

Министерство физической культуры и спорта Свердловской области
Государственное автономное профессиональное
образовательное учреждение Свердловской области
«Училище олимпийского резерва № 1 (колледж)»
Новоуральский филиал

Утверждено приказом
НФ ГАПОУ СО «УОР № 1 (колледж)»
от 07.12.2021 № 18-04/159-1

Программа спортивной подготовки по виду спорта

«КОНЬКОБЕЖНЫЙ СПОРТ (ШОРТ-ТРЕК)»

(в соответствии с Федеральным стандартом спортивной подготовки по
виду спорта конькобежный спорт, утвержденным приказом Министерства
спорта Российской Федерации от 19.01.2018 г. № 28)

Обсуждено и принято на тренерском
совете НФ
протокол № 02 от 02.12.2021

Срок реализации программы:
на тренировочном этапе - 5 лет
на этапе совершенствования
спортивного мастерства-без
ограничений.

Авторы-составители:
тренер по конькобежному спорту
(шорт-трек):
Курбатов Е.Н,
Чегодаева С.Н., зам. зав по СР

Новоуральск 2021 г.

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	3
1.1. Характеристика вида спорта и его отличительные особенности.....	4
2. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ.....	6
2.1. Продолжительность этапов спортивной подготовки.....	6
2.2. Требования к количественному и качественному составу групп на этапах спортивной подготовки по конькобежному спорту.....	7
2.3. Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта «конькобежный спорт».....	10
2.4. Планируемые показатели соревновательной деятельности.....	10
2.5. Режимы тренировочной работы.....	11
2.6. Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку.....	15
2.7. Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию.....	18
2.8. Объем индивидуальной спортивной подготовки.....	20
2.9. Структура годичного цикла (название и продолжительность периодов, этапов, мезоциклов).....	20
3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ	28
3.1. Рекомендации по проведению тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований.....	28
3.2 Программный материал	29
3.2.1. Теоретическая подготовка	31
3.2.2. Физическая подготовка.....	31
3.2.3. Техническая подготовка.....	33
3.2.4. Тактическая подготовка	33
3.2.5. Психологическая подготовка.....	34
3.3. Восстановительные мероприятия.....	36
3.4. План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	37
3.4.1. Теоретическая часть.....	37
3.4.2. План антидопинговых мероприятий.....	39
3.5. Инструкторская и судейская практика.....	41
3.6. Материально-техническая база и обеспечение.....	42
4. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ.....	43
4.1. Оценка эффективности деятельности учреждения.....	43
4.2. Организация приема контрольных и контрольно-переводных нормативов по ОФП, СФП и ОТП.....	43
4.3. Медицинский контроль лиц, проходящих спортивную подготовку.....	43
5. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ.....	47
6. ПЛАН ФИЗКУЛЬТУРНЫХ И СПОРТИВНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ.....	48

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа спортивной подготовки по виду спорта «конькобежный спорт» (далее – Программа) разработана в соответствии с Федеральным законом от 4 декабря 2007 года № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», на основе Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «конькобежный спорт», утвержденного приказом Минспорта России от 19 января 2018 г. N 28.

При разработке Программы использованы нормативные требования по физической и технико-тактической подготовке спортсменов, полученные на основе научно-методических материалов и рекомендаций последних лет по подготовке спортивного резерва.

Программа определяет основные направления и условия подготовки спортсменов по виду спорта конькобежный спорт в период прохождения подготовки на этапах начальной подготовки, на тренировочных этапах (в период начальной специализации и период углубленной специализации), на этапе совершенствования спортивного мастерства.

Целью программы является: всесторонне развитие личности, выявление спортивно одаренных детей, создание условий для физического развития детей, формирования знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, подготовка одаренных занимающихся к поступлению в образовательные организации, реализующие профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта, организация досуга и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни.

Программа рассчитана на многолетнюю подготовку спортсменов.

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

- формирование мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом, привитие навыков самостоятельного многолетнего физического совершенствования;
- отбор одаренных спортсменов для дальнейшей специализации и прохождения спортивной подготовки по виду спорта;
- ознакомление спортсменов с принципами здорового образа жизни, основами гигиены;
- овладение методами определения уровня физического развития и корректировки уровня физической готовности;
- получение спортсменами знаний в области конькобежного спорта, освоение правил вида спорта, изучение истории конькобежного спорта, опыта мастеров прошлых лет;
- формирование гармонично развитой личности методами физического воспитания на основе знания особенностей спортивной тренировки и методик физической подготовки;
- систематическое повышение мастерства за счёт овладения техническим и тактическим арсеналом во время регулярных тренировочных занятий и спортивных соревнований;
- воспитание морально-волевых качеств, привитие патриотизма и общекультурных ценностей;
- повышение работоспособности юных спортсменов, расширение их физических возможностей, поддержание высокой физической готовности спортсменов высшего мастерства;
- осуществление подготовки всесторонне развитых юных спортсменов высокой квалификации для пополнения сборных команд края, области, города;
- подготовка из числа занимающихся инструкторов-общественников и судей по конькобежному спорту.

При разработке Программы учитывались следующие принципы и подходы:

- программно-целевой подход к организации тренировочного процесса;
- единство общего и специального процесса подготовки;
- непрерывность и цикличность процесса подготовки;
- единство постепенности и увеличения нагрузки и тенденции к максимальным нагрузкам;
- единство и взаимосвязь структуры соревновательной деятельности и структуры подготовленности;

- единство и взаимосвязь тренировочного процесса и соревновательной деятельности с внутренировочными факторами.

1.1. Характеристика вида спорта и его отличительные особенности.

Конькобежный спорт или **скоростной бег на коньках** — это вид спортивного упражнения, при выполнении которого конькобежец стремится в условиях соревнования преодолеть регламентированную правилами дистанцию с максимально возможной для себя скоростью.

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

Конькобежный спорт, включает в себя две группы дисциплин:

- классический бег на коньках
- шорт-трек.

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

Стандартная дорожка в классических коньках имеет размеры 400 и 333 метра с размеченными двойными дорожками. Все крупные соревнования проходят исключительно на дорожках длиной 400 метров. Радиус внутреннего поворота составляет от 25 до 26 метров. Длина каждой прямой и длина каждого поворота около 100 метров.

Конькобежный каток делится на две дорожки – внутреннюю и внешнюю. Одна из прямых является переходной. Каждый спортсмен на каждом круге дистанции обязан поменять дорожку на переходной прямой. Исключение составляют командные забеги и масс-старт, где все спортсмены бегут по внутренней дорожке.

Соревнования по классическому бегу на коньках проводятся в следующих форматах:

- многоборье (англ. *allround*);
- на отдельных дистанциях, включая командную гонку преследования, масс-старт.

Многоборье старейший из форматов. Спортсмены соревнуются на четырёх 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. Проводятся личные, лично-командные и командные соревнования. 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. 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.

В классических коньках спортсмены бегут парами: один по внутренней, а второй по внешней дорожке. В процессе на каждом круге происходит смена дорожек для того, чтобы оба участника прошли равное расстояние. Забеги проводятся против часовой стрелки. При смене дорожки бывают ситуации, когда спортсмены оказываются на прямой рядом друг с другом. В этом случае, находящийся на внутренней дорожке спортсмен должен пропустить бегущего по внешней дорожке. Несоблюдение данного правила приводит к дисквалификации. Командные забеги и масс-старт, проходят исключительно по внутренней дорожке.

Конькобежный спорт относится к циклическим видам спорта.

В соответствии с Всероссийским реестром видов спорта, конькобежный спорт включает следующие дисциплины (номер-код – 0450003611Я):

**Дисциплины вида спорта – конькобежный спорт
(номер-код – 0450003611Я)**

Дисциплины	Номер-код
дистанция 100 м	0450013811Я
дистанция 200 м	0450023811Я
дистанция 300 м	0450033811Я
дистанция 400 м	0450043811Я
дистанция 500 м	0450053611Я
дистанция 500м+500 м	0450363811Я
дистанция 1000 м	0450063611Я
дистанция 1500 м	0450073611Я
дистанция 2000 м	0450083811Я
дистанция 3000 м	0450093611Я
дистанция 5000 м	0450103611Г
дистанция 10 000 м	0450113611М
многоборье (500м+ 1000м+500м+1000м)	0450123811Я
многоборье (500м+ 1500м+3000м+5000м)	0450133811Л
многоборье (500м+ 1500м+5000м+10000м)	0450143811М
многоборье (500м+1000м+1500м+3000м)	0450153811Я
многоборье (100м+300м+100м+300м)	0450163811Н
троеборье (500м+1000м+1500м)	0450173811Н
троеборье (500м+1500м+3000м)	0450183811Н
эстафета (4чел. х 400м)	0450193811Я
эстафета (3чел. х 800м)	0450203811Я
эстафета (4чел. х 800м)	0450213811Я
эстафета смешанная (4чел. х 400м)	0450223811Н
командный забег 1500 м	0450233811Я
командный забег 3000 м	0450243811Я
командный забег 5000 м	0450253811Я
командный забег 10 000 м	0450263811Л
командный забег 20 000 м	0450273811Л
командный забег 6 кругов	0450353611Б
командный забег 8 кругов	0450283611А
групповой забег 1500 м	0450293811Я
групповой забег 3000 м	0450303811Я

групповой забег 5000 м	0450313811Л
групповой забег 10 000 м	0450323811Л
групповой забег 20 000 м	0450333811Л
групповой забег 40 000 м	0450343811М

Шорт-трек (англ. shorttrack — короткая дорожка), вид скоростного бега на коньках, заключающийся в максимально быстром преодолении соревновательной дистанции внутри хоккейной площадки (окружность катка — 111,12 м). Для занятий шорт-треком необходимы специальные ботинки с лезвиями особой формы. Кроме того, спортсмены обязательно надевают шлемы, наколенники, налокотники, защиту для шеи, основная задача которых – предохранить спортсменов от травм.

Шорт-трек признан Международным Олимпийским комитетом как олимпийский вид спорта в 1992 году. Дистанции в шорт-треке: 111,1м (1 круг), 222,2м (2 круга), 333,3м (3 круга), 500м (4,5 круга), 777м (7 кругов), 1000 м (9 кругов), 1500м (13,5 кругов), 2000м (18 кругов), 3000м (27 кругов), 5000м (45 кругов). Эстафеты проводятся на следующие дистанции: юноши и девушки - 2000 м (3 чел.), женщины, юниоры и юниорки - 3000 м (4 чел.); мужчины – 5000 м (4 чел.). Конькобежный спорт (спортивная дисциплина шорт-трек) является олимпийским видом спорта, во Всероссийском реестре видов спорта зарегистрирован под № 0450003611Я.

Спортивная подготовка – это тренировочный процесс, который подлежит планированию, включает в себя обязательное систематическое участие в спортивных соревнованиях, направлен на физическое воспитание и совершенствование спортивного мастерства лиц, проходящих спортивную подготовку, и осуществляется на основании государственного задания на оказание услуг по спортивной подготовке или договора оказания услуг по спортивной подготовке в соответствии с программой спортивной подготовки (далее – Программа).

Учреждением реализуется программа спортивной подготовки по виду спорта «конькобежный спорт» (дисциплина шорт-трек) на тренировочном этапе, этапе совершенствования спортивного мастерства.

Задачи и содержание тренировочного процесса зависят от этапов спортивной подготовки.

На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) решаются следующие задачи:

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

На этапе совершенствования спортивного мастерства решаются следующие задачи:

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

2. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

2.1. Продолжительность этапов спортивной подготовки

В учреждении осуществляется программа спортивной подготовки по виду спорта по конькобежный спорт (дисциплина «Шорт-трек») на тренировочном этапе (этап спортивной специализации), на этапе совершенствования спортивного мастерства.

Продолжительность спортивной подготовки установлена федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта конькобежный спорт и составляет:

- на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – 5 лет;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства – без ограничений.

Комплектование групп спортивной подготовки, а также планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития.

В зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований, спортивная подготовка по виду спорта конькобежный спорт осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

Порядок формирования групп спортивной подготовки по виду спорта «конькобежный спорт» определяется учреждением самостоятельно (табл.1).

Таблица 1

Продолжительность этапов спортивной подготовки, возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта «Конькобежный спорт (дисциплина шорт-трек)»

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Возраст для зачисления (лет)	Минимальная наполняемость группы (человек)	Максимальный количественный состав группы (человек)
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	12	10	12
Этап совершенствования спортивного мастерства	Без ограничения	13	4	7

Допускается комплектование объединенной группы «совершенствование спортивного мастерства», состоящей из лиц, проходящих спортивную подготовку на этапах совершенствования спортивного мастерства и тренировочном с третьего по пятый год спортивной подготовки.

2.2. Требования к количественному и качественному составу групп на этапах спортивной подготовки по конькобежному спорту

Зачисление на этапы спортивной подготовки, перевод лиц, проходящих спортивную подготовку на следующий этап, производится с учетом результатов спортивной подготовки, которые должны соответствовать требованиям, установленным федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта конькобежный спорт.

Требования к количественному составу групп.

При формировании количественного состава группы учитываются:

- минимальный возраст для зачисления на этапы спортивной подготовки;
- требования к минимальной и максимальной наполняемости групп на этапах спортивной подготовки;
- спортивные разряды и спортивные звания занимающихся;
- возрастные и гендерные особенности развития спортсменов;

- результаты выполнения нормативов по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления (перевода) на этапы спортивной подготовки;
- уровень технического мастерства спортсменов.

Требования к количественному составу групп на этапах спортивной подготовки по конькобежному спорту приведены в таблице № 1.

Требования к качественному составу групп на этапах спортивной подготовки по конькобежному спорту приведены в таблице № 2.

Таблица 2

Качественный состав группы спортивной подготовки

Этапы спортивной подготовки	Год подготовки	Разрядные требования	Требования по физической технической, спортивной подготовке
Тренировочный этап (этап спортивной специализации) Т (СС)	3	1 юн.	Выполнение нормативов по ОФП и СФП и техническому мастерству
	4	III	
	5	I-II	
Этап совершенствования спортивного мастерства (ССМ)	Весь период	КМС	Выполнение нормативов по ОФП и СФП и техническому мастерству

Перевод лиц, проходящих спортивную подготовку, в том числе досрочно, на следующий этап подготовки (в другую группу подготовки) осуществляется приказом директора учреждения, осуществляющей спортивную подготовку, с учетом решения тренерского совета на основании выполненного объема спортивной подготовки, установленных контрольно-переводных нормативов (табл. 3-6), а также при отсутствии медицинских противопоказаний.

