавателей, врачей с учащимися. Иногда это могут быть лекции специалистов.

Соревнования

Проводятся по плану спортивно-массовых мероприятий. Предполагает фиксирование всех спортивных результатов как основного показателя подготовленности спортсмена, а также воспитание волевых качеств, характера юного спортсмена.

Требования к проведению тренировок.

Включать в недельный цикл тренировки разнообразную работу на освоение двигательных навыков. Ежедневные тренировки должны содержать элемент новизны.

Включать начало освоения движения в игровые ситуации для выявления ошибок.

ОРУ проводить в заключении подготовительной части (за исключением упражнений на гибкость) до мышечной усталости.

В ходе тренировки модифицировать упражнения с целью моделирования соревновательных результатов. Чаще информировать спортсменов о допущенных ошибках и успехах.

Спортсмен должен понимать смысл каждого упражнения, его роль в соревновательной деятельности.

Для повышения эффективности тренировочного процесса необходимо:

Упражнения направленные преимущественно на улучшение координации движения включать в начало основной части тренировки.

Упражнения, направленные на воспитание силы и выносливости, выполнять после упражнений на быстроту.

Упражнения, направленные на воспитание гибкости, чередовать со скоростными и скоростно-силовыми.

В продолжение тренировки поддерживать оптимальный темп и ритм работы.

Таблица 8

Принципы спортивной тренировки

№	Принципы	Условия реализации
1	Единство общей и специальной подготовки	Расширение функциональных возможностей организма, разностороннее развитие физических и морально-волевых качеств, овладение двигательными навыками и умениями, способствующими совершенствованию в избранном виде спорта
2	Непрерывность тренировочного процесса	Круглогодичность и систематический характер учебно-тренировочного процесса. Наслоение каждого последующего занятия на следы воздействия предыдущего, достаточное для восстановления и роста работоспособности организма.
3	Постепенное и максимальное увеличение тренировочных нагрузок	Последовательные выполнения заданий, позволяющие овладеть сложными-тренировочных нагрузок возможностям и уровню подготовленности
4	Волнообразное изменение тренировочных нагрузок	Обеспечение динамики тренировочных нагрузок наряду с периодами снижения нагрузки с целью обеспечения биологической перестройки.
5	Цикличность тренировочных занятий	Относительная законченность кругооборота фаз тренировочного процесса с частичной повторяемостью отдельных занятий периодов

Основными формами учебной работы являются:

- групповые теоретические занятия по темам, изложенным в программе в виде бесед тренеров, врачей, лекций

специалистов и семинарских занятий спортсменов старших разрядов;

- групповые практические занятия и тренировки в соответствии с требованиями программы для каждой учебной группы по расписанию, утвержденному дирекцией школы;
- индивидуальные занятия в соответствии с планами и заданиями, установленными для спортсменов;
- учебно-тренировочные занятия, проводимые на лагерных и учебно-тренировочных сборах;
- инструкторская и судейская практика;
- просмотр и методический разбор учебных кинофильмов.

Механизм оценки получаемых результатов

Учёт процесса тренировки и запись данных контроля осуществляется:

- На бланке принятия контрольно-переводных нормативов;
- в протоколах соревнований
- в журнале учета групповых занятий

Оценке подлежит уровень теоретических знаний, технической и физической подготовки. При обучении элементам результат оценивается по схеме "сделал - не сделал" ("получилось - не получилось"). Эффективность обучения может определяться и количественно - "сделал столько-то раз". Оценка результатов может проводиться на контрольном или соревновательном занятии.

Если оценивается минимальный достигнутый уровень физической подготовки, то устанавливается ряд контрольных упражнений, тестов, оцениваемых в соответствующих единицах (секундах, метрах, количестве раз, или в процентах от исходного уровня).

Методы тренировки

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

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

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

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

Переменный метод предусматривает применение различных средств и упражнений, выполняемых с меняющейся в определенной последовательности мощностью работы. Цель метода в том, чтобы ставить организм в новые, все более сложные условия, предъявляя повышенные требования. Стимулируется повышение активности сердечнососудистой и дыхательной систем, активизируются резервные функции этих систем на более высоком уровне, чем при использовании равномерной тренировочной работы. Для данного метода характерны изменения ритма, скорости, темпа, длительности работы и нагрузок в ходе тренировки. В основном метод используется для разнообразия стереотипных тренировок и улучшения скоростных качеств спортсмена. Методы непрерывной длительной работы подразделяются на множество вариантов, переменными величинами в которых являются скорость и продолжительность упражнения. Ниже в качестве примеров приведены наиболее характерные для тренировки конькобежцев разновидности.

Длительная работа малой интенсивностью. Применение метода длительной работы с малой интенсивностью способствует улучшению аэробных возможностей. Для их совершенствования длина дистанции должна составлять у юных конькобежцев в группах начальной подготовки второго года обучения не менее 2800-3000 м.

Метод длительной работы со средней интенсивностью направлен на совершенствование аэробной мощности. При беге на коньках длина дистанции должна составлять у конькобежцев 8000-10000 м. При неспецифической форме работы с применением легкоатлетического бега, для развития аэробной мощности длина дистанции составляет 2800-3000 м у юных конькобежцев и 6500-7900 м у квалифицированных. Для совершенствования параметров аэробной емкости длина дистанции увеличивается соответственно до 5600-6000 м и 13000-15000 м.

Длительная работа с повышенной интенсивностью направлена на комплексное совершенствование анаэробного и аэробного механизмов энергетического обеспечения. Для развития мощности биоэнергетических источников при беге на коньках длина дистанции должна быть 2000 м для юных конькобежцев и 3500-4000 м для конькобежцев высокой квалификации. При использовании легкоатлетического бега для развития мощности

энергоисточников длина дистанции составляет 800 м для юных спортсменов и 2000 м для спортсменов высокой квалификации. Для совершенствования параметров емкости дистанция должна составлять 1500 м для юных спортсменов и 4000 м для спортсменов высокой квалификации. Скорость бега зависит как от индивидуальной подготовленности, так и внешних условий. Чтобы исключить влияние рельефа местности при неспецифической тренировке, ее следует проводить по равнине или на стадионе. Достоинством метода длительной работы с повышенной интенсивностью является совершенствование тех показателей выносливости, которые определяют интегральный уровень работоспособности. При этом улучшается согласованность функциональных систем и органов, необходимых для выполнения работы при дальнейшей интенсификации тренировочного процесса. *Фартлек.* Бег с включением ускорений на различных отрезках принято называть фартлеком. Длина отрезков и величина ускорений в одном случае могут выбираться спортсменом по самочувствию (при отсутствии жесткого регламента), а в другом - регламентированы как по параметрам скорости и длине быстрых отрезков, так и по количеству повторений быстрого бега. Эти величины необходимо тщательно планировать, исходя из индивидуальной подготовленности. Основное физическое качество, которое развивается при использовании фартлека, это общая выносливость. Интенсивные формы проведения фартлека способствуют развитию специальной выносливости и скорости в зависимости от длины отрезков и их интенсивности, включенных в программу тренировки. Во время спуртов и преодоления подъемов напряженная работа вызывает усиление анаэробных процессов в организме. Тренировочное воздействие этой формы нагрузки носит смешанный аэробно-анаэробный характер. В конькобежном спорте (в подготовительном периоде) спортсмены включают специфические упражнения в форме лавганга, имитационные и прыжковые упражнения.

Интервальный метод. Под интервальными понимаются те виды прерывистой работы, где основное тренирующее воздействие достигается в паузе отдыха. Определено, что наибольшее тренировочное воздействие на сердечную мышцу возникает с началом восстановительного периода. Эффект выражается в увеличении толщины сердечной мышцы, в ее укреплении под воздействием интенсивного притока крови в период отдыха между упражнениями. Адаптация приводит как к возрастанию ударного объема, так и к увеличению минутного объема кровообращения.

