

Муниципальное бюджетное учреждение
«Спортивная школа олимпийского резерва № 4»
(МБУ «СШОР № 4»)
улица Олимпийская, д. 9, город Миасс, Челябинской области, 456320
Тел./факс (83513) 53-24-89
E-mail: dussh-4@mail.ru

«СОГЛАСОВАНО»

Начальник Управления ФКиС АМГО



В.В. Васильев
2022г.

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор МБУ «СШОР № 4»



Н.И. Фейсканов
2022г.

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

Программа разработана на основе:
Федерального стандарта спортивной подготовки
по виду спорта конькобежный спорт
(утв. Приказом Министерства спорта РФ от 24.03.2022 № 226)

Рассчитана на занимающихся в возрасте от 7 лет

Составители:
Начальник отдела

Узуногло Н.Л.

г. Миасс
2022 год

согласовано:
Жид

СОДЕРЖАНИЕ

РАЗДЕЛ 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	4
1.1. Характеристика вида спорта, его отличительные особенности.....	5
1.2. Специфика организации тренировочного процесса.....	7
РАЗДЕЛ 2. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ.....	10
2.1. Продолжительность этапов спортивной подготовки	10
Требования к объему соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки по виду спорта «конькобежный спорт»	12
2.3. Структура годичного цикла	12
2.4. Навыки, способствующие повышению мастерства в конькобежном спорте.....	17
2.5. Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию.....	18
2.6. Требования к количественному и качественному составу групп на этапах спортивной подготовки	25
РАЗДЕЛ 3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ	26
3.1. Рекомендации по проведению тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и спортивных соревнований.....	26
3.2. Перечень тренировочных сборов	28
3.3. Программный материал для практических занятий по каждому этапу спортивной подготовки с разбивкой на периоды подготовки	30
3.3.1. Содержание и методика работы на этапе начальной подготовки.....	34
3.3.2. Содержание и методика работы на тренировочном этапе.....	35
3.3.3. Содержание и методика работы на этапе совершенствования спортивного мастерства.....	37
3.3.4. Содержание и методика работы на этапе высшего спортивного мастерства	39
3.4. Виды подготовки спортсмена	40
3.4.1. Теоретическая подготовка.....	40

3.4.2. Физическая подготовка	41
3.4.3. Техническая подготовка	42
3.4.4.Тактическая подготовка	42
3.4.5. Психологическая подготовка	43
3.4.6.Функциональная подготовка.....	44
3.5. Восстановительные средства и мероприятия.....	44
3.6. Антидопинговые мероприятия	47
3.7. Инструкторская и судейская практика	49
3.8. Врачебный контроль	51
РАЗДЕЛ 4. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ	53
4.1. Критерии подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта конькобежный спорт	53
4.2. Требования к результатам реализации Программы спортивной подготовки на каждом из этапов спортивной подготовки.....	54
4.3. Виды контроля общей и специальной физической, спортивно - технической и тактической подготовки, комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводные нормативы по годам и этапам подготовки, сроки проведения контроля	55
4.4. Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения программы, организация промежуточной и итоговой аттестации занимающихся	56
РАЗДЕЛ 5. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ	61
РАЗДЕЛ 6. ПЛАН ФИЗКУЛЬТУРНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ И СПОРТИВНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ.....	62

РАЗДЕЛ 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа спортивной подготовки по виду спорта «конькобежный спорт» (далее – Программа) разработана в соответствии с Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «конькобежный спорт» (утвержденным приказом Министерством спорта России от 24 марта 2022 года № 226), совокупностью минимальных требований к спортивной подготовке по видам спорта, разработанными и утвержденными в соответствии с Федеральным законом от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и обязательными для МБУ «СШОР № 4» (Далее – Учреждение).

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 этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

Целью Программы является: всестороннее развитие личности, выявление спортивно одаренных детей, создание условий для физического развития детей, формирование 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.

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

- формирование и развитие творческих и спортивных способностей занимающихся, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья занимающихся;
- выявление и поддержка спортсменов, проявивших выдающиеся способности в спорте;
- осуществление подготовки всесторонне развитых спортсменов высокой квалификации, для пополнения сборных команд города, страны, субъекта Российской Федерации;
- 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 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 внутрине тренировочными факторами.

1.1. Характеристика вида спорта, его отличительные особенности.

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

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

Конькобежный спорт включает в себя две группы дисциплин:

- классический бег на коньках;
- шорт-трек.

Конькобежный спорт стал находить все больше поклонников среди населения, поэтому в спортивных школах многих регионов Российской Федерации открыты и открываются отделения конькобежного спорта.

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

Соревнования по скоростному бегу на коньках проходят на катках с размеченными двойными дорожками длиной 400 м.

Соревнования по классическому бегу на коньках проводятся в следующих форматах:

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

Многоборье – старейший из форматов, где обычно забеги составляют 3 или 4 дистанции. Спортсмены выступают на дистанциях 500 м, 1500 м, 5000 м и 10000 м. За забег начисляются очки – за каждую секунду времени прохождения 500 м даётся 1 очко. Время на других дистанциях делится на число, на которое данная дистанция длиннее 500 м, затем вычисляется количество очков, аналогично вычислению очков на 500 м, и добавляется к сумме очков полученных за предыдущие дистанции. Победителем становится конькобежец, набравший наименьшую сумму. Проводятся Чемпионаты мира в классическом многоборье, Чемпионаты Европы в классическом многоборье, национальные чемпионаты.

Соревнования на отдельных дистанциях проводятся на Чемпионате мира на отдельных дистанциях и этапах Кубка мира. Проводятся личные, лично-командные и командные соревнования. В индивидуальных забегах спортсмены бегут парами: один по внутренней, а второй по внешней дорожке. В процессе бега на каждом круге происходит смена дорожек для того, чтобы оба участника прошли равное расстояние.

Соревнования по конькобежному спорту проводятся на дистанциях: 100, 300, 500, 1000 и 1500м (короткие дистанции); 3000, 5000 и 10000м (длинные дистанции), а также на командных забегах (командные гонки преследования, командные спринты, эстафеты).

В командной гонке преследования от страны можно выставить одну женскую и одну мужскую команду. В забеге участвуют две команды по три конькобежца. Они стартуют одновременно на противоположных сторонах катка с середины внутренней

прямой. Женщины бегут шесть кругов, мужчины восемь. Проводятся Чемпионаты мира по конькобежному спорту на отдельных дистанциях, Кубок мира, национальные чемпионаты. Командная гонка входит в программу Олимпийских игр.

На Олимпийских играх проходят 10 видов соревнований по скоростному бегу на коньках: дистанции для мужчин и женщин на 500 м, 1000 м, 1500 м, 5000 м, и отдельно дистанции 3000 м для женщин и 10000 м для мужчин. Также проводятся командные гонки преследования для мужчин и женщин.

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

Шорт-трек (англ. short track — короткая дорожка), вид скоростного бега на коньках, заключающийся в максимально быстром преодолении соревновательной дистанции внутри хоккейной площадки (окружность катка — 111,12 м). Шорт-трек признан Международным Олимпийским комитетом как олимпийский вид спорта в 1992 году.

Соревнования по шорт-треку проходят на катках с расстоянием 111,12 м, при измерении дистанции в 0,5 м от бровки. Повороты делают внутренним радиусом 8 м, расстояние между закруглениями — 28,85 м. В соревнованиях на короткие дистанции, чтобы конькобежцы поворачивали на «чистом» льду, трассу вместе со стартовой чертой от забега к забегу немного смещают (финишная черта с аппаратурой фотофиниша неподвижна). На длинные — выпускают льдоуборочную машину после каждого забега.

Забеги проводятся на 500, 1000, 1500 и 3000 метров.

Во время эстафеты участники могут менять друг друга в любой момент, кроме последних двух кругов. При этом они могут подталкивать своих товарищей. Упавшего спортсмена можно сменить в любой момент (в том числе и на последних кругах). У мужчин эстафета 5000 м, у женщин — 3000 м.

Многоборье состоит из четырёх дисциплин: 500 м (4,5 круга), 1000 м (9 кругов), 1500 м (13,5 кругов), 3000 м (27 кругов).

Поскольку весь забег проходит в тесной борьбе, правила шорт-трека очень жёсткие. В частности, запрещено:

1. мешать другим спортсменам;
2. срезать дистанцию;
3. пересекать траекторию более быстрого спортсмена;
4. выбрасывать вперёд ногу перед финишной чертой, исключение — не отрывая лезвия ото льда;
5. подталкивать товарищей по команде (кроме как во время передачи эстафеты);
6. двум и более спортсменам действовать по сговору.

Если конькобежца обошли на круг, тот обязан отдать бровку обгоняющим. Если конькобежца обошли на два круга, тот сходит с дистанции (за исключением ситуации, когда в непосредственной близости есть соперники). Впрочем, по решению судьи сошедшего могут включить в финальную классификацию (например, если его сбили).

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.

1.2. Специфика организации тренировочного процесса.

Реализация Программы по конькобежному спорту осуществляется по следующим этапам (периодам) подготовки:

- этап начальной подготовки – 3 года (до года и свыше года);
- тренировочный этап (этап спортивной специализации) – 5 лет;
- этап совершенствования спортивного мастерства – без ограничений;
- этап высшего спортивного мастерства – без ограничений.

Задачи и содержание тренировочного процесса зависят от этапа спортивной подготовки.

На этапе начальной подготовки решаются следующие задачи:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков, гармоничное развитие физических качеств;
- повышение уровня общей физической и специальной физической подготовки;
- освоение основ техники и тактики по виду спорта «конькобежный спорт»;
- приобретение опыта участия в официальных спортивных соревнованиях;
- общие знания об антидопинговых правилах;
- укрепление здоровья спортсменов;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейшей спортивной подготовки.

На тренировочном этапе (этап спортивной специализации) решаются задачи:

- формирование устойчивого интереса и спортивной мотивации к занятиям видом спорта «конькобежный спорт»;
- повышение уровня общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовки;
- формирование физических качеств с учетом возраста и уровня влияния физических качеств на результативность;
- соблюдение режима тренировочных занятий и периодов отдыха, режима восстановления и питания;
- овладение навыками самоконтроля;
- приобретение опыта регулярного участия в официальных спортивных соревнованиях на первом и втором годах;
- достижение стабильности результатов участия в официальных спортивных соревнованиях на третьем – пятом годах;
- овладение основами теоретических знаний о виде спорта «конькобежный спорт»;
- знание антидопинговых правил;
- укрепление здоровья спортсменов.

На этапе совершенствования спортивного мастерства решаются следующие задачи:

- формирование мотивации на повышение спортивного мастерства и достижение высоких спортивных результатов;
- повышение уровня общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовки;
- повышение функциональных возможностей организма;
- формирование навыка (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания, а также к соблюдению периодов отдыха и ведению дневника самонаблюдения, в том числе с использованием дистанционных технологий, а также требований мер безопасности;
- выполнение плана индивидуальной подготовки;
- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов в официальных спортивных соревнованиях;

- приобретение опыта спортивного судьи по виду спорта «конькобежный спорт»;
- знание антидопинговых правил;
- сохранение здоровья.

При работе с занимающимися осуществляется дифференцированный подход с учетом возраста спортсменов и этапов подготовки.

На этапе высшего спортивного мастерства решаются следующие задачи:

- сохранение мотивации на совершенствование спортивного мастерства и достижение высоких спортивных результатов;
- повышение уровня общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовки;
- повышение функциональных возможностей организма;
- закрепление навыка профессионального подхода к соблюдению режима тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания, а также к соблюдению периодов отдыха и ведению дневника самонаблюдения, в том числе с использованием дистанционных технологий, а также требований мер безопасности;
- выполнение плана индивидуальной подготовки;
- достижение результатов уровня спортивных сборных команд Челябинской области и спортивных сборных команд Российской Федерации;
- повышение стабильности демонстрации высоких спортивных результатов во всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

Таблица 1

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

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Возраст для зачисления и перевода в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)
Этап начальной подготовки	3	9	12
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	12	10
Этап совершенствования спортивного мастерства	Не устанавливается	13	4
Этап высшего спортивного мастерства	Не устанавливается	14	Не устанавливается

Зачисление на указанные тренировочные этапы и перевод лиц, проходящих подготовку на следующий этап, производится с учётом результатов спортивной подготовки, которые должны соответствовать требованиям, установленным Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта конькобежный спорт.

Для зачисления и перевода в группы на этапах спортивной подготовки необходимо наличие:

- на этапе совершенствования спортивного мастерства – спортивного разряда «кандидат в мастера спорта»;
- на этапе высшего спортивного мастерства – спортивного звания «мастера спорта России».

Физические нагрузки в отношении лиц, проходящих спортивную подготовку, назначаются тренером с учетом возраста, пола и состояния здоровья таких лиц и в соответствии с нормативами физической подготовки и иными спортивными нормативами, предусмотренными Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта конькобежный спорт (приказ Минспорта России от 24 марта 2022 года № 226).

Для проведения тренировочных занятий на всех этапах спортивной подготовки, кроме основного тренера, допускается привлечение тренера (тренеров) по видам спортивной подготовки с учетом специфики вида спорта «конькобежный спорт», а также привлечение иных специалистов организаций, осуществляющих спортивную подготовку (при условии их одновременной работы с лицами, проходящими спортивную подготовку).

Допускается одновременное проведение тренировочных занятий с лицами, проходящими спортивную подготовку на разных этапах спортивной подготовки, если:

- объединенная группа состоит из лиц, проходящих спортивную подготовку на этапах начальной подготовки и тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) первого и второго года спортивной подготовки;
- объединенная группа состоит из лиц, проходящих спортивную подготовку на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) с третьего по пятый год спортивной подготовки и этапе совершенствования спортивного мастерства;
- объединенная группа состоит из лиц, проходящих спортивную подготовку на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

При объединении лиц, проходящих спортивную подготовку на разных этапах, в одну группу не должна быть превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения.

РАЗДЕЛ 2. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ

2.1. Продолжительность этапов спортивной подготовки

В Учреждении осуществляется спортивная подготовка на этапах начальной подготовки, на тренировочном этапе, на этапе совершенствования спортивного мастерства и на этапе высшего спортивного мастерства.

