

# МИНИСТЕРСТВО СПОРТА И ТУРИЗМА РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ

## ПРИКАЗ

26 декабря 2023 г.

№ 560

Об учебной программе  
по конькобежному спорту

На основании абзаца второго части второй пункта 1 статьи 59 Закона Республики Беларусь от 4 января 2014 г. № 125-З «О физической культуре и спорте»

**ПРИКАЗЫВАЮ:**

1. Утвердить учебную программу по конькобежному спорту (прилагается).

2. Директору учреждения «Республиканский центр олимпийской подготовки по велосипедному и ледовым видам спорта» (Д.Л.Толкачёв), начальникам главных управлений (управлений) спорта и туризма областных, Минского городского исполнительных комитетов обеспечить применение заинтересованными учебной программы по конькобежному спорту в учебно-тренировочном процессе.

3. Контроль за исполнением настоящего приказа возложить на Бараулю Александра Ивановича, заместителя Министра спорта и туризма.

4. Настоящий приказ вступает в силу после его подписания.

Министр

С.М.Ковальчук

## УЧЕБНАЯ ПРОГРАММА по конькобежному спорту

### ВВЕДЕНИЕ

Настоящая учебная программа по конькобежному спорту для специализированных учебно-спортивных учреждений (далее – СУСУ), средних школ – училищ олимпийского резерва (далее – Программа) разработана на основании Положения о стандарте спортивной подготовки, утверждённого постановлением Министерства спорта и туризма Республики Беларусь от 11 ноября 2014 г. № 70, с учётом передового опыта работы с юными спортсменами, результатов научных исследований и тенденции развития конькобежного спорта, как вида спорта. Программа сопряжена с нормативными правовыми актами Министерства здравоохранения Республики Беларусь, Министерства образования Республики Беларусь и Министерства спорта и туризма Республики Беларусь.

Программа определяет комплекс параметров подготовки юных конькобежцев на весь многолетний период обучения (тренировки) – от начального обучения до спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства. Предусматривается последовательность и непрерывность многолетнего процесса становления мастерства, преемственность в решении задач укрепления здоровья, создания предпосылок для достижения высоких спортивных результатов.

Практика работы специализированных учебно-спортивных учреждений и училищ олимпийского резерва, анализ их деятельности показывает, что спортивное мастерство юных конькобежцев тесно связано с их спортивным стажем, оптимальным возрастом начала занятий и разносторонней подготовленностью на начальном этапе специализации. Современная подготовка спортивного резерва осуществляется на основе следующих основных методических положений:

— реализации государственных программ развития физической культуры и спорта в Республике Беларусь по подготовке спортивного резерва, подготовке стажерского и резервного составов команды Республики Беларусь по конькобежному спорту;

— развития материально-технической базы специализированного учебно-спортивного учреждения для обеспечения его деятельности по организации подготовки спортивного резерва;

— отбора перспективных в спорте высших достижений спортсменов-учащихся и передачи в другие специализированные учебно-спортивные учреждения и училища олимпийского резерва, ведущие подготовку в национальную и сборную команды Республики Беларусь по конькобежному спорту;

— физической подготовки, укрепления здоровья спортсменов-учащихся через занятия физическими упражнениями и конькобежным спортом, повышения уровня их общей культуры, двигательной активности, доли физических нагрузок при увеличении умственной и психологической нагрузки;

— популяризации физической культуры и спорта, здорового образа жизни, активного отдыха и досуга.

В этой связи, современный уровень спортивных достижений требует организации целенаправленной многолетней подготовки спортсменов, отбора одарённых детей, способных

пополнять ряды ведущих спортсменов страны, поиска все более эффективных средств и методов учебно-тренировочной работы.

В Программе определены этапы многолетней подготовки спортсменов по конькобежному спорту, структура и основные положения работы специализированных учебно-спортивных учреждений и училищ олимпийского резерва, содержание материала занятий по учебным группам и годам подготовки, а также соответствующие контрольные нормативы по всем разделам подготовки.