Интервальным называется лишь такой метод тренировки, при котором в паузах не происходит полного восстановления, а только уменьшается нагрузка в пределах планируемых значений частоты пульса. Результаты исследований показали, что для достижения эффекта достаточны нагрузки, при которых частота пульса повышается до 150-180 уд./мин. Паузы между повторениями должны продолжаться, пока пульс не снизится до 120-140 уд./мин. Наибольшая экономичность функционирования достигается во время отдыха, а не в период нагрузки. Интервальная

работа может выполняться как при 3-6 повторениях, так и серийно с интервалом отдыха 3-4 мин. Существует несколько разновидностей интервальной тренировки.

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

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

Дистанционно-темповый метод применяется в целях подготовки и контроля работоспособности конькобежца на дистанциях конькобежного многоборья и непосредственного участия в соревнованиях (соревновательный метод). Этот вид тренировки направлен по преимуществу на увеличение анаэробных возможностей спортсмена. Характер физиологического воздействия зависит от длины дистанции и скорости ее преодоления. Соревновательный метод, как и соревнования, рассматриваются как средство для развития тренированности и как процесс проверки подготовленности в целом к предстоящим соревнованиям. К прерывистым методам, как ранее отмечалось, относятся разновидности *повторных и интервальных* тренировок. Специфическим для данной формы является разделение всей работы на отдельные части, выполняемые через интервалы отдыха. Повторный метод предусматривает применение тренирующих средств с неизменной нагрузкой, причем интенсивность нагрузки близка к максимальной. Спортсмен повторяет соответствующие упражнения несколько раз. В различных вариантах данного метода при повторениях упражнения нагрузка не меняется, но варьирует длительность интервалов отдыха между повторениями.

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

упражнения. При данной форме тренировки тренирующее воздействие достигается вследствие многократного выполнения упражнения.

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

Методы силовой подготовки.

В конькобежном спорте для развития скоростно-силовых качеств используют разные упражнения, как собственно силовые, так и скоростно-силовые с акцентами на развитие взрывных способностей и силовой выносливости. Поэтому силовые упражнения подбираются в соответствии с режимами основной соревновательной деятельности и индивидуальными особенностями развития силовых качеств. В соревновательной деятельности конькобежца успех в значительной степени зависит от локальной мышечной силы и выносливости. Эти качества определяются мощностью сократительного аппарата мышечных волокон, количеством митохондрий на единицу массы мышечной ткани и активностью ключевых ферментов.

Для конькобежцев-стайеров необходимо включать в тренировку работу в изометрическом режиме. Это позволит разгрузить опорно-двигательный аппарат от ударных упражнений, характерных для динамического режима. Средствами развития силы могут служить общеподготовительные силовые упражнения с отягощениями в статическом и динамическом режимах. Такие упражнения предшествуют работе над силовой выносливостью и взрывной силой. Они выполняются в подготовительном периоде параллельно с тренировкой аэробной направленности.

Для развития взрывной силы конькобежцы используют упражнения, которые позволяют сохранить оптимальные скоростные характеристики движений. Сюда включаются упражнения «лавганг», многократные прыжки, прыжковые упражнения в подъем, стартовые ускорения с отягощением.

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

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

Комбинированные и ситуационные методы. К данным методам относятся комбинированный, круговой и ситуационный методы тренировки, особенность которых состоит в комбинированном воздействии на различные стороны подготовленности спортсменов. Комбинированный метод тренировки характеризуется применением различных средств с учетом последовательности реализации отдельных видов работ и нагрузок. Например, отрицательный тренировочный эффект наблюдается, если во время тренировки вначале выполняются упражнения на развитие силы, а затем - на совершенствование техники, или вначале упражнения на выносливость, затем - на быстроту. Положительный эффект наблюдается в тех случаях, когда упражнения, способствующие развитию координации или скоростных качеств, предшествуют упражнениям на развитие выносливости и силы.

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

Ситуационный метод применяется в тех случаях, когда тренировка происходит в условиях, приближенных к соревновательным. Чем ближе имитация соревнования ко времени его проведения, тем больше эффект ситуационной тренировки. На тренировках следует полностью имитировать условия состязаний, принимая при этом во внимание общую обстановку на соревнованиях, климатические условия, действия соперников и зрителей. Правильно выбранная структура учебно-тренировочного занятия является важнейшим условием качественной реализации программы двигательной и спортивной подготовки юных спортсменов.

Все элементы содержания учебно-тренировочного занятия составляют единое целое. Однако теория тренировочного урока является недостаточно разработанной в педагогической науке. Еще недостаточно раскрыта в исследованиях структура тренировочного урока, динамика отдельных частей занятий. Поэтому сейчас открывается возможность подойти к проблеме урока с совершенно новых позиций на основе использования стандартных тренировочных заданий.

Если учитывать, что тренировочное задание является исходным элементом структуры тренировки, то можно полагать, что эффективность тренировочного процесса в большей степени зависит от выбора и построения наиболее оптимальных упражнений и тренировочных заданий, которые бы решали конкретные педагогические задачи. Разработанная педагогической наукой типовая схема урока физической культуры приемлема и для учебно-тренировочного занятия по видам спорта. Однако преподаватель должен творчески подходить к проведению каждого занятия, пользуясь принятой схемой как ориентиром с учетом конкретных условий организации занятий. Тренировочный урок имеет основную, подготовительную и заключительную части. Они взаимосвязаны, но в то же время решают самостоятельные задачи.

4.1. Рекомендации по проведению тренировочных занятий, требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований.

Правильно выбранная структура учебно-тренировочного занятия является важнейшим условием качественной реализации программы двигательной и спортивной подготовки юных спортсменов.

Все элементы содержания учебно-тренировочного занятия составляют единое целое. Однако теория тренировочного урока является недостаточно разработанной в педагогической науке. Еще недостаточно раскрыта в исследованиях структура тренировочного урока, динамика отдельных частей занятий. Поэтому сейчас открывается возможность подойти к проблеме урока с совершенно новых позиций на основе использования стандартных тренировочных заданий.

Если учитывать, что тренировочное задание является исходным элементом структуры тренировки, то можно полагать, что эффективность тренировочного процесса в большей степени зависит от выбора и построения наиболее оптимальных упражнений и тренировочных заданий, которые бы решали конкретные педагогические задачи. Разработанная педагогической наукой типовая схема урока физической культуры приемлема и для учебно-тренировочного занятия по видам спорта. Однако преподаватель должен творчески подходить к проведению каждого занятия, пользуясь принятой схемой как ориентиром с учетом конкретных условий организации занятий.

Тренировочный урок имеет основную, подготовительную и заключительную части. Они взаимосвязаны, но в то же время решают самостоятельные задачи.

Задачи подготовительной части урока:

1. Организация группы (привлечение внимания занимающихся к предстоящей работе).
2. Повышение работоспособности организма спортсменов, эмоциональный настрой на предстоящую работу.
3. Предварительное разогревание, растягивание и увеличение эластичности мышц.

Средствами решения этих задач могут быть:

- а) различные подготовительные упражнения общего характера;
- б) игровые упражнения и подвижные игры.

Методы выполнения упражнений:

- а) равномерный;
- б) повторный;
- в) игровой;
- г) круговой.

Подготовительная часть состоит из двух частей. Основная задача первой части - поднять общую работоспособность организма за счет воздействия главным образом на вегетативные функции; второй - настроить на предстоящую работу, применяя в основном специально-подготовительные упражнения. Обычно рекомендуется сначала выполнять упражнения для рук, плечевого пояса, затем туловища, тазовой области и ног.

На подготовительную часть отводится около 10-20% общего времени урока, однако продолжительность разминки, подбор упражнений и их соотношение могут колебаться в значительных пределах. Это зависит от индивидуальных особенностей спортсмена, характера предстоящей работы, условий внешней среды.

Основная часть должна соответствовать подготовленности занимающихся, возрасту и полу, периоду и этапу подготовки, избранной специализации и другим факторам.

Задачи основной части:

1. Ознакомление, детализирование, разучивание или совершенствование техники специальных упражнений и видов по видам спорта.
2. Направленное воздействие на развитие физических качеств (например, воспитание выносливости или нескольких физических качеств).