Тренировочный процесс в Учреждении носит круглогодичный характер – 52 недели. Тренировочный процесс ведется в соответствии с годовым планом спортивной подготовки (включая четыре недели летнего периода самостоятельной подготовки и (или) летнего спортивно-оздоровительного лагеря для обеспечения непрерывности тренировочного процесса) и осуществляется в следующих формах:

- тренировочные занятия (групповые, индивидуальные и смешанные), в том числе с использованием дистанционных технологий;
- тренировочные мероприятия;
- самостоятельная подготовка по индивидуальным планам, в том числе с использованием дистанционных технологий;
- спортивные соревнования;
- контрольные мероприятия;
- инструкторская и судейская практики;
- медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия.

При комплектовании групп необходимо руководствоваться возрастом занимающихся, а при планировании объема выполняемой нагрузки в год – количеством часов в неделю, выделяемых на каждую возрастную группу.

Продолжительность одного тренировочного занятия не может превышать:

- на этапе начальной подготовки – двух часов;
- на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – трех часов;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства – четырех часов;
- на этапе высшего спортивного мастерства – четырех часов.

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

Тренировочный план составляется ежегодно в полном объеме (на 52 тренировочные недели) и утверждается директором Учреждения. На основании годового плана спортивной подготовки в Учреждении утверждается план тренировочного процесса и расписание тренировочных занятий для каждой тренировочной группы.

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

В рабочем плане спортивной подготовки 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.

Таблица 2

Требования к объему тренировочного процесса

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Выполнение индивидуального плана спортивной подготовки		
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет			
Количество часов в неделю	4,5	6	10	14			
Общее количество часов в год	234	312	520	728			

При определении продолжительности тренировочных этапов учитываются:

1. Продолжительность и объем реализации Программы;
2. Соотношение объемов тренировочного процесса по конькобежному спорту на этапах подготовки;
3. Режим тренировочной работы;
4. Планируемые показатели соревновательной деятельности;
5. Требования к количественному и качественному составу групп;
6. Структура годового цикла.

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

Таблица 3

Соотношение видов спортивной подготовки в структуре тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки по виду спорта «конькобежный спорт»

Виды подготовки	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	Один год	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
Общая физическая подготовка (%)	47-61	39-51	38-44	32-42	22-28	11-15
Специальная физическая подготовка (%)	18-24	27-35	26-33	32-42	39-51	46-60
Техническая подготовка (%)	17-21	17-21	19-23	17-21	17-23	18-24
Теоретическая подготовка (%)	1-2	1-2	1-3	1-4	3-5	3-5
Тактическая подготовка (%)	1-2	1-2	1-3	1-4	3-5	3-5
Психологическая подготовка (%)	1-2	1-2	1-3	1-4	3-5	3-5

Спортивные соревнования в конькобежном спорте являются основным элементом, определяющим всю систему подготовки спортсмена. Требования к участию в спортивных соревнованиях лиц, проходящих спортивную подготовку (согласно Разделу III Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта конькобежный спорт):

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

- соответствие требованиям к результатам реализации Программы на соответствующем этапе спортивной подготовки;

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

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

Лицо, проходящее спортивную подготовку, направляется Учреждением на спортивные соревнования в соответствии с годовым планом реализации Программы, на основании Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

Лицо, осуществляющее спортивную подготовку, при участии в спортивных соревнованиях обязано соблюдать требования соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

Таблица 4

Требования к объему соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки по виду спорта «конькобежный спорт»

Виды спортивных соревнований, игр	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
Контрольные	2	3	6	9	10	9
Отборочные	–	1	4	5	6	6
Основные	–	1	2	3	5	12

2.3. Структура годичного цикла

План-схема годичного цикла подготовки разрабатывается на основе календарной линейки с делением года на месяцы и недели. Ее значение – в комплексном планировании основных количественных и качественных показателей организации и содержания тренировочного процесса, средств и методов контроля и восстановления. План-схема представляет собой конкретно выраженную и четко просматриваемую организационно-методическую концепцию построения тренировки на определенном этапе подготовки.

Планирование годичного цикла тренировки занимающихся Учреждения определяется:

- задачами, которые поставлены в годичном цикле;
- закономерностями развития и становления спортивной формы;
- периодизацией, принятой в конкретном виде спорта;

– календарем и системой спортивных соревнований, в том числе и сроками проведения основных из них.

План-схема годового цикла включает:

- структуру годового цикла (название и продолжительность периодов, этапов, мезоциклов);
- основные задачи по этапам подготовки;
- распределение объемов основных средств тренировок по неделям (52 недели);
- сроки проведения соревнований (контрольные, отборочные, основные);
- комплекс контрольных испытаний по этапам подготовки и сроки проведения контроля;
- сроки проведения углубленного обследования;
- виды восстановительных средств, их направленность в отдельные недели и этапы подготовки.

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

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

При планировании тренировки на тренировочном этапе (свыше 2-х лет) в подготовительном периоде средствами ОФП решаются задачи дальнейшего повышения уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности, и на этой базе повышение уровня специальной физической работоспособности, развитие специальных физических качеств, овладение техническими навыками.

В соревновательном периоде ставится задача улучшения спортивных результатов прошлого сезона, а также выполнение контрольно-переводных нормативов.

Годичный цикл подготовки занимающихся спортивных школ строится с учетом календаря основных соревнований. На фоне общего увеличения количества часов следует повышать объем специальных тренировочных нагрузок и количество соревнований, увеличивать время, отводимое для восстановительных мероприятий. Наряду с общефизическими средствами восстановления работоспособности юных спортсменов следует применять и физиотерапевтические.

В процессе многолетней подготовки занимающихся спортивных школ могут быть использованы разработанные для определенных этапов в годичной тренировке недельные циклы (например: втягивающий, объемных тренировок, скоростно-силовой подготовки, технической подготовки, разгрузочный и т.д.).

Годичный цикл подготовки юных конькобежцев на тренировочном этапе имеет два полуцикла. Каждый полуцикл состоит из соревновательного периода. Первый полуцикл включает следующие микроциклы: втягивающий, переходный, базово-развивающий, зимний соревновательный. Второй состоит из второго базово-развивающего, предсоревновательного, летнего соревновательного микроциклов. Годичный цикл подготовки заканчивается переходным периодом.

В процессе многолетней подготовки юных конькобежцев могут быть использованы разработанные недельные микроциклы. Последовательность применения рекомендуемых

недельных микроциклов отражена в годичных планах-схемах подготовки юных конькобежцев на тренировочном этапе.

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

Структурной единицей тренировочного процесса является тренировочное занятие. Тренировки с различной направленностью воздействий на системы организма за несколько дней составляют микроцикл.

Объединение определенной последовательности микроциклов создает новый, относительно самостоятельный и цельный фрагмент тренировочного процесса – мезоцикл подготовки. Объединение нескольких мезоциклов представляет относительно законченную структуру, в конце которой спортсмены проходят углубленное медицинское обследование. Сюда входят и тестирования для оценки эффективности тренировочных программ в оцениваемом временном интервале подготовки и выявление развития целевых функций.

Перспективные планы подготовки конькобежцев составляются на возрастной период пребывания в соответствующих группах подготовки.

Годичный цикл включает три периода: подготовительный, соревновательный и переходный. В их основе лежат биологические закономерности динамики спортивной формы: приобретения ее в подготовительном периоде, стабилизации в соревновательном, и снижения в переходном.

В конькобежном спорте используются различные тренировочные планы, из которых выделим оперативные, этапные и перспективные планы. Три группы планов подразделяются на 7 разновидностей:

- 1) план одного тренировочного занятия, содержащий изложение тренировочного материала по принятой форме (конспект занятия);
- 2) план тренировочного дня;
- 3) план тренировочного микроцикла, охватывающий 5-6 тренировочных дней;
- 4) план на мезоцикл подготовки (общефизической, специально-физической), состоящий из нескольких микроциклов;
- 5) план на период (переходный, подготовительный, соревновательный), состоящий из нескольких мезоциклов и охватывающий от 3 до 5 месяцев;
- 6) план годичного цикла, состоящий из 3 периодов и охватывающий 12 месяцев;
- 7) план на период спортивной деятельности, охватывающий всю активную спортивную деятельность спортсмена.

Оперативные планы

Оперативные планы подразделяются на одно занятие, на тренировочный день, на микроцикл.

Содержание, объем, и организация тренировочной нагрузки определяется целевыми задачами подготовки спортсмена. Организационные формы занятий определяют, каким образом должна быть организована работа с учетом намеченной цели. При классификации организационных форм построения тренировки выделяются:

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

В практике конькобежного спорта средствами подготовки избирательной направленности служат ОФП, СФП и СП (специальная подготовка при беге на коньках).

Планирование микроциклов

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

Тренировочные микроциклы разделяются в зависимости от направленности тренировочной нагрузки на общеподготовительные и специально-подготовительные. Традиционные микроциклы чаще всего охватывают недельный срок.

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

Микроциклы можно классифицировать следующим образом:

– *втягивающий* – применяется в начале подготовительного периода, а также после травмы, болезни, предназначен для постепенного увеличения нагрузки и подготовки к требуемым тренировочным величинам;

– *базовый (общеподготовительный)* – решаются задачи преимущественно общей физической подготовки, основная направленность развитие и совершенствование аэробных механизмов энергообеспечения, связанных с проявлением общей, и в определенных случаях, специальной выносливости.

– *базовый (специально-подготовительный)* направлен на совершенствование аэробно-анаэробных механизмов энергообеспечения с использованием тренировочных средств, направленных на развитие специальной выносливости у юных конькобежцев.

– *собственно тренировочный микроцикл* занимает наибольшее место в годичной подготовке, поскольку представляет совокупность средств, методов, нагрузок, направленных на укрепление двигательных способностей, повышение психической, технико-тактической подготовленности;

– *специальный тренировочный микроцикл* предназначен для использования на специально-подготовительном этапе, а также во всех случаях усиленного развития специальной подготовленности;

– *ударный тренировочный микроцикл* несет наивысшие физические нагрузки, чтобы вызвать наибольшие адаптационные сдвиги в избранном виде спорта или необходимом компоненте подготовленности;

– *предсоревновательный (подводящий) микроцикл* – совершенствование скоростных, скоростно-силовых качеств, специальной выносливости. Повторная спортивная ходьба на отрезках с соревновательной скоростью. Обеспечивает высшее состояние работоспособности спортсмена к моменту состязаний, применяется в последние недели перед соревнованиями. Основная цель – плавное подведение к главному старту. Объем и интенсивность нагрузок снижается. За 5-6 дней до соревнования возможно проведение одной интенсивной тренировки.

– *модельный микроцикл* служит для распределения тренировочной работы и нагрузок по дням соревновательной недели, при этом внешние условия моделируют те, что происходят во время соревнований;

– *соревновательный микроцикл* предусматривает повторение соответствующего режима тренировки и участия в соревнованиях, используется, как правило, в промежутке до 3 недель между двумя соревнованиями. Основная направленность совершенствование технико-тактического мастерства;

– *восстановительный микроцикл* направлен на восстановление от предельных нагрузок средствами активного отдыха.

Планирование подготовки спортсменов в мезоциклах

Более продолжительными периодами планирования в спортивной деятельности являются планы на цикл средней продолжительности (мезоцикл).

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

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

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

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

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

Структура соревновательного мезоцикла определяется квалификацией и подготовленностью спортсмена. Количество мезоциклов устанавливается в зависимости от количества стартов. Соревновательный период обычно длится от двух до шести месяцев. В простейших случаях полный мезоцикл состоит из одного восстановительного, подводящего и одного соревновательного микроцикла.

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

2.4. Навыки, способствующие повышению мастерства в конькобежном спорте

Рациональная структура тренировочных нагрузок является одним из основных звеньев, определяющих эффективность подготовки юных спортсменов, так как тренировочные воздействия формируют необходимый уровень физической функциональной подготовленности. Физическая подготовка конькобежцев условно делится на общую и специальную. Средства общей физической подготовки включают подготовительные и общеразвивающие упражнения. **Подготовительные** – составляют гимнастические упражнения без предметов для основных групп мышц и направлены на развитие и поддержание гибкости и подвижности в суставах, на расслабление мышц. Эти упражнения применяются в течение всего годичного цикла.

Общеразвивающие упражнения включают:

- упражнения на гимнастических снарядах с отягощениями;
- различные виды прыжков и метаний;
- подвижные спортивные игры;
- легкоатлетические упражнения: беговые упражнения, бег с высокого и низкого старта, бег с максимальной скоростью, кроссовый бег, бег в переменном темпе;
- легкоатлетический бег во всем многообразии варьирования длины пробегаемой дистанции, время пробегания отрезка, количества повторений, времени отдыха;
- упражнения со штангой: развитие максимальной силы, силовой выносливости, укрепление мышечного корсета;
- тренажерные устройства: развитие силовых способностей в специфических условиях;
- велосипедная подготовка на шоссе (скорость 27-30 км/ч) и велотреке, выполнение ускорений, работа на подъемах (шоссе), велоезда на треке с равномерной и переменной скоростью – 100, 200, 500, 1000 м;
- плавание: повторное проплывание отрезков 25-100 м, плавание в умеренном и переменном темпе до 600 м.

Наибольший объем средств ОФП приходится на подготовительный период.

Специальная физическая подготовка

В подготовке конькобежцев широко применяются имитационные упражнения, бег на роликовых коньках и различные формы беговой подготовки. К настоящему времени в тренировках используется множество упражнений различных по форме и характеру выполнения. Тренировка на роликовых коньках не только положительно влияет на технику бега на коньках, но и является эффективным средством повышения функционального уровня конькобежцев.