Настоящая Программа является основным документом, определяющим целенаправленность и содержание учебно-тренировочного процесса по конькобежному спорту в специализированных учебно-спортивных учреждениях и училищах олимпийского резерва Республики Беларусь (вне зависимости от их ведомственной принадлежности).

В соответствии с конкретными условиями работы специализированных учебно-спортивных учреждений и училищ олимпийского резерва (климатические условия, наличие материальной базы и др.) дирекция и педагогический совет утверждают учебный план, разработанный на основе Программы, могут вносить частные изменения в содержание Программы, сохраняя при этом ее основную направленность.

### **ПРИНЯТЫЕ В ПРОГРАММЕ СИМВОЛЫ И СОКРАЩЕНИЯ:**

НП – группа начальной подготовки

УТГ – учебно-тренировочная группа

СПС – группа спортивного совершенствования

ВСМ – группа высшего спортивного мастерства

СПК – социально-психологический климат

БСК – Общественное объединение «Белорусский союз конькобежцев»

ОМУ – общие методические указания

МПК – максимальное потребление кислорода

ЛФК – лечебная физическая культура

ОФП – общая физическая подготовка;

СФП – специальная физическая подготовка;

ОМР – организационно-методические рекомендации; ЧСС – частота сердечных сокращений – ударов в минуту;

РР – пульс – ударов в минуту;

УТЗ – учебно-тренировочное занятие;

## РАЗДЕЛ I НОРМАТИВНО - МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

### 1. ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ МНОГОЛЕТНЕЙ ПОДГОТОВКИ В КОНЬКОБЕЖНОМ СПОРТЕ

Имеющийся многолетний опыт работы специализированных учебно-спортивных учреждений и училищ олимпийского резерва свидетельствует о том, что при четкой организации учебно-тренировочного процесса и высоком качестве педагогической деятельности тренерско-преподавательского состава они являются отличными базами привлечения детей, подростков и юношей к систематическим занятиям спортом, воспитания высококвалифицированных юных спортсменов и подготовки общественного актива для коллективов физической культуры, средних школ.

Специализированные учебно-спортивные учреждения и училища олимпийского резерва в соответствии с возложенными на них задачами:

- реализуют государственные программы развития физической культуры и спорта по подготовке спортивного резерва и мероприятия по их выполнению;

- обеспечивают организацию и проведение учебно-тренировочного процесса и осуществляют анализ его результатов, динамики роста индивидуальных показателей развития физических качеств спортсменов-учащихся, уровня освоения техники конькобежного спорта;

- принимают участие в областных, республиканских и международных спортивных мероприятиях согласно календарному плану учреждения, утверждённому в установленном порядке;

- разрабатывают и утверждают учебные планы, реализуют программы подготовки спортсменов-учащихся на всех этапах обучения для специализированных учебно-спортивных учреждений и осуществляют контроль за их выполнением;

Осуществляют совместно с заинтересованными организациями научно-методическое и медицинское обеспечение отбора и подготовки спортивного резерва и спортсменов высокого класса.

#### 1.1. Этапы многолетней подготовки и их задачи

Успешная реализация основных методических положений подготовки спортивных резервов включают в себя четыре этапа многолетней подготовки (табл. 1).

Таблица 1

Возрастные границы этапов подготовки в конькобежном спорте

Этап	НП (до 3 лет)	УТ (до 7 лет)	СПС (до 6 лет)	ВСМ (до 5 лет/весь период)
Учебная группа	НП 1, 2 годов обучения НП 3 года обучения	УТ 1, 2, 3 годов обучения, УТ 4–7 годов обучения	СПС 1, 2 годов обучения, СПС 3–6 годов обучения	ВСМ до 5 лет, ВСМ весь период при условии включения в списочный состав национальной команды Республики Беларусь по конькобежному спорту далее – НК)
Возраст	с 8*лет	с 10 лет	с 13 лет	с 15 лет и старше

\* Постановление Министерства спорта и туризма Республики Беларусь и Министерства здравоохранения Республики Беларусь от 16 января 2017 г. № 2/6 «Об установлении рекомендуемого минимального возраста для занятия видами спорта».