3. Общее и специальное воспитание моральных, волевых и интеллектуальных качеств в плане комплексного подхода к воспитанию. В качестве учебного материала здесь используются основные и вспомогательные упражнения. Наиболее целесообразна следующая последовательность упражнений, или «блоков» тренировочных заданий:

- а) для овладения и совершенствования техники;
- б) развития быстроты и ловкости;
- в) развития силы;
- г) развития выносливости.

Тактические задачи решаются параллельно в процессе занятий. Методы выполнения упражнений:

- а) равномерный;
- б) повторный;
- в) переменный;
- г) интервальный;
- д) игровой;
- е) круговой;
- ж) контрольный.

В отличие от подготовительной части характер упражнений в основной части сравнительно однообразен. Поэтому последовательность различных упражнений необходимо варьировать так, чтобы занимающиеся смогли проявить большую работоспособность независимо от состояния организма. На основную часть занятия отводится 70-85% общего времени урока. *Заключительная часть.* Чтобы создать условия для перехода занимающихся к другому виду деятельности, организм необходимо привести в более спокойное состояние. Как правило, если нагрузка снижается постепенно, то отрицательной реакции не возникнет.

Задачи заключительной части:

1. Направленное постепенное снижение функциональной активности организма занимающихся.
2. Подведение итогов проведенного занятия и выдача задания на дом. Средствами для решения этих задач являются:
 - а) легкодоззируемые упражнения;
 - б) умеренный бег;
 - в) ходьба;
 - г) относительно спокойные игры.

Методы выполнения упражнений:

- а) равномерный;

- б) повторный;
- в) игровой.

На заключительную часть отводится 10-15% общего времени урока.

Объем и интенсивность тренировочной нагрузки на занятиях

В спорте под объемом тренировочной нагрузки понимают сумму работы, сделанной за занятие или какой-либо тренировочный цикл. Физическая нагрузка определяется дозировкой упражнений или тренировочных заданий, их повторяемостью, длительностью, а также условиями выполнения.

Физическая нагрузка во время тренировки регулируется:

- а) изменением количества упражнений и тренировочных заданий;
- б) количеством повторений;
- в) уменьшением или увеличением времени на выполнение задания;
- г) увеличением или уменьшением темпа исполнения и амплитуды движений;
- д) усложнением или упрощением выполнения упражнений;
- е) использованием тренажеров и тренировочных устройств.

Регулировать нагрузку во время тренировочного занятия - значит, обеспечить ее оптимальный объем и интенсивность. Большое значение в процессе занятий имеет рациональное обеспечение общей плотности тренировочного урока. К оправданным относятся следующие затраты времени: демонстрация, указания преподавателя, выполнение физических упражнений и необходимый отдых перестроения, установка снарядов и т. п. К неоправданным затратам учебного времени относятся его потери в связи с организационными или другими неполадками («простой» между подходами из-за недостатка оборудования, нарушения дисциплины и т. п.). Оптимальной плотности занятий способствуют сокращение времени на перестроение и перерывы между упражнениями, применение поточного выполнения упражнения, заблаговременная подготовка мест занятий и инвентаря, включение дополнительных упражнений.

Объем и интенсивность занятий можно также повысить за счет увеличения скорости выполнения упражнения, дистанции, веса снарядов, продолжительности выполнения упражнений или тренировочных заданий; замены легких упражнений более сложными, увеличения числа повторений.

В каждом занятии есть своя мера предельно допустимых нагрузок, но любая нагрузка должна определяться и зависеть от возраста, пола, подготовленности занимающегося. Величину тренировочной нагрузки можно условно разделить на облегченную (малую), оптимальную (среднюю), жесткую (большую).

Облегченные методы (компоненты нагрузок и отдыха) позволяют быстро восстановить 95% работоспособности организма.

Оптимальные методы тренировки характеризуются относительно медленным восстановлением работоспособности организма спортсмена.

Жесткие методы тренировки являются очень тяжелыми и требуют много времени на восстановление организма. Для того чтобы не допустить перегрузок занимающихся, надо чередовать трудные упражнения с менее трудными (применять принцип вариативности). Разнообразие положительных эмоций надо широко использовать в тренировке юных спортсменов, чаще переключать их с одного метода на другой, с общеразвивающих упражнений на специальные, с бега на беговые упражнения. Применение вариативности с целью эффективного использования тренировочного времени и психологического облегчения целесообразно проводить на различных уровнях (отрезках, сериях, занятиях, микроциклах). Однако в большей степени методы вариативности необходимы в структуре тренировочного урока.

Типы тренировочных занятий

В зависимости от характера поставленных задач выделяются следующие типы занятий:

- 1. Учебные занятия**, предполагающие усвоение занимающимися нового материала.
 - 2. Тренировочные занятия**, которые направлены на осуществление различных видов подготовки - от технической до интегральной.
 - 3. Учебно-тренировочные занятия**, представляющие собой промежуточный тип между чисто учебными и тренировочными занятиями.
 - 4. Восстановительные занятия**, которые характеризуются небольшим суммарным объемом работы, ее разнообразием и эмоциональностью, широким применением игрового метода.
 - 5. Модельные занятия** - форма интегральной подготовки к основным соревнованиям.
 - 6. Контрольные занятия**, позволяющие определить эффективность процесса подготовки.
 - 7. Индивидуальные занятия**, рассчитанные на самостоятельное выполнение спортсменами заданий тренера.
- Все эти формы занятий имеют примерно одинаковую структуру и состоят из блоков тренировочных занятий.

Подготовка тренера к занятиям

Выбор вариантов для выполнения программы занятий базируется на знании тренером общих закономерностей спортивной тренировки, возрастных особенностей учащихся, тенденций развития легкоатлетического спорта. Чтобы успешно провести занятие, тренер должен из большого числа средств, обеспечивающих повышение уровня общей и

специальной подготовленности юных легкоатлетов, отобрать такие, которые отвечали бы достижению поставленной цели и соответствовали задачам урока.

При планировании тренировки тренеру необходимо знать и иметь все типы возможных и необходимых тренировочных заданий. Для этого целесообразно иметь свой каталог тренировочных заданий. В процессе подготовки к занятиям тренеру необходимо систематизировать, упорядочить и распределить отдельные упражнения и тренировочные задания в соответствии с задачами урока. Задания группируются по частям урока, причем в каждой части выделяются уровни специализации. Расстановка в уроке упражнений и тренировочных заданий зависит, с одной стороны, от профессиональной подготовленности тренера, а с другой -от контингента спортсменов, их возраста, мастерства и т. п.

После определения конкретных задач урока и выбора тренировочных заданий подбирается материал для основной части, затем для подготовительной и заключительной. Дозировка упражнений и заданий имеет решающее значение для объема нагрузок, формирования двигательных умений и навыков. Поэтому тренер должен определить весь объем средств и методов занятия заранее.

При подготовке к занятию необходимо продумать обоснованность простого показа упражнений, подробного объяснения с показом, всех распоряжений и команд. Не менее важным является учет перехода от одного вида упражнений к другому, порядок перемещения занимающихся после выполнения упражнений, организация страховки, использование оборудования. Тренеру следует предусмотреть мероприятия, предохраняющие занимающихся от травматизма. Поэтому имеет смысл заранее продумать соответствующее размещение оборудования и инвентаря, используемого для прыжков, помощь партнеров при выполнении упражнений.

При проведении занятий целесообразно использовать музыкальное сопровождение. Музыка улучшает эмоциональный фон и настроение занимающихся, является одним из элементов эстетического воспитания. Планы тренировочных занятий могут быть разными, но в каждом можно указать: дату; номер урока; задачи; место проведения занятий; необходимое оборудование и инвентарь; содержание; дозировку; музыкальное сопровождение; индивидуальное задание на дом.