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

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

В процессе тренировки конькобежцев широко применяются и другие тренажеры общего воздействия, например, велотренажеры, беговые дорожки и другие. Для комплексной подготовки конькобежцев силовые нагрузки просто необходимы, поэтому выносливость спортсменов достигается общей физической подготовкой, занятиями на тренажерах. Силовые упражнения в тренировке конькобежцы применяют систематически. Чтобы укрепить мышцы тела, конькобежцы занимаются с гантелями, набивными мячами, дисками от штанги, гимнастикой с партнером. Большая часть упражнений направлена для мышц ног, спины и брюшного пресса. Это различные приседания в разном темпе и ритме, статические упражнения – удержание веса в положении посадки, в положении лежа на бедрах лицом вниз и лицом вверх, на вытянутых руках (3-5 кг), гимнастической стенке. Упражнения для развития силы выполняются с околопредельными и предельным весом (с которым спортсмен может присесть соответственно 3-6 раз) при малом количестве повторений.

Специальная скоростно-силовая нагрузка оказывает благоприятное влияние на опорно-двигательный аппарат конькобежцев, интенсифицирует его приспособление к продолжительной циклической работе, что способствует повышению эффективности и экономичности техники движений в соревновательной деятельности. Спортивный результат определяется умением сохранить оптимальную длину и частоту шагов на протяжении всей дистанции. Основу результативности спортсмена во многом определяют силовые качества. Уровень силовых способностей зависит от развития скоростных качеств и гибкости.

Специальная силовая подготовка должна содержать упражнения, обеспечивающие повышение силового потенциала без нарушения координационной структуры, присущей соревновательному упражнению и должна сопровождаться развитием гибкости. Это важный фактор, обеспечивающий рост спортивного мастерства. Развитие силовых качеств и гибкости является предпосылкой для дальнейшего совершенствования технической подготовленности конькобежцев.

Динамика тренировочных и соревновательных нагрузок в многолетнем процессе характеризуется значительным приростом объемов, выполненных конькобежцами от этапа к этапу.

2.5. Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию

1. Беговой костюм. А) Беговой костюм должен повторять естественные формы тела конькобежца. Не разрешаются добавки или накладные формы или приспособления, прикрепляемые для создания различных форм тела. Не разрешается никаких добавок за исключением постоянно прикреплённых стрипок максимальной высотой 0,5 см и шириной 2,5 см. С целью предупреждения травм, конькобежцы могут надевать шлёмы поверх капюшона бегового комбинезона. Разрешено использовать только шлёмы обычной формы (повторяющие контур головы), которые одобрены для шорт-трека. Дальнейшие спецификации, касающиеся допустимых параметров бегового костюма и шлёма, могут быть определены ИСУ и они должны быть опубликованы в Коммюнике ИСУ или в циркулярном письме. Беговой комбинезон в шорт-треке без капюшона.

В) Использование бегового костюма, не отвечающего выше перечисленным требованиям, приводит к дисквалификации.

С) На чемпионатах ИСУ и на других соревнованиях ИСУ конькобежцы одной команды (т.е. заявленные одной федерацией) должны быть одеты в одинаковую униформу. Эта униформа должна чётко показывать страну конькобежца с полным или

сокращенным названием страны. Кроме того, рядом с названием страны может быть написана фамилия конькобежца.

Д) Разминочный костюм: во время чемпионатов ИСУ, соревнований Кубка мира, на других соревнованиях ИСУ и на Олимпийских зимних играх разминочные костюмы конькобежцев каждой национальной команды должны показывать на английском языке страну или её официальное сокращённое название. Во время чемпионатов ИСУ, Кубков мира и других соревнований ИСУ рядом с названием страны может быть написана фамилия конькобежца.

2. А) Коньки: В скоростном беге коньки – это часть экипировки, которая должна удовлетворять следующим условиям: коньки это пассивное механическое продолжение голени, осуществляющее содействие в технике скольжения. Конёк состоит из лезвия и ботинка из любого материала с размерами, которые не изменяются значительно в течение соревнования и с конструкцией, соединяющей ботинок и конёк. Эта конструкция может позволять перевод и вращение ботинка относительно лезвия, чтобы обеспечить оптимальную утилизацию физической мощности конькобежца так, чтобы не подвергать опасности конькобежца. Конёк не должен содержать каких-либо элементов, которые нарушают требования, что вся энергия, получаемая во время бега, соответствовала метаболической энергии, генерируемой конькобежцем во время бега. Не должно быть соединения между конькобежцем и коньком и не должно быть передачи энергии, вещества или информации коньку кроме той, которая передаётся через анатомические структуры ноги и ступни. В частности не разрешается нагревать лезвия коньков путём любого наружного источника или какого-либо свойства искусственного механизма. Если будет обнаружено, что конькобежец нагревает лезвия коньков, то он будет немедленно дисквалифицирован как из предыдущей, так и последующей части соревнований.

В) При необходимости, с целью избежать конфликтов (какая экипировка разрешена для соревнований) ИСУ может выпускать дальнейшую спецификацию, касающуюся определения разрешаемых коньков, которая должна быть опубликована в Коммюнике ИСУ или в циркулярном письме ИСУ.

3. Так же в шорт-треке обязательны: защитный шлем обычной формы (повторяющие контур головы), специальные перчатки, защита голени и коленей, шейный протектор.

Оборудование для связи (переговоров): Во время забега конькобежцу не разрешается нести на себе какое-либо оборудование (техническую аппаратуру) для переговоров, чтобы не иметь контакта и не получать информацию от других лиц или источников.

Музыкальная аппаратура. Когда конькобежец бежит на соревнованиях или разминается на разминочной дорожке во время соревнований, то ему не разрешается иметь на себе какую-либо аппаратуру или музыкальные приборы, воспроизводящие звуковые материалы.

Приборы, дающие возможность хронометража результатов. Если на соревнованиях используется какая-либо система хронометража, которая требует размещения на спортсмене нового оборудования, то спортсмен отвечает за получение его на старте и ношение во время забега.

Нарукавные повязки и другие средства идентификации:

Для определения конькобежца и проверки его правильной позиции на соревновательной дорожке во время бега и финиша в забеге, спортсмен обязан надеть нарукавную повязку или другие средства идентификации, как это указано в технических правилах 255, п.1 и 278, п.3 или в инструкциях рефери. Спортсмен сам отвечает за одевание правильной повязки или других средств идентификации, когда он готовится к старту.

3. Нарушение правил экипировки. Спортсмен, не соблюдающий правила, относительно экипировки – будет дисквалифицирован.

Таблица 5

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения спортивной подготовки

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Ведро для воды пластиковое (7-8 л)	штук	2
2.	Велосипед спортивный	штук	2
3.	Велосипедный станок	штук	2
4.	Доска имитационная для конькобежного спорта	штук	5
5.	Диск балансировочный	штук	3
6.	Доска информационная	штук	2
7.	Жилет-утяжелитель	штук	6
8.	Камень двухсторонний для заточки коньков	штук	3
9.	Камень для полировка лезвий	штук	3
10.	Камень для удаления «заусенцев» на коньках	штук	3
11.	Камень дополнительный для станка для выточки овала	штук	1
12.	Камера велосипедная	штук	4
13.	Ключи гаечные комбинированные	комплект	2
14.	Ключи шестигранные метрические	комплект	2
15.	Коврик гимнастический	штук	5
16.	Колеса роликовые запасные	штук	40
17.	Колокол судейский	штук	1
18.	Конусы спортивные (20-25 см)	штук	10
19.	Лейка пластиковая (7-8 л)	штук	2
20.	Лестница координационная	штук	3
21.	Манжеты-утяжелители для ног	пар	5
22.	Микрометр конькобежный	штук	1
23.	Мяч баскетбольный	штук	2
24.	Мяч волейбольный	штук	2
25.	Мяч футбольный	штук	2
26.	Нашлемники с номерами	комплект	1
27.	Огнетушитель углекислотный	штук	2
28.	Патроны для стартового пистолета	штук	500
29.	Пистолет стартовый шумовой или электронный стартовый пистолет в комплекте со звуковой колонкой и соединительными проводами	штук	1
30.	Пояс штангиста	штук	3
31.	Ремень (лента) для отработки техники поворота	штук	5
32.	Роликовые рамы для конькобежного спорта	штук	12
33.	Рулетка металлическая (50 м)	штук	1
34.	Секундомер электронный (до 0,01 с)	штук	3
35.	Станок для выточки овала в комплекте с шаблонами (лекалами)	штук	1
36.	Станок для загиба лезвий	штук	1
37.	Счетчик кругов электронный	штук	1
38.	Фишки для разметки игрового поля	комплект	2
39.	Чехлы для коньков составные с пружиной	пар	12
40.	Швабра-скребок прорезиненная для уборки льда	штук	2
41.	Шпатель металлический	штук	2
42.	Эспандер-лента спортивная	штук	5

Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова и словосочетания: «дистанция», «масстарт», «многоборье», «эстафета», «командный забег», «групповой забег 40 000 м»			
43.	Ключ для замены пружин на конькобежных коньках системы «клап»	штук	1
44.	Лезвия для конькобежного спорта	пар	12
45.	Маркеры для разметки конькобежной дорожки	комплект	1
46.	Повязка эластичная нарукавная (по четыре штуки размеров 95х100 мм, 95х115 мм, 95х125 мм разных цветов)	комплект	3
47.	Пружины для конькобежных коньков системы «клап»	штук	10
48.	Ручное табло для показа времени круга	штук	1
49.	Станок для заточки лезвий для конькобежного спорта	штук	3
50.	Флажки судейские (красные и белые)	комплект	1

Таблица 6

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

9.	Пружины для конькобежных коньков системы «клап»	штук	на занимающегося	-	-	-	-	4	1	8	1
10.	Станок для заточки лезвий для конькобежного спорта	штук	на занимающегося	-	-	-	-	1	5	1	5

Таблица 7

Обеспечение спортивной экипировкой

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

Таблица 8

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование													
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки									
				Этап начальной подготовки				Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства		
				До года		Свыше года			количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)						
1.	Ботинки беговые для конькобежного спорта	пар	на занимающегося	-	-	-	-	1	2	1	2	2	2
2.	Защита голени	пар	на занимающегося	-	-	-	-	1	2	1	2	1	2
3.	Защита шеи	штук	на занимающегося	-	-	-	-	1	2	1	2	1	2
4.	Защитные манжеты области лодыжек	пар	на занимающегося	-	-	-	-	1	2	1	2	2	2
5.	Комбинезон для конькобежного спорта	штук	на занимающегося	-	-	1	2	2	2	2	1	2	1
6.	Комбинезон с защитой	штук	на занимающегося	-	-	-	-	-	-	1	3	1	2
7.	Костюм разминочный	штук	на занимающегося	-	-	-	-	-	-	1	2	1	1
8.	Перчатки непрорезаемые	пар	на занимающегося	-	-	-	-	1	2	1	2	1	2
9.	Шапка зимняя	штук	на занимающегося	-	-	-	-	-	-	1	3	1	2
10.	Шлем	штук	на занимающегося	-	-	-	-	1	3	1	3	1	2
11.	Шлем велосипедный	штук	на занимающегося	-	-	-	-	-	-	1	4	1	3
12.	Штангетки	пар	на занимающегося	-	-	-	-	-	-	-	-	1	2

2.6. Требования к количественному и качественному составу групп на этапах спортивной подготовки

Этап подготовки	Год подготовки	Минимальный возраст	Разрядные требования	Требования по физической, технической, спортивной подготовке
Начальной подготовки	1	8-9 лет	Б/р	Выполнение нормативов ОФП
	2	9-10 лет	Б/р	
	3	10-11 лет	Б/р - 3 юн	
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1	11-12 лет	3 юн	Выполнение нормативов ОФП, СФП Достижение спортивных результатов
	2	12-13 лет	2 юн	
	3	13-14 лет	1 юн	
	4	14-15 лет	Ш-Ш	
	5	16-17 лет	Ш-Ш	
Спортивного совершенствования мастерства	Весь период	Без ограничений	КМС	Выполнение квалификационных требований
Высшего спортивного мастерства	Весь период	Без ограничений	МС	Выполнение квалификационных требований

РАЗДЕЛ 3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

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

Правила проведения соревнований, техника обеспечения безопасности и требования к инвентарю при занятиях конькобежным спортом прописаны в правилах проведения соревнований международного союза конькобежцев, принятых в июне 2012 году в г. Москва.

Для избегания несчастных случаев должны быть приняты соответствующие меры предосторожности, которые должны быть одобрены рефери до начала каждого соревнования. Запрещается размечать беговые дорожки и линии закреплёнными стойками. Все стойки, флаги на внутренней площади катка должны находиться не менее чем в 3-х метрах от разметки внутренней дорожки и, по возможности, они должны быть легко подвижными.

Организаторы соревнований должны обеспечить на прямых и на поворотах соответствующую защиту от несчастных случаев при возможных падениях конькобежцев. На открытых катках может использоваться снег при условии, что он не заледенелый. Если нет снега в достаточном количестве и соответствующего качества, то обязательно должны быть установлены защитные маты. При этом необходимо соблюдать следующие минимальные меры безопасности:

Защитные маты должны быть высотой не менее 80 см и толщиной не менее 30 см. Они устанавливаются на протяжении всех поворотов и, как минимум, на протяжении 12 м после окончания каждого поворота. На остальных частях прямых, где в пределах 3-х метров от наружной дорожки есть какие-либо препятствия (например, ограждения, скамейки или столбы) необходимо также установить защитные маты. Наружное покрытие матов должно быть сделано из водонепроницаемого и плотного материала. Защитные маты должны быть соединены и зафиксированы таким образом, чтобы в случае падения конькобежца они не приводили к серьёзным травмам.

Дорожка должна быть измерена официальным геодезистом, который также определяет правильность расположения всех стартовых и финишных линий. Соответствующий сертификат, подписанный геодезистом, должен быть передан рефери до начала соревнований. Этот сертификат действует только в течение одного года/сезона и должен подтверждаться геодезистом ежегодно.

Длина беговой дорожки измеряется отступя 0,5 метра от внутренней кромки (бровки) каждого поворота.

Стартовые и финишные линии, шириной не более 5 см, должны быть размечены под прямым углом к прямой части дорожки или к её продолжению. Предстартовая линия должна быть расположена на расстоянии 2-х метров от линии старта. За 5 метров до финишной линии каждый метр дорожки должен быть четко обозначен. На соревнованиях, где используется система фото-финиша, финишная линия размечается следующим образом: ровно на линии финиша проводится белая линия шириной 1 см, а с права и слева от неё проводятся цветные линии (красная или синяя).