1-й этап – НП (8 лет).

Задачи этапа - выявление одарённых и способных к конькобежному спорту детей; укрепление их здоровья и содействие правильному физическому развитию; разносторонняя двигательная подготовка, в процессе которой развиваются основные физические качества; обучение основам техники конькобежного спорта; привитие дисциплины, организованности, устойчивого интереса к занятиям конькобежным спортом; навыки гигиены и самоконтроля.

2-й этап – УТ с 10 лет

Задачи этапа - всесторонняя физическая подготовка; развитие специальных физических качеств, овладение техникой скоростного бега на коньках; воспитание волевых качеств – смелости, решительности, упорства; умение самостоятельно тренироваться и выступать в соревнованиях.

3-й этап – СПС с 13 лет

Задачи этапа - развитие специальных физических качеств на базе повышения общей физической и функциональной подготовленности; совершенствование двигательных навыков и техники скоростного бега на коньках.

4-й этап – ВСМ. с 15 лет

Задачи этапа - укрепление здоровья и функционального состояния на фоне достижения высокого уровня общей и специальной физической подготовленности; стабильность спортивных результатов; овладение знаниями и умениями управлять развитием своей спортивной формы в годичном цикле, в том числе при подготовке к ответственным соревнованиям.

## **1.2. Режим и наполняемость учебных групп**

Структура и наполняемость учебных групп представлена в таблице 2 (табл. 2).

В группы начальной подготовки, из числа желающих заниматься конькобежным спортом, отбираются допущенные врачом мужчины и женщины, успешно сдавшие контрольные нормативы по общей и специальной физической подготовке (табл. 2). По количеству занимающихся допускается зачислять на 50-100 % больше минимального состава групп.

Учебно-тренировочные группы комплектуются из числа занимающихся, прошедших обучение в группах начальной подготовки не менее двух лет.

Соотношение количества групп начальной подготовки к учебно-тренировочным, при комплектовании за счет бюджетных средств, как правило, должно быть 2:1.

Количество занимающихся в учебных группах спортивной школы на конец учебного года не должно быть менее 50 % от должного состава.

Количество занимающихся в группах минимальное. Учитывая особенности вида спорта и возможности спортивной школы, в пределах правил техники безопасности, оно может быть увеличено на 1-3 человека в группах ОФП, начальной подготовки и учебно-тренировочных; на 1-2 – в группах спортивного совершенствования; на 1 – в группах высшего спортивного мастерства.

Перевод учащихся из групп НП в группы УТ на очередной год обучения производится по результатам тестирования общей физической подготовленности.

Зачисление спортсменов-учащихся из других специализированных учебно-спортивных учреждений на очередной год и этап подготовки (учебно-тренировочный, спортивного совершенствования, высшего спортивного мастерства) производится при улучшении ими результатов выступления в соревнованиях, тестирования по общей и специальной физической подготовленности и выполнении требований к уровню их спортивного мастерства по этапам подготовки.