Таблица 9

ПРИМЕРНАЯ СХЕМА конспекта учебно-тренировочного занятия

Ф.И.О. тренера-	_____
-----------------	-------

преподавателя:	
Наименование ОУ	_____
Программа	<u>Дополнительная образовательная программа «Рабочая программа по для обучающихся (наименование группы) ДЮСШ», срок реализации – 1 год</u>
Тема занятия:	<u>Общий термин</u>
Возраст обучающихся:	_____лет
Тип занятия:	<u>Смешанный (или вводный, изуч.нового материала, смешанный или комплексный, закрепления учебного мат-ла, контрольный)</u>
Цели и задачи занятия:	<u>Цель: обучить основам техники (название технического приема по теме)</u> <u>Задачи: 1. Обучить технике (технический прием -);</u> <u>2. Закреплять технику (конкретно) или тактику (конкретно) или развивать (физическое качество).</u> <u>3. Воспитывать дисциплинированность (в частности, собранность при выполнении упражнений, умение контролировать правильность выполнения упражнения товарищами) и т.п..</u>
Форма занятия:	<u>Групповое учебно-тренировочное занятие</u>
Методы:	<u>Словесные</u> (сообщение метод. сведений, текущая коррекция и оценки выполнения, оперативного управления); <u>Наглядный</u> , в частности метод непосредственной демонстрации (показ); <u>Практические</u> : целостного упражнения; повторный (по регламенту нагрузки и отдыха); игровой и соревновательный и т.д.
Дидактические средства:	Плакаты (пошаговые схемы или особенности технического приема /тактического действия/)
Использованная литература:	<i>(См.в конце раб.программы)</i>
Инвентарь:	

Части урока	Содержание	Доз-ка	ОМУ
Подготовительная часть:			Цель заданий (упражнений).

<p>Данная часть занятия предполагает:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.1. Педагогическую подготовку (методы организация обучающихся, методы мотивирования, и настрой обучающихся на учебную деятельность) 1.2. Психологическую настройку (постановка цели, которая должна быть достигнута обучающимися на данной занятии, определение задач занятия) 1.3. Функциональную настройку (средства, методы для постепенного достижения необходимого уровня физической работоспособности – общая и спортивная разминка) 	<p>Элементы занятия в т.ч. средства (упражнения), схемы и т.д.</p>	<p>Кол-во раз, мин. (сек.), серии, подходы, метры и т.д.</p>	<p>Построения, перестроения, передвижения (как располагаются обучающиеся при выполнении заданий, где находится тренер), расчет, разделение на группы и т.д.</p> <p>Действия тренера при выполнении упражнений, при обучении (методы) и т.д.</p>
<p>Основная часть:</p> <p>Данная часть занятия предполагает (обучить, закрепить, совершенствовать, развивать):</p> <ol style="list-style-type: none"> 2.1. Постановка конкретной учебной задачи для решения цели занятия (какой результат должен быть достигнут обучающимися в ходе выполнения упражнений); 2.2. Определение тренером форм и методов изложения (представления) нового учебного материала, закрепления, совершенствования ранее изученного материала (связь с предыдущими занятиями); 2.3. Описание возможных путей и методов реагирования на ситуации, при не усвоении учебного материала обучающимися - определение методических приемов исправления ошибок (1.Повторное выполнение упражнения в облегченных условиях; 2.Выполнение подводящего упражнения; 3.Устный отчет о выполняемых действиях; 4.Повторный показ, объяснение задания; 5. Непосредственная помощь (проводка); 6.Облегчение условий выполнения; 7.Имитация выполнения действия; 8.Идеомоторное представления двигательного действия в целом и отдельных движений его составляющих. 			<p>На что обратить внимание, что контролировать, как исправлять общие и инд. ошибки, и как мотивировать?</p> <p>Выполнение упражнений (указать как, самостоятельно, по сигналу и т.п.)</p> <p>Инвентарь (инд., на пару и т.п.)</p> <p>Ожидаемый результат: при обучении – понимание, выполнение по объяснению и показу, умение выполнять упражнение в упрощенном виде; при закреплении – умение</p>

<p>2.4. Описание методов регулирования нагрузки (повтор, кол-во повторов, интервал отдыха между упражнениями и повторами, темп выполнения)</p> <p>2.5. Описание методов мотивирования (стимулирования) учебной активности обучающихся в ходе освоения нового учебного материала с учетом индивидуальных особенностей (положительная оценка, одобрение, поощрение, доверие – самостоятельное выполнение упражнений, игровой – создание определенной ситуации, сравнение, умеренная озабоченность /стресс/, замечание, корректировка – методом побуждения, самостоятельная постановка и решение задач и взаимооценка, самооценка и т.д.)</p> <p>2.6. Организация самостоятельной деятельности обучающихся;</p> <p>2.7. Описание критериев, позволяющих определить степень усвоения учебного материала, формы организации обратной связи «тренер - обучающиеся»;</p>			<p><i>выполнить упражнение или действие в целом на результат; при соверш. – умении надежно выполнять упражнение в разл.условиях и приспособливать его к разл.условиям.</i></p> <p>Если есть схемы (обозначения)</p> <p>Интенсивность, темп вып. упр.</p> <p>Контроль ЧСС, контроль по внешним признакам.</p> <p>Задания в паузе отдыха (самостоятельная работа)</p> <p>Задания обучающимся (требования к качеству, определение технических приемов и т.п.)</p>
<p>Заключительная часть</p> <p>Данная часть занятия предполагает:</p> <p>3.1. Определение средств для решения основной цели закл.части, <i>постепенного снижения нагрузки... и обеспечение хорошего послерабочего состояния организма обучающихся;</i></p> <p>3.2. Анализ выполнения поставленных задач (разбор наиболее общих ошибок, наметить пути их устранения, определение индивид.заданий), домашнее задание.</p>			

Правила

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

В шорт-треке забеги также проводятся против часовой стрелки, в забеге принимают участие до шести спортсменов. Запрещено мешать или физически помогать другим участникам, сбивать фишки, ограничивающие трек и выносить вперед ногу на финише, оторвав конек ото льда.

Экипировка

Конькобежцы в классическом беге соревнуются в специальных комбинезонах и бегут на коньках—клапах. Разрешено использовать шлем, повторяющий форму головы. Аэродинамические шлемы и радио аппаратура запрещены. У коньков—клапов (англ. - *clapskate*), появившихся в 90-х годах XX века, имеется лезвие с шарниром в передней части и подпружиненной задней частью. Это позволяет лезвию двигаться относительно ботинка, создавая дополнительную длину отталкивания и увеличивая тем самым скорость. Своё название «клап» коньки получили за характерный звук (англ. *clap* - хлопок), который издаёт лезвие, когда после толчка спортсмена пружина возвращает его обратно к ботинку. Для заточки коньков используется станок, в котором оба конька закрепляются на одном уровне лезвиями вверх параллельно друг другу. Поверхность лезвия шлифуется вначале одним жестким бруском, для того чтобы сформировать ровную кромку с углом 90°, после чего шлифуется более тонким бруском до зеркального состояния. Не допускается никаких заусенцев, неровных краёв, а также канавки в лезвии, так как это приводит к увеличению сопротивления при движении лезвия конька по льду.

ИНСТРУКЦИЯ

для обучающихся в ДЮСШ при проведении учебно-тренировочных занятий по конькобежному спорту

1. ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ

1.1. К занятиям конькобежным спортом допускаются обучающиеся ДЮСШ, прошедшие инструктаж по охране труда, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья

1.2. Занятия конькобежным спортом на открытых ледовых стадионах отменяются при температуре воздуха ниже –25 градусов без ветра и – 20 градусов с ветром

1.3. При проведении занятий необходимо соблюдать правила поведения, расписание учебных занятий, установленные режимы тренировки и отдыха, правила личной гигиены 1.4. При проведении занятий по конькобежному спорту возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов:

- Травмы при падении на льду
- Травмы при столкновениях
- Выполнение упражнений без разминки
- Обморожение или переохлаждение
- Потертости от коньков

1.5. При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить тренеру-преподавателю, который сообщает об этом администрации школы. При неисправности спортивного инвентаря прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю

1.6. Обучающиеся, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к ответственности и со всеми обучающимися проводится внеплановый инструктаж по охране труда.

2. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПЕРЕД НАЧАЛОМ ЗАНЯТИЙ

2.1. Надеть спортивную форму в соответствии с погодными условиями

2.2. Проверить исправность спортивного инвентаря и точку коньков

2.3. Провести разминку

3. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ВО ВРЕМЯ ЗАНЯТИЙ

3.1. Четко выполнять все требования и распоряжения тренера-преподавателя

3.2. Не кататься на тесных или свободных коньках

3.3. При сильном морозе и ветре следить за товарищами и сообщать о первых признаках обморожения

3.4. Выходить на лед и заходить в помещение только с разрешения тренера-преподавателя 3.5. Кататься следует в одном направлении против часовой стрелки

3.6. Соблюдать интервал движения(при медленном катании 2-3 м, при ускорении – 8-10 м)

- 3.7. Запрещается резко останавливаться тормозить и падать
- 3.8. Запрещается находиться на льду без коньков
- 3.9. Запрещается кататься когда на льду работает техника по подготовки льда

4. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ В АВАРИЙНЫХ СИТУАЦИЯХ

- 4.1. При плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю.
- 4.2. При получении травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом тренеру-преподавателю или администрации школы, при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.

5. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПО ОКОНЧАНИИ ЗАНЯТИЙ

- 5.1. Снять коньки и спортивную форму.
- 5.2. Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки мылом.
- 5.3. Убрать спортивный инвентарь и форму в отведенное для хранения место

4.2. Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок.

Прогресс в обучении ребят возможен лишь при подборе упражнений и планировании нагрузок (тренировочных и соревновательных), посильным юным футболистам, соответствующим их возрастным и индивидуальным особенностям, а также уровню подготовленности. Тренировочные нагрузки рациональны только при правильном долговременном планировании всей тренировочной работы.

В качестве решающего условия здесь выступает отсутствие стремления к быстрому достижению результатов. Под нагрузкой понимают:

- работу, которую спортсмен выполняет на тренировках, соревнованиях;
- величину воздействий этой работы на организм спортсмена.

Для контроля нагрузки необходимо определить ее характеристики:

- направленность;
- специализированность;
- величину;
- интенсивность.

Направленность – характеризует воздействие нагрузки на совершенствование отдельных сторон подготовленности спортсмена: физической, технической, тактической, волевой и т.п.

На этапе специализации и совершенствования (старше 16 лет) выполнение подавляющего большинства упражнений будет одновременно воздействовать на все стороны подготовленности.

Специализированность – связана с распределением тренировочных упражнений в зависимости от степени их «близости» соревновательному упражнению.

На основе величины сходства с соревновательным упражнением все тренировочные упражнения разделяются на две группы:

- специальные;
- упражнения общей направленности.

Величина нагрузки отражает степень воздействия упражнений, выполняемых спортсменом, на его организм. Объем нагрузки – общее количество тренировочной работы, выполненной во время занятия (или серии занятий) – (регистрация: количество дней на проведение тренировочных занятий, количество тренировочных занятий, количество часов, затраченных на тренировочные занятия).

Интенсивность нагрузки:

- продолжительность упражнения (длина преодолеваемых отрезков);
- интенсивность упражнения (или скорость продвижения);
- продолжительность интервала отдыха между упражнениями;
- характер отдыха (заполненность пауз);
- число повторений упражнения.

Тренировочная нагрузка определяется не только объемом и интенсивностью. Не меньшее значение имеет и то, какова величина ответной реакции на нее организма футболиста.

Классификация нагрузок:

1. Запредельные – превышающие функциональные возможности организма. Эти нагрузки не должны применяться на тренировках, но могут быть на ответственных соревнованиях.
2. Околопредельные – стоящие на грани возможностей организма. Эффект сверхвосстановления наступает на 6-7 день, а величины его не очень большие. Иногда применяют на тренировках.
3. Большие – наблюдается наибольший эффект сверхвосстановления, который наступает через 32-36 часов. Эти нагрузки наиболее эффективны и в силу этого часто применяются на тренировках.

4. Средние – эффект сверхвосстановления после них меньший, однако наступает он значительно раньше, через 18-24 часа.

5. Малые – после них отмечается наименьший эффект сверхвосстановления – через 4-6 часов. Часто используются до начала игры.

Необходимо учесть, что процессы восстановления после больших нагрузок проходят значительно быстрее, если в интервалах между ними вместо пассивного отдыха проводить тренировки со средними и малыми нагрузками. Большие нагрузки – биссистемное их использование, наслаивание друг на друга может привести к перетренировке.

4.3.Рекомендации по планированию спортивных результатов.

При прогнозе спортивных достижений необходимо помнить, что высокий уровень прироста у юного спортсмена есть в некоторых случаях следствие неодинаковой быстроты биологического созревания. Известно, что одни дети созревают биологически быстрее, другие медленнее. КУ медленно созревающих спортсменов темпы прироста в отдельные периоды могут быть меньше, чем у быстро растущих детей. Поэтому при оценке темпов прироста необходимо учитывать не только календарный (паспортный возраст), но и индивидуальные темпы биологического развития, т.е. биологический возраст.

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

Содержание изучаемого курса.

Теоретическая подготовка

Примерные темы теоретической подготовки:

в области теории и методики физической культуры и спорта:

- история развития конькобежного спорта;
- место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;
- основы спортивной подготовки и тренировочного процесса;
- основы законодательства в сфере физической культуры и спорта (правила конькобежного спорта, требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по избранным видам спорта; федеральные стандарты спортивной подготовки по избранным видам спорта; общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями);

- необходимые сведения о строении и функциях организма человека;
- гигиенические знания, умения и навыки;
- режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;
- основы спортивного питания;
- требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;
- - требования техники безопасности при занятиях конькобежным спортом.

в области общей физической подготовки:

- освоение комплексов физических упражнений;
- развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий избранным видом спорта;
- укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию, воспитанию личностных качеств и нравственных чувств (коллективизм, взаимопомощь).

в области избранного вида спорта:

- повышение уровня специальной физической и функциональной подготовленности;
- овладение основами техники и тактики конькобежного спорта;
- приобретение соревновательного опыта путем участия в спортивных соревнованиях;
- развитие специальных физических (двигательных) и психических качеств;
- повышение уровня функциональной подготовленности;
- освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности занимающихся тренировочных и соревновательных нагрузок;
- выполнение требований, норм и условий их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по конькобежному спорту.

в области других видов спорта и подвижных игр:

- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с обязательными для всех в подвижных играх правилами;
- умение развивать профессионально необходимые физические качества в конькобежном спорте средствами других видов спорта и подвижных игр;
- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;

- навыки сохранения собственной физической формы.

Техническая подготовка

– направлена на овладение и совершенствование техники бега на коньках. Освоение техники бега является непрерывным процессом, состоящего из ряда этапов. На этапе начальной подготовки разучиваются комплексы специальных вспомогательных упражнений подводящих к изучению техники бега на коньках, которая состоит из кинематической структуры движения и динамических характеристик. На начальном этапе обучения ставится задача обучить основным положениям посадки конькобежца, не забывая о динамических характеристиках, которые постепенно будут усваиваться, и реализовываться в соревновательной деятельности. На основе индивидуальных величин мощности и емкости биоэнергетических источников конькобежца подбирается индивидуальная интенсивность выполнения упражнений. В ГНП 2го года обучения спортсмены осваивают технику бега по прямой с двумя руками; технику бега со старта; технику входа в поворот и выхода из поворота; бег по повороту.

Тактическая подготовка

– это обучение конькобежца правильно принимать решения в конкретной соревновательной обстановке. Она состоит из двух частей - практической и теоретической. Тактическая подготовка проводится в виде анализа соревновательной деятельности спортсменов данной группы, рассказах о различных тактических вариантах бега, решения различных теоретических и тактических задач по заданию. Тактическая подготовка проводится с первого и до последнего дня занятий конькобежным спортом и выступлений на соревнованиях.

Практическая подготовка

– проводится непосредственно на ледовой тренировке и состоит в формировании: навыка пробегания стартового отрезка 100м; положения тела на стартовой линии и ухода со старта без ошибок; входа и выхода из поворота в зависимости от внешних факторов и положения соперника на дистанции; перехода с дорожки на дорожку на переходной прямой. В тактической подготовке используются видеоматериалы с соревнований различного уровня, кинокольцовки и др. наглядные материалы.