На стандартной 400-метровой дорожке стартовые линии для всех дистанций должны быть под прямым углом к финишной прямой. Финишная линия на 1000 м должна располагаться по середине финишной прямой, а стартовые линии – на переходной прямой. Для командной гонки преследования и для стартов квартетами по методу «В», представленному в правиле 278, п.1 международного союза конькобежцев, стартовые и финишные линии должны располагаться по середине прямых. Для всех других дистанций

финишная линия должна быть расположена в конце финишной прямой, а стартовые линии – исходя из этого.

На других дорожках стартовые и финишные линии должны размечаться так, чтобы они никогда не располагались на поворотах.

Для тренеров на переходной прямой должна быть размечена специальная зона. Линия шириной 2 см должна быть размечена в 1 метре от внешнего края льда. Она начинается в 25 метрах от конца поворота, проходит через всю переходную прямую и заканчивается за 10 метров до входа в следующий поворот. Во время старта конькобежцев тренеры должны находиться как минимум в 20 метрах от стартера и стартовых линий конькобежцев. Во время проведения командных гонок аналогичная зона для тренеров размечается на финишной прямой. Это же осуществляется и при стартах квартетами по методу «В».

А) На дистанции 1000 м. и короче и при стартах квартетами в зоне тренеров разрешается находиться только одному тренеру для каждого участника. На более длинных дистанциях (без стартов квартетами) и при проведении командных гонок в зоне тренеров могут находиться максимально 2 тренера на каждого спортсмена или на каждую команду.

Б) С целью обеспечения четкой видимости финишной линии для системы фотофиниша и телевизионных камер, тренерам не разрешается пересекать арену финишной линии во время командной гонки или стартов квартетами по методу «Б».

С) Во время соревнований (пока идёт забег) тренерам не разрешается сопровождать спортсмена по разминочной дорожке.

На всех чемпионатах ИСУ (Международного союза конькобежцев), на других соревнованиях ИСУ и на Олимпийских зимних играх рефери обязан проинформировать руководителей команд на совещании, которое проводится перед каждой жеребьевкой, о процедуре подготовки льда во время соревнований, целью которой является создание для всех участников одинаковых условий.

На чемпионатах и других соревнованиях ИСУ и на Олимпийских зимних играх специальная комиссия по льду должна состоять из Рефери (для женщин и для мужчин), представителя техкома ИСУ или технического делегата ИСУ. Она определяет процедуры подготовки льда, консультируясь при этом с техническим экспертом катка по подготовке льда. Эта процедура объявляется на жеребьевке и она должна быть внесена в стартовый протокол (см. также правило 210, п.2 и 216, п.1,ф). Указанная комиссия имеет право изменить объявленную процедуру подготовки льда. В таких случаях руководители команд должны быть немедленно предупреждены обо всех изменениях.

Технический эксперт катка по льду должен представить комиссии ИСУ по льду всю информацию для принятия решения о процедуре подготовки льда, его состоянии на любой стадии соревнований. Информация должна включать исторические данные о предыдущих процедурах подготовки льда на катке при разных климатических условиях, их содержании, объеме, а также информацию о работе холодильных установок в зависимости от климатических условий (температура льда и воздуха, влажность воздуха, снег, ветер, атмосферное давление и т.п.) с разным количеством зрителей. Кроме того предоставляется информация о количестве и качестве воды, используемой для заливки (температура, химические добавки и т.п.), а также статистические данные по температуре льда и климату. Указанная комиссия ИСУ имеет право прямого доступа к инструментам/аппаратуре/системам, которые обеспечивают получение выше перечисленных параметров. На крытых катках технический эксперт по льду обязан предоставить информацию также и по ветру или воздушным потокам в любое время во время забегов спортсменов и он отвечает за то, что вентиляционные системы катка находятся под контролем, чтобы избежать неодинаковых условий в воздушных потоках на уровне соревновательных дорожек.

Рефери должен отрегулировать порядок старта пар так, чтобы каждый участник, стартовавший на предыдущей дистанции, имел период отдыха, как минимум, 30 минут.

Таблица 9

3.2. Перечень тренировочных сборов

№ п/п	Виды тренировочных сборов	Предельная продолжительность тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество дней)				Число участников тренировочного мероприятия
		Этап начальной подготовки	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства	
1. Тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям						
1.1.	Тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	18	21	21	Определяется организацией, осуществляющей спортивную подготовку
1.2.	Тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18	21	
1.3.	Тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	18	
1.4.	Тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14	14	

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

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

Средства и методы тренировки

К основным средствам относятся упражнения: общеподготовительные, специально-подготовительные и соревновательные. Наиболее разнообразна группа общеподготовительных упражнений. В нее входят упражнения как совпадающие с избранным видом спорта, так и не совпадающие. Общеподготовительные упражнения способствуют всестороннему развитию спортсмена. Специально-подготовительные упражнения, в основном, совпадают по направленности с избранным видом спорта. Соревновательные упражнения являются основой для создания специфических условий избранного вида спорта.

Методы спортивной тренировки – это специальные способы организации тренировочных занятий, позволяющие развивать у спортсмена требуемые качества.

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

Однократная непрерывная работа. Сюда относятся методы длительной равномерной работы, переменной работы (фартлек, или игра скоростей) и однократной предельной работы (дистанционно-темповая тренировка, соревновательная работа). К формам прерывистой работы относятся многочисленные варианты повторных и интервальных методов тренировки. Каждый метод имеет свои особенности воздействия на организм, которые проявляются независимо от условий проведения тренировки.

Непрерывная длительная работа больше способствует совершенствованию аэробных, чем анаэробных механизмов. Этот метод включает нагрузки малой и средней интенсивности, выполняемые длительное время. В результате развивается общая и специальная выносливость, которая составляет базу функциональных возможностей организма. Данный метод совершенствует функции кардио-респираторных систем организма, что создает предпосылки для выполнения больших объемов специфических нагрузок в избранном виде спорта.

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

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

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

Длительная работа с повышенной интенсивностью направлена на комплексное совершенствование анаэробного и аэробного механизмов энергетического обеспечения. Для развития мощности биоэнергетических источников при беге на коньках длина дистанции должна быть 2000 м для юных конькобежцев и 3500-4000 м для конькобежцев высокой квалификации. При использовании легкоатлетического бега для развития мощности энергоисточников длина дистанции составляет 800 м для юных спортсменов и 2000 м для спортсменов высокой квалификации. Для совершенствования параметров емкости дистанция должна составлять 1500 м для юных спортсменов и 4000 м для спортсменов высокой квалификации.

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

Фартлек. Бег с включением ускорений на различных отрезках принято называть фартлеком. Длина отрезков и величина ускорений в одном случае могут выбираться спортсменом по самочувствию (при отсутствии жесткого регламента), а в другом – регламентированы как по параметрам скорости и длине быстрых отрезков, так и по количеству повторений быстрого бега. Эти величины необходимо тщательно планировать, исходя из индивидуальной подготовленности. Основное физическое качество, которое развивается при использовании фартлека, это общая выносливость. Интенсивные формы проведения фартлека способствуют развитию специальной выносливости и скорости в зависимости от длины отрезков и их интенсивности, включенных в программу тренировки. Во время спусков и преодоления подъемов напряженная работа вызывает усиление анаэробных процессов в организме. Тренировочное воздействие этой формы нагрузки носит смешанный аэробно-анаэробный характер. В конькобежном спорте (в подготовительном периоде) спортсмены включают специфические упражнения в форме лавганга, имитационные и прыжковые упражнения.

Интервальный метод. Под интервальными понимаются те виды прерывистой работы, где основное тренирующее воздействие достигается в паузе отдыха. Определено, что наибольшее тренировочное воздействие на сердечную мышцу возникает с началом восстановительного периода. Эффект выражается в увеличении толщины сердечной мышцы, в ее укреплении под воздействием интенсивного притока крови в период отдыха между упражнениями. Адаптация приводит как к возрастанию ударного объема, так и к увеличению минутного объема кровообращения. Интервальным называется лишь такой метод тренировки, при котором в паузах не происходит полного восстановления, а только уменьшается нагрузка в пределах планируемых значений частоты пульса. Результаты исследований показали, что для достижения эффекта достаточны нагрузки, при которых частота пульса повышается до 150-180 уд./мин. Паузы между повторениями должны продолжаться, пока пульс не снизится до 120-140 уд./мин. Наибольшая экономичность функционирования достигается во время отдыха, а не в период нагрузки. Интервальная

работа может выполняться как при 3-6 повторениях, так и серийно с интервалом отдыха 3-4 мин.

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

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

Дистанционно-темповый метод применяется в целях подготовки и контроля работоспособности конькобежца на дистанциях конькобежного многоборья и непосредственного участия в соревнованиях (соревновательный метод). Этот вид тренировки направлен по преимуществу на увеличение анаэробных возможностей спортсмена. Характер физиологического воздействия зависит от длины дистанции и скорости ее преодоления. Соревновательный метод, как и соревнования, рассматриваются как средство для развития тренированности и как процесс проверки подготовленности в целом к предстоящим соревнованиям.

К прерывистым методам, как ранее отмечалось, относятся разновидности повторных и интервальных тренировок. Специфическим для данной формы является разделение всей работы на отдельные части, выполняемые через интервалы отдыха. Повторный метод предусматривает применение тренирующих средств с неизменной нагрузкой, причем интенсивность нагрузки близка к максимальной. Спортсмен повторяет соответствующие упражнения несколько раз. В различных вариантах данного метода при повторениях упражнения нагрузка не меняется, но варьируется длительность интервалов отдыха между повторениями.

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

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

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

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

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

Методами развития силовой выносливости являются: повторный метод, непрерывно-переменный метод, круговая тренировка. В процессе работы упражнения выполняются в динамическом и статическом режимах, направленных на развитие основных групп мышц, обеспечивающих соревновательную деятельность. Силовые упражнения выполняются на тренажерах в изокинетическом (с высокой угловой скоростью) и динамическом режимах. Упражнения, моделирующие соревновательную деятельность, в подготовительном периоде проводят в переменных условиях, чередуя различные отягощения, торможение, передвижение прыжками в подъем. Темп движений достаточно близок по характеру соревновательной деятельности, но при прыжках в подъем он определяется углом наклона местности.

При развитии силовой выносливости возможен широкий диапазон отягощений. Конькобежцы, в связи со спецификой вида спорта и видом упражнения, применяют отягощения в пределах 40-95 % от максимальных величин. При проведении тренировок скоростно-силовой направленности, особенно с молодым контингентом, следует проявлять осторожность, поскольку такие упражнения предъявляют высокие требования к вегетативным системам организма, они существенно активизируют анаэробные процессы в организме спортсменов. Они должны выполняться в режимах, которые моделируют диапазон соревновательных дистанций.

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

Круговой метод по условиям проведения отличается тем, что все участники тренировки по очереди повторяют определенные упражнения, объединенные в один

комплекс и распределенные по заданной схеме. Многократно повторяются заданные упражнения, преимущественно простые по структуре, или ранее разученные. Число повторений упражнений каждого вида назначается в единицу времени, чаще за одну минуту. Круговой метод тренировки используется в различных вариантах и применяется в основном в группах спортсменов младшего возраста для повышения эмоциональности занятий.

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

3.3.1. Содержание и методика работы на этапе начальной подготовки

На этапе начальной подготовки ставится задача привлечения максимально возможного числа занимающихся к систематическим занятиям спортом. При обучении основам техники физических упражнений и техники бега на коньках определяется степень пригодности к скоростному бегу на коньках и перспективы роста в данном виде спорта, в соответствии с этими задачами определяется стратегия подготовки.

Тренировочный процесс должен осуществляться с учетом физического развития и функционального состояния растущего организма спортсмена таким образом, чтобы обеспечить готовность переносить значительный объем и интенсивность тренировочной нагрузки. В период трехлетнего прохождения спортивной подготовки в группах начальной подготовки определяется пригодность к скоростному бегу на коньках по результатам выполнения контрольно-переводных нормативов.

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

Тренировочные занятия направлены на освоение нового материала, закрепление ранее пройденного, повышение эффективности выполнения ранее изученных технических движений, тактических действий и совершенствованию работоспособности. Контрольные занятия проводятся с целью проверки уровня подготовленности (технической, тактической, физической, специальной). Основной целью предсоревновательной подготовки является адаптация спортсмена к условиям соревновательной борьбы, отработка рациональных тактико-технических решений при беге на различных дистанциях в разнообразных ситуациях соревновательной деятельности, совершенствование специфических психических качеств.

Контрольные соревнования проводятся для определения уровня подготовленности спортсмена, в них проверяется эффективность прошедшего этапа подготовки, выявляются сильные и слабые стороны в структуре соревновательной деятельности. Подводящие соревнования проводятся с целью отработки модели соревновательной деятельности, которую спортсмен предполагает реализовать в отборочных и главных соревнованиях. Подводящие соревнования следует проводить в условиях, максимально приближенных к условиям главных стартов. Соревнование является основной формой контроля уровня готовности спортсмена.

К проведению тренировочных занятий предъявляется ряд требований, от выполнения которых зависит эффективность этой формы физического воспитания. Занятия по своей направленности, содержанию, дозировке упражнений и применяемым методам должны соответствовать возрасту, полу и физической подготовленности занимающихся. Интенсивность физиологических реакций организма за время занятия отличается постепенным нарастанием в первой части, достижением максимальных величин в середине второй части и снижением в третьей части. На занятиях должны быть приняты и соблюдены все меры безопасности для жизни и здоровья спортсменов.

На первом, втором и третьем годах начальной подготовки особое внимание уделяется общей физической и технической подготовке конькобежцев. В зависимости от сроков подготовки удельный вес ОФП, СФП и СП меняется. Для управления интенсивностью тренировочных нагрузок по ОФП, СФП и СП по направленности физиологического воздействия важна информация о распределении циклических средств по зонам относительной мощности.