## Режим учебно-тренировочной работы и наполняемость учебных групп в СУСУ

Учебная группа	Год обучения	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Наполняемость групп (миним.)*	Режим работы тренера-преподавателя, часов в неделю*	Годовая педагогическая нагрузка, часов за 46 недель*	Педагогическая нагрузка в спортивно-оздоровительном лагере, часов за 6 недель*	Всего часов в год	Требования по спортивной подготовке на конец учебного года
Группы начальной подготовки 1 года обучения	1	8	9-14	6	276	36	312	переводные нормативы
Группы начальной подготовки 2 года обучения	2	9	9-13	6	276	36	312	переводные нормативы
Группы начальной подготовки 3 года обучения	3	10	9-12	6	276	36	312	переводные нормативы
Учебно-тренировочные группы 1 года обучения	3	10	8-9	9	414	54	468	I юношеский разряд
Учебно-тренировочные группы 2 года обучения	4	11	7-8	12	552	72	624	III разряд
Учебно-тренировочные группы 3 года обучения	5	12	6-7	15	690	90	780	II разряд
Учебно-тренировочные группы 4-7 года обучения	6-9	13	6-7	18	828	108	936	I разряд
Группы спортивного совершенствования 1 года обучения	6	13	5-6	21	966	126	1092	I разряд-КМС
Группы спортивного совершенствования 2 года обучения	7	14	5	23	1058	138	1196	I разряд-КМС
Группы спортивного совершенствования 3-6 года обучения	8-11	15	5	26	1192	156	1352	КМС
Группы высшего спортивного мастерства	8-10	15	4	30	1380	180	1560	МС
Группы высшего спортивного мастерства (НК)	9	16 и старше	3	32	1472	196	1668	МС — МСМК

Примечание: \* — регламентируется нормативными правовыми актами, утвержденными Министерством спорта и туризма Республики Беларусь

### **1.3. Организация и режим работы спортивных школ**

Учебный год в специализированных учебно-спортивных учреждениях начинается 1 сентября. Учебно-тренировочный процесс проводится круглогодично в соответствии с установленными режимами (табл. 2), примерным годовым учебным планом (табл. 3) и настоящей Программой.

Учебный план рассчитан на 46 недель учебно-тренировочных занятий непосредственно в условиях школы и 6 недель – в условиях спортивно-оздоровительного лагеря, учебно-тренировочных сборов, проводимых в каникулярный период и тренировок по индивидуальным планам, заданиям.

Учебный план для групп спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства рассчитывается на 52 недели учебно-тренировочных занятий (занятия проводятся, как правило, два раза в день, не менее 10 раз в неделю).

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются учебно-тренировочные занятия, работа по индивидуальным планам (с учащимися групп спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства или наиболее одаренными учащимися учебно-тренировочных групп), медико-восстановительные мероприятия, педагогические тестирования, участие в соревнованиях и учебно-тренировочных сборах, судейская практика, групповые учебно-тренировочные занятия, учебно-тренировочные сборы.

Продолжительность одного занятия в группах начальной подготовки не должна превышать 2-х академических часов, в учебно-тренировочных группах – 3-х часов, спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства – 4-х часов.

Специализированное учебно-спортивное учреждение организует и проводит в процессе учебно-тренировочных занятий, соревнований, в свободное время воспитательную работу с учащимися по плану, утвержденному директором.

Одним из важных вопросов планирования учебно-тренировочного процесса является соблюдение допустимых объемов средств подготовки (табл. 4), распределение программного материала по периодам и этапам годичного цикла, а также дальнейшая детализация по недельным циклам, как основным структурным блокам планирования. С этой целью в Программе для каждого этапа подготовки приведена примерная план-схема подготовки конькобежцев. Значимость ее – в комплексном планировании основных количественных и качественных показателей организации и содержания учебно-тренировочного процесса, средств, методов контроля и восстановления. Схема построена на основе календарной линейки с делением на месяцы и 52 недели, в результате чего все факторы в ней даны во взаимосвязи во времени и между собой.

В целом план-схема представляет собой конкретно выраженную и четко просматриваемую организационно-методическую концепцию подготовки контингента в конькобежном спорте.



Таблица 3

## Примерный годовой учебный план по конькобежному спорту

Содержание занятий	Группы начальной подготовки		Учебно-тренировочные группы				Группы спортивного совершенствования			Группы высшего спортивного мастерства	
	1	2-3	1	2	3	4-7	1	2	3-5	1	НК
Год обучения	1	2-3	1	2	3	4-7	1	2	3-5	1	НК
1. Теоретическая подготовка	5	5	7	12	12	12	12	12	12	16	16
2. Практическая подготовка:											
- общая физическая подготовка	183	183	281	354	423	470	474	480	489	523	550
- специальная физическая подготовка	100	100	142	218	303	406	473	568	669	789	862
- техническая подготовка	19	19	30	32	32	32	111	120	160	200	208
- участие в соревнованиях и контрольных стартах	5	5	8	8	10	10	12	12	12	16	16
3. Углубленное медицинское обследование	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
4. Восстановительные мероприятия	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
5. Судейская практика	-	-	-	+	+	6	10	10	10	16	16
Итого часов:	312	312	468	624	780	936	1092	1196	1352	1560	1668