Развитие двигательных способностей

– Такие физические качества как быстрота, ловкость развиваются во время спортивных и подвижных игр, соревновательных упражнений типа эстафет и непосредственно соревновательной деятельности на коньках, роликовых коньках, велосипеде. Много внимания уделяется на исполнение различных прыжков типа многоскоков, одинарных прыжков на дальность и выпрыгиваний из положения посадки конькобежца.

Специальная скоростно-силовая нагрузка оказывает благотворное влияние на опорно-двигательный аппарат конькобежцев, интенсифицирует его приспособление к продолжительной циклической работе. Однако в группах начальной подготовки эти нагрузки ограничиваются по времени и применяются в виде повторной работы по 5-15 сек. Поскольку группа разновозрастная, и состоит из девочек и мальчиков, требует индивидуального подхода в распределении тренировочных нагрузок, выдерживая общую направленность тренировочного занятия. Рациональная структура тренировочных нагрузок является одним из основных звеньев, определяющих эффективность подготовки юных спортсменов. Средства ОФП включают подготовительные и общеподготовительные 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 гимнастические, с отягощениями, различные виды прыжков, занятия другими видами спорта, подвижными и спортивными играми. Наибольший объем средств ОФП приходится на подготовительный период. В группах начальной их доля в общем объеме тренировочных нагрузок наибольшая. Развитие силовых качеств и гибкости является предпосылкой для дальнейшего совершенствования технической подготовленности конькобежца. Специальная силовая подготовка содержит упр-я обеспечивающие повышение силового потенциала без нарушения координационной структуры, и сопровождается развитием гибкости. Средства силовой подготовки и развития гибкости применяются систематически в течение годичного цикла и способствуют более эффективному решению комплексных задач. Основные тренировочные нагрузки имеют оздоровительный эффект и проводятся в зоне умеренной интенсивности, однако, плотность занятий, объем и интенсивность (П 140-160 уд. мин) должны приводить к утомлению до неполного восстановления и представлять собой срочный тренировочный эффект. Игровым тренировкам уделяется много внимания. Во время подвижных и спортивных игр происходит саморегуляция интенсивности нагрузки у детей, и она оптимизируется.

4.5. Рекомендации по организации психологической подготовки

Психологической подготовкой называют процесс, в ходе которого происходит формирование личностных и профессиональных качеств футболистов.

Именно поэтому психологическая подготовка спортсменов – неотъемлемая часть многолетней спортивной подготовки, задачами которой является формирование психической устойчивости, целеустремленности, самостоятельности в постановке и реализации целей, принятия решений, воспитании воли.

В процессе многолетней спортивной подготовки решение задач психологической подготовки сводится к следующему:

1. Воспитание высоких моральных качеств. Формирование у спортсменов чувства коллектива, разносторонних интересов, положительных черт личности.

2. Воспитание волевых качеств. Основные волевые качества: целеустремленность и настойчивость, выдержка и самообладание, решительность и смелость, инициативность и дисциплинированность.

3. Установление и воспитание совместимости спортсменов в процессе их деятельности в составе команды и отдельных звеньев. Важность этой задачи вытекает из специфики футбола как командного вида спорта.

4. Адаптация к условиям напряженных соревнований. В конечном счете, спортсмен должен научиться эффективно применять в игре и на соревнованиях все то, чему он научился в процессе тренировочных занятий. Это достигается системой заданий в тренировочных играх, умелым подбором команд для контрольных игр, руководством футболистами в процессе соревнований.

5. Настройка на игру и методика руководства командой в игре. Правильное использование установок на игру, разборов проведенных игр, замен во время игры и т.д. во многом содействует решению задач психологической подготовки.

На этапе начальной подготовки и этапе спортивной специализации (1-2-й год обучения) важнейшей задачей психологической подготовки является формирование спортивного интереса, перспективной цели, дисциплины, адекватной самооценки, образного мышления, произвольного внимания, психосенсорных процессов.

Основной задачей психологической подготовки на тренировочном этапе (3-4 (5-й) годы обучения), этапе совершенствования спортивного мастерства является формирование спортивной мотивации, уверенности в достижении цели, настойчивости, самостоятельности, эмоциональной устойчивости.

Основные средства психологической подготовки спортсмена – вербальные (словесные) и комплексные.

К вербальным (словесным) относятся лекции, беседы, доклады, идеомоторная, аутогенная и психорегулирующая тренировка.

К комплексным – спортивные и психолого-педагогические упражнения.

Выделяют несколько основных направлений в многолетней психологической подготовке:

1) воспитание личностных (любовь к спорту и футболу, патриотизм) и волевых качеств (смелость, решительность, умение играть с любым соперником и в трудных условиях, выдержка и т.п.). Так постепенно формируется характер игрока, который в значительной степени будет определять результативность его соревновательной деятельности;

2) Развитие психофизиологических процессов, определяющих внимание, восприятие игровых ситуаций, быстроту реагирования и т.д.

3) формирование из группы игроков сплоченной команды, способной решать поставленные перед ней задачи.

Важными моментами психологической подготовки является воспитание способности управлять эмоциями и умений готовиться к соревновательной игре. Очень трудно сдерживаться и не отвечать грубостью на грубость. Особенно в ситуациях, когда соперники провоцируют игроков.

Капитан команды управляет ею во время игры, подсказывая партнерам лучшие варианты игровых действий. Но партнеры будут слушать его, если он будет лидером в игре – лидером по объему и качеству тактико-технических действий и лидером по «духу» игры. Он ведет команду вперед до последних секунд игры.

В психологической подготовке нет перерывов, она идет круглый год. В переходном периоде, когда тренировок нет, образ жизни футболистов все равно должен основываться на требованиях футбола.

На практике психологическая подготовка и воспитательная работа реализуются футболистами и тренировками в серии последовательных заданий:

- научить юных футболистов ставить реальные цели, и не только кратковременные (на одну тренировку), но и на перспективу;
- научить объективно оценивать свои возможности в их достижении, и если что-то не получается, то не искать виноватых среди партнеров, а уметь находить свои недостатки и бороться с самим собой для их устранения;
- научить концентрироваться на наиболее важных игровых действиях.

4.6. Планы применения восстановительных средств.

Психологические средства восстановления.

Большое значение для поддержания уровня работоспособности спортсмена имеют психологические средства восстановления. Для психопрофилактики применяются методы психотерапии, которые разделяются на две группы: это методы внушения и самовнушения. Более широко распространены методы самовнушения, в которых используется аутогенная тренировка, самостоятельная работа спортсмена над регуляцией психического состояния. Эффективность восстановительных средств во многом зависит от направленности, объема и интенсивности предшествующей нагрузки. При подготовке конькобежцев применяются подходы и варианты применения саморегуляции в зависимости от периода тренировки и уровня тренированности, а также от степени овладения навыками саморегуляции. В начальном периоде обучения спортсмены овладевают элементами тренировки, когда упражнения выполняются 2-3

раза в течение дня с продолжительностью 15-20 минут. При овладении элементами саморегуляции длительность их выполнения сокращается до 5-7 минут, а количество упражнений увеличивается по мере роста тренированности.

В профилактических целях используется ряд методов внушения и среди них хорошим восстановительным эффектом обладает метод внушенного сна, применение которого целесообразно для отдыха после больших тренировочных нагрузок. Оптимальный эффект отмечается при многократном выполнении данной процедуры в течение дня с длительностью каждой процедуры 5-10 мин.

Медико-биологические средства восстановления.

Медико-биологические средства восстановления: рациональное питание, витаминизацию, массаж и его разновидности, спортивные растирки, гидро и бальнеопроцедуры, физиотерапию, курортотерапию, фармакологические и растительные средства.

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.

Врачебный контроль и самоконтроль.

Виды контроля. 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 педагогического контроля и самоконтроля в процессе занятий велоспортом. Контроль тренировочных, соревновательных нагрузок и содержания тренировочного процесса.

Методы самоконтроля.

Диспансерное наблюдение спортсменов. Работа велосипедистов с личными дневниками и пульсометрами. Анализ контроля самочувствия тренером и спортсменом. Контроль пульса во время учебно-тренировочных занятий.

Перед началом учебного года проводятся антропометрические измерения: рост, вес, окружность шеи, груди, динамометрия.