У занимающихся первого года тренировочный процесс проходит с активным использованием аэробных и скоростных нагрузок. Что касается распределения параметров циклических средств ОФП, СФП и СП на втором и третьем годах подготовки, то они распределяются достаточно равномерно по всем зонам интенсивности, кроме четвертой. Доля высокоинтенсивных нагрузок не должна превышать 1,5% от общего объема. Наибольшие темпы прироста нагрузок приходятся на второй тренировочный год, а на третьем году происходит в большей степени перераспределение интенсивности нагрузок в сторону их повышения.

В отношении тренировки скоростных качеств проявляется та же тенденция.

На этапе начальной подготовки упражнения для развития силы должны быть динамическими, непредельными по величине нагрузки. Развитие таких двигательных качеств, как быстрота, сила, ловкость и выносливость, которое происходит при многократном повторении разнообразных физических упражнений, затем трансформируется в специальную подготовленность. Это позволяет конькобежцам во время предсоревновательной подготовки быстро повышать уровень спортивных результатов.

Важными средствами подготовки являются подвижные и спортивные игры, а также различные игры на льду. Такие формы занятий повышают интерес к конькобежному спорту и способствуют всестороннему физическому развитию. Необходимо основное внимание уделять гармоничному развитию жизненно важных двигательных способностей – выносливости, быстроты движений и перемещений, силы, координации, гибкости и овладению элементарными двигательными навыками. Применение в период начальной подготовки больших объемов специальных упражнений дает вначале быстрый прирост спортивных результатов в избранной специализации. Стабильных достижений в скоростном беге на коньках чаще добиваются те спортсмены, которые имели предварительный стаж занятий в других видах спорта, развивавших скоростные качества, ловкость и выносливость. Занятия дополнительными видами спорта способствуют всестороннему развитию организма и создают предпосылки для достижения более высоких результатов в беге на коньках в зрелом возрасте.

3.3.2. Содержание и методика работы на тренировочном этапе

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

Программа для тренировочных групп ставит своей задачей подготовку к бегу на коньках по многоборью без узкого разделения по специализациям – спринтеров, многоборцев и специалистов на отдельных дистанциях.

В основу периодизации положен тренировочный макроцикл длительностью 12 месяцев. Годичный цикл состоит из трех периодов: подготовительного, соревновательного, переходного. Подготовительный период делится на общеподготовительный (май-июнь) и специально-подготовительный (август-ноябрь) этапы.

Основная цель первого этапа – создание предпосылок для повышения работоспособности конькобежцев, что осуществляется посредством всестороннего общефизического развития с помощью неспецифических тренировочных средств.

На общеподготовительном этапе предусматривается постепенное развитие всех функциональных систем и опорно-двигательного аппарата с преимущественным использованием неспецифических средств. Основой планирования тренировки является недельный цикл. При планировании учитываются компоненты, определяющие характер тренирующего воздействия программы. Сюда относятся продолжительность упражнения, число повторений упражнения, интенсивность работы, продолжительность интервалов отдыха между упражнениями и характер отдыха.

Интенсивность упражнения обуславливает величину физиологических сдвигов в организме. По этому признаку все тренировочные нагрузки, применяемые в подготовке конькобежцев делят на пять тренировочных зон интенсивности:

I зона – аэробная компенсирующая, где скорость выполнения упражнения составляет 45-50 % от критической скорости. Основной метод тренировки – непрерывный, а длительность работы может достигать 3 часов.

II зона – тренирующая, со скоростью выполнения упражнения 51-75 % от критической скорости. Тренировки могут быть как непрерывными, так и прерывистыми с общим объемом работы до 1,5-2 часов.

III зона – смешанная тренирующая, с повышенной скоростью выполнения упражнений – 76-100 % от критической скорости. Основные методы тренировки – повторный, интервальный. Общий объем работы 60-80 мин.

IV зона – гликолитическая. Скорость выполнения упражнений – 100-115 % от критической. Основные методы: повторный, интервальный, с общим объемом такой работы до 50 мин.

V зона – креатинфосфатная. Скорость выполнения упражнения – максимальная. Основной метод работы – повторный.

В этом периоде решаются задачи повышения общефизической работоспособности юных конькобежцев с преимущественным развитием аэробной выносливости. Наиболее благоприятный период для развития общей выносливости – 12-15 лет.

Основная направленность тренировки на специально-подготовительном этапе – обеспечение непосредственного становления спортивной формы. В начале процесс идет за счет специфических средств, близких по структуре и физиологической направленности к избранной специализации, а затем путем тренировки на льду. К задачам данного этапа относятся: дальнейшее повышение функционально-физического потенциала, совершенствование технической и тактической подготовленности, воспитание морально-волевых качеств, необходимых для успешной деятельности в соревновательных условиях.

В процессе тренировки решаются задачи, в которых соединяются координационные способности с выбором тактических вариантов прохождения соревновательных дистанций. Компонентами тактического являются: разработка графиков бега, анализ борьбы на дорожке, выполнение специфических заданий на тренировках и соревнованиях.

Приобретение тактических умений и реализация приобретенных знаний и навыков в условиях соревнований начинается в подготовительном периоде. Обучение спортсменов включает: выполнение повторного бега с точно запланированной скоростью; воспроизведение заданного времени при многократном повторении бега с точностью до 0,1-0,2 с.; умение различать темп выполнения имитации при подготовке к различным дистанциям; воспитание способности активно финишировать при выполнении различных упражнений.

В соревновательном периоде задачи тактической подготовки тесно увязываются с этапом тренировки, предстоящими стартами, в соответствии со спортивным календарем и результатами бега в прошедших соревнованиях. В тактической подготовке важен анализ условий проведения предстоящих соревнований. Двигательная выносливость развивается, помимо специальных средств, также путем использования игровых упражнений. Действенным средством повышения аэробных возможностей является систематическая тренировка на выносливость.

3.3.3. Содержание и методика работы на этапе совершенствования спортивного мастерства

На этапе совершенствования спортивного мастерства тренером должен выбираться оптимальный режим тренировки с учетом индивидуальных особенностей спортсмена. Важность этапа подготовки конькобежцев старшего возраста обусловлена тем, что начало периода приходится на зону первых больших успехов, а окончание – на зону оптимальных возможностей.

На этапе совершенствования спортивного мастерства наблюдается выраженное повышение объема и интенсивности тренировочных нагрузок, их все более специализированный характер и соразмерность развития дистанционной подготовленности многоборцев и спринтеров. На этом этапе в соревновательном периоде часто применяется повторный метод с мощностью работы со скоростью от критической до соревновательной.

Данный этап отличает существенное повышение объема и интенсивности тренировочных нагрузок и их более специализированный характер. Увеличивается объем бега на развитие выносливости с использованием переменного метода, а для развития скоростно-силовых возможностей используются круговая форма организации тренировки и частично повторный метод.

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

Двухцикловое планирование заключается в том, чтобы последующий период подготовки (2-й цикл) начинался с более высокого уровня состояния работоспособности. При таком планировании повышается устойчивость организма к воздействию тренировочных нагрузок специально-подготовительного и соревновательного этапов. Развитие специальной выносливости на общеподготовительном и специально-подготовительном этапах является основой для дальнейшего развития важнейших качеств – быстроты и скоростной выносливости.

Планирование тренировочных нагрузок в первом макроцикле (май-сентябрь) годичной подготовки предусматривает уделение основного внимания развитию общей и

специальной физической подготовленности за счет использования тренировочных средств, в основном, аэробной направленности.

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

Двухциклового вариант планирования годового цикла подготовки более эффективен, чем традиционный, у тех спортсменов, которые имеют значительный спортивный стаж (6-7 лет) и спортивную квалификацию – КМС – МС.

Подготовку по традиционной форме с одноцикловым построением круглогодичной тренировки и длительным подготовительным периодом целесообразно планировать со спортсменами не имеющими многолетнего тренировочного стажа. Наиболее эффективной формой построения тренировки для спортсменов этой группы является комплексная форма. Комплексная форма предусматривает одновременное (в рамках одного тренировочного занятия или микроцикла), или параллельное (на более длительных этапах подготовки) решение тренировочных задач. При этом используются нагрузки с различным воздействием на организм.

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

По целевой направленности различают несколько видов микроциклов.

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

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

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

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

Подводящие микроциклы применяются в системе непосредственной подготовки к соревнованиям.

Реабилитационные микроциклы, цель которых восстановление работоспособности. Восстановительные микроциклы применяются после напряженных тренировок для активизации процессов восстановления. Такие микроциклы включают в себя физические упражнения малой интенсивности, физиотерапевтические мероприятия, массаж и т.п.

Блоки тренировочных заданий по развитию физических качеств конькобежцев включают в себя набор комплексов физических упражнений, подвижных и спортивных

игр. Каждый блок на развитие того или иного физического качества содержит ряд тренировочных заданий с использованием различных средств, методов тренировки, с индивидуальным дозированием интенсивности нагрузки и отдыха.

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

3.3.4. Содержание и методика работы на этапе высшего спортивного мастерства

На этапе высшего спортивного мастерства тренировочный процесс направлен на достижение максимальной готовности к главным соревнованиям. Занятия характеризуются высокой интенсивностью и, соответственно, значительным объемом. Перерывы в тренировке направлены на профилактическое восстановление с тем, чтобы предотвратить возможное перенапряжение. Изыскиваются все возможности для роста спортивных результатов. Основной особенностью подготовки спортсменов является повышение результативности за счет качественных сторон системы спортивной подготовки. Объемы тренировочной работы и соревновательной деятельности повышаются незначительно (5-10 %) по сравнению с предыдущим этапом подготовки. Основная задача этапа – изыскать скрытые резервы организма спортсмена в различных сторонах его подготовленности (физической, технико- тактической, психологической) и обеспечить их проявление в тренировочной и соревновательной деятельности. Особое внимание уделяется поиску скрытых резервов в сфере тактической и психологической подготовленности. В сторонах мастерства, результативность в которых во многом определяется опытом спортсмена.

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

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

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

3.4. Виды подготовки спортсмена

Совершенствование спортсмена включает в себя пять видов подготовки: теоретическую, физическую, техническую, тактическую и психологическую. Каждый из этих видов, в свою очередь, имеет две разновидности: общую и специальную подготовку.

3.4.1. Теоретическая подготовка

Приобретение теоретических знаний позволяет юным конькобежцам правильно оценивать социальную значимость спорта, понимать объективные закономерности спортивной тренировки, осознанно относиться к занятиям, соблюдать гигиенический режим. Теоретическая подготовка юных спортсменов проводится в форме бесед, лекций, семинаров, непосредственно в спортивной тренировке. Она органически связана с физической, технической, тактической, моральной и волевой подготовкой.

Основные темы и содержание теоретической подготовки на тренировочных этапах:

1. *Физическая культура и спорт в России.* Понятие о физической культуре и спорте как средстве укрепления здоровья и подготовки к трудовой деятельности. Краткие исторические сведения о возникновении конькобежного спорта. Конькобежный спорт в России и мире. Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе.

Первые соревнования конькобежцев в России и за рубежом. Популярность конькобежного спорта в России. Значение занятий спортом в современном обществе. Крупнейшие всероссийские и международные соревнования. Соревнования юных конькобежцев. ЕВСК – присвоение спортивных разрядов и званий.

2. *Основы спортивной подготовки и тренировочного процесса. Правила проведения и техники безопасности на занятиях. Конькобежный инвентарь, экипировка.*

Основы спортивной подготовки при занятиях конькобежным спортом. Средства и методы спортивной тренировки юных спортсменов. Формы организаций занятий в спортивной тренировке. Поведение на улице во время тренировочного занятия. Подготовка инвентаря к тренировкам и соревнованиям.

3. *Основные виды подготовки юного спортсмена. Нравственное формирование личности юного спортсмена.*

Воспитание волевых качеств в процессе тренировки и соревнований. Понятие о психологической подготовке юных спортсменов. Физическая подготовка, ее содержание и виды. Понятие силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости. Виды (формы) проявления и методы развития этих качеств. Содержание и методика технической подготовки. Тактическая подготовка. Психологическая подготовка в тренировочном процессе и соревновательной деятельности.

4. *Периодизация спортивной тренировки.*

Характеристика многолетней тренировки юных спортсменов. Основные задачи подготовки: общая и специальная физическая подготовка, овладение основами техники, разносторонняя тренировка. Закономерности развития спортивной формы как одно из объективных условий периодизации спортивной тренировки. Понятие спортивной формы и критерии оценки. Фазы развития спортивной формы. Характерные особенности периодов годичного цикла подготовки: подготовительного, соревновательного и переходного.

5. Планирование и учет в процессе спортивной тренировки.

Понятие и назначение планирования. Учет в процессе спортивной тренировки. Техника ведения записей в дневнике спортивных результатов, регистрации тренировочных и соревновательных нагрузок. Многолетнее планирование тренировки, годовое и месячное планирование на этапе совершенствования спортивного мастерства. Форма учета тренировочной и соревновательной деятельности. Отчетная документация.

6. Спортивные соревнования.

Значение спортивных соревнований. Правила соревнований. Возраст допуска к различным по уровню соревнованиям. Права и обязанности, спортивная форма участников. Планирование, организация и проведение спортивных соревнований. Календарный план. Положение о соревнованиях. Организация соревнований.

7. Гигиена, закаливание, режим дня, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена. Основы спортивного питания.

Личная гигиена спортсмена. Гигиенические требования к питанию спортсмена, одежде и обуви. Гигиенические основы режима труда и отдыха юного спортсмена. Значение и способы закаливания. Составление рационального режима дня с учетом тренировочных занятий. Значение медицинского осмотра. Краткие сведения о воздействии физических упражнений на мышечную, дыхательную и сердечно-сосудистую системы организма спортсмена. Значение и организация самоконтроля на тренировочном занятии и дома. Объективные и субъективные критерии самоконтроля. Подсчет пульса.

8. Краткие сведения о строении и функциях организма человека.

Влияние систематических занятий физическими упражнениями на организм занимающихся. Основные сведения о дыхании, кровообращении, Сердце и сосуды. Органы пищеварения и обмен веществ. Физиологические основы спортивной тренировки. Физиологические методы определения работоспособности конькобежцев. Значение аэробной и анаэробной производительности на разных дистанциях конькобежного многоборья.