Таблица 4

## Допустимые объемы основных средств подготовки конькобежцев в годовом цикле тренировки

Средства тренировки	П ол	Возраст учащихся, лет										
		8-10	10-11	11-12	12-13	13-14	14-15	15-16	16-17	17-18	18-19	19 и старше
СФП												
Бег на коньках, км	ю	200-220	300-350	350-400	400-500	500-650	700-800	800-900	950-990	1100-1300	1450-1600	1500-2000
	д	100-120	200-220	220-250	250-300	300-400	450-550	600-700	750-850	900-1000	1050-1250	1400-1800
Бег на роликах, км	ю	-	30-50	50-60	70-100	150-180	180-220	270-330	280-330	280-320	450-480	500-600
	д	-	30-40	40-50	60-80	120-140	160-180	190-220	250-270	260-280	350-340	400-450
Имитация техническая, час	ю	0,5-1	1-2	2-3	3-4	4-5	5-6	6-7	7-8	8-10	10-12	12-15
	д	0,5-1	1-2	2-3	3-4	4-5	5-6	6-7	7-8	8-10	10-12	12-15
Имитация прыжковая, час	ю	0,5-1	1-2	2-3	3-4	4-5	5-6	6-7	7-8	8-10	10-12	12-15
	д	0,5-1	1-2	2-3	3-4	4-5	5-6	6-7	7-8	8-10	10-12	12-15
Пригибная ходьба, км	ю	5-10	10-15	15-20	20-25	25-30	30-35	35-40	40-45	45-50	50-55	55-60
	д	5-10	10-12	12-16	16-18	18-20	20-25	25-30	30-35	35-40	40-45	45-50
Прыжковые упражнения, час	ю	2-3	4-6	10-15	30-40	40-45	45-50	50-60	60-65	60-65	65-70	65-70
	д	2-3	3-4	5-7	10-12	15-20	20-25	25-30	35-40	45-50	45-50	45-50
ОФП												
Бег л/а (30-60 м), км	ю	2-3	4-5	7-8	10-12	15-20	20-25	25-30	25-30	25-30	30-35	30-35
	д	2-3	4-5	5-6	8-9	10-12	15-17	17-20	20-23	23-25	25-27	27-30
Повторный бег (200-800 м), км	ю	-	-	10-20	20-30	30-40	40-50	50-60	50-60	50-60	40-50	40-50
	д	-	-	5-10	10-20	20-30	30-40	35-45	35-45	35-45	30-40	30-40
Кроссовый бег, час	ю	7-12	15-20	45-60	70-80	90-110	100-110	110-120	110-120	110-120	70-80	70-80
	д	7-12	15-20	40-50	50-60	60-70	70-80	70-80	70-80	80-90	70-80	70-80
Велосипедная тренировка, км	ю					1300-1500	1500-1800	2000-2200	2200-2500	2500-3000	3000-3500	3000-4000
	д	-	-	-	-	1100-1300	1300-1500	1500-1800	1800-2000	2000-2500	2000-2500	2000-3000
Силовые упражнения, час	ю	1-2	3-4	10-15	15-20	25-30	30-40	50-60	50-60	60-70	60-70	60-70
	д	1-2	3-4	5-10	10-15	15-20	20-30	40-50	40-50	50-60	50-60	50-60
Общеразвивающие упражнения (гимнастика), час	ю											
	д	10-15	20-25	30-40	40-50	60-70	70-80	80-90	90-100	90-100	100	100
Игры, час	ю,д	20-30	20-30	60-70	70-80	80-90	80-90	90-100	100-110	110-120	110-120	110-120
Плавание, час	ю,д	-	8-10	10-12	12-15	15-20	20-25	25-30	25-30	25-30	25-30	25-30

Примечание: ю – юноши, д – девушки.