Обязательное прохождение медицинских осмотров 2 раза в год, для групп НП предоставление медицинской справки от педиатра о допуске к занятиям велоспортом.

Таблица 10

Контроль за уровнем нагрузки на занятия проводится по карте педагогического наблюдения за степенью утомления учащихся:

Объект наблюдения	Степень и признаки утомления		
	Небольшая	Средняя	Большая (недопустимая)
Цвет кожи лица	Небольшое покраснение	Значительное покраснение	Редкое покраснение, побледнение или синюшность.
Речь	Отчетливая	Затрудненная	Крайне затрудненная или невозможная.
Мимика	Обычная	Выражение лица напряженное	Выражение страдания на лице.
Потливость	Небольшая	Выраженная верхней половины тела	Резкая верхней половины тела и ниже пояса, выступание соли.
Дыхание	Учащенное, ровное	Сильно учащенное	Сильно учащенное, поверхностное, с отдельными глубокими вдохами, сменяющимися беспорядочным дыханием.
Движения	Бодрая походка	Неуверенный шаг, покачивание	Резкое покачивание, дрожание, вынужденная поза с опорой, падение.
Самочувствие	Жалоб нет	Жалобы на усталость, боль в мышцах, сердцебиение, одышку, шум в ушах.	Жалобы на головокружение, боль в правом подреберье, головная боль, тошнота, иногда икота, рвота

4.7. Планы антидопинговых мероприятий

Допинг – запрещенные фармакологические препараты и процедуры, используемые с целью стимуляции физической и психической работоспособности и достижения, благодаря этому, высокого спортивного результата. Прием допинга сопряжен с возможностью нанесения морального ущерба спорту и спортсмену, вреда здоровью спортсмена, морального и генетического ущерба обществу.

С точки зрения достигаемого эффекта допинг, по мнению Международного олимпийского комитета (МОК), можно разделить на запрещенные вещества в методы соревновательный и внесоревновательный периоды.

Запрещенные вещества:

- стимуляторы;

- наркотики;
- каннабиноиды;
- анаболические агенты;
- пептидные гормоны;
- бета-2 агонисты;
- вещества с антиэстрогенным действием;
- маскирующие вещества;
- глюкокортикостероиды;

Запрещенные методы:

- улучшающие кислородтранспортные функции;
- фармакологические, химические и физические манипуляции;
- генный допинг.

Деятельность по борьбе с допингом в мировом спорте осуществляет Всемирное антидопинговое агентство (WADA), руководствуясь Всемирным антидопинговым кодексом.

Если будет установлено, что спортсмен использовал запрещенные вещества и методы в соревновательный и вне соревновательный периоды, то в соответствии с Всемирным антидопинговым кодексом для спортсмена, тренера и врача, принимавших участие в подготовке спортсмена, предусмотрено:

- первое нарушение: минимум – предупреждение, максимум – 1 год дисквалификации;
- второе нарушение: 2 года дисквалификации;
- третье нарушение: пожизненная дисквалификация.

4.8. Планы инструкторской и судейской практики.

Занимающиеся должны овладеть принятой в конькобежном спорте терминологией и командным языком для построения групп, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений.

Для воспитания начальных инструкторских навыков, занимающиеся поочередно назначаются в качестве дежурного по группе на каждый день занятий. В обязанности дежурного входит: подготовить места для занятий, получить и проверить необходимый инвентарь, оборудование и сдать их после проведения занятий. У занимающихся необходимо развивать способность наблюдать за выполнением упражнений, умение находить ошибки и недостатки в технике выполнения отдельных упражнений, а также правильно показывать упражнения из пройденного материала. Для

этого преподаватель должен давать специальные задания отдельным занимающимся по наблюдению за выполнением упражнений группой, выявлению недостатков и ошибок, правильному показу выполнения упражнений. Такую работу преподавателю необходимо проводить планоно и организованно, чтобы охватить инструкторской подготовкой всех занимающихся в группе.

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

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

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

Таблица 11

№ п/п	Группы	Год обучения	Минимум знаний и умений обучаемых	Формы проведения	Кол-во часов
1	Учебно-тренировочный этап	1 - й	Овладение терминологией и командным языком для построения группы, отдачи рапорта, проведение строевых и порядковых упражнений, терминами по изучению элементов легкой атлетики. Выполнение обязанностей тренера на занятиях.	Беседы, семинары, практические занятия.	4

2		2 - й	Способность наблюдать за выполнением упражнений другими обучающимися 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 выносливость и спортивной ходьбе. Основные обязанности судей.	Беседы, семинары, практические занятия.	6
3		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 средние, длинные дистанции и спортивной ходьбе. Судейская документация.	Беседы, семинары, практические занятия.	8

IV. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

Организация и методические указания по проведению тестирования

Комплексный педагогический контроль позволяет объективно оценить подготовленность юного спортсмена. Частота тестирования может быть различной и зависит от особенностей построения Годичного цикла. Для юных конькобежцев 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 юного спортсмена в начале подготовительного периода проводится первое тестирование. Целью второго и третьего тестирований является определение эффективности применяемых нагрузок по окончании подготовительного и соревновательного периодов. По результатам этих тестирований в зависимости от степени достижения того или иного контрольного норматива проводится коррекция тренировочных нагрузок.

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

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

***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 обозначени:

3 - значительное влияние;

2 - среднее влияние;

1 - незначительное влияние.

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

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	юноши	девушки
Быстрота	Бег на 30 м (не более 6,6 с)	Бег на 30 м (не более 6,9 с)
	Бег 60 м (не более 11,8 с)	Бег 60 м (не более 11,8 с)
	Челночный бег 3 x 10 м (не более 9,3 с)	Челночный бег 3 x 10 м (не более 9,5 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 135 см)	Прыжок в длину с места (не менее 125 см)
	Тройной прыжок в длину с места (не менее 480 см)	Тройной прыжок в длину с места (не менее 470 см)
	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 20 см)	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 15 см)
Выносливость	Бег 2000 м (без учета времени)	Бег 2000 м (без учета времени)

***Нормативы
общей физической и специальной физической подготовки для зачисления
в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)***

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

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

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

V. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ.

1. Официальный сайт Министерства образования и науки Российской Федерации - <http://www.mon.gov.ru>
 2. Официальный сайт Министерства образования и науки Республики Татарстан- <http://mon.tatarstan.ru>
 3. Федеральный портал «Российское образование» - <http://www.edu.ru>
 4. Информационная система «Единое окно доступа к образовательным ресурсам» - <http://window.edu.ru>
 5. Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов - <http://school-collection.edu.ru>
 6. Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов - <http://fcior.edu.ru>
 7. Союз конькобежцев России - www.russkating.ru
-
1. Федеральный Закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 года № 273
 2. Федеральный Закон «О физической культуре и спорте в РФ» от 04.12.2007 г. №329
 3. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта конькобежный, утвержденный приказом Минспорта России от 30 августа 2013года № 697
 4. Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ и СДЮСШОР по конькобежному спорту, 2006, допущено Федеральным агентством по физической культуре и спорту, авторы: В.П.Кубаткин, Г.М.Панов, Л.Е.Ильина, И.В. Орлова
 5. Методика сопряженного совершенствования техники старта и развитие скоростно-силовых качеств конькобежцев: Учебно-методическое пособие – М.: ТВТ Дивизион, 2010- 104 с.
 6. Теория и практика спортивного отбора и ранней ориентации в виде спорта [Текст]: монография/ В.П. Губа. – М.: Советский спорт, 2008. – 304 с.: ил.
 7. Координационные способности: диагностика и развитие. В.И. Лях. – М.: ТВТ Дивизион, 2006, - 290 с.
 8. Развитие локальной мышечной выносливости в циклических видах спорта [Текст]/Е.Б. Мякинченко, А.Н. Селуянов. – М.: ТВТ Дивизион, 2009, - 360 с.
 9. Управление методической деятельностью спортивной школы [Текст]: научно-методическое пособие / Н.Н. Никитушкина, И.А. Водяникова. – М.: Советский спорт, 2012. – 200 с.: ил.