9. Врачебный контроль и самоконтроль, профилактика травм и заболеваний. Восстановительные мероприятия.

Систематический контроль и самоконтроль в процессе занятий. Травматизм, заболевания и оказание первой помощи при несчастных случаях. Роль восстановительных мероприятий в тренировочном процессе. Роль педагогических средств восстановления. Психологические и медико-биологические средства восстановления. Общие сведения о спортивном массаже. Значение восстановительных процедур.

3.4.2. Физическая подготовка

Физическая подготовка является основой спортивной тренировки. Она представляет собой целенаправленный процесс формирования физических качеств у спортсмена. К этим качествам относятся: сила, выносливость, гибкость, ловкость, скоростные способности.

Физическая подготовка связана с выполнением больших нагрузок непосредственно воздействующих на морфофункциональные свойства организма спортсмена.

Различают две разновидности физической подготовки: общую и специальную.

Общая физическая подготовка спортсмена направлена на разностороннее развитие физических качеств. Этот вид подготовки особенно важен на первых тренировочных годах, так как позволяет значительно повысить общий уровень функциональных возможностей организма.

Специальная физическая подготовка спортсмена направлена на развитие физических способностей, отвечающих специфике избранного вида спорта. При этом она ориентирована на максимально возможную степень развития способностей.

3.4.3. Техническая подготовка

Техническая подготовка направлена на формирование у спортсмена двигательных навыков в избранном виде спорта. Многократное повторение одних и тех же движений, приводит к формированию устойчивых двигательных стереотипов.

Общая техническая подготовка предполагает использование смежных видов спорта для расширения запаса технических навыков у спортсмена.

Специальная техническая подготовка направлена на формирование специфических для данного вида спорта двигательных навыков, на отработку индивидуальных особенностей техники спортсмена. Для спортсменов разной квалификации существуют достаточно точные критерии оценки специальной технической подготовленности.

Многолетний процесс технической подготовки спортсмена можно разделить на две основные стадии:

1. Стадию «базовой» технической подготовки;
2. Стадию углубленного технического совершенствования.

Методика формирования техники

При формировании нового двигательного навыка можно выделить несколько этапов:

- а) разучивание технического приема в расчлененном виде, то есть выполнение упражнения по частям;
- б) выполнение приема целиком, но в упрощенных условиях;
- в) закрепление или стабилизация навыка. Это достигается многократным повторением упражнения в различных вариантах;
- г) выполнение приема в реальных и в усложненных условиях. Это способствует формированию такого важного для технической подготовки качества, как «помехоустойчивость»;
- д) окончательное формирование навыка происходит после закрепления этого двигательного действия в соревновательных условиях.

Особое внимание в технической подготовке необходимо уделять устранению ошибок. Нередко спортсмен с первой же попытки неправильно выполнив действие, вновь и вновь пытается его повторить, стараясь устранить ошибку. Но вновь и вновь выполняет его неправильно, и тем самым закрепляет эту ошибку, создавая неправильный динамический стереотип. Поэтому необходимо сначала найти ошибку, устранить ее и только потом, многократно повторяя движение, закреплять его. Для нахождения ошибки необходимо научиться выполнять это движение по частям, лучше со зрительным контролем. Также необходимо научиться выполнять технический прием мысленно, этот метод подготовки называется «идеомоторной тренировкой».

3.4.4. Тактическая подготовка

Спортивная тактика – это искусство ведения спортивной борьбы. Можно выделить индивидуальную тактику и командную тактику. Основу тактического мастерства составляют тактические знания, умения и навыки. Совершенствование тактического мастерства у спортсмена осуществляется через развитие его тактического мышления. Для этого тренер может использовать анализ и разбор деятельности спортсмена: отдельных тренировочных занятий и их циклов, участия в соревнованиях. Необходимо привлекать спортсмена к планированию тренировочного процесса, разработке недельных, месячных, годичных и многолетних циклов подготовки.

Совершенствование тактического мастерства, во многом обусловлено технической подготовленностью спортсмена. Как бы четко ни разрабатывал спортсмен тактический

план действий, он не будет реализован без владения соответствующими техническими навыками, без соответствующего развития физических и психических качеств.

Тактическая подготовка включает в себя формирование следующих способностей у спортсмена:

- способность формировать общий тактический замысел или принципы поведения во время соревнования;
- умение составлять тактический план с конкретным перечнем задач и предполагаемых способов их решения;
- способность объективно оценивать свои физические, технические, психологические и функциональные возможности, а также учитывать потенциальные возможности соперника;
- способность находить новые тактико-технические решения при изменении внешних условий;
- способность анализировать свои ошибки.

3.4.5. Психологическая подготовка

Целью психологической подготовки является формирование значимых для спорта свойств личности и психических качеств спортсмена. Различают три вида психологической подготовки: общую подготовку, специальную подготовку к соревнованию и подготовку к выполнению конкретного двигательного действия.

Общая психологическая подготовка направлена на совершенствование психических функций и умений спортсмена. Этот вид психологической подготовки спортсмена обеспечивается в основном за счет выполнения им спортивного режима (регулярных тренировок, ограничений в питании и отдыхе), а также за счет выполнения повышенных психических нагрузок, являющихся обязательным атрибутом любого вида спорта.

Специальная психологическая подготовка к соревнованиям направлена на создание у спортсмена состояния «боевой готовности» к определенному сроку (к старту, к конкретному восхождению). Этот вид психологической подготовки обеспечивается большим набором средств и методов. Каждое физическое упражнение и каждый вид подготовки имеет свою величину «психической напряженности».

Особое место в психологической подготовке спортсмена занимает волевая подготовка. При данной подготовке происходит воспитание волевой подготовленности к преодолению неожиданно возникающих препятствий, развитие умения быстро овладевать собой, принимать единственно правильное решение и реализовывать его в необходимых условиях. Также предусматривается совершенствование приемов контрольно-ориентировочной деятельности, идеомоторной подготовки к выполнению упражнения, обучение приемам саморегуляции неблагоприятных состояний.

Таким образом, волевая подготовка направлена на формирование у спортсмена таких волевых качеств, как: решительность, смелость, воля к победе, терпение, настойчивость и др. Волевая подготовка связана с преодолением трудностей. Формирование волевых качеств зависит от того, какие трудности в своей деятельности преодолевает спортсмен.

Воспитание психических качеств, отвечающих требованиям конькобежного спорта, формирование конкретных мотивационных основ и установок на достижение, регулирование эмоционально-волевых проявлений в процессе тренировки и соревнований – конкретные задачи психологической подготовки, решаемые тренером и спортсменом.

В спорте особую роль играет мотивация спортсмена на достижение определенного результата в процессе подготовки и на соревнованиях. Основной задачей психологической подготовки на тренировочном этапе и этапе совершенствования

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

Для правильной оценки своих возможностей необходим систематический анализ результатов проделанной работы, спортивных достижений, условий, обеспечивающих достижение соответствующего успеха, и причин, которые привели его к неудаче.

Психологическая подготовка к конкретным соревнованиям в тренировочных группах должна предусматривать: создание уверенности в своих силах, активного стремления до конца бороться за достижение лучшего результата; совершенствование способности управлять своими действиями, чувствами, мыслями в соответствии с предполагаемыми условиями соревнований; создание и сохранение оптимального уровня эмоционального возбуждения перед соревнованиями.

3.4.6. Функциональная подготовка

Функциональная подготовка направлена на развитие функциональных возможностей организма спортсмена и совершенствование деятельности различных систем (дыхания, кровообращения, мышечной системы и др.).

В ходе нее спортсмен повышает физические, биохимические, физиологические, морфологические и другие резервы организма.

Функциональная подготовка входит составным элементом во все ранее рассмотренные виды подготовки. И физическая подготовка, и техническая, и психологическая опираются на развитие функциональных возможностей организма спортсмена. Хотя все виды подготовки тесно связаны между собой, функциональную подготовку, на наш взгляд, следует выделить как самостоятельный вид подготовки, по нескольким причинам: во-первых, функциональные возможности спортсмена необходимо уметь измерять и планировать их развитие; во-вторых, функциональная подготовка во многом определяет успешность работы спортсмена на соревнованиях.

Существует целый ряд методов функциональной подготовки. В основном это те же методы, которые используются в других видах подготовки. Но существует ряд специальных методов. К ним можно отнести различные методы подготовки в измененных условиях внешней среды (в условиях высокогорья, в барокамере, использование бани), методы подготовки на фоне критических состояний организма спортсмена (в условиях голода, переохлаждения, повышенной опасности, во время конфликтов и т.п.).

Функциональная подготовленность спортсмена не всегда может быть определена по внешним признакам как, например, физическая. Нередко внешне сложенный не атлетично спортсмен может демонстрировать огромные функциональные возможности, и наоборот не редки случаи, когда атлет с огромной мышечной массой демонстрирует очень слабые функциональные возможности. В соревновательных условиях преимущество имеет спортсмен, обладающий большей выносливостью, а не атлетическим телосложением. Выносливость же определить внешне по морфологическим признакам спортсмена бывает очень сложно.

3.5. Восстановительные средства и мероприятия

Многолетняя подготовка конькобежцев связана с постоянным ростом тренировочных и соревновательных нагрузок, при этом специфика восстановления зависит от характера, объема и интенсивности нагрузок, режима тренировок, состояния здоровья и подготовленности спортсмена. Восстановительные мероприятия являются составной и неотъемлемой частью системы подготовки как начинающих, так и квалифицированных конькобежцев. От выбора различных восстановительных

мероприятий, их разнообразия, последовательности применения в тренировочном процессе зависит эффективность всего тренировочного процесса.

Средства восстановления подразделяются на:

1. Педагогические.

1.1. рациональное планирование тренировок в соответствии с функциональными возможностями спортсмена; необходимое сочетание общих и специальных средств; оптимальное построение тренировочных и соревновательных микро-, мезо- и макроциклов; волнообразность и вариативность нагрузки; широкое использование переключений неспецифических физических нагрузок; рациональное сочетание работы и отдыха; введение специальных восстановительных циклов;

1.2. построение отдельного тренировочного занятия с использованием вспомогательных средств для снятия утомления: полноценная индивидуальная разминка; проведение заключительной части занятия; правильный подбор снарядов (упражнений) и места тренировки; введение специальных упражнений для активного отдыха и расслабления; создание положительного эмоционального фона для проведения занятия;

1.3. планирование тренировок в условиях среднегорья, высокогорья;

1.4. использование специализированных приборов и оборудования, позволяющих полнее раскрыть функциональные возможности спортсмена, превзойти ранее достигнутые уровни проявления двигательных качеств.

2. Гигиенические.

К гигиеническим средствам следует отнести: душ, теплые ванны, водные процедуры закаливающего характера, прогулки на свежем воздухе, соблюдение режима дня и питания.

3. Медико-биологические средства восстановления включают в себя:

3.1. правильную оценку и учет состояния здоровья;

3.2. информацию о текущем функциональном состоянии;

3.3. рациональное питание с использованием препаратов и продукты повышенной биологической ценности;

3.4. использование комплекса фармакологических средств с учетом требований антидопингового контроля (исключая запрещенные);

3.5. использование среднегорья, климатотерапии, санаторно-курортных методов.

4. Психологические.

Применяют различные приемы воздействия на организм спортсмена через психическую сферу – психогигиена, психопрофилактика, психотерапия. Перечисленные приемы носят сугубо индивидуальный характер. Психогигиенические воздействия позволяют снизить уровень нервно-психической напряженности, психической угнетенности, быстрее восстановить затраченную нервную энергию и тем самым ускорить процессы восстановления других систем организма.

К психологическим средствам относятся: аутогенная тренировка и их модификации – психорегулирующая тренировка, внушенный сон-отдых, самовнушение, видеопсихологическое воздействие и др.

Психорегулирующая тренировка основана на регуляции психологического состояния, использования расслабления (релаксации) мышечной системы и воздействия спортсмена на функции своего организма посредством слова.

Самовнушение может оказать значительное влияние на мобилизацию резервных возможностей организма спортсмена и ускорение восстановительных процессов. Занятия должны проводиться специалистом, хорошо знающим психологию и психотерапию.

Существенное влияние на скорость протекания процессов восстановления между тяжелыми тренировками, между комплексами тренировочных упражнений в отдельных занятиях, а также между стартами в условиях соревнований оказывает внушенный сон-

отдых. Использование данного мероприятия в тренировочном процессе позволяет увеличить объем выполненной работы.

При необходимости быстрого восстановления сил в случае переутомления часто прибегают к помощи гипнотического внушения: в ряде случаев оно является наиболее действенным, а иногда и единственным способом ускорения снижения явлений переутомления и перенапряжения.

5. Фармакологические.

Высокая интенсивность физических и психоэмоциональных нагрузок обуславливает повышенную потребность в витаминах. В конькобежном спорте этому способствует и то, что значительная часть тренировочной работы приходится на зимнее время. При проведении тренировочных сборов, особенно в весенний период, рекомендуется проводить комплексную витаминизацию для насыщения организма спортсмена витаминами. В течение 5-7 дней спортсмены дополнительно ежедневно получают по 4-5 штук поливитаминного драже.

При выполнении физических нагрузок происходят значительные сдвиги в минеральном обмене организма, что и определяет повышенную потребность в некоторых минеральных веществах: фосфор, кальций, магний, калий, натрий и железо.