Таблица 3

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

Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты)	
	Мальчики	Девочки
Скорость	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 3x10 м (не более 9,3 с)	Челночный бег 3x10 м (не более 9,5 с)
Скоростно-силовые	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, специальной физической подготовки, иные спортивные нормативы для зачисления в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)

Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Нормативы общей физической, специальной физической подготовки		
Скорость	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	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)	Бег 1000 м (не более 4 мин 30 с)
	Бег 3000 м (не более 13 мин)	-
Иные спортивные нормативы		
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	

Таблица 5

Нормативы общей физической, специальной физической подготовки, иные спортивные нормативы для зачисления в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства

Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Нормативы общей физической, специальной физической подготовки		
Скорость	Бег на 30 м (не более 4,7 с)	Бег на 30 м (не более 5 с)
	Бег 60 м (не более 8,7 с)	Бег 60 м (не более 9 с)
Скоростно-силовые	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 с)	Бег 1000 м (не более 4 мин)
	Бег 3000 м (не более 11 мин 4 с)	-
Иные спортивные нормативы		
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	

Спортсмены, не достигшие установленного Программой возраста для перевода в группу следующего года обучения, могут быть переведены раньше срока на основании решения тренерского совета, при сдаче контрольных нормативов установленным федеральным стандартом спортивной подготовки для того или другого этапа подготовки и при разрешении врача.

Лицам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим предъявляемые Программой требования, предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки.

Занимающиеся на любом этапе подготовки могут быть отчислены: в случае ухудшения состояния здоровья на основании заключения медицинской комиссии; не освоения

занимающимися минимальных объемов тренировочных нагрузок, утвержденных учебным планом; при прекращении (не посещении) занятий по собственной инициативе.

2.3. Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта «конькобежный спорт»

В зависимости от этапа подготовки соотношение объемов спортивной подготовки распределяется по годам с учетом возраста, пола и подготовленности спортсмена (табл.7).

Подготовка спортсмена по виду спорта конькобежный спорт включает следующие разделы: общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка, техническая, тактическая, теоретическая, психологическая подготовка, участие в спортивных соревнованиях, инструкторская и судейская практика.

Таблица 7

Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта «конькобежный спорт»

Виды спортивной подготовки	Этапы и периоды спортивной подготовки	
	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства
Общая физическая подготовка (%)	32 - 42	22 - 28
Специальная физическая подготовка (%)	32 - 42	39 - 51
Техническая подготовка (%)	17 - 21	17 - 23
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	5 - 7	11 - 13
Участие в спортивных соревнованиях, инструкторская и судейская практика (%)	5 - 6	6 - 7

2.4. Планируемые показатели соревновательной деятельности

Спортивные соревнования в конькобежном спорте являются основным элементом, определяющим всю систему подготовки спортсмена. Требования к участию в спортивных соревнованиях лиц, проходящих спортивную подготовку:

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

Занимающиеся, проходящие спортивную подготовку, направляются Учреждением на спортивные соревнования в соответствии с содержащимися в Программе планом

физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях и спортивных мероприятиях, формируемым на основе Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных и спортивных мероприятий, календаря спортивных мероприятий всероссийской федерации конькобежного спорта, календарных планов физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий Свердловской области на текущий год, прилагается к программе, и на основании его составляется планирование на год.

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

Различают:

- *контрольные соревнования*, в которых выявляются возможности спортсмена, уровень его подготовленности, эффективность подготовки. С учетом их результатов разрабатывается программа последующей подготовки. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования, так и специально организованные контрольные соревнования.

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

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

Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности в макроцикле определяется с учетом единства тренировочной и соревновательной деятельности спортсменов в системе подготовки, в частности, соревновательные нагрузки должны гармонично сочетаться с динамикой тренировочных нагрузок и составлять с ними единое целое.

Цель и поставленные задачи участия спортсмена в соревнованиях должны соответствовать уровню его подготовленности и способности решать поставленные задачи. Все соревнования годичного цикла должны быть направлены на достижение пика функциональных, технико-тактических и психологических возможностей спортсмена к моменту главных соревнований мезоцикла или макроцикла.

Таблица 8

Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта «конькобежный спорт»

Виды спортивных соревнований	Этапы и периоды спортивной подготовки, количество соревнований	
	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства
	Свыше двух лет	
Контрольные	9	10
Отборочные	5	6
Основные	3	5

2.5. Режимы тренировочной работы

Тренировочный процесс в учреждении, осуществляющей спортивную подготовку, носит круглогодичный характер, ведется согласно программе спортивной подготовки в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели и не должен превышать нормативы максимального объема тренировочной нагрузки.

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

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

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки обязательно осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства. Максимальный объем тренировочной нагрузки осуществляется в соответствии с требованиями федеральных стандартов спортивной подготовки по виду спорта «конькобежный спорт» (табл.9).

Таблица 9

Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки

Объем тренировочной нагрузки	Этапы и периоды спортивной подготовки	
	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства
	Свыше двух лет	
Количество часов в неделю	20	28
Количество тренировок в неделю	9 - 12	9 - 14
Общее количество часов в год	1040	1456
Общее количество тренировок в год	468 - 624	468 - 728

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

В зависимости от периода подготовки (переходной, подготовительный, соревновательный), начиная с тренировочного этапа, недельная тренировочная нагрузка может увеличиваться или уменьшаться в пределах годового тренировочного плана, определенного для данного этапа спортивной подготовки.

Предельные тренировочные нагрузки определяются тренером с учётом пола, специализации, задач тренировочного процесса, индивидуальных особенностей спортсмена. Для проведения тренировочных занятий в соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки по конькобежному на этапах совершенствования спортивного мастерства кроме основного тренера (тренера-преподавателя) допускается привлечение дополнительно второго тренера (тренера-преподавателя) по общефизической и специальной физической подготовке при условии их одновременной работы с лицами, проходящими спортивную подготовку. При этом оплата труда данных специалистов, работающих одновременно с одной или несколькими группами спортивной подготовки (или индивидуально со спортсменами), осуществляется в порядке, предусмотренном коллективным договором или другим локальным актом учреждения (приказ Минспорта России от 24.10.2012 №325).

Продолжительность тренировочных занятий:

Продолжительность одного тренировочного занятия при реализации программ спортивной подготовки, рассчитывается в академических часах с учётом возрастных особенностей и этапа спортивной подготовки:

- на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – до 3-х астрономических часов;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства – до 4-х часов. При проведении более 1 тренировочного занятия в день суммарная продолжительность занятий – до 8 астрономических часов.

В расписании (графике) тренировочных занятий (далее – расписание) указывается еженедельный график проведения занятий по группам подготовки, после согласования с тренером в целях установления наиболее благоприятного режима тренировочного процесса, отдыха спортсменов.

Допускается проведение тренировочных занятий одновременно с занимающимися из разных групп.

При этом должны соблюдаться все перечисленные ниже условия:

- разница в уровне спортивного мастерства спортсменов не должна превышать двух спортивных разрядов.
- не превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения;
- наполняемость группы определена с учетом техники безопасности по виду спорта, не превышен максимальный количественный состав объединенных групп (табл.1).

Тренировочный план в учреждении составляется ежегодно в полном объеме (на 52 тренировочные недели) и утверждается директором учреждения.

Ежегодное планирование спортивной подготовки по конькобежному спорту осуществляется в соответствии со следующими сроками:

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

На основании тренировочного плана и Программы тренер разрабатывает рабочие планы (для каждой спортивной группы). В рабочем плане записываются: порядковый номер занятия, основные задачи и краткое их содержание, указываются дозировка и интенсивность нагрузки. Немаловажное значение имеет количество соревнований, в которых участвует спортсмен в течение спортивного сезона и их уровень.

Тренерами должна вестись следующая документация планирования и учета:

1. Планирование:

- годовой план;
- рабочий план-график;
- календарный план спортивных мероприятий;
- контрольные нормативы по видам подготовки (экзамены, тесты) и календарь их сдачи;
- расчет учебных часов (по типам групп);
- расписание занятий;
- индивидуальные планы подготовки для групп СС.

2. Учет проделанной работы:

- журнал тренера группы;
- протоколы (или выписки из протоколов) соревнований;
- документация по оформлению спортивных разрядов;
- документация по учету сдачи контрольных нормативов по видам подготовки.

Для обеспечения круглогодичности спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям лиц, проходящих спортивную подготовку, организуются тренировочные сборы,

являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса в соответствии с перечнем тренировочных сборов (табл.10).

Таблица 10

Перечень тренировочных сборов

№ п/п	Виды тренировочных сборов	Предельная продолжительность тренировочных сборов по этапам спортивной подготовки (количество дней)		Оптимальное число участников тренировочных сборов
		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	
1. Тренировочные сборы				
1.1.	По подготовке к международным спортивным соревнованиям	18	21	Определяется организацией, осуществляющей спортивную подготовку
1.2.	По подготовке к чемпионатам, кубкам, первенствам России	14	18	
1.3.	По подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	14	18	
1.4.	По подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	14	14	
2. Специальные тренировочные сборы				
2.1.	По общей физической или специальной физической подготовке	14	18	Не менее 70 % от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку
2.2.	Восстановительные	До 14 дней		Определяется организацией, осуществляющей спортивную подготовку
2.3.	Для комплексного медицинского обследования	До 5 дней но не более 2 раз в год		В соответствии с планом комплексного медицинского обследования
2.4.	В каникулярный период	До 21 дня подряд и не более 2 раз в год	-	Не менее 60 % от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку
2.5.	Просмотровые (для зачисления в		До 60 дней	В соответствии с правилами

	профессиональные образовательные организации, осуществляющие деятельность в области физической культуры и спорта)			приема в образовательную организацию, осуществляющую деятельность в области физической культуры и спорта
--	---	--	--	--

Таблица 11

Влияние физических качеств и телосложения на результативность по конькобежному спорту

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

Условные обозначения:

3 - значительное влияние;

2 - среднее влияние;

1 - незначительное влияние.

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

Медицинские требования

Для прохождения спортивной подготовки по конькобежному спорту допускаются лица, получившие в установленном законодательством Российской Федерации порядке медицинское заключение об отсутствии медицинских противопоказаний для занятий конькобежным спортом (Министерства здравоохранения и социального развития Российской Федерации от 09.08.2010г. №613).

Допуск к занятиям на этапе начальной подготовки проводится на основании заключения о состоянии здоровья от специалистов по лечебной физкультуре и спортивной медицине отделений (кабинетов) спортивной медицины амбулаторно-поликлинических учреждений, начиная с тренировочного этапа (этапа начальной и углубленной спортивной специализации) во врачебно-физкультурных диспансерах (центров лечебной физкультуры и спортивной медицины).

Организация обеспечивает контроль за своевременным прохождением спортсменами медицинского осмотра.

Основная форма врачебного контроля - врачебные обследования. Проводятся первичные, повторные и дополнительные обследования.

Дополнительные врачебные обследования проводятся перед соревнованиями, после перенесенных заболеваний и травм.

Врачебные обследования проходят не реже одного раза в 6 месяцев. В начале и конце учебного года занимающиеся проходят углубленное медицинское обследование, которое, с одной стороны, позволяет установить исходный уровень состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности, а с другой стороны, позволяет проследить за динамикой различных показателей в процессе многолетней подготовки. Не рекомендуется проводить врачебные обследования после напряженной тренировки, тяжелого трудового дня, сгонки веса в бане. Желательно, чтобы врачебные обследования начинались в утренние часы или через 3-4 часа после работы или приема пищи. Не следует обследоваться после бессонницы, в первые 1-2 дня менструации.

Формой врачебного контроля является диспансеризация - система врачебных мероприятий, направленных на укрепление здоровья, предупреждение и выявление ранних признаков нарушений в состоянии здоровья, которая включает в себя диспансерные, углубленные медицинские обследования, этапные комплексные и текущие обследования.

Диспансерные и углубленные медицинские обследования проводятся 1-2 раза в год в кабинетах врачей различных специализаций (терапевт, хирург, отоларинголог и др.) как в состоянии покоя, так и после выполнения стандартной нагрузки (велозргомметр, тредбан и др.).

Этапные обследования используются для контроля за динамикой здоровья и тренированности, оценки эффективности занятий, контроля за выполнением рекомендаций, данных при углубленных обследованиях. Спортсмены обследуются 3-4 раза в год. Особое внимание обращается на изучение организма спортсмена непосредственно в процессе тренировки и при выполнении им различных функциональных проб и тестов.

Текущее обследование проводят на различных этапах тренировки (перед занятием, в утренние часы). Исследуются функциональные сдвиги в организме спортсмена в процессе выполнения тренировочных нагрузок.

После окончания врачебного или диспансерного обследования составляется медицинское заключение, которое включает в себя:

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

Возрастные требования.

Возраст занимающихся определяется годом рождения и является минимальным для зачисления в группы этапа спортивной подготовки.

Зачисление в группы на этапах спортивной подготовки осуществляется с учетом требований к минимальному возрасту лиц, установленных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта конькобежный спорт и указанных в таблице № 1 настоящей программы.

Спортсмены, успешно проходящие спортивную подготовку и выполняющие минимальные нормативные требования, до окончания освоения данной программы на соответствующем этапе спортивной подготовки не могут быть отчислены из организации по возрастному критерию.

Биологическим возрастом определяется уровень физического развития, двигательные возможности занимающихся, степень их полового созревания.

Максимальный возраст лиц, проходящих спортивную подготовку по программе на этапе высшего спортивного мастерства, не ограничивается.

Психофизические требования.

К спортсменам, проходящим спортивную подготовку, предъявляются большие психофизические требования.

Психофизические состояния оказывают на деятельность спортсмена положительное и отрицательное влияние. Возникновение предсоревновательного возбуждения способствует настрою спортсмена на предстоящую деятельность, помогает мобилизовать к работе вегетативные функции. В то же время чрезмерное возбуждение перед соревнованиями может играть и отрицательную роль, нарушая стереотип, навыки, снижая внимание, память и другие процессы и функции. Утомление, ухудшающее спортивный результат на соревнованиях, в тренировочном процессе необходимо, так как без него не будет реакции сверх восстановления, следовательно, и роста тренированности.