## **РАЗДЕЛ II ПЛАНИРОВАНИЕ И СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ НА РАЗЛИЧНЫХ ЭТАПАХ ПОДГОТОВКИ**

### **2. ПЛАНИРОВАНИЕ И СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ В ГРУППАХ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ**

На этапе начальной спортивной подготовки происходит ориентация занимающихся на многолетний тренировочный процесс, закладывается фундамент физической и технической подготовленности, начинается адаптация детей к специфическим условиям двигательной деятельности. В этой связи этап начальной спортивной подготовки следует рассматривать как наиболее важный и ответственный в процессе многолетней спортивной тренировки юных конькобежцев.

Общепринятая в конькобежном спорте периодизация годового цикла тренировки, для групп начальной подготовки имеет свое специфическое содержание и представляет собой подготовительный период на протяжении всего года. Урок, с четко выраженными частями, является основной формой групповых занятий, в которых преобладают элементы обучения и закрепления изучаемого материала. Основными методами занятий должны быть повторный и игровой с большим диапазоном двигательных действий занимающихся.

Основная цель этапа – на базе разносторонней физической подготовки, сформировать правильные двигательные умения и навыки, заложить основы технического мастерства на базе разносторонней физической подготовки. На этом этапе реализуются частные задачи:

- укрепление здоровья;
- всестороннее физическое развитие занимающихся;
- развитие физических качеств;
- обучение основам техники бега на коньках, двигательным умениям и навыкам общих и специальных физических упражнений, знаниям теории и методики конькобежного спорта, основам личной гигиены;
- подготовка занимающихся к участию в соревнованиях и выполнению нормативных требований по видам подготовки;
- воспитание трудолюбия, культуры поведения.

Для решения поставленных задач Программой предусмотрено следующее содержание теоретической и практической подготовки (табл. 5).

Средства тренировки, их объем, содержащиеся в Программе являются рекомендательными. Тренер-преподаватель, исходя из реальных условий, по своему усмотрению может заменять, или уменьшать одни и увеличивать другие в рамках отведенных часов.

В период подготовки в условиях спортивно-оздоровительного лагеря (6 недель), объем рекомендуемых средств может быть увеличен на 20-30 %. В учебно-тренировочном процессе могут использоваться новые, не традиционные формы занятий (лагерные спартакиады) и разнообразные средства: плавание, экскурсии, походы-игры на местности и т.п.

Важным разделом учебно-тренировочной работы СУСУ является теоретическая подготовка спортсменов-учащихся. Она начинается с первого года обучения в СУСУ и является неотъемлемой составной частью разносторонней подготовки юных спортсменов. Со спортсменами-учащимися групп начальной подготовки теоретические занятия проводятся в форме групповых или индивидуальных бесед. Проводить их целесообразно перед началом практических занятий, а также в перерывах перед выходом на лед или в ненастную погоду, когда невозможно провести тренировочное занятие на стадионе. Пребывание детей в спортивно-оздоровительном лагере создают наиболее благоприятные условия для воспитательной работы, а также теоретических занятий. Излагаемый материал должен соответствовать возрасту и способности занимающихся к его восприятию.