6. Физиотерапевтические

6.1. электропроцедуры – применение постоянных и переменных токов различной частоты. Под влиянием постоянного тока происходит расширение капилляров тканей, улучшается кровоснабжение тканей и органов, что способствует быстрейшему выводу из тканей продуктов распада и доставки кислорода и питательных веществ. Постоянный ток оказывает значительное влияние на функциональное состояние периферической и центральной нервной систем;

6.2. электросон – применение импульсного тока низкой частоты и малой силы. Данный метод снимает эмоциональное напряжение, утомление, нормализует рефлекторные процессы и вегетативные функции организма;

6.3. виброванна – может оказывать как возбуждающее действие, так и седативное. При применении данного метода необходим индивидуальный подход;

6.4. аэроионизация – искусственное насыщение воздуха ионами отрицательного заряда, которые способствуют лучшему усвоению кислорода тканями организма, ускорению обменных процессов, снижению усталости;

6.5. электропунктура – электрическое воздействие на биологически активные точки, что повышает защитные свойства организма, оказывает нормализующее действие на тонус мышц, снимает утомление и боль;

6.6. ультразвук – оказывает на организм спортсмена физико-химическое и слабое тепловое действие. Ультразвук усиливает окислительно-восстановительные процессы в тканях, способствует повышению болеутоляющего воздействия;

6.7. световое облучение – применение инфракрасных и ультрафиолетовых лучей. Физиологическое действие инфракрасных лучей основано на их тепловом эффекте, что влияет на усиление кровообращения и улучшение питания тканей. Применение ультрафиолетовых лучей способствует улучшению процессов восстановления.

К эффективным средствам повышения или восстановления работоспособности перед повторной или двухразовой тренировкой следует отнести парную баню в сочетании с холодными водными процедурами (температура воды не выше +12-15°C). При длительности перерывов между тренировками свыше 12-16 часов рекомендуются парная баня и душ (ванна) с температурой около +36-37°C.

Контрастный душ в течение 5-7 мин также может стать простым средством восстановления в процессе тренировки при следующей методике применения: 1 минута подается горячая вода (+37-38°C), затем 5-10 секунд – холодная (+12-15°C) и т.д.

7. Применение массажа.

Восстановительный массаж применяется с целью снятия утомления. При двухразовых тренировочных занятиях вначале проводится вибрационный (низкочастотный) восстановительный массаж 10-15 мин (после первой тренировки), а затем – ручной восстановительный массаж 30-45 мин (после второй тренировки). Если нет вибрационного аппарата, то проводится ручной массаж спустя 1-2 часа после первой тренировки.

После соревнований восстановительный массаж применяется спустя 24 часа после их окончания. Осуществляется щадящий массаж, т.к. мышцы в это время очень чувствительны к различным механическим раздражениям.

Вибрационный (низкочастотный) массаж, выполняемый специальными аппаратами (вибраторами), применяется спустя 30-60 мин после тренировки и длится 15-25 мин.

Предварительный (мобилизационный) массаж проводится с разогревающими мазями за 30-40 мин до соревнований и длится 10-20 мин. Используют следующие приемы: поглаживание, неглубокое разминание, вибрацию.

Реабилитационный массаж применяется после травм и заболеваний. Задача массажа – повысить уровень функционального состояния спортсмена, тонус мышц. Массаж продолжается 10-15 мин.

Гидромассаж включает в себя подводный массаж водяной струей под высоким давлением. Спортсмен погружается в ванну с температурой воды +37-38°C и в течение 5 мин отдыхает. Затем струей воды (давление 3-4 атм) массируются конечности, а далее – туловище и область живота (давление 1,0-1,5 атм). Массаж области сердца и половых органов исключается.

Спортивный массаж у женщин имеет свои особенности. В дни, предшествующие менструации, сокращается продолжительность массажа до 20 мин, противопоказан массаж живота. Спустя 1-2 дня после окончания цикла длительность сеанса постепенно возрастает до 35-40 мин. У женщин не массируются молочные железы.

3.6. Антидопинговые мероприятия

Антидопинговые мероприятия направлены на проведение разъяснительной работы по профилактике применения допинга, консультации спортивного врача и диспансерные исследования занимающихся в группах спортивного совершенствования высшего спортивного мастерства.

Целью планирования антидопинговых мероприятий является противодействие применению запрещенных методов и препаратов на всех этапах спортивной подготовки.

Антидопинговые мероприятия включают:

1. Ознакомление тренерского состава с положениями основных действующих антидопинговых документов (антидопинговые правила, утвержденные ВАДА и переведенные на русский язык, кодекс ВАДА, Международные стандарты ВАДА, система антидопингового администрирования и менеджмента);

2. Предоставление спортсменам информации обо всех аспектах допинг-контроля:

– знание антидопинговых правил и последствий, связанных с их нарушением; знания о субстанциях и методах запрещенных в соревновательный и внесоревновательный периоды;

– знания по использованию биологически активных добавок в спорте и об опасности, связанной с их применением;

3. Ознакомление с основами профилактической работы по применению допинга спортсменами;

4. Ознакомление с современными принципами применения фармакологических средств, основам антидопинговой политики в спорте;
5. Проведение антидопинговой пропаганды среди детей, подростков, молодежи и спортсменов сборных команд Челябинской области;
6. Проведение информационно-образовательной работы в области борьбы с допингом в спорте с занимающимися, их родителями и персоналом учреждения;
7. Пропаганда средств физкультурно-спортивной деятельности в профилактике наркомании и допинга в спорте, увеличение числа детей, подростков и молодежи, ведущих активный досуг и здоровый образ жизни.
8. Размещение в сети Интернет, на официальных сайтах учреждений информации по реализации антидопинговых программ в России и Челябинской области.

В таблице 10 указан примерный план антидопинговых мероприятий, организуемых в Учреждении.

Таблица 10

План антидопинговых мероприятий

№ п/п	Наименование мероприятия	Срок проведения	Ответственный
1	Утверждение ответственных лиц за профилактику и информирование не применения допинга, запрещенных средств и методов среди спортсменов	октябрь	Директор
2	Утверждение плана мероприятий по профилактике информированию не использования допинга, запрещенных средств и методов в спорте	ноябрь	Ответственный за антидопинговую профилактику
3	Определение объемов тестирования, согласно утвержденному списку спортсменов.	декабрь	Заместитель директор
4	Составление графика тестирования согласно утвержденному списку для тестирования спортсменов и обеспечение его реализации	ноябрь	Ответственный за антидопинговую профилактику
5	Проведение теоретических занятий по антидопинговой тематике для спортсменов	перед соревнованиями	Тренер в группе
6	Своевременное вынесение решений по фактам нарушений антидопинговых правил	по факту	Директор

3.7. Инструкторская и судейская практика

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

1. Тренировочные группы

Занимающиеся тренировочных групп должны:

- овладеть принятой терминологией, командами для построения группы, отдачи рапорта, проведения строевых упражнений со спортивным инвентарем;
- уметь составлять комплексы упражнений для проведения разминки перед занятиями и соревнованиями, для проведения подготовительной, основной и заключительной частей занятия;
- уметь замечать и исправлять ошибки, допускаемые другими занимающимися, в технике передвижения;
- уметь показать основные элементы техники;
- знать обязанности и права участников соревнований. Общие обязанности судей;
- уметь составлять комплексы упражнений для подготовительной, основной и заключительной частей занятия, разминки перед соревнованиями;
- уметь составлять планы-конспекты тренировочных занятий по физической и технической подготовке для групп начальной подготовки и тренировочных групп 1-2-го года.

Судейская практика осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения занимающихся к выполнению отдельных судейских обязанностей, судейства соревнований по конькобежному спорту в спортивной школе, помощь в организации и проведении соревнований. Выполнение обязанностей судьи на старте и финише, секретаря.

Проведение тренировочных занятий в группах начальной подготовки и тренировочных группах 1-2-го года.

2. Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства

На этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства инструкторскую и судейскую практику проводят в расширенном объеме. Занимающихся привлекают в качестве помощников при подготовке мест занятий и инвентаря, при проведении подготовительной и основной части тренировочного занятия, при разучивании отдельных приемов с конькобежцами младших возрастов и при проведении соревнований. Занимающиеся должны знать обязанности главного судьи, заместителя главного судьи, секретаря, секундометриста, судьи на повороте, судьи на переходе.

Также в инструкторскую и судейскую практику входит составление рабочих планов и конспектов занятий. Составление индивидуальных перспективных планов на этап, период, годичный цикл подготовки, организация и судейство городских соревнований по конькобежному спорту.

**Содержание и распределение часов инструкторской и судейской практики
по тренировочным этапам.**

№ п/п	Этапы	Год	Минимум знаний и умений	Формы проведения	Кол-во часов
1	тренировочный этап	1-й	Овладение терминологией и командным языком для построения группы, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений, терминами по изучению элементов конькобежного спорта, выполнение обязанностей тренера на занятиях	Беседы, семинары, практические занятия	6
2	тренировочный этап	2-й	Способность наблюдать за выполнением упражнений другими занимающимися и находить ошибки в технике выполнения отдельных элементов. Умение составить конспект тренировочного занятия, провести вместе с тренером разминку в группе. Судейство: характеристика судейства в беге на коньках. Основные обязанности судей.	Беседы, семинары, практические занятия	8
3	тренировочный этап	3-й	Привлечение в качестве помощника тренера при проведении разминки, разучивании отдельных упражнений, контроля за техникой выполнения отдельных элементов и упражнений. Судейство: знать основные правила судейства соревнований в беге на коньках. Судейская документация.	Беседы, семинары, практические занятия	14
4	тренировочный этап	4-й, 5-й	Умение подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельное ее проведение по заданию тренера. Умение грамотно демонстрировать технику выполнения отдельных элементов и упражнений, замечать и исправлять ошибки при их выполнении другими учащимися, помогать тренеру при проведении занятий в младших возрастных группах. Судейство: знать основные правила соревнований, непосредственно выполнять отдельные судейские обязанности, обязанности секретаря и секундометриста.	Самостоятельные и практические занятия	14

5	Этап совершенствования спортивного мастерства	весь период	Регулярное привлечение в качестве помощников тренера для проведения занятий и соревнований на этапе начальной подготовки и тренировочном этапе. Умение самостоятельно проводить разминку, обучение основным техническим элементам. Умение составлять комплексы упражнений для проведения тренировочных заданий, подбирать упражнения для совершенствования техники бега на коньках, грамотно вести записи выполненных тренировочных нагрузок. Судейство: знать правила соревнований; привлекать для проведения занятий и соревнований в младших возрастных группах ДЮСШ к систематическому судейству соревнований по бегу на коньках в городских и областных соревнованиях. Выполнение необходимых требований для присвоения звания инструктора и судьи по спорту.	Самостоятельные и практические занятия	36
---	---	-------------	--	--	----

3.8. Врачебный контроль

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

Первичные врачебные обследования проводятся перед началом регулярных тренировок. После осмотра врач обращает внимание тренера на отклонения в состоянии здоровья (если таковые наблюдаются), физическом развитии, функциональном состоянии и дает необходимые рекомендации. Повторные (ежегодные) врачебные обследования позволяют судить о правильности проведения тренировочного процесса. 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 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.

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 (велоэргометр, 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.

РАЗДЕЛ 4. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

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

Таблица 12

Влияние физических качеств на результативность

Физические качества	Уровень влияния
Быстрота	3
Сила	3
Выносливость	3
Координация	2
Гибкость	2

Условные обозначения:

3 – значительное влияние;

2 – среднее влияние.

Под скоростными способностями понимают возможности спортсмена, обеспечивающие ему выполнение двигательных действий в минимальный для данных условий промежуток времени. Различают элементарные и комплексные формы проявления скоростных способностей. К элементарным формам относятся быстрота реакции, скорость одиночного движения, частота (темп) движений. Все двигательные реакции, совершаемые спортсменом, делятся на две группы: простые и сложные. Ответ заранее известным движением на заранее известный сигнал (зрительный, слуховой, тактильный) называется простой реакцией.

Мышечная сила – это способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему посредством мышечных усилий. Абсолютная сила мышц спортсмена определяется максимальной величиной преодолеваемого им сопротивления, например, пружины динамометра или весом штанги. Относительная сила мышц – это показатель абсолютной силы, взятый относительно веса тела.

Вестибулярная устойчивость характеризуется сохранением позы или направленности движений после раздражения вестибулярного аппарата (например, после вращения). В этих целях используют упражнения с поворотами в вертикальном и горизонтальном положениях, кувырки, вращения (например, ходьба по гимнастической скамейке после серии кувырков).

Выносливость является способностью поддерживать заданную, необходимую для обеспечения спортивной деятельности, мощность нагрузки и противостоять утомлению, возникающему в процессе выполнения работы. Поэтому, выносливость проявляется в двух основных формах: в продолжительности работы на заданном уровне мощности до появления первых признаков выраженного утомления; в скорости снижения работоспособности при наступлении утомления.

Гибкость является интегральной оценкой подвижности звеньев тела. Если же оценивается амплитуда движений в отдельных суставах, то принято говорить о подвижности в них. В теории и методике спортивной подготовки гибкость рассматривается как морфофункциональное свойство опорно-двигательного аппарата человека, определяющее пределы движений звеньев тела. Различают две формы ее проявления: активную, характеризуемую величиной амплитуды движений при

самостоятельном выполнении упражнений благодаря своим мышечным усилиям; пассивную, характеризуемую максимальной величиной амплитуды движений, достигаемой при действии внешних сил (например, с помощью партнера или отягощения и т. п.).

Общая гибкость характеризует подвижность во всех суставах тела и позволяет выполнять разнообразные движения с большой амплитудой. Специальная гибкость – предельная подвижность в отдельных суставах, определяющая эффективность спортивной деятельности.

Под координационными способностями понимаются способности быстро, точно, целесообразно, экономно и находчиво, т.е. наиболее совершенно, решать двигательные задачи (особенно сложные и возникающие неожиданно). Проявление координационных способностей зависит от целого ряда факторов, а именно: 1) способности спортсмена к точному анализу движений; 2) деятельности анализаторов и особенно двигательного; 3) сложности двигательного задания; 4) уровня развития других физических способностей (скоростные способности, динамическая сила, гибкость и т.д.); 5) смелости и решительности; 6) возраста; 7) общей подготовленности занимающихся (т.е. запаса разнообразных, преимущественно вариативных двигательных умений и навыков).

Телосложение оценивается путем измерения (спортивной метрологии) пропорций и особенности частей тела, а также особенности развития костной, жировой и мышечной тканей.