Каждый спортсмен испытывает перед соревнованием сложные эмоционально-волевые состояния, которые определяются перестройкой психологических и физиологических процессов в организме. Одни спортсмены испытывают эмоциональный подъем, уверенность в своих силах. Это повышает готовность организма к выполнению предстоящих спортивных действий. У других спортсменов возникает перевозбуждение или апатия, неуверенность, боязнь поражения – все это ухудшает готовность организма, снижает возможности спортсмена.

Состояния, возникающие у спортсмена, в спортивной деятельности представлены в таблице № 12.

Таблица № 12

Психофизические состояния спортсменов

Спортивная деятельность	Состояние
1. В тренировочной	тревожность, неуверенность
2. В предсоревновательной	волнение, стартовая лихорадка, стартовая апатия
3. В соревновательной	мобильность, мертвая точка, второе дыхание
4. В после соревновательной	фрустрация, воодушевление, радость

Преодоление отрицательных эмоциональных состояний и их регулирование могут быть осуществлены при помощи специальных приемов, которые сводятся к следующему:

- спортсмен не должен внешне выражать сильное волнение, неуверенность, наоборот, мимикой, движениями он должен стараться выразить состояние уверенности, бодрости и т.п.;
- применение в разминке специальных упражнений, различных по скорости, темпу, амплитуде, мышечному напряжению (в зависимости от особенностей эмоционального состояния), которые могут снизить излишнее возбуждение или снять состояние подавленности;
- произвольная регуляция дыхания при помощи специальных дыхательных упражнений различных по глубине, интенсивности, частоте, ритму, продолжительности;
- применение специальных приемов массажа и самомассажа, оказывающих на спортсмена успокаивающее или возбуждающее воздействие; в одних случаях музыкальное сопровождение способствует бодрому, веселому настроению, повышает эмоциональный тонус, в других воздействует успокаивающе;
- воздействие при помощи слова; большую роль играет применение самоприказа, самоободрения, самопобуждения («я выиграю», «я добьюсь», «я должен» и т.д.).

Успех выступления команды в соревнованиях во многом зависит от умелого управления тренером командой.

2.7. Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию.

В соответствии с требованиями федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «конькобежный спорт» учреждение осуществляет следующее материально-техническое обеспечение спортсменов:

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

Требования к оборудованию и спортивному инвентарю, экипировке необходимого для прохождения спортивной подготовки указаны в таблицах № 13-15.

Таблица 13

Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для прохождения спортивной

№ п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Автомашина поливомоечная и/или ледоуборочная машина (машина для заливки льда)	штук	2
2.	Гантели массивные (от 0,5 до 5 кг)	комплект	5
3.	Гантели переменной массы (от 3 до 12 кг)	комплект	3
4.	Гири спортивные (16 кг, 24 кг, 32 кг)	комплект	2
5.	Инвентарь для заливки и уборки льда	комплект	2
6.	Колокол-гонг	штук	1
7.	Конь гимнастический	штук	3
8.	Кубики цветные для разметки беговой дорожки	штук	300
9.	Мат гимнастический	штук	11
10.	Мешки с песком (5 кг, 10 кг, 15 кг, 20 кг, 25 кг, 30 кг)	комплект	2
11.	Мяч набивной (медицинбол) от 1 до 5 кг	комплект	3
12.	Патроны для стартового пистолета	штук	500
13.	Пистолет стартовый	штук	2
14.	Повязки нарукавные красные и белые	пар	6
15.	Помост тяжелоатлетический (2,8x2,8 м)	штук	1
16.	Рулетка металлическая 50 м	штук	2
17.	Секундомер	штук	10
18.	Станок для заточки коньков	штук	2
19.	Стенд для информационных материалов	штук	4
20.	Стенка гимнастическая	штук	6
21.	Стойка для приседания со штангой	штук	1

22.	Табло световое электронное	штук	1
23.	Указатель количества пройденных кругов	штук	12
24.	Устройство для укладки снегового валика	штук	2
25.	Флажки для разметки финиша	штук	10
26.	Флажки судейские (красные и белые)	штук	2
27.	Штанга тяжелоатлетическая	комплект	5
28.	Электромегатон	штук	2
Для спортивных дисциплин: шорт-трек - дистанция 500 м, шорт-трек - дистанция 777 м, шорт-трек - дистанция 1000 м, шорт-трек - дистанция 1500 м, шорт-трек - троеборье (1000 м + 500 м + 777 м), шорт-трек - многоборье (1500 м+500 м+ 1000 м+1500 м), шорт-трек - многоборье (1500 м+500 м + 1000 м + 3000 м), шорт- трек - эстафета 3 чел - 2000 м, шорт-трек - эстафета 4 чел - 3000 м, шорт-трек -эстафета 4 чел - 5000 м			
29.	Баллон с азотом портативный	штук	6
30.	Маркеры дорожки (фишки маркировочные)	штук	20
31.	Маты защитные	комплект	1
32.	Протирки резиновые	штук	4
33.	Скребки металлические	штук	8
34.	Счетчик кругов электронный	штук	2

Таблица 14

Обеспечения спортивной экипировкой

№ п/п	Наименование спортивной экипировки	Единица измерения	Количество изделий
1.	Коньки беговые	пар	18
2.	Коньки роликовые	пар	18
Для спортивных дисциплин: шорт-трек - дистанция 500 м, шорт-трек - дистанция 777 м, шорт-трек - дистанция 1000 м, шорт-трек - дистанция 1500 м, шорт-трек - троеборье (1000 м + 500 м + 777 м), шорт-трек - многоборье (1500 м+500 м+ 1000 м+1500 м), шорт-трек - многоборье (1500 м+500 м + 1000 м + 3000 м), шорт- трек - эстафета 3 чел - 2000 м, шорт-трек - эстафета 4 чел - 3000 м, шорт-трек - эстафета 4 чел - 5000 м			
3.	Коньки для шорт-трека	пар	18

Таблица 15

Обеспечение спортивной экипировкой

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование							
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки			
				Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Комбинезон для вида спорта «конькобежный спорт»	штук	на занимающегося	1	2	1	2

2.	Коньки беговые	пар	на занимающегося	1	2	1	2		
3.	Коньки роликовые	пар	на занимающегося	1	1	1	1		
4.	Наколенники (фиксатор коленного сустава)	пар	на занимающегося	2	1	2	1		
5.	Чехол для коньков	пар	на занимающегося	1	1	1	1		
6.	Шлем защитный	штук	на занимающегося	-	-	1	3		
Для спортивных дисциплин: шорт-трек - дистанция 500 м, шорт-трек - дистанция 777 м, шорт-трек - дистанция 1000 м, шорт-трек - дистанция 1500 м, шорт-трек - троеборье (1000 м + 500 м + 777 м), шорт-трек - многоборье (1500 м+500 м+ 1000 м+1500 м), шорт-трек - многоборье (1500 м+500 м + 1000 м + 3000 м), шорт-трек - эстафета 3 чел - 2000 м, шорт-трек - эстафета 4 чел - 3000 м, шорт-трек - эстафета 4 чел - 5000 м									
7.	Комбинезон для шорт-трека	штук	на занимающегося	1	2	1	2		
8.	Коньки для шорт-трека	пар	на занимающегося	1	1	1	1		

2.8 Объем индивидуальной спортивной подготовки.

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

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

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

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется:

- на этапах совершенствования спортивного мастерства;
- спортсменами в праздничные дни;

Индивидуальный план формируется личным тренером для каждого спортсмена и оформляется в документальном виде.

2.9. Структура годичного цикла (название и продолжительность периодов, этапов, мезоциклов).

Структура годичных и многолетних циклов

Достижение высоких результатов возможно лишь при настойчивой и рационально организованной тренировке в течение ряда лет. Процесс многолетних занятий спортом обычно подразделяется на отдельные этапы, как правило, из нескольких годичных циклов. Структура многолетней тренировки зависит от многих факторов. В их числе среднее количество лет регулярной тренировки, необходимое для достижения наивысших результатов, в том или ином

виде спорта; оптимальные возрастные границы, в которых обычно наиболее полно раскрываются способности спортсменов и достигаются наивысшие результаты: индивидуальная одаренность спортсменов и темпы роста их спортивного мастерства; возраст, в котором спортсмен начал занятия, а также возраст, когда он приступил к специальной тренировке.

Многолетний процесс спортивной подготовки от новичка до максимальных высот спортивного мастерства может быть представлен в виде последовательно чередующихся стадий, включающих отдельные этапы, состоящие, как правило, из нескольких годовых циклов. В их основе лежат закономерности возрастной динамики спортивных достижений.

Между этапами многолетней тренировки нет четких границ, их продолжительность может в определенной мере варьировать, прежде всего, в силу индивидуальных возможностей спортсменов их возраста, специфики спортивной специализации, тренировочного стажа и условий организации спортивной деятельности.

Средние циклы, различные по своей структуре и содержанию, в процессе круглогодичной подготовки образуют в определенных состояниях этапы и периоды годового цикла, т.е. более крупные «блоки» спортивной тренировки. Как правило, в годовом цикле различают три периода: подготовительный, соревновательный и переходный. Причины, вызывающие периодическое изменение тренировочного процесса в тренировочном году, вначале усматривали главным образом в календаре спортивных соревнований и сезонно-климатических условиях.

Календарь спортивных соревнований, безусловно, влияет на построение годового цикла – структуру, продолжительность соревновательного и других периодов. Официальные соревнования указывают, в какое время спортсмен должен находиться в состоянии наилучшей готовности. С учетом этих сроков и должна планироваться тренировочная работа. С другой стороны, спортивный календарь не может составляться без учета основных закономерностей построения спортивной тренировки. Только в этом случае он будет содействовать оптимальному построению тренировки, а следовательно, и наибольшему росту спортивных результатов.

Основной фактор, определяющий структуру годового цикла тренировки, - это объективная закономерность развития спортивной формы. Под спортивной формой подразумевают состояние оптимальной (наилучшей) готовности спортсмена к достижению спортивного результата, которое приобретается в процессе соответствующей подготовки в каждом большом цикле тренировки – типа годового или полугодового.

Понятие оптимальной готовности носит условный характер. Оно может быть применено лишь для данного цикла развития спортивной формы. По мере роста мастерства спортсмена этот оптимум изменяется. Спортивная форма становится иной, как по количественным показателям, так и в качественном отношении. Относительность этого понятия становится еще более очевидной, когда речь идет об особенностях развития спортивной формы у начинающих спортсменов.

Состояние спортивной формы с физиологической точки зрения характеризуется наиболее высокими функциональными возможностями отдельных органов и систем, совершенной координацией рабочих процессов, снижением энергетических затрат какой-либо мышечной работы в единицу времени, ускорением вработываемости и восстановления работоспособности после утомления, более совершенной способностью переключаться от одного вида деятельности к другому, высокой автоматизацией двигательных навыков.

С психологической точки зрения спортивная форма характеризуется активизацией эмоционально-волевых усилий. При этом значительно быстрее протекают психические процессы (реакции, восприятие, ориентировка, принятие решения). Расширяется объем внимания, повышается роль сознательного контроля и управления движениями, проявляется воля к победе, уверенность в своих силах, спортсмены испытывают особую эмоциональную настроенность на состязания, бодрое, жизнерадостное настроение, появляется своеобразное

восприятие собственной деятельности («чувство лыж», «чувство воды», «чувство планки» и т.д.). В состоянии спортивной формы спортсмены тренируются с удовольствием.

Наиболее общим показателем состояния спортивной формы является спортивный результат, показанный в наиболее ответственных соревнованиях. Анализ спортивных результатов позволяет судить об уровне спортивной формы в динамике ее изменения в годичном цикле тренировки. Обычно спортивный результат может служить показателем спортивной формы в тех видах спорта, в которых спортивные достижения измеряются в достаточно объективных количественных мерах (с, кг, м и т.д.). В видах же спорта, где спортивный результат не имеет достаточно объективных количественных мер, использовать его для оценки состояния спортивной формы очень трудно. В этих видах спорта оценка состояния спортивной формы осуществляется на основе анализа соревновательной деятельности, данных тестирования уровня физической, функциональной, технической и психологической подготовленности. Однако не каждое спортивное достижение характеризует состояние спортивной формы.

Как правило, спортсмен находится в состоянии спортивной формы, если показывает результат:

- а) превышающий уровень своего прежнего рекорда;
- б) близкий к этому уровню (в пределах 1,5-3% от лучшего спортивного достижения в году).

Для оценки состояния спортивной формы, по показателям спортивных результатов важное значение имеет выбор количественных критериев, позволяющих определить динамику ее изменения в различные периоды большого цикла тренировки (годичном или полугодовом).

Можно выделить несколько критериев такого рода:

- 1) направленность, скорость и интенсивность развития спортивной формы;
- 2) уровень развития спортивной формы;
- 3) устойчивость (стабильность) спортивной формы;
- 4) своевременность (точность) вхождения в состояние спортивной формы.

Первый критерий характеризует рост достижений спортсмена в рассматриваемом цикле тренировки относительно лучшего результата в предыдущем году или результата контрольных соревнований в начале соревновательного периода. Он обычно определяется на основе вычисления абсолютных либо относительных темпов прироста спортивных результатов.

Второй – позволяет выявить максимальный уровень оптимальной готовности спортсмена в годичном цикле. Чаще всего в качестве этого критерия выступает отношение лучшего индивидуального результата года к личному или мировому рекорду.

Третий критерий свидетельствует о способности спортсмена сохранить спортивную форму в течение соревновательного сезона. Его можно определить по количеству, а также частоте демонстрации спортсменом результатов, величина которых выше личного рекорда или находится в пределах 1,5-5% от лучшего.

Четвертый – говорит об умении спортсмена показывать наилучшие (запланированные) достижения к моменту основных соревнований. Для его оценки может служить степень соответствия запланированных и реальных результатов у конкретного спортсмена в период ответственных соревнований. У одних спортсменов может быть выше стабильность спортивной формы, чем точность ее достижения, у других при достаточно высоком уровне состояния спортивной формы: наблюдаются низкие значения стабильности и своевременности (точности) ее приобретения. Это можно использовать для прогнозирования и управления состоянием спортивной формы в годичном цикле тренировки. Процесс развития состояния спортивной формы носит фазовый характер.