Таблица 5

## Тематический план учебно-тренировочных занятий для групп начальной подготовки

№№ темы	Содержание занятий	Кол-во часов по годам обучения	
		1	2,3
<b>Теоретические занятия</b>			
1	Значение занятий на коньках для укрепления здоровья и всестороннего физического развития	0,5	1
2	Достижения конькобежцев Республики Беларусь на международных соревнованиях	1	0,5
3	Гигиенические требования к занимающимся конькобежным спортом	1	0,5
4	Врачебный контроль и самоконтроль в процессе занятий конькобежным спортом	1	1
5	Общая характеристика спортивной тренировки	0,5	1
6	Инвентарь конькобежца	1	1
Итого:		5	5
<b>Практические занятия</b>			
<b>Общая физическая подготовка</b>			
7	Развитие физических качеств	58	58
8	Формирование двигательных умений и навыков	69	69
9	Развитие координационных способностей	56	56
Итого:		183	183
<b>Специальная физическая подготовка</b>			
10	Формирование специальных двигательных умений и навыков	79	79
11	Развитие специальных физических качеств	23	23
12	Обучение технике и тактике бега на коньках	19	19
13	Контрольные занятия	5	5
	Приемные и переводные испытания	по расписанию СУСУ	
Итого:		124	124
Всего часов:		312	312

В период спортивной подготовки в условиях спортивно-оздоровительного лагеря (6 недель), объем рекомендуемых средств может быть увеличен на 20-30 %. В учебно-тренировочном процессе могут использоваться новые не традиционные формы занятий (лагерные спартакиады) и разнообразные средства: плавание, экскурсии, походы-игры на местности и т.п.

Важным разделом учебно-тренировочной работы СУСУ является теоретическая подготовка занимающихся. Она начинается с первого года обучения в специализированном учебно-спортивном учреждении и является неотъемлемой составной частью разносторонней подготовки спортсмена.

С занимающимися групп начальной подготовки теоретические занятия проводятся в форме групповых или индивидуальных бесед. Проводить их целесообразно перед началом практических занятий, а также в перерывах перед выходом на лед или в ненастную погоду, когда невозможно провести тренировочное занятие на стадионе. Пребывание детей в спортивно-оздоровительном лагере создают наиболее благоприятные условия для теоретических занятий, а излагаемый материал должен соответствовать возрасту и способности занимающихся к его восприятию.

## **2.1. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА**

### **2.2.1 Примерный учебный материал по теоретической подготовке**

#### *1. Значение занятий на коньках для укрепления здоровья и всестороннего физического развития*

Самостоятельные и организованные формы занятий на коньках зимой и роликах летом. Систематичность учебно-тренировочных занятий, доступность и последовательность физической нагрузки. Признаки физического развития. Определение здоровья и влияние физических упражнений на состояние организма занимающихся.

#### *2. Спортивные достижения конькобежцев Беларуси на международных соревнованиях*

Классификация соревнований в конькобежном спорте: городские, областные, республиканские, международные. Известные белорусские конькобежцы – участники Олимпийских Игр, чемпионатов мира, Европы, Советского Союза, этапов Кубка мира. Уровень спортивных достижений. Места, занятые на соревнованиях.

#### *3. Гигиенические требования к занимающимся конькобежным спортом*

Занятия спортом в режиме дня школьника. Утренняя гигиеническая гимнастика. Прогулки, игры, развлечения на коньках. Санитарно-гигиенические требования к жилью, местам тренировки, к инвентарю и спортивной форме. Режим питания, отдыха, сна школьника.

#### *4. Врачебный контроль и самоконтроль в процессе занятий конькобежным спортом*

Система контроля физического состояния населения республики: городская поликлиника, медсанчасть учебного учреждения, спортивный диспансер. Задачи врачебного контроля. Методы врачебного контроля. Методы физической реабилитации. Методы самоконтроля физического состояния до тренировки, при спортивных нагрузках, в период восстановления.

#### *5. Общая характеристика спортивной тренировки*

Организация учебно-тренировочного процесса. Систематичность тренировочных занятий. Последовательность обучения двигательным навыкам. Методы обучения. Методы тренировки. Средства спортивной подготовки. Педагогические методы восстановления после физической нагрузки на тренировочном занятии, на соревновании.

#### *6. Инвентарь конькобежца*

Инвентарь для учебно-тренировочных занятий вне льда и на льду: костюм, белье, кроссовки, шапочка, варежки, коньки беговые, коньки роликовые, сумка, чехлы для коньков. Инвентарь для точки коньков: станок, камни и другие приспособления.