4.2. Требования к результатам реализации Программы спортивной подготовки на каждом из этапов спортивной подготовки

Результатом реализации Программы является:

1. На этапе начальной подготовки:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков, гармоничное развитие физических качеств;
- повышение уровня общей физической и специальной физической подготовки;
- освоение основ техники и тактики по виду спорта «конькобежный спорт»;
- приобретение опыта участия в официальных спортивных соревнованиях;
- общие знания об антидопинговых правилах;
- укрепление здоровья;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейшей спортивной подготовки.

2. На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- формирование устойчивого интереса и спортивной мотивации к занятиям видом спорта «конькобежный спорт»;
- повышение уровня общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовки;
- формирование физических качеств с учетом возраста и уровня влияния физических качеств на результативность;
- соблюдение режима тренировочных занятий и периодов отдыха, режима восстановления и питания;
- овладение навыками самоконтроля;
- приобретение опыта регулярного участия в официальных спортивных соревнованиях на первом и втором годах;
- достижение стабильности результатов участия в официальных спортивных соревнованиях на третьем-пятом годах;
- овладение основами теоретических знаний о виде спорта «конькобежный спорт»;

- знание антидопинговых правил;

- укрепление здоровья.

3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- формирование мотивации на повышение спортивного мастерства и достижение высоких спортивных результатов;

- повышение уровня общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовки;

- повышение функциональных возможностей организма;

- формирование навыка профессионального подхода к соблюдению режима тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания, а также к соблюдению периодов отдыха и ведению дневника самонаблюдения, в том числе с использованием дистанционных технологий, а также требований мер безопасности;

- выполнение плана индивидуальной подготовки;

- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на официальных спортивных соревнованиях;

- приобретение опыта спортивного судьи по виду спорта «конькобежный спорт»;

- знание антидопинговых правил;

- сохранение здоровья.

4. На этапе высшего спортивного мастерства:

- сохранение мотивации на совершенствование спортивного мастерства и достижение высоких спортивных результатов;

- повышение уровня общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовки;

- повышение функциональных возможностей организма;

- закрепление навыка профессионального подхода к соблюдению режима тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания, а также к соблюдению периодов отдыха и ведению дневника самонаблюдения, в том числе с использованием дистанционных технологий, а также требований мер безопасности;

- выполнение плана индивидуальной подготовки;

- достижение результатов уровня спортивных сборных команд субъектов Российской Федерации и спортивных сборных команд Российской Федерации;

- сохранение здоровья.

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

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

4.3. Виды контроля общей и специальной физической, спортивно - технической и тактической подготовки, комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводные нормативы по годам и этапам подготовки, сроки проведения контроля

Одним из важнейших звеньев управления многолетней подготовкой является система контроля, позволяющая оценивать подготовленность юных спортсменов на всех этапах тренировочного процесса. Эффективная система комплексного контроля дает возможность тренеру объективно оценить правильность избранного направления

подготовки, постоянно следить за состоянием и динамикой тренированности спортсменов, своевременно вносить коррективы в тренировочный процесс.

Значение комплексного контроля в процессе спортивных занятий с детьми особенно велико, так как достижение ими относительно высоких для их возраста спортивных результатов, выполнение разрядных нормативов далеко не всегда свидетельствует о том, что юные спортсмены будут прогрессировать и при переходе в группу взрослых спортсменов.

На тренировочном этапе подготовки исключительно важным является учет принципиальной установки на соразмерное развитие физических качеств, что обеспечивает оптимальное соотношение различных сторон двигательной подготовленности, позволяет овладеть широким функциональным потенциалом и в должной мере обеспечить уровень базовой подготовки.

Поэтому столь важно значение системы контрольных испытаний и нормативов, которые являются определенными ориентирами для рационального построения тренировочного процесса юных спортсменов.

В соответствии с необходимостью оценивать этапные, текущие и оперативные состояния спортсменов принято различать три вида контроля: этапный, текущий и оперативный.

Этапный контроль направлен на оценку подготовленности юных спортсменов в начале и в конце каждого этапа и проводится в виде этапного комплексного обследования, три или четыре раза в год, в зависимости от календаря соревнований, обычно в конце подготовительного периода, в конце промежуточного и в конце сезона. В программу этапного комплексного обследования входят: а) врачебные обследования; б) антропометрические обследования; в) тестирование физических качеств; г) расчет показателей нагрузки, выполненной за прошедший этап.

Текущий контроль проводится для получения информации о состоянии спортсменов после одного или серии тренировочных занятий, по прошествии 2-4 микроциклов и внесения соответствующей коррекции в планы подготовки.

Оперативный контроль направлен на получение срочной информации о переносимости занимающимися тренировочных нагрузок и является основой для рационального управления тренировочным процессом. В практике конькобежного спорта используют все виды контроля. Все виды обследований проводятся тренерами-преподавателями. По итогам анализа комплексного обследования составляется заключение, на основе которого вносятся коррекции в тренировочные планы.

4.4. Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения программы, организация промежуточной и итоговой аттестации занимающихся

Прием на этапы подготовки и перевод по годам подготовки осуществляются при выполнении нормативных требований по ОФП и СФП, а на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства добавляются требования по спортивной подготовленности.

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

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

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) по виду спорта «конькобежный спорт»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			5,5	5,8
1.2.	Бег на 60 м	с	не более	
			10,4	10,9
1.3.	Бег на 1500 м	с	не более	
			8.05	8.29
1.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			18	9
1.5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+5	+6
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			160	145
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Тройной прыжок в длину с места	см	не менее	
			530	515
2.2.	Бег на 1000 м	мин, с	не более	
			-	4.30
2.3.	Бег на 3000 м	мин, с	не более	
			13	-
2.4.	Техническое мастерство	Обязательная техническая программа		

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «конькобежный спорт»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			4,7	5,0
1.2.	Бег на 60 м	с	не более	
			8,2	9,6
1.3.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			-	11.40
1.4.	Бег на 3000 м	мин, с	не более	
			13.00	-
1.5.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			36	15
1.6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+11	+15
1.7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			215	180
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Техническое мастерство	Обязательная техническая программа		

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на этапе высшего спортивного мастерства по виду спорта «конькобежный спорт»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			8,2	9,6
1.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			-	10.00
1.3.	Бег на 3000 м	мин, с	не более	
			13.00	-
1.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			36	15
1.5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+11	+15
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Бег на роликовых коньках 2000 м	мин, с	не более	
			5.04	5.30
2.2.	Десятерной прыжок в длину с места	м	не менее	
			26	23
2.3.	Техническое мастерство	Обязательная техническая программа		

Организация и методические указания по проведению тестирования

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

Для определения исходного состояния юного спортсмена в начале подготовительного периода проводится первое тестирование. Целью последующих тестирований является определение эффективности применяемых нагрузок по окончании подготовительного и соревновательного периодов. По результатам этих тестирований в зависимости от степени достижения того или иного контрольного норматива проводится коррекция тренировочных нагрузок.

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

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

РАЗДЕЛ 5. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

Интернет-ресурсы:

1. Официальный сайт Союза конькобежцев России: <http://www.russkating.ru/>
2. Официальный сайт Международного союза конькобежцев: <http://www.isu.org/>
3. Официальный сайт министерства спорта Российской Федерации: <http://www.minsport.gov.ru/>
4. Официальный сайт Всемирного антидопингового агентства: <http://www.wada-ama.org/>

Список литературных источников:

1. Бондарчук А. П., Периодизация спортивной тренировки. – Киев: Олимпийская литература, 2005.
2. Бондарчук Т. В., Бажанова С. В., Современные методологические тенденции подготовки квалифицированных конькобежцев: учеб. пособие / Т. В. Бондарчук, С. В. Бажанова, Г. Е. Медведева, О. Е. Мотузка. – Челябинск: УралГАФК, 1997. – 356 с.
3. Гибадуллин И. Г., Управление тренировочным процессом в системе многолетней подготовки биатлонистов. – Ижевск: Изд-во ИжГТУ, 2005.
4. Гогунев Е. Н., Мартыанов Б. И., Психология физического воспитания и спорта: Педагогическое пособие. – М.: Академия, 2004.
5. Курамшин Ю. Ф., Теория и методика физической культуры: учебник для ВУЗов/ под ред. Ю. Ф. Курамшина. – М.: Советский спорт, 2010.
6. Матвеев Л. П., Общая теория спорта и ее прикладные аспекты: учебник для вузов физической культуры / Л. П. Матвеев. – 5-е изд., испр. и доп. – М.: Советский спорт, 2010.
7. Никитушкин В. Г., Квашук П. В., Бауэр В. Г., Организационно-методические основы подготовки спортивного резерва. – М.: Советский спорт, 2005.
8. Платонов В. Н., Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения / В. Н. Платонов. – М.: Советский спорт, 2005.
9. Ростовцев В. Л., Современные технологии спортивных достижений. – М.: «ВНИИФК», 2007.
10. Румянцев Г. Г., Методы и средства психологической подготовки спортсменов: метод, пособие / Г. Г. Румянцев, В. А. Пономарев. – Челябинск: УралГАФК, 2003. – 233 с.

Аудиовизуальные средства с учетом специфики конькобежного спорта:
<http://ice.rigaonline.lv/>

РАЗДЕЛ 6. ПЛАН ФИЗКУЛЬТУРНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ И СПОРТИВНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ

№ п/п	Наименование спортивных мероприятий	Сроки проведения	Место проведения	Возраст участников
1.	Рождественские старты по конькобежному спорту	Январь	г. Миасс СК «Миасский лед»	По положению
2.	Открытое первенство г. Миасса на призы Сергея Антюшина по конькобежному спорту	Январь	г. Миасс СК «Миасский лед»	По положению
3.	Открытое первенство города по конькобежному спорту по массовым стартам	Январь	г. Миасс СК «Миасский лед»	По положению
4.	Открытое первенство города по конькобежному спорту «Крещенское созвездие»	Январь	г. Миасс СК «Миасский лед»	По положению
5.	Открытое первенство города и МБУ «СШОР № 4» по конькобежному спорту (многоборью) Отбор команд на Первенство области	Январь	г. Миасс СК «Миасский лед»	По положению
6.	Тренировочные сборы по конькобежному спорту к УрФО	Январь	г. Челябинск	средний - старший возраст
7.	Первенство УрФО по конькобежному спорту. 2 этап	Январь	г. Екатеринбург	средний - старший возраст
8.	Открытое первенство города среди школьников по конькобежному спорту	Февраль	г. Миасс СК «Миасский лед»	По положению
9.	Лично-командное первенство Челябинской области по конькобежному спорту (многоборье)	Февраль	г. Челябинск	младший, детский возраст
10.	Первенство УрФО по конькобежному спорту, 3 этап (приз А.В. Кибалко)	Февраль	г. Челябинск	старший, средний возраст
11.	Лично-командное первенство Челябинской области по многоборью, Спартакиада учащихся Челябинской области «Олимпийские Надежды Южного Урала» по конькобежному спорту.	Февраль	г. Челябинск	средний, старший возраст
12.	Тренировочные сборы к Первенству России	Февраль	г. Челябинск	средний – старший возраст
13.	Первенство Росси по конькобежному спорту (финал)	Февраль	г. Челябинск	старший, средний возраст
14.	Открытое первенство города по конькобежному спорту	Февраль	г. Миасс СК «Миасский лед»	По положению
15.	Открытое первенство города по конькобежному спорту среди младшего возраста, посвященное Дню защитника Отечества (марафон)	Февраль	г. Миасс СК «Миасский лед»	младший детский возраст
16.	Открытое первенство города (День эстафет и командных гонок)	Февраль	г. Миасс СК «Миасский лед»	По положению
17.	Открытое первенство города и МБУ «СШОР № 4» по конькобежному спорту на призы «Закрытие зимнего сезона», посвященное 100-летию образования ВЛКСМ	Март	г. Челябинск ЛД «Уральская молния»	По положению
18.	Всероссийские соревнования по конькобежному спорту на приз Инги Артамоновой	Март	г. Челябинск	По положению

19.	Чемпионат и первенство Челябинской области по конькобежному спорту (по отдельным дистанциям)	Март	г.Челябинск	старший, средний возраст
20.	Всероссийские соревнования по конькобежному спорту «Серебряные коньки» (финал)	Март	г.Коломна	младший возраст
21.	Открытое первенство города и МБУ «СШОР № 4» по конькобежному спорту среди младшего и детского возраста на призы 6-ти кратной О.Ч. Л.П. Скобликовой	Март	г.Миасс СК «Миасский лед»	детский, младший возраст
22.	Открытое первенство города и МБУ «СШОР № 4» по конькобежному спорту среди среднего и старшего возраста «День эстафет»	Март	г.Миасс СК «Миасский лед»	средний и старший возраст
23.	Торжественный вечер «Итоги сезона» по конькобежному спорту	Апрель	г.Миасс СК «Миасский лед»	Все возрастные группы
24.	Первенство города по общей физической подготовке среди конькобежцев	Май	г.Миасс	По положению
25.	Тренировочные сборы по конькобежному спорту	Август	Челябинск	По положению
26.	Открытое Первенство города по общей физической подготовке среди конькобежцев	Сентябрь	г.Миасс	По положению
27.	Тренировочные сборы по конькобежному спорту	Октябрь	г.Челябинск	По положению
28.	Открытое первенство города Миасса по конькобежному спорту на призы «Открытие зимнего сезона»	Ноябрь	г.Миасс СК «Миасский лед»	все возрастные группы
29.	Тренировочные сборы к первому этапу Регионального Первенства России	Ноябрь	г.Челябинск	По положению
30.	Открытое первенство города Миасса по конькобежному спорту «День спринтера»	Декабрь	г.Миасс СК «Миасский лед»	все возрастные группы
31.	Открытое первенство города Миасса по конькобежному спорту на призы Деда мороза	Декабрь	г.Миасс СК «Миасский лед»	все возрастные группы
32.	Тренировочные сборы по конькобежному спорту	Декабрь	г.Челябинск	По положению
33.	Региональное Первенство России по конькобежному спорту 1 этап	Декабрь	г.Челябинск	средний, старший возраст
34.	Всероссийские соревнования по конькобежному спорту на приз памяти А.В. Белоглазова	Декабрь	г.Челябинск	детский, младший, средний старший возраст