Он протекает в порядке последовательной смены трех фаз:

- 1) приобретения;
- 2) относительной стабилизации;
- 3) временной утраты состояния спортивной формы.

В основе этих фаз лежат биологические закономерности, связанные с физиологическими, биохимическими, морфологическими и психологическими изменениями, происходящими в организме спортсменов под воздействием тренировки и других факторов, которые в конечном счете обуславливают динамику и уровень спортивных результатов.

Фазы развития спортивной формы являются основой периодизации тренировки и определяют длительность, структуру периодов и содержание тренировочного процесса в них. В соответствии с закономерностями развития состояния спортивной формы годичный цикл у спортсменов подразделяется на три периода: подготовительный, соревновательный и переходный.

Подготовительный период соответствует фазе приобретения спортивной формы, *соревновательный* – фазе ее стабилизации, а *переходный* – фазе временной ее утраты.

В каждом из этих периодов ставятся свои цели, задачи, определяются соответствующие средства, методы тренировки, объем и интенсивность нагрузки, направленные на повышение всех сторон подготовленности спортсменов. В зависимости от возрастных особенностей и квалификации спортсменов, условий спортивной тренировки, календаря, спортивно-массовых мероприятий, вида спорта и других факторов продолжительность и содержание каждого периода может изменяться.

Подготовительный период (период фундаментальной подготовки). Подготовительный период подразделяется на 2 этапа: общеподготовительный и специально-подготовительный. У начинающих спортсменов общеподготовительный период более продолжителен, чем специально-подготовительный. По мере роста спортивной квалификации спортсменов длительность общеподготовительного этапа сокращается, а специально-подготовительного – увеличивается.

Основная направленность 1-го этапа подготовительного периода – создание и развитие предпосылок для приобретения спортивной формы. Главная предпосылка – повышение общего уровня функциональных возможностей организма, разностороннее развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости и др.), а также увеличение объема двигательных навыков и умений. На данном этапе у юных спортсменов удельный вес упражнений по общей подготовке немного превышает удельный вес упражнений по специальной подготовке.

С возрастом и повышением спортивной квалификации время на общую подготовку постепенно уменьшается, а на специальную соответственно увеличивается.

Основными средствами специальной подготовки являются главным образом специально-подготовительные упражнения. Соревновательные же упражнения в тренировке спортсменов, как правило, на общеподготовительном этапе не используются. Методы тренировки специализированы здесь меньше, чем на последующих этапах. Предпочтение отдается методам, которые предъявляют менее жесткие требования к организму занимающихся (игровому, равномерному, переменному). Объем и интенсивность тренировочных нагрузок на общеподготовительном этапе постепенно увеличивается, причем объем растет быстрее, интенсивность нагрузки растет лишь в той мере, которая не препятствует проведению работы большого объема и не отражается на состоянии здоровья спортсменов.

Основная направленность специально-подготовительного этапа – непосредственное становление спортивной формы: здесь изменяется содержание различных сторон подготовки спортсменов, которые теперь направлены на развитие специальных физических способностей, освоение и совершенствование технических и тактических навыков в избранном виде спорта, одновременно с этим возрастает роль специальной психологической подготовки.

Удельный вес специальной подготовки по сравнению с первым этапом подготовительного периода, естественно, возрастает. Изменяется также состав средств специальной подготовки. Помимо специально-подготовительных упражнений в тренировке спортсменов начинают использовать и соревновательные упражнения, правда, в ограниченном объеме.

Объем нагрузки постепенно, но непрерывно увеличивается и достигает максимума к началу соревновательного периода. В то же время интенсивность нагрузки хотя и возрастает постепенно к началу соревновательного периода, но относительно невелика.

Типы и структура мезоциклов.

Мезоцикл тренировки можно определить, как серию микроциклов разного или одного типа, составляющую относительно законченный этап или подэтап тренировки. Построение тренировки в форме мезоциклов позволяет более целесообразно управлять суммарным тренировочным эффектом каждой серии микроциклов, обеспечивать при этом высокие темпы роста тренированности спортсменов.

Средние циклы чаще всего состоят из 3-6 микроциклов и имеют общую продолжительность, близкую к месячной. Их структура и содержание зависят от многих факторов: этапа и периода годового цикла, вида спорта, возраста и подготовленности спортсменов, режима тренировки и отдыха, внешних условий тренировки (климатических, географических и др.), околосуточных биоритмов в жизнедеятельности организма (например, менструальных циклов) и т.д.

Различают следующие типы мезоциклов:

- втягивающий;
- базовый;
- контрольно-подготовительный;
- предсоревновательный;
- соревновательный;
- восстановительный и др.

Все эти типы мезоциклов могут иметь место и в тренировочном процессе спортсменов.

Втягивающий мезоцикл характеризуется повышением объема тренировочных нагрузок, вплоть до значительных величин с постепенным повышением интенсивности. С такого рода мезоцикла обычно начинается подготовительный период. У спортсменов невысокой квалификации втягивающий мезоцикл состоит из трех-четырёх объемных микроциклов. Во втягивающем мезоцикле, независимо от квалификации спортсменов, большее внимание уделяется средствам общей подготовки для повышения возможностей систем дыхания и кровообращения. Это делается для того, чтобы создать предпосылки для дальнейшей работы, повышающей уровень специальной подготовленности спортсмена. В определенном объеме используются и социально подготовительные средства.

Базовый мезоцикл отличается тем, что в нем проводится основная тренировочная работа, большая по объему и интенсивности, направленная на повышение функциональных возможностей, развитие основных физических способностей, на совершенствование уже освоенных технико-тактических приемов. Наряду с расширением функциональных возможностей спортсменов в задачи этих мезоциклов входит стабилизация и закрепление достигнутых перестроек в организме. По своему преимущественному содержанию они могут быть обще подготовительными и специально-подготовительными, а по эффекту воздействия на динамику тренированности развивающими и поддерживающими. Каждый вид базового мезоцикла может включать несколько мезоциклов соответствующего типа, но в разных комбинациях. Например, развивающий мезоцикл может состоять из: 4 мезоциклов – двух объемных, одного интенсивного и восстановительного.

Контрольно – подготовительный мезоцикл представляет собой переходящую форму от базовых мезоциклов к соревновательным. Собственно, тренировочная работа сочетается здесь с участием в серии соревнований, которые имеют в основном контрольно-тренировочный характер и подчинены, таким образом, задачам подготовки к соревнованиям. Мезоцикл данного типа может состоять из двух-трех собственно тренировочных микроциклов и одного микроцикла соревновательного типа.

Предсоревновательные мезоциклы типичны для этапа непосредственной подготовки к основному соревнованию или одному из основных. В них должен быть смоделирован весь

режим предстоящих соревнований, обеспечена адаптация к его конкретным условиям и созданы оптимальные условия для полной реализации возможностей спортсмена в решающих стартах. Если соревнования являются не очень ответственными для спортсмена или команды и проводятся в обычных климатических и географических условиях, то непосредственная подготовка к ним обеспечивается в рамках соревновательного мезоцикла, который может состоять из подводящих, соревновательных и восстановительных микроциклов. При подготовке же к ответственному соревнованию, проводимому в необычных для спортсмена условиях, уже целесообразно специально выделить этап непосредственной подготовки к ответственному соревнованию, который обычно включает один или несколько мезоциклов, построенных по типу предсоревновательных.

Как правило, предсоревновательный мезоцикл состоит из модельно-соревновательных, подводящих и собственно тренировочных микроциклов, которые могут сочетаться в различной последовательности и с разной частотой.

Соревновательные мезоциклы – это типичная форма построения тренировки в период основных соревнований. Количество и структура соревновательных мезоциклов определяют особенности существующего спортивного календаря, программа, режим соревнования, состав участников, квалификация и степень подготовленности спортсменов. Как минимум каждый соревновательный мезоцикл состоит из подводящего, соревновательного и восстановительного микроциклов.

Восстановительные мезоциклы подразделяются на восстановительно-подготовительные и восстановительно-поддерживающие. Первые планируют между двумя соревновательными мезоциклами. Состоят они из одного-двух восстановительных, двух-трех собственно тренировочных микроциклов. Их основная задача – восстановление спортсменов после серии основных соревнований, требующих не сколько физических, сколько нервных затрат, а также подготовка к новой серии соревнований.

Восстановительно-поддерживающие мезоциклы также планируют после соревновательного мезоцикла в том случае, когда серия соревнований была слишком тяжела для спортсмена. Для того чтобы не допустить перерастания кумулятивного эффекта, вызванного участием спортсмена в серии соревнований, в перетренировку после восстановительных микроциклов вводят тренировочную работу поддерживающего характера, широко используя средства общей подготовки. Средние циклы подобного типа в основном характерны для переходного периода.

Варианты структуры подготовительного периода.

Для более эффективного планирования тренировочного процесса и управления им, подготовительный период годичного цикла делится на мезоциклы разного типа. В рамках этих мезоциклов сменяются средства и методы тренировки, объем и интенсивность нагрузки и т.д. Их содержание и длительность зависят от:

- 1) общей продолжительности подготовительных периодов и календаря спортивно-массовых мероприятий;
- 2) вида спорта;
- 3) возраста, квалификации, стажа спортсменов;
- 4) условий тренировки и других факторов.

При одноцикловом построении тренировки спортсменов на общеподготовительном этапе выделяют втягивающий, базовый общефизический мезоциклы; на специально-подготовительном этапе – базовый специализированно-физический, базовый специально-подготовительный и контрольно-подготовительный мезоциклы. Подобное сочетание типов мезоциклов характерно для «сезонных» видов спорта.

Основная цель втягивающего мезоцикла – постепенная подготовка спортсменов к выполнению больших по объему и интенсивности тренировочных нагрузок, обеспечение развития опорно-двигательного, нервно-мышечного аппарата и функциональных основных систем организма, особенно кровообращения и дыхания, а также воспитание волевых качеств.

В этом мезоцикле целесообразно разучивать новые упражнения, восстанавливать структуру забытых движений.

Содержание базового общефизического мезоцикла должно соответствовать всестороннему и гармоническому развитию спортсменов. У квалифицированных спортсменов может быть 1-2 базовых общефизических мезоциклов, у начинающих их может быть несколько.

В базовом специализированно-физическом мезоцикле продолжается развитие общей выносливости, гибкости, силовых, скоростных, координационных способностей, но применяемые средства и методы приобретают все большую специфическую направленность. Его основная задача – восстановить технику избранного вида спорта, создать предпосылки для ее совершенствования, постепенно подготовить организм спортсменов к тренировкам в этом виде спорта в большом объеме и с высокой интенсивностью. Интенсивность тренировочных нагрузок несколько уменьшается, снижается их объем.

В этом мезоцикле за счет умелого сочетания средств специальной и общей подготовки изменяются физические способности, технико-тактические навыки, приобретенные до этого в соревновательном упражнении.

В базовом специально-подготовительном мезоцикле увеличивается объем соревновательного упражнения, большое внимание уделяется совершенствованию технико-тактического мастерства. Однако общефизическим упражнениям по-прежнему отводится 1-2 дня в неделю.

В контрольно-подготовительном мезоцикле завершается становление спортивной формы. Основная его задача – подготовка спортсменов к участию в ответственных соревнованиях. Объем нагрузки соревновательного упражнения становится максимальным, повышается интенсивность занятий. Спортсмены участвуют в контрольных и второстепенных соревнованиях, которые являются органической частью тренировочного процесса. После окончания этого мезоцикла начинается соревновательный период.

Соревновательный период.

Основная цель тренировки в этом периоде – сохранение спортивной формы и на основе этого – реализация ее в максимальных результатах. В этом периоде используются соревновательные и специально-подготовительные упражнения, направленные на повышение специальной работоспособности в избранном виде спорта. Удельный вес средств общей подготовки в соревновательном периоде должен быть не ниже, чем на специально-подготовительном этапе. При помощи средств общей подготовки обеспечивается развитие и поддержание необходимого уровня разнообразных физических способностей, двигательных умений и навыков, активный отдых. Конкретное соотношение между средствами специальной и общей подготовки в соревновательном периоде у спортсменов зависит от их возраста и спортивной квалификации.

В этом периоде используются наиболее трудоемкие методы спортивной тренировки (соревновательный, повторный, интервальный).

Число соревнований зависит от особенностей вида спорта, структуры соревновательного периода, возраста, квалификации спортсменов. С помощью частоты и общего числа соревнований можно управлять в этом периоде ростом спортивных результатов. Однако их оптимальное число нужно определять индивидуально для каждого спортсмена. Интервалы отдыха между отдельными состязаниями должны быть достаточны для восстановления и развития работоспособности спортсменов.

Особенности динамики тренировочных нагрузок в соревновательном периоде определяются его структурой.

Варианты структуры соревновательного периода. Структура соревновательного периода зависит от календаря соревнований, их программы и режима, состава участников, общей системы построения тренировки. Если соревновательный период кратковременный (1-2 месяца), он обычно целиком состоит из нескольких соревновательных мезоциклов. Объем тренировочной нагрузки в этом случае постепенно снижается и стабилизируется на определенном уровне, а интенсивный период соревнования несколько возрастает. При большей

продолжительности соревновательного периода (3-4 месяца и более), характерного, прежде всего, для квалифицированных спортсменов, он наряду с соревновательными включает промежуточные мезоциклы (восстановительно-поддерживающие, восстановительно-подготовительные), в которых снижается тренировочная нагрузка, варьируются средства, методы и условия тренировки. Этим создаются условия для непрерывного повышения уровня подготовленности спортсмена.

Переходный период.

Главной задачей этого периода является активный отдых и вместе с тем сохранение определенного уровня спортивной работоспособности. Основное содержание занятий в переходном периоде составляет общая физическая подготовка в режиме активного отдыха. Следует избегать однотипных и монотонных нагрузок, так как они препятствует полноценному активному отдыху. Активный отдых организуется за счет смены двигательной деятельности и смены обстановки (мест занятий, спортивного оборудования, инвентаря и т.д.). Он применяется, прежде всего, для быстрого и полного восстановления спортсменов.