10. Конькобежный спорт: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва [Текст]. – М.: Советский спорт, 2006. – 128 с.
11. Шорт-трек: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва [Текст] / авт.-сост.: Г.М. Панова, Ю.И. Разинов, А.И. Брасалин, В.В. Крешнев. – М.: Советский спорт, 2007. – 84 с.
12. Порядок оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий / Министерство здравоохранения и социального развития Российской Федерации. – М.: Советский спорт, 2010. – 56 с.
13. Самые веселые игры на улице / Г. Меренцова. – М.: Эксмо, 2010. – 224 с.
14. Тренер, которому нет равных [Текст] / И.Л. Ципурский, Н. Павлов – М.: Советский спорт, 2011. – 192 [4] с.: ил.
15. Психологическое мастерство тренера и спортсмена: Методическое пособие для олимпийцев. [Текст] / Р.М. Загайнов– М.: Советский спорт, 2005. – 106 с.
16. Твой олимпийский учебник: учебное пособие для учреждений образования России. – 19-е изд., перераб. и поп. / В.С. Родиченко и др. – М.: Физкультура и Спорт, 2008. – 144 с.: ил.
17. Становление и развитие конькобежного спорта в Татарии: 1900-1970-е годы/ Под.общ. ред. А.Х. Каримова. – Казань: Изд-во Казан.гос. техн. ун-та, 2012. – 324 с.
18. ЕВСК по виду спорта «конькобежный спорт», утверждены приказом Минспорттуризма России от 18.09.2014 года №781.

**Перечень
тренировочных сборов**

N п/п	Вид тренировочных сборов	Предельная продолжительность сборов по этапам спортивной подготовки (количество дней)			Оптимальное число участников сбора
		этап высшего спортивного мастерства	этап совершенствования спортивного мастерства	тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
1. Тренировочные сборы по подготовке к соревнованиям					
1.1.	Тренировочные сборы по подготовке к международным соревнованиям	21	21	18	определяется организацией, осуществляющей спортивную подготовку
1.2.	Тренировочные сборы по подготовке к чемпионатам, кубкам, первенствам России	21	18	14	
1.3.	Тренировочные сборы по подготовке к другим всероссийским соревнованиям	18	18	14	
1.4.	Тренировочные сборы по подготовке к официальным соревнованиям субъекта Российской Федерации	14	14	14	
2. Специальные тренировочные сборы					
2.1.	Тренировочные сборы по общей или специальной	18	18	14	не менее 70% от состава группы

	физической подготовке				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

КАЛЕНДАРНЫЙ ПЛАН СПОРТИВНО-МАССОВЫХ МЕРОПРИЯТИЙ

Сроки проведения	Наименование соревнований	Место проведения	Ответственный
<i>Отделение «конькобежный спорт»</i>			
09.01.	Открытое Первенство ДЮСШ «Виктория» по шорт-треку	ДЮСШ «Виктория» стадион	Тренеры-преподаватели по конькобежному спорту
09.-11.01.	Первенство России 2 этап, зона Приволжья	г. Пермь	Тренер-преподаватель по конькобежному спорту Шагапова Р.Н.
15.01.	Открытое Первенство г. Набережные Челны «Лед надежды нашей»	ДЮСШ «Виктория» стадион	Тренеры-преподаватели по конькобежному спорту
25.01.	Контрольные старты	ДЮСШ «Виктория» стадион	Тренеры-преподаватели по конькобежному спорту
01.02.	Открытое Первенство г. Набережные Челны по конькобежному спорту «командная гонка»	ДЮСШ «Виктория» стадион	Тренеры-преподаватели по конькобежному спорту
Январь-февраль.	Первенство РТ по конькобежному спорту	По назначению	Тренеры-преподаватели по конькобежному спорту
06-08.02.	Первенство России 3 этап, зона Приволжья	г. Казань	Тренер-преподаватель по конькобежному спорту Шагапова Р.Н.

Февраль	Всероссийские соревнования по конькобежному спорту "Серебряные коньки"	По назначению	Тренеры-преподаватели по конькобежному спорту
15.02.	Контрольные старты	ДЮСШ «Виктория» стадион	Тренеры-преподаватели по конькобежному спорту
17-24.02.	УТС по конькобежному спорту	г. Челябинск	Тренер-преподаватель по конькобежному спорту Шагапова Р.Н
25-27.02.	Первенство России. Финал	г. Челябинск	Тренер-преподаватель по конькобежному спорту Шагапова Р.Н
Февраль март .	Всероссийские соревнования «Быстрые коньки»	г. Чебоксары	Тренеры-преподаватели по конькобежному спорту
01.03.	Соревнования среди учащихся 3-6 классов «Быстрые коньки»	ДЮСШ «Виктория» стадион	Тренеры-преподаватели по конькобежному спорту
15.03.	Контрольные старты	ДЮСШ «Виктория» стадион	Тренеры-преподаватели по конькобежному спорту
Март	Открытое Первенство г. Казань	г. Казань	Тренеры-преподаватели по конькобежному спорту
Март	Открытое Первенство г. Набережных Челнов посвященное, закрытию зимнего спортивного сезона по конькобежному спорту среди девочек и мальчиков (4 возрастные группы)	ДЮСШ «Виктория» стадион	Тренеры-преподаватели по конькобежному спорту

Апрель	Соревнования по ОФП	ДЮСШ «Виктория» стадион	Тренеры-преподаватели по конькобежному спорту
Май	Соревнования по СФП	ДЮСШ «Виктория» стадион	Тренеры-преподаватели по конькобежному спорту
1 июня	«Веселые старты»	ДЮСШ «Виктория»	Тренеры-преподаватели по конькобежному спорту
Июнь	Открытое Первенство ДЮСШ «Виктория» по конькобежному спорту на роликах	ДЮСШ «Виктория» стадион	Тренеры-преподаватели по конькобежному спорту
Июнь-июль	УТС по конькобежному спорту	Лагеря	Тренеры-преподаватели по конькобежному спорту
Август	УТС по конькобежному спорту	Челябинск	Тренер-преподаватель по конькобежному спорту Шагапова Р.Н
Сентябрь	«Поверь в себя!» Соревнования по ОФП и СФП	ДЮСШ «Виктория» стадион	Тренеры-преподаватели по конькобежному спорту
Октябрь	Веселые старты на роликах	ДЮСШ «Виктория» стадион	Тренеры-преподаватели по конькобежному спорту
Ноябрь	Контрольные старты	ДЮСШ «Виктория» стадион	Тренеры-преподаватели по конькобежному спорту
Ноябрь	Эстафеты на льду	ДЮСШ «Виктория» стадион	Тренеры-преподаватели по конькобежному спорту

Декабрь	Открытое Первенство г. Набережных Челнов посвященное Открытию зимнего спортивного сезона по конькобежному спорту среди девочек и мальчиков (4 возрастные группы)	ДЮСШ «Виктория» стадион	Тренеры-преподаватели по конькобежному спорту
Декабрь	Открытое Первенство ДЮСШ «Виктория» по конькобежному спорту	ДЮСШ «Виктория» стадион	Тренеры-преподаватели по конькобежному спорту
Декабрь	Первенство России 1 этап, зона Приволжья	По назначению	Тренеры-преподаватели по конькобежному спорту
Декабрь	Контрольные старты	ДЮСШ «Виктория» стадион	Тренеры-преподаватели по конькобежному спорту
Декабрь	Открытое Первенство ДЮСШ «Виктория» по конькобежному спорту на призы Деда Мороза	ДЮСШ «Виктория» стадион	Тренеры-преподаватели по конькобежному спорту
Декабрь	Соревнования на приз ЗМС И. Малкова	По назначению	Тренеры-преподаватели по конькобежному спорту
Декабрь	Соревнования на приз ЗМС Лидии Скобликовой	По назначению	Тренеры-преподаватели по конькобежному спорту
Декабрь	Первенство РТ по шорт-треку	По назначению	Тренеры-преподаватели по конькобежному спорту
Декабрь	Всероссийские соревнования по конькобежному спорту «Олимпийские надежды»	г. Казань	Тренеры-преподаватели по конькобежному спорту