В переходном периоде уменьшается общий объем и интенсивность тренировочной нагрузки, однако нельзя допускать чрезмерно большого их спада. Важная задача переходного периода – анализ работы в течение прошедшего года, составление плана тренировки на следующий год, лечение травм.

Если спортсмен регулярно не занимался, не имел достаточных нагрузок, мало выступал в соревнованиях, необходимость в переходном периоде отпадает.

Структура годичного цикла

Распределение времени на основные разделы подготовки по годам прохождения спортивной подготовки происходит в соответствии с конкретными задачами, поставленными на каждом этапе многолетней тренировки. Основой для планирования нагрузок в годичном цикле являются сроки проведения соревнований (контрольные, отборочные, основные), система которых для каждого этапа подготовки формируется на основании Единого календарного плана физкультурных и спортивных мероприятий города Москвы. Начиная с тренировочного этапа многолетней спортивной подготовки тренировочные нагрузки распределяются на два, три или четыре макроцикла. В макроцикле выделяются подготовительный, соревновательный и переходный периоды. В подготовительном периоде тренировка строится на основе упражнений, создающих физические, психические и технические предпосылки для последующей специальной тренировки.

Подготовительный период принято делить на два этапа – общеподготовительный и специально-подготовительный. Основные задачи общеподготовительного – повышение уровня общей физической подготовленности спортсмена, увеличение возможностей основных функциональных систем его организма, развитие необходимых спортивно-технических и психических качеств. Специально-подготовительного – повышение специальной работоспособности, где большое внимание уделяется совершенствованию соревновательной техники. Основной задачей соревновательного периода является дальнейшее повышение уровня специальной подготовленности и строится в зависимости от функционального состояния спортсмена, уровня его подготовленности, устойчивости соревновательной техники, текущего психического состояния, реакции на тренировочные и соревновательные нагрузки и т.д. Основная задача переходного периода – поддержание определённого уровня тренированности для обеспечения оптимальной готовности к началу очередного макроцикла. Структура тренировочного процесса может быть представлена как последовательность мезоциклов (средних циклов), состоящих из 3-8 микроциклов. Продолжительность микроцикла может составлять от 3 до 14 дней. Тип мезоциклов определяется его задачами и содержанием. Основными типами являются втягивающие, базовые и соревновательные. Со втягивающего мезоцикла начинается годичный макроцикл. Основной его задачей является постепенное подведение шорт-трекистов к эффективному выполнению специфической тренировочной

работы путём применения общеподготовительных упражнений. Проводятся установочные теоретические занятия, профилактические мероприятия.

В базовых мезоциклах основное внимание уделяется повышению функциональных возможностей спортсмена, развитию его физических качеств, становлению технической и психологической подготовленности. Это главная 10 разновидность мезоциклов в годичном цикле. Соревновательные мезоциклы строятся в соответствии с календарным планом соревнований и отличаются сравнительно невысокими по объёму тренировочными нагрузками. В пределах одного мезоцикла направленность тренировочного процесса несколько изменяется по микроциклам. Макроцикл состоит из мезоциклов следующей направленности: 1. Втягивающий мезоцикл – 2-4 недели; 2. Аэробный мезоцикл – 2-3 недели; 3. Компенсаторный-тестовый микроцикл – 4-7 дней; 4. Аэробный-силовой мезоцикл – 2-3 недели; 5. Компенсаторно-тестовый микроцикл – 4-7 дней; 6. Мезоцикл концентрации нагрузки (подготовка основной дистанции) – 2-3 дня; 7. Соревновательный мезоцикл – 3 недели и более. Главные старты не ранее, чем через 14 дней после мезоцикла концентрации нагрузки. На период прохождения спортивной подготовки в группах ЭССМ и ЭВСМ составляются индивидуальные планы, в которых определяются задачи на весь планируемый период, перечисляются основные средства тренировки, указываются контрольные нормативы, контрольные старты, сроки диспансеризации, медицинских обследований, средства и сроки реабилитационных мероприятий, активного отдыха.

В годовых планах, конкретизируются нагрузки в часах и средства по этапам и периодам круглогодичной подготовки, конкретизируются планируемые спортивные результаты в основных соревнованиях с учетом недостатков и каких-либо изменений прошедшего года.

3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ

3.1. Рекомендации по проведению тренировочных занятий.

Главная задача, стоящая перед тренером и спортсменом – достижение наивысшего спортивного результата на соответствующем этапе спортивной подготовки.

Для осуществления эффективного тренировочного процесса следует руководствоваться следующими принципами:

1) Единство общей и специальной подготовки спортсмена, результаты спортивных достижений которого зависят от его разностороннего развития, взаимодействия всех его органов, систем и функций организма в процессе жизнедеятельности, а также применения двигательных умений и навыков.

Единство общей и специальной подготовки рассматривается как конкретно преломляющийся в спортивной тренировке принцип всестороннего развития личности, однако не всякое соотношение общей и специальной подготовки в тренировочном процессе в конькобежном спорте способствует росту спортивных результатов.

Это соотношение зависит от специфики вида спорта, этапа спортивной подготовки, возраста и квалификации конкретного спортсмена.

2) Непрерывность тренировочного процесса.

Спортивная подготовка-это многолетний и круглогодичный тренировочный процесс, все звенья которого взаимосвязаны и направлены на достижение максимальных спортивных результатов.

Воздействие каждого последующего тренировочного задания, занятия, микроцикла, этапа, периода в процессе тренировки «наслаивается» на результаты, достигнутые в предыдущем этапе, закрепляя и совершенствуя положительные изменения в организме спортсмена. Связь между этими звеньями следует основывать на отдельных эффектах тренировки.

Интервалы между занятиями устанавливаются в пределах, позволяющих соблюдать общую тенденцию развития тренированности. Отдых должен быть достаточным для восстановления спортсмена, при этом периодически допускается проведение занятий, микроциклов и даже мезоциклов на фоне

неполного восстановления.

3) Единство постепенности тенденции к максимальным нагрузкам.

Увеличение тренировочных нагрузок достигается путем неуклонного повышения объема и интенсивности тренировочных нагрузок, постепенного усложнения требований к подготовке спортсменов и должно быть индивидуальным.

4) Волнообразность динамики нагрузок, вариативность нагрузок.

Процесс спортивной подготовки требует повышения объема и интенсивности тренировочных нагрузок. Однако увеличение нагрузок приводит сначала к стабилизации интенсивности, а затем ее снижению, поэтому динамика тренировочных нагрузок не может иметь вид прямой линии, она приобретает волнообразный характер. Волнообразная динамика нагрузок характерна для различных единиц в структуре тренировочного процесса (тренировочных заданий, занятий, микроциклов, мезоциклов и так далее). Закономерности колебаний различных волн зависят от многих факторов: индивидуальных особенностей спортсмена, особенности вида спорта, этапа многолетней тренировки и других факторов.

Последовательность наращивания тренировочных нагрузок определенной направленности приводит к стабилизации результатов, а иногда и к их ухудшению, поэтому рекомендуется разнообразить их воздействие в тренировочных занятиях.

Вариативность, как методический прием решает вопрос разнообразия тренировочного воздействия на спортсмена и в большей степени необходима в тренировках спортсменов.

Вариативность нагрузок способствует повышению работоспособности при выполнении, как отдельного упражнения, так и программ занятий и микроциклов, оптимизации объема работы.

5) Цикличность тренировочного процесса.

Цикличность заключается в частичной повторяемости упражнений, тренировочных занятий, циклов, этапов периодов. Структурные звенья в построении дают возможность систематизировать задачи, средства и методы тренировочного процесса, так как все звенья многолетнего тренировочного процесса взаимосвязаны.

3.2. Программный материал.

Годовой тренировочный план

Таблица 16

№ п/п	Предметные области	Тренировочный этап углубленная специализация	Этап совершенствования спортивного мастерства
	Недельная часовая нагрузка	20	28
1	Теоретическая подготовка	26	28
2	Практическая подготовка ¹	1014	1428
2.1.	Общая физическая подготовка	312	320
2.2.	Специальная физическая подготовка	345	541
2.3.	Технико-тактическая подготовка	236	370
2.4.	Контрольные упражнения и	45	75

¹ Основному тренеру предоставляется возможность адаптировать сетку часов на практические занятия, исходя из уровня подготовленности занимающихся, календаря соревнований, материально-технических и других условий.

	соревнования		
2.5.	Медицинское обследование	8	10
2.6.	Восстановительные мероприятия	60	104
2.7.	Инструкторская и судейская практики	8	8
	Всего часов	1040	1456
3.	В том числе:		
3.1.	в условиях тренировочного сбора	200	336
3.2.	работа по индивидуальным планам	120	168
3.3.	контроль и зачетные требования	6	6

Перечень тем занятий для теоретической подготовки

Таблица 17

№ п/п	Темы	Тренировочный этап углубленная специализация	Этап совершенствования спортивного мастерства
1	Краткая история Олимпийских игр	1	1
2	Шорт-трек в Российской школе физического воспитания	2	2
3	Техника безопасности при занятиях шорт-треком	2	2
4	Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта	2	2
5	Краткие сведения о строении и функциях организма человека	3	3
6	Гигиена, закаливание, режим дня и питание спортсмена	2	2
7	Одежда, обувь, подготовка инвентаря к соревнованиям	2	2
8	Правила организации и проведения соревнований	2	2
9	Врачебный контроль, допинг-контроль, оказание первой помощи, спортивный массаж	3	3
10	Морально-волевая и психологическая подготовка шорт-трековиков	2	2
11	Планирование спортивной тренировки	2	3
12	Основы совершенствования спортивного мастерства	1	2
13	Краткие сведения о физиологических основах спортивной тренировки шорт-трековиков	2	2

3.2.1. Теоретическая подготовка

Теоретическая подготовка со спортсменами проводится в форме бесед, лекций, разбора итогов соревнований, выполнения технических элементов, проведения показательных выступлений, открытых тренировок, организации встреч с выдающимися спортсменами и непосредственно тренером во время проведения тренировочного процесса и при подготовке к соревнованиям.

3.2.2. Физическая подготовка

Физическая подготовка. Общая физическая подготовка (ОФП), способствующая всестороннему развитию физических качеств и приобретению разнообразных двигательных навыков, служит фундаментом для совершенствования спортивного мастерства. Физическая подготовка направлена на разностороннее воспитание физических способностей, которые так или иначе обуславливают успех в спортивной деятельности, являясь фундаментом специальной физической 82 подготовки. Эта сторона подготовки имеет большое значение на начальных этапах спортивного совершенствования. Она должна повышать общий уровень функциональных возможностей организма путем воспитания работоспособности. Высокие достижения в многоборье зависят от нескольких обобщенных факторов, определяющих спортивную работоспособность.

К числу важнейших относятся: высокий уровень аэробных и анаэробных энергетических возможностей, скоростно-силовой подготовленности и технического мастерства, а также фактор специфических способностей конькобежцев, обуславливающий эффективность работоспособности в непривычном положении – посадка конькобежца. Упражнения для развития быстроты: общеразвивающие упражнения, выполняемые с максимальной быстротой, повторный бег с хода и со старта на дистанциях от 10 до 50 м, эстафетный бег и с гандикапом, спортивные игры (баскетбол, футбол на уменьшенном поле и т.п.), бег в гору и с горы, бег за лидером, старты из различных положений (спиной вперед, правым и левым боком). Увеличение мышечной массы. Задачи: повышение способности в проявлении силы, повышение силовой выносливости, улучшение подвижности суставов и эластичности мышц. Упражнения с отягощениями (штанга, гири, гантели, эспандер, амортизаторы, жим стоя и лежа, рывок, толчок, приседания, наклоны, повороты, выпрыгивания, упражнения с набивными мячами, метания.

Упражнения с преодолением собственного веса и веса партнера: отжимание из упора лежа, подтягивание на высокой перекладине, приседания на одной и двух ногах, лазанье по канату, шесту, лестнице, упражнения в парах. Прыжковые упражнения: с ноги на ногу, на одной ноге и на двух, прыжки в сторону, назад, выпрыгивания с одной и двух ног, прыжки в длину с места и с разбега (одинарный, тройной, пятерной, десятерной) в высоту. Развитие способности проявлять силу в различных движениях. Задачи: развитие способности к проявлению максимальных усилий, развитие способности к концентрации внимания и усилия, повышение быстроты 83 движений. Упражнения со штангой с интенсивностью 80-100%, то же с интенсивностью 75-80% упражнения изометрического характера, прыжковые упражнения с предметной нацеленностью (дотянуться до подвешенного предмета, вспрыгнуть на максимальную высоту, перепрыгнуть через препятствие, преодолеть дистанцию за минимальное время или за наименьшее количество шагов и т.д. с максимальной интенсивностью.

Метание снарядов (набивной мяч, граната, ядро, камень и т.д.) весом 1-7 кг в цель, метание снарядов на дальность, велоезда на треке. Развитие общей выносливости. Задачи: воспитание воли к преодолению утомления, укрепление опорнодвигательного аппарата, развитие способности к расслаблению. Равномерный бег при ЧСС 130-140 уд/мин до 2 ч, езда на велосипеде с различной скоростью, катание на лыжах, длительные походы, фартлек, кроссовый бег, комплексы общеразвивающих упражнений, выполняемых круговым методом.

Эпизодически используется плавание и гребля, марш-броски, спортивные и подвижные игры. Развитие гибкости. Задачи: повышение эластичности мышц, связочного аппарата, улучшение координации движений. Общеразвивающие упражнения с максимальной амплитудой во всех направлениях и суставах (наклоны, повороты, вращения, размахивания и т.д.) на снарядах, с предметами и без них. Упражнения с помощью партнера: пассивные наклоны, отведения ног и рук максимально в передне-заднем направлении и в сторону, наружу, шпагаты (поперечный и продольный), мост. Упражнения с гимнастической палкой с изменением ширины хвата или со сложенной в четверо гимнастической скакалкой: наклоны, повороты туловища с различным положением предметов (вверху, впереди, внизу, за головой, за спиной), перешагивание и перепрыгивание, выкруты, круги. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке. 84 Динамические упражнения – увеличение и уменьшение амплитуды движения в ритмическом чередовании, комбинированные упражнения.

Координация движений и развитие ловкости. Задачи: развитие способности к проявлению взрывной силы, воспитание смелости и решительности, развитие гибкости, укрепление мускулатуры, воспитание ловкости на основе координационной сложности и точности движений. Разнонаправленные движения рук и ног. Акробатические упражнения. Кувырки вперед и назад, в стороны с места, разбега, с прыжка через препятствие. Перевероты вперед и назад, в стороны. Стойки на голове, руках, лопатках. Опорные прыжки через коня, козла, с различным расстоянием отнесения гимнастического мостика. Прыжки с подкидного мостика, прыжки на батуте. Упражнения на снарядах (размахивания, перевероты, подъемы и т.д.). Входы в поворот с правой и левой ноги, прокат по дуге на внутреннем ребре левого конька, спирали, катание по повороту малых радиусов т.д. Общеподготовительные упражнения. Упражнения для рук и плечевого пояса. Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа) – сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и разновремено, то же во время ходьбы и бега. Упражнения для ног. Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания; отведения; приведения и махи ногами в переднем и заднем и боковом направлениях; выпады, пружинистые покачивания в выпаде; подскоки из различных исходных положений ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.); сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах; прыжки. Упражнения для шеи и туловища. Наклоны, вращения, повороты головы; наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине; седы из положения лежа на спине; смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз; 85 угол из исходного положения лежа, сидя и в положении виса; различные сочетания этих движений. Упражнения для всех групп мышц могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами, мешочками с песком, резиновыми амортизаторами, палками, со штангой (для юношей). Упражнения для развития силы.

Упражнения для преодоления собственного веса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнера. Переноска и перекладывание груза. Лазанье по канату, шесту, лестнице. Перетягивание каната. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения со штангой: толчки, выпрыгивания, приседания. Упражнения с набивными мячами. Упражнения на тренажере типа «Геркулес». Борьба. Гребля. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места.

Многоскоки с ноги на ногу, и на двух ногах, многократные прыжки с ноги на ногу и на двух ногах. Бег и прыжки в гору и с горы, по лестнице, чехарда, бег и прыжки на воде, песке, снегу с предельной интенсивностью и отягощениями, прыжки на коньках по прямой и повороту, бег со старта, эстафета на 1/2 круга с командой 2-4 человека. Воспитание специальной выносливости. Бег с временем преодоления дистанции от 20 до 180 с.

3.2.3. Техническая подготовка

Техническая подготовка. Терминология: линия отталкивания, угол отталкивания, елочка следов, посадка, длина шага, темп шагов. Кинематическая структура техники - скорости и ускорения перемещения конькобежца отдельных сегментов тела в пространстве и времени. Динамическая структура закономерности приложения сил при взаимодействии звеньев тела друг с другом и внешними силами. Внутренние и внешние силы, действующие на конькобежца. Фазовый состав бега по прямой, свободное скольжение, однопарное отталкивание, двухпарное отталкивание в беге по повороту, скольжение с отталкиванием на внешнем ребре левого конька, перенос правой ноги через левую, скольжение с отталкиванием на правой ноге. Центробежная и центростремительная силы, силы инерции. 86 Стадии и этапы технического совершенствования.

1. Создание представления о двигательном действии и формирование установки на обучение.

2. Формирование первоначального действия.

3. Формирование совершенного двигательного действия.

4. Полное образование навыка.

5. Достижение варибельного навыка и его реализации. Общее понятие о технике, ее определение и содержание.

Основа техники – совокупность тех звеньев и черт динамической, кинематической и ритмической структуры движения, безусловно необходимые для решения двигательной задачи.

Определяющее звено техники – решающая часть данного способа выполнения движения. Детали техники – второстепенные особенности движения, не нарушающие основного механизма. Правильное использование индивидуальных особенностей характеризует индивидуальную технику. Состав двигательного действия включает в себя подготовительную, основную и заключительную фазы. Значение подготовительной фазы состоит в создании наиболее выгодных условий для выполнения движения в главной фазе.

Движения в основной фазе направлены на непосредственное решение двигательной задачи. Пространственные характеристики: положение тела в пространстве (например – равновесие на одном коньке, которое является исходным положением для выполнения отталкивания, или положение головы, в беге по повороту). Траектория движения, амплитуда движения. Временные характеристики включают длительность шага и темп бега. Пространственно-временные характеристики. Основная из них – скорость движения. Динамические характеристики – силы, влияющие на движение тела человека, делятся на внешние и внутренние.

Внешние: сила тяжести собственного 87 веса, силы реакции опоры, силы сопротивления внешней среды (воздуха, трения, ударные действия).

Внутренние: активные силы тяги мышц, пассивные силы опорнодвигательного аппарата – эластичность мышц, их вязкость, предварительное растягивание мышц, реактивные силы – инерционные.

Ритмические структуры – подразумевают наличие в данном движении акцентированных моментов и чередование различных интервалов времени. Ритм связывает отдельные элементы в единое целое и может сохраняться без изменений.

3.2.4. Тактическая подготовка

Тактика как система специальных знаний и умений направлена на решение задач сбора и анализа информации, принятия решения. Приобретение знаний о правилах соревнований, особенностях судейства и проведения соревнований, о своей подготовленности. Изучение соперников, их намерений, особенностей их подготовленности. Умение скрывать свои замыслы, вызывать соперника на желаемые действия, создавать ему помехи и т.д.

Активная тактика навязывания сопернику выгодных для себя действий. Пассивная тактика – заранее спланированное предоставление инициативы сопернику, с последующими решительными действиями. Умение занимать выгодную позицию в группе, контроль забега, предусмотреть ход соревнований. Принципы разработки тактического плана. Знать своих соперников: - у кого можно выиграть; - против кого шансов нет; - кто из соперников равного уровня; - у какой более сильной команды можно выиграть при благоприятных условиях. Как быстро стартуют соперники: - какой стиль бега предпочитают соперники; 88 - применяют ли ускорения во время забега; - на какой отметке начинают финишировать; - какой тактики придерживаются соперники, особенно опасной для вас; - от каких соперников не следует отрываться во время бега; - каков лучший результат у соперника. Знать свою команду: - уровень готовности отдельных спортсменов команды; - максимально возможную скорость в беге по дистанции; - способность к спурту; - стартовую скорость.

Принципы обгона: - использование технической ошибки соперника во время бега; - учет состояния соперника (устал или нет); - максимальное использование собственных сильных качеств; - проявлять инициативу: осуществление ложных ускорений, после чего совершить финишный спурт; - быстрота мышления, ловкость, координация. - умение слышать и чувствовать соперника, готовящегося к обгону.

Тактические варианты обгона:

1. Выжидательная тактика – спортсмен занимает удобную для себя позицию, а в конце дистанции набирает высокую скорость, что позволяет ему финишировать первым или вторым.
2. Тактика рваного, неравномерного бега: выполнение частых коротких ускорений с целью занятия лидирующей позиции.
3. Лидер – занятие лидирующей позиции и удержание ее до финиша.
4. «Ва-банк» - с первых метров дистанции спортсмен набирает максимально возможную скорость и старается удержать ее.
5. «Противоход и используя ситуацию производит вход в поворот первым.
6. Обгон с заездом внутрь дорожки на прямой, заезд на левой ноге внутрь дорожки с последующим выходом на правой ноге на первый маркер.
7. Обгон на входе в поворот – может выполняться в двух вариантах, когда спортсмен перед входом в поворот отходит на правой ноге вправо на 1-1,5 м, старается выехать вплотную на центральный маркер, во втором варианте спортсмен входит в поворот вплотную к первому маркеру и старается выйти из поворота, как можно ближе к последнему маркеру.
8. Обгон на выходе из поворота, когда соперник далеко отходит от последнего маркера, обгоняющий за счет увеличения темпа шагов, может произвести обгон.
9. Обгон на повороте с наружной стороны за счет высокой скорости, силовой выносливости.
10. Обгон на прямой с внутренней и внешней стороны дорожки за счет увеличения количества шагов на прямой.
11. Улучшение позиции в эстафетном беге за счет изменения места передачи эстафеты.

3.2.5. Психологическая подготовка

Психологическая подготовка юных спортсменов состоит из общепсихологической подготовки (круглогодичной), психологической подготовки к соревнованиям и управления нервно-психическим восстановлением спортсменов. Общая психологическая подготовка предусматривает формирование личностных качеств спортсмена (твердости характера, уверенности в себе, стремление к достижению эмоциональной устойчивости, самоконтроля), межличностных отношений в различных ситуациях, потребность в общении, хороших социальных отношений между членами тренировочной группы, индивидуальный подход к каждому человеку. Развитие интеллекта, способность к анализу, абстрактному мышлению, прием и переработка информации, принятие необходимых решений. Спортивно-важные психические свойства – важнейшее условие высокой результативности и надежности

деятельности спортсмена. В спортивной деятельности проявляются и развиваются различные психические свойства: интеллектуальные, обеспечивающие прием и переработку информации, принятие спортсменом необходимых решений; психомоторные, определяющие качество двигательных действий и операций субъекта; эмоциональные, влияющие на энергетику и экспрессивные характеристики деятельности; волевые, обеспечивающие преодоление возникающих в ней препятствий; коммуникативные, направленные на взаимодействие с другими людьми; нравственные, определяющие мотивацию деятельности и соответствие целей, средств, результатов определенным моральным нормам.

Психологическая подготовка к соревнованиям состоит из двух разделов: общая психологическая подготовка к соревнованиям, которая проводится в течение всего года, и специальная психическая подготовка к выступлению на конкретных соревнованиях. В ходе общей психологической подготовки к соревнованиям формируется высокий уровень соревновательной мотивации: стремление к стрессу и преодолению его, стремление к совершенству, повышение статуса, потребность в коллективном общении, формирование характера. Соревновательные черты характера: уверенность в готовности к соревнованиям, ощущение мобилизационной готовности, умение перевода из долговременной памяти в оперативную.

Эмоции влияют на работоспособность, если спортсмен переживает состояние неуверенности, страха перед соперниками, излишнее волнение, эмоциональное напряжение, то результаты ухудшаются, снижаются показатели скорости реакций, точности и качества движений, ухудшаются показатели ритма двигательной деятельности. Влияние отрицательных эмоциональных состояний выражается в следующем: - потеря уверенности в своих силах; - снижение остроты тактического мышления; - возникновение чрезмерного возбуждения или торможения; - затрудненное проявление волевых качеств: смелости, решительности, инициативности, самостоятельности.

Морально воспитанные и волевые спортсмены стараются преодолевать возникающие после неудачных действий неприятные эмоции и восстановить потерянную уравновешенность. Усилия при этом прилагаются в следующих направлениях: - самоубеждение в своей готовности; - самоуспокоение, уверенность в своих силах; - отвлечение от неприятных чувств и мыслей о поражении; - анализ причин неудачных действий. Способность управлять своим психическим состоянием развивается в процессе тренировочных занятий и соревнований и неразрывно связано с воспитанием личности спортсмена, отношений к коллективу и спортивной деятельности.

Для формирования способности преодолевать отрицательные эмоциональные состояния следует:

- воспитывать нравственные чувства, чувства ответственности перед коллективом;
- уметь после неудачи отвлечь свое внимание от мыслей об окончательном поражении;
- максимально сосредоточить сознание на конкретных задачах деятельности;
- воспитывать общий оптимистический взгляд на ход действий, закреплять положительные эмоциональные переживания: приятные воспоминания с преодолением больших трудностей;
- оказывать помощь спортсмену в преодолении неудачи, в восстановлении уверенности в своих силах (дать отдых от активных действий, предоставить возможность совершить удачные действия);
- вырабатывать установку на самостоятельный анализ собственных действий, самостоятельное выявление причин неудач, отыскивать недостатки своих действий;
- научить спортсмена умению хорошо владеть собой, управлять своим поведением и эмоциональным состоянием при помощи слова;
- участвовать в большом количестве соревнований и занятий с элементом состязания, так как это вызывает большую устойчивость к воздействию временных неудач;
- тренеру тактично вести себя по отношению к спортсмену, совершившего неудачное действие, что в значительной мере снижает негативные проявления.

3.3. Восстановительные мероприятия

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

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

Характер питания во многом определяет развитие процессов адаптации организма спортсмена к выполнению тренировочных и соревновательных нагрузок, а также влияет на метаболические процессы в организме, повышая спортивную работоспособность и ускоряя процессы ее восстановления в период отдыха после тренировок и соревнований. Физические факторы. Применение физических факторов основано на их способности неспецифической стимуляции функциональных систем организма. Наиболее доступны гидропроцедуры. Эффективность и направленность воздействия гидропроцедур зависит от температуры и химического состава воды. Кратковременные холодные водные процедуры (ванны ниже 33°C, души ниже 20°C) возбуждают нервную систему, тонизируют мышцы, повышают тонус сосудов и применяются утром до тренировки или после дневного сна. Теплые ванны и души (37-38°C) обладают седативным действием, повышают обмен веществ и применяются после тренировки. Теплые ванны различного химического состава продолжительностью 10-15 мин рекомендуется принимать через 30-60 мин после тренировочных занятий или перед сном. При объемных тренировках аэробной направленности рекомендуются хвойные (50-60 г хвойно-солевого экстракта на 150 л воды) и морские (2-4 кг 65 морской соли на 150 л воды) ванны. После скоростных нагрузок хорошее успокаивающее и восстановительное средство – эвкалиптовые ванны (50-100 мл спиртового экстракта эвкалиптовой настойки на 150 л воды). В практике спортивной тренировки широкое распространение и авторитет получили суховоздушные бани - сауны. Пребывание в сауне (при температуре 70°C и относительной влажности 10-15%) без предварительной физической нагрузки должно быть не более 30-35 мин, а с предварительной нагрузкой (тренировка или соревнование) - не более 20-25 мин.

Пребывание в сауне более 10 минут при 90-100°C нежелательно, так как может вызвать отрицательные сдвиги в функциональном состоянии нервно-мышечного аппарата. Оптимальное время разового пребывания в сауне может быть определено по частоте пульса, который не должен повышаться к концу захода на 150-160% по отношению к исходному. Каждый последующий заход должен быть короче предыдущего. После сауны спортсмену необходимо отдохнуть не менее 45-60 мин. В случае, когда требуется повысить или как можно быстрее восстановить пониженную работоспособность (например, перед повторной работой при двухразовых тренировках), целесообразно применять парную в сочетании с холодными водными процедурами (температура воды при этом не должна превышать +12... +15°C). Массаж.

Спортивный массаж представляет собой чрезвычайно эффективное средство борьбы с утомлением, способствует повышению работоспособности. В зависимости от цели, времени

между выступлениями, степени утомления, характера выполненной работы применяется конкретная методика восстановительного массажа. Для снятия нервно-мышечного напряжения и отрицательных эмоций проводят общий массаж, используя в основном приемы поглаживания, легкие разминания, потряхивания. Приемы выполняются в медленном темпе. Массаж должен быть поверхностным. Массаж, производимый для улучшения кровообращения и окислительно-восстановительных процессов, должен быть продолжительным, отличаться глубиной воздействия, однако быть безболезненным. Основным прием – разминание (до 80% времени). После легких нагрузок оптимальная продолжительность массажа составляет 5-10 мин, после средних - 10-15, после тяжелых -15-20, после максимальных - 20-25 мин. Фармакологические средства восстановления и витамины. Фармакологическое регулирование тренированности спортсменов проводится строго индивидуально, по конкретным показаниям и направлено на расширение «узких» мест метаболических циклов с использованием малотоксичных биологически активных соединений, являющихся нормальными метаболитами или катализаторами реакций биосинтеза. Под их действием быстрее восполняются пластические и энергетические ресурсы организма, активизируются ферменты, изменяются соотношения различных реакций метаболизма, достигается равновесие нервных процессов, ускоряется выведение продуктов катаболизма. При организации фармакологического обеспечения необходимо иметь в виду, что фармакологические воздействия, направленные на ускорение процессов восстановления или повышения физической работоспособности, малоэффективны при наличии у спортсменов предпатологических состояний и заболеваний, неадекватном дозировании тренировочных нагрузок.

Основные принципы применения фармакологических средств восстановления: 1. Фармакологические препараты применяет только врач и в соответствии с конкретными показаниями и состоянием спортсмена. Тренерам, категорически запрещается самостоятельно применять фармакологические препараты. 2. Необходима предварительная проверка индивидуальной переносимости препарата. 3. Продолжительное непрерывное применение препарата приводит к привыканию организма к нему, что обуславливает увеличение его дозы для достижения желаемого эффекта, угнетает естественное течение восстановительных процессов, снижает тренирующий эффект нагрузки. 4. При адекватном течении восстановительных процессов нецелесообразно путем введения каких-либо веществ вмешиваться в естественное течение обменных реакций организма. Психологические средства восстановления условно подразделяются на психолого-педагогические средства (оптимальный моральный климат в группе, положительные эмоции, комфортные условия быта, интересный, разнообразный отдых и др.) и психогигиенические (регуляция и саморегуляция психических состояний путем удлинения сна, внушенного сна-отдыха, психорегулирующая и аутогенная тренировки, цветовые и музыкальные воздействия, специальные приемы мышечной релаксации и др.).

3.4. План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним

3.4.1. Теоретическая часть

В соответствии с ч.2 ст. 34.3 Федерального закона от 4 декабря 2007 г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» организации, осуществляющие спортивную подготовку, обязаны реализовывать меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводить с лицами, проходящими спортивную подготовку, занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил; знакомить лиц, проходящих спортивную подготовку под роспись с локальными нормативными

актами, связанными с осуществлением спортивной подготовки, а также с антидопинговыми правилами по соответствующим виду или видам спорта.

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

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

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

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

1. Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена.
2. Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода.
3. Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб.
4. Нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении.
5. Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг контроля со стороны спортсмена или иного лица.
6. Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена.
7. Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода спортсменом или иным лицом.
8. Назначение или попытка назначения спортсменом или иным лицом любому спортсмену в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому спортсмену во внесоревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во внесоревновательный период.
9. Соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица.
10. Запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.
11. Действия спортсмена или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам.

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

Информация о видах нарушений антидопинговых правил, сервисах по проверке препаратов, рисках использования биологически-активных добавок, процедуре допинг-контроля, а также о документах, регламентирующих антидопинговую деятельность, должна быть размещена на информационном стенде организации, осуществляющей спортивную

подготовку. Также, должен быть актуализирован раздел «Антидопинг» на сайте организации со всеми необходимыми материалами и ссылками на сайт РАА «РУСАДА».

3.4.2. План антидопинговых мероприятий

Спортсмены	Вид программы	Тема	Ответственный за проведение мероприятия	Сроки проведения
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1.Веселые старты	«Честная игра»	Тренер	1-2 раза в год
	2.Онлайн обучение на сайте РУСАДА ²		Спортсмен	1 раз в год
	3.Антидопинговая викторина	«Играй честно»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	По назначению
	4.Семинар для спортсменов и тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Проверка лекарственных средств»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	1-2 раза в год
	5.Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Тренер	1-2 раза в год
Этап совершенствования спортивного мастерства	1.Онлайн обучение на сайте РУСАДА		Спортсмен	1 раз в год

² прохождение онлайн-курса РУСАДА возможно с возраста не менее 7 лет. Для спортсменов 7 -12 лет на портале онлайн-образования РУСАДА с 2022 г. доступен **Онлайн-курс по ценностям чистого спорта**. Для спортсменов 13 лет и старше на портале онлайн-образования РУСАДА доступен Антидопинговый онлайн-курс.

2.Семинар	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Процедура допинг-контроля» «Подача запроса на ТИ» «Система АДАМС»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	1-2 раза в год
-----------	--	---	----------------

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

Определения терминов

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

Антидопинговая организация - ВАДА или Подписавшаяся сторона, ответственная за принятие правил, направленных на инициирование, внедрение и реализацию любой части процесса Допинг-контроля. В частности, Антидопинговыми организациями являются Международный олимпийский комитет, Международный паралимпийский комитет, другие Организаторы крупных спортивных мероприятий, которые проводят Тестирование на своих Спортивных мероприятиях, Международные федерации и Национальные антидопинговые организации.

ВАДА - Всемирное антидопинговое агентство.

Внесоревновательный период – любой период, который не является соревновательным.

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

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

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

Запрещенный метод - любой метод, приведенный в Запрещенном списке.

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

РУСАДА – Российское антидопинговое агентство «РУСАДА».

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

Спортсмен - любое Лицо, занимающееся спортом на международном уровне (как это установлено каждой Международной федерацией) или национальном уровне (как это установлено каждой Национальной антидопинговой организацией). Антидопинговая организация имеет право по собственному усмотрению применять антидопинговые правила к Спортсмену, который не является Спортсменом ни международного, ни национального уровня, распространяя на него определение «Спортсмен». В отношении Спортсменов, которые не являются Спортсменами ни международного, ни национального уровня, Антидопинговая организация может действовать следующим образом: свести к минимуму Тестирование или не проводить Тестирование вообще; анализировать Пробы не на весь перечень Запрещенных субстанций; требовать предоставления меньшего количества информации о местонахождении или вообще не требовать ее предоставления; не требовать заблаговременной подачи запросов на Разрешения на терапевтическое использование. Однако если Спортсмен, находящийся под юрисдикцией Антидопинговой организации и выступающий на уровне ниже международного и национального, совершает нарушение антидопинговых правил, предусмотренное в статьях 2.1, 2.3 или 2.5, то к нему применяются Последствия, предусмотренные Кодексом. Для целей статей 2.8 и 2.9, а также для проведения информационных и образовательных программ Спортсменом является любое Лицо, занимающееся спортом под юрисдикцией любой Подписавшейся стороны, правительства или другой спортивной организации, которая приняла Кодекс.

3.5. Инструкторская и судейская практика

Одной из задач Учреждения является подготовка спортсменов к роли помощника тренера, инструкторов и участию в организации и проведении массовых спортивных соревнований в качестве судей. Решение этих задач начинается на тренировочном этапе и продолжается на всех последующих этапах спортивной подготовки. Занятия проводятся в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, правил соревнований, проведения практических занятий.

Спортсмены, начиная с тренировочного этапа, должны овладеть принятой в конькобежном спорте/шорт-треке терминологией и командным языком для построения, проведения строевых и порядковых упражнений; овладеть основными методами построения тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная часть. Также обязанностями

дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования, а также сдача его после окончания занятия). Во время проведения занятий у спортсменов развивается способность анализировать правильность выполнения упражнений, находить 30 ошибки, применение способов для их устранения.

Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения спортсменов к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей при проведении соревнований, ведения протоколов соревнований. Во время прохождения спортивной подготовки спортсмены ведут учет тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрируют спортивные результаты тестирований, анализируют выступления в соревнованиях в спортивном дневнике.

Занимающиеся в группах ССМ должны иметь навыки в составлении комплексов упражнений для развития физических качеств, подборе упражнений для совершенствования техники бега на коньках.

Занимающиеся в группах ССМ должны знать правила соревнований и систематически привлекаются к судейству соревнований, в роли судьи, секретаря.

3.6. Материально-техническая база и обеспечение

Для спортивной подготовки по шорт-треку и проведения соревнований необходимо наличие ледовых арен определенных параметров, чаще всего в пределах хоккейных площадок. Дорожка для состязаний по шорт-треку имеет овальную форму минимальные размеры которой - 60х30м (толщина льда - 40 мм, температура - около - 6°С). Длина такой дорожки составляет 111,12 м, ширина прямой части - 7 м, расстояние от разметочного блока, обозначающего вершину поворота, до бортика - 4 м. Кроме стандартной дорожки на ледовой площадке размещаются еще 4 дорожки, сдвигающиеся на 1 и 2 метра в обоих направлениях от нее. Старт и финиш помечается цветными линиями, ширина которых составляет 2 см, под углом 90° к прямой части дорожки, причем длина стартовой линии равна ширине прямой части дорожки, а финишной - на 1,5 метра больше. У линии, отмечающей начало забега, нанесены точки 2 см в диаметре, отмечающие стартовые позиции участников состязаний. Расстояние между 68 точками - 1,3 м, первая из них наносится в 50 см от внутренней стороны дорожки. Подобные точки имеются на всем протяжении дистанции, и обозначают места расположения маркеров, изготовленных из плотной негибкой черной резины (натуральной или синтетической). Для обозначения стартовой линии используются дополнительные маркеры, которые убираются сразу же после начала забега.

Бортики площадки защищаются матами ограждения, толщина которых составляет 20,32 см, длина – не менее 2,13 м, а высота равна высоте бортов ледовой площадки. Маты изготавливаются из пенной резины, причем состоят из 2 частей - более плотной (толщина - 7,62 см, плотность - 32,04 кг/м³) и более мягкой (толщина - 12,7 см, плотность - 22,43 кг/м³). Сверху они покрываются плотной виниловой тканью, устойчивой к порезам и истиранию. Маты соединяются между собой, и прикрепляются к борту катка. Для обеспечения специализированной подготовки и координации движений шорт-трекистов необходим тренажерный зал 24х12м или 24х18м (при расширенном составе тренажеров).

Для тренировочных занятий, тренировок по отработке технических элементов сложных спортивных движений конькобежцев с применением новых спортивных технологий необходим небольшой спортзал 12х14м, для имитационного бега на коньках необходимо помещения 12х6м или 24х6м, высотой 4м, зал силовой подготовки 12х6м или 12х8м. В составе спортсооружений с ледовыми аренами, площадками, полями предусматриваются вспомогательные помещения (раздевалки, душевые, санузлы, инвентарные, медпункты, тренерские) в соответствии с действующими нормативами.

Спортивная школа осуществляет материально-техническое обеспечение спортсменов, проходящих спортивную подготовку, в том числе:

- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения спортивной подготовки (табл. 13)
- обеспечение спортивной экипировкой (табл. 14,15).

4.СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ.

4.1. Оценка эффективности деятельности учреждения

осуществляющую спортивную подготовку, включает следующие критерии:

1. На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

состояние здоровья, уровень физической подготовленности спортсменов:

- динамика роста уровня специальной физической и технико-тактической подготовленности
- занимающихся в соответствии с индивидуальными особенностями;

уровень освоения объёмов тренировочных нагрузок, предусмотренных программой спортивной

- подготовки по избранному виду спорта; результаты участия в спортивных соревнованиях.

2. На этапе совершенствования спортивного мастерства: уровень общего и специального физического развития, функционального состояния организма

- спортсменов;

качество выполнения спортсменами объёмов тренировочных и соревновательных нагрузок,

- предусмотренных программой спортивной подготовки и индивидуальным планом подготовки; динамика спортивных достижений, результаты выступлений в официальных всероссийских.

4.2. Организация приема контрольных и контрольно-переводных нормативов по ОФП, СФП и ОТП

В программу приёма контрольных и контрольно-переводных нормативов включены упражнения по ОФП, СФП и ОТП в соответствии с нормами, утверждёнными Федеральными органами исполнительной власти в области ФКиС по общей и специальной физической подготовке для видов спорта, культивируемых в Учреждении. Перечень и оценка выполнения нормативов разрабатываются Тренерским советом Учреждения с учетом требований программ спортивной подготовки по видам спорта, разработанных и реализуемых Учреждением в соответствии с требованиями федеральных стандартов спортивной подготовки. Нормативы (тесты) для перевода по этапам подготовки утверждаются приказом директора Учреждения, являются Приложением к данной программе и могут пересматриваться при изменении федеральных требований, а также по мере необходимости. На начало года спортивной подготовки занимающийся (спортсмен) обязан выполнять нормативные требования предыдущего этапа подготовки, на котором был выполнен полностью годовой объем тренировочной работы. В случаях, когда норматив СФП и (или) ОФП, ОТП является соревновательной дисциплиной (дистанция, упражнение, норматив, танец и т.п.), в зачёт выполнения контрольных и контрольно-переводных нормативов учитываются результаты последних соревнований (весенне-летнего сезона, осенне-зимнего).

4.3. Медицинский контроль лиц, проходящих спортивную подготовку.

Настоящей программой в качестве обязательных, установлены требования к медицинскому обеспечению спортивной подготовки, врачебно-медицинскому персоналу, обеспечивающему медицинский контроль в ходе спортивной подготовки, включая и спортивные соревнования. Спортсмены, осуществляющие спортивную подготовку, обязаны проходить медицинский осмотр перед поступлением (и переводом) в организацию, обеспечивающую спортивную подготовку, а также обязательные ежегодные медицинские

осмотры в специализированных медицинских учреждениях, с которыми организация заключает договор о предоставлении медицинских услуг в установленном порядке.

Эти мероприятия предусматривают диспансерное обследование (2 раза в год), дополнительные медицинские осмотры перед участием в соревнованиях, а также после болезни или травмы. Совместная работа врача и тренера – основа эффективности тренировочного процесса. Она должна охватывать все основные его звенья: отбор, допуск к тренировкам и соревнованиям, предупреждение и выявление заболеваний и травм, своевременное выявление и устранение переутомления, контроль переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок, контроль режима подготовки (тренировки, отдых, питание, условия жизни, состояние мест занятий, личная гигиена и др.). При этом используются как медикобиологические, так и педагогические методы наблюдений и исследований, результаты которых необходимо постоянно сопоставлять и анализировать. В результате комплексно оценивается состояние спортсмена, определяется эффективность режима и методики тренировки, осуществляется качественное управление тренировочным процессом.

Комплексная методика обследования включает клинические данные плановых диспансерных обследований, текущего контроля функционального состояния физиологических систем, лечебно-профилактической работы, восстановительных мероприятий на всех этапах подготовки. Целесообразно проводить диспансерное обследование перед соревновательным этапом подготовки и после его окончания.

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

Основные задачи медико-биологического контроля:

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

2) систематические наблюдения за изменениями в состоянии физической и функциональной подготовленности, происходящими под влиянием регулярных занятий, и определение индивидуальных норм нагрузок. Контроль состояния здоровья юного спортсмена осуществляется врачом спортивной школы и специалистами лечебно-физкультурного диспансера. Углубленное медицинское обследование спортсмены проходят два раза в год, в конце подготовительного и соревновательного периодов.

Такое медицинское обследование включает:

1) анамнез; врачебное освидетельствование для определения уровня физического развития и биологического созревания; электрокардиографическое исследование, клинические анализы крови и мочи;

2) обследование у врачей-специалистов: хирурга, невропатолога, окулиста, отоларинголога, дерматолога, стоматолога, гинеколога (для девушек). При необходимости, по медицинским показаниям, организуется дополнительная консультация у других специалистов. К занятиям конькобежным спортом/шорт-треком допускаются юные спортсмены, отнесенные к основной медицинской группе. Углубленное обследование спортсмена проводится совместно с врачом и тренером в местах тренировок, соревнований, отдыха и учебы занимающихся. Такие наблюдения играют в большинстве случаев решающую роль в индивидуализации тренировочного процесса, в правильном его планировании и осуществлении. Заключение по результатам углубленного обследования содержит: оценку состояния здоровья и физического развития; биологический возраст и его соответствие паспортному; уровень функционального состояния; рекомендации по лечебно-профилактическим и восстановительным мероприятиям и режиму. Контроль уровня физической работоспособности и функционального состояния организма спортсмена проводится в рамках этапного комплексного обследования для:

определения потенциальных возможностей юного спортсмена; динамики уровня тренированности; соответствия выполняемых тренировочных и соревновательных нагрузок, физическим и функциональным возможностям организма. В исследовании используются стандартные тестирующие процедуры с дозированными или максимальными нагрузками.

Результаты тестирования оцениваются по уровню эргометрических, вегетативных и метаболических показателей. Для получения объективной оценки физической работоспособности и функционального состояния юного спортсмена необходимы стандартные методы тестирования. Для этого режим дня, предшествующий тестированию, должен строиться по одной схеме, в нем исключаются средние и большие нагрузки, но проводятся восстановительные мероприятия. Разминка перед тестированием должна быть стандартной. Схема выполнения теста не изменяется и остается постоянным. Спортсмен должен стремиться показать в тесте максимально возможный результат. Цель текущего контроля - выявление переносимости тренировочных нагрузок в отдельных тренировочных занятиях и в недельном цикле. Минимальный комплекс включает измерения частоты сердечных сокращений, артериального давления, электрокардиограммы и адаптации к дополнительной нагрузке. Реализация текущего контроля осуществляется простыми методами для охвата наибольшего количества занимающихся. Для этого врач проводит на занятиях наблюдения за внешним видом учащихся, который дает представление о степени утомления, изучает физиологическую кривую тренировки, при необходимости проводит индивидуальные наблюдения за отдельными спортсменами, используя подходящие методы исследования.

Врач и тренер анализируют тренировочные нагрузки и находят оптимальную их дозировку в соответствии с состоянием организма спортсмена. Дополнительно могут использоваться методы, характеризующие дыхательную систему: минутный объем дыхания, максимальная вентиляция легких, максимальное потребление кислорода. Для характеристики сдвигов внутренней среды организма изучается накопление молочной кислоты и рН крови. Врачебный контроль предусматривает также медицинские осмотры перед участием в соревнованиях; выявления заболеваний и травм; врачебно-педагогических наблюдений с использованием дополнительных нагрузок; санитарно-гигиенический контроль мест тренировок и соревнований; контроль питания и использования восстановительных средств и мероприятий. Тренировочный этап занятий в спортивной школе приходится на возраст 12-17 лет. Это пубертатная и ювенильная фазы развития организма подростков. При этом биологический возраст каждого отдельного ребенка в большей степени зависит не только от паспортного возраста, а от генетических, социальных и других индивидуальных особенностей, которые во многом определяют темпы развития организма, а также от возможности отдельных его систем.

Спортсмены одного паспортного возраста могут соответствовать пяти биологическим стадиям развития организма.

1-я стадия - детская, предпубертатная, характеризуется отсутствием вторичных половых признаков.

2-я стадия - начало пубертата, этап активизации гипофиза, наблюдается ускорение в росте тела в длину, появляются вторичные половые признаки.

3-я стадия - этап активизации гонадотропных гормонов, начинают вырабатываться стероидные гормоны, продолжают развитие вторичные половые признаки.

4-я стадия - этап активной выработки стероидных гормонов, завершается развитие вторичных половых признаков, замедляется рост тела в длину.

5-я стадия - завершение пубертатных процессов, переход к взрослому состоянию (ювенильная фаза). Биологический возраст во многом определяет работоспособность как всего организма, так и отдельных его систем. Волнообразное изменение работоспособности у юных спортсменов необходимо учитывать при составлении многолетнего тренировочного плана, в котором прогнозируется достижение спортивных результатов и уровень физической подготовленности. Этап совершенствования спортивного мастерства приходится на возраст 16-20 лет. Этот возрастной период характеризуется становлением личности и совершенствованием

адаптационных механизмов организма; способностью переносить значительные нагрузки; ускорением восстановительных процессов; значительным расширением возможностей аэробного и анаэробного энергообеспечения; совершенствованием скоростносиловых возможностей.

Тренировочные занятия должны проводиться с учетом половых различий. У девушек с 4-ой стадией полового созревания начинаются менструации, что свидетельствует о наступлении изменений в организме, связанных с месячными овариально-менструальными циклами. У большинства женщин в этот период несколько снижается работоспособность, психологическая устойчивость, что необходимо учитывать в тренировочном процессе.

Контроль состояния здоровья и переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок позволяет своевременно принимать необходимые лечебно-профилактические меры. Следует отметить необходимость сознательного участия в самоконтроле самого спортсмена. В этой связи необходимо ознакомить юного спортсмена с описанием признаков утомления и оценкой самочувствия, научить использовать их в процессе самоконтроля за состоянием организма.

Результаты медицинских обследований спортсменов заносятся в протоколы, и на их основе дается заключение о переносимости тренировочной нагрузки, указывается, какое воздействие оказывает проведенное занятие, соответствует ли нагрузка период.

5. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

1. Аграненко В.С., Залесский М.З., Панов Г.М. Состояние сердечно-сосудистой системы конькобежцев многоборцев в зависимости от особенностей тренировочного процесса. – ТиПФК, 1982. - №2.
2. Богданова Л.А. Соотношение тренировочных нагрузок юных конькобежцев на этапе начальной спортивной специализации. Автореф. дис. канд. пед. наук. – М., 1994. – 26 с. Бахрах И.И.
3. Докторевич А.М. Комплексный контроль в системе подготовки юных конькобежцев. – ТиПФК, 2000, - №9. – С. – 35-37.
4. Гречман В.В. распределение тренировочных нагрузок скоростно-силового характера в подготовительном периоде высококвалифицированных конькобежцев-спринтеров. Автореф. дис. канд. пед. наук. – М., 1993. – 23 с.
5. Золотарская И.Б. Оценка перспективности юных конькобежцев на этапе предварительной и специализированной подготовки. Автореф. дис. канд. пед. наук. – Киев, 1991. – 25 с.
6. Конькобежный спорт. Поурочная программа для специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва и детско-юношеских спортивных школ / Сост. Барышников Ю.А., Подарь Г.К. – М., 1977, - 67 с.
7. Конькобежный спорт: Программа для ДЮСШ и СДЮШОР (методическая часть)/Сост. Кубаткии В.П. - М.: Госком РФ по ФК и туризму, 1996. - 270 с.
8. Набатникова М.Я., Филинкова Л.Г. Особенности нагрузок соревновательных упражнений юных конькобежцев. - ТиПФК, 1986. - № И, С. 22-24. Окишев М.Б., Хоружев А.Г., Левнер Л.С. Комплексное обследование функционального состояния конькобежцев с использованием метода периодаграммы. - ТиПФК, 1978. - № 3. Некоторые проблемы подготовки конькобежцев и фигуристов / Сборник статей. - М.: РИО ГЦОЛИФК, 2000. - С. 36-57.
9. Положение о детско-юношеской спортивной школе (ДЮСШ) и специализированной детско-юношеской школе олимпийского резерва (СДЮШОР). Положение о специализированных классах по видам спорта с продленным днем обучения и с углубленным учебно-тренировочным процессом в общеобразовательных школах. - М., ВЦСПС, Миппрос СССР, ГК СССР по проф. Тех. Обр., Комитет по ФКнС при совете Министров СССР, 1984. - 63 с.
10. Программа и методические рекомендации по проведению занятий в группах начальной подготовки (9-11 лет) отделения конькобежного спорта ДЮСШ. - М.: АПН СССР, 1989. - 30 с.

ИНТЕРНЕТ-РЕСУРСЫ

1. Министерство спорта Российской Федерации (<http://www.minsport.gov.ru>)
2. Союз конькобежцев России (<http://www.russkating.ru>)
3. Международная федерация конькобежного спорта (<http://www.isu.org>)
4. Российское антидопинговое агентство (<http://www.rusada.ru>)
5. Всемирное антидопинговое агентство (<http://www.wada-ama.org>)
6. Олимпийский комитет России (<http://www.roc.ru/>)
7. Международный олимпийский комитет (<http://www.olympic.org/>)

6. ПЛАН ФИЗКУЛЬТУРНЫХ И СПОРТИВНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ

План физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий НФ УОР №1 (колледж) по биатлону формируется на основе Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий Министерства спорта России, календаря спортивных мероприятий Всероссийской Федерации конькобежного спорта, календарного плана официальных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий Свердловской области.

Приложение

Таблица № 20: Календарный план соревнований и тренировочных сборов отделения «Конькобежный спорт (шорт-трек)» НФ ГАПОУ СО «УОР №1 (колледж)».

№	Наименование соревнований	Сроки проведения	Участники	Место проведения
1.	IV этап Кубка России по шорт-треку	январь-февраль	юноши, девушки	По назначению
2.	Всероссийские соревнования по шорт-треку «Восток»	февраль	юноши, девушки	Челябинск
3.	Финал Кубка России по шорт-треку	февраль	юноши, девушки	По назначению
4.	Первенство России по шорт-треку по многоборью	февраль	юноши, девушки	По назначению
5.	Первенство России по шорт-треку по отдельным дистанциям	март	юноши, девушки	По назначению
6.	X зимняя Спартакиада учащихся России	март	юноши, девушки	По назначению
7.	Чемпионат России по шорт-треку и отдельным дистанциям	март	юноши, девушки	Новоуральск
8.	Первенство России по шорт-треку по отдельным дистанциям	апрель	юноши, девушки	Санкт-Петербург
9.	Всероссийские соревнования по шорт-треку «Сочинский Олимп»	апрель	юноши, девушки	По назначению
10.	Проведение УМО	Март-апрель	юноши, девушки	Новоуральск
11.	Тренировочное мероприятие по специальной подготовке отделения шорт-трека	июнь	юноши, девушки	Новоуральск
12.	Тренировочное мероприятие по специальной подготовке отделения шорт-трека	июнь-июль	юноши, девушки	Новоуральск
13.	Тренировочное мероприятие по специальной подготовке отделения шорт-трека	июль	юноши, девушки	Новоуральск
14.	Тренировочное мероприятие по специальной подготовке отделения шорт-трека	июль-август	юноши, девушки	Новоуральск
15.	Тренировочное мероприятие по специальной подготовке отделения шорт-трека	август	юноши, девушки	Новоуральск
16.	Тренировочное мероприятие по	август	юноши,	По

	общефизической подготовке отделения шорт-трека		девушки	назначению
17.	Проведение УМО	август-сентябрь	юноши, девушки	По назначению
18.	I этап Кубка России по шорт-треку	сентябрь по назначению	юноши, девушки	По назначению
19.	Кубок Союза конькобежцев России по шорт-треку	сентябрь	юноши, девушки	По назначению
20.	I этап зональных соревнований Первенства России по шорт-треку	октябрь	юноши, девушки	по назначению
21.	II этап Кубка России по шорт-треку	октябрь	юноши, девушки	по назначению
22.	II этап зональных соревнований Первенства России по шорт-треку	октябрь	юноши, девушки	по назначению
23.	I этап зональных соревнований Первенства России по шорт-треку	ноябрь	юноши, девушки	по назначению
24.	III этап зональных соревнований Первенства России по шорт-треку	ноябрь	юноши, девушки	по назначению
25.	III этап Кубка России по шорт-треку	ноябрь	юноши, девушки	по назначению
26.	II этап зональных соревнований Первенства России по шорт-треку	декабрь	юноши, девушки	по назначению
27.	Первенство России по шорт-треку по многоборью	декабрь	юноши, девушки	по назначению
28.	Чемпионат России по шорт-треку по многоборью	декабрь	юноши, девушки	по назначению