### **2.2.2 Практическая подготовка**

#### **2.2.2.1 Общая физическая подготовка**

##### *7. Развитие физических качеств.*

На первоначальном этапе многолетней спортивной подготовки конькобежцев основные физические качества имеют быстрый поступательный прирост. Показатели, характеризующие быстроту, силу, выносливость главным образом, улучшаются за счет

естественного физического развития занимающихся при активном стимулировании физическими упражнениями, а также в связи с освоением, совершенствованием новых двигательных умений и навыков.

Процесс обучения новым движениям сопровождается многократным повторением упражнения в целом или его части, что оказывает тренирующее воздействие и способствует развитию физических качеств.

Методы тренировки, преимущественно применяемые на начальном этапе: равномерный, повторный, игровой, контрольный.

Средства подготовки:

- бег по 50-200 м; серия беговых легкоатлетических упражнений: семенящий, прыжковый, высоко поднимая бедро, с захлестом голени и т.п. по 30-50 м.

- прыжковые упражнения: многоскоки (прыжки с ноги на ногу) по 30-100 м, напрыгивания, прыжки в высоту, длину с места и разбега, в глубину, со скакалкой, через барьеры – способствуют развитию быстроты и силы мышц.

- игры футбол, баскетбол, волейбол, настольный теннис, теннис по упрощенным правилам; игры подвижные, целевые, с элементами специальных упражнений; эстафеты индивидуальные, командные – направлены на развитие быстроты.

- гимнастические, общеразвивающие упражнения для основных мышечных групп: махи, повороты, наклоны, приседания, выпады, индивидуальные и в парах, с предметами и на снарядах, на месте и в движении. Перечисленные упражнения, выполняемые с отягощением, способствуют развитию силы мышц.

- в условиях летней подготовки в спортивном лагере – походы, экскурсии, походы-игры с ориентированием на местности окажут благотворное влияние на укрепление здоровья, повышение общей работоспособности, развитие выносливости.

#### *8. Формирование двигательных умений и навыков.*

Процесс обучения и тренировки юных конькобежцев, в подавляющем большинстве времени направлен на совершенствование навыков ходьбы, бега и развитие новых умений и навыков, обусловленных выполнением прыжковых упражнений, игровых действий, специальных упражнений конькобежца вне льда. Двигательный опыт занимающихся этого возраста весьма ограничен.

Основу формирования двигательных навыков составляют структурно-временные параметры движения, которые в конечном итоге определяют техническое мастерство спортсмена.

В этой связи, разучиваемые юными конькобежцами новые движения, не соответствующие их возрастным физическим и психическим способностям, а также выполняемые без должного внимания и контроля тренера, в конечном итоге могут привести к образованию, так называемого, косного навыка, исправить который порой невозможно.

Методами обучения являются наглядный (показ, демонстрация движения), словесный (рассказ, пояснение, комментарий), практический (выполнение движения в целом или по частям).

Основными средствами выступают разнообразные физические упражнения, перечисленные в разделе 7.

#### *9. Развитие координационных способностей.*

Физические качества ловкость и гибкость не относятся к основным, принимающим участие в движении, вместе с тем от уровня их развития зависит дальнейшее совершенствование в технике бега на коньках и достижение высоких спортивных результатов.

Наиболее благоприятный возраст для развития этих качеств 10-15 лет, совпадает с периодом освоения и совершенствования техники скоростного бега на коньках.

Спортсмены высокой квалификации, обладая хорошей гибкостью, подвижностью в суставах, значительно меньше затрачивают сил и энергии при беге на коньках, а движения их координированы, эластичны и высокопродуктивны. Новички же при больших энергетических затратах значительно быстрее утомляются, а движения их скованы, не рациональны.

Физическое качество ловкость воспитывается, в основном, под влиянием игровых действий, требующих от занимающихся быстрых переключений с одного действия на другое, сменой направлений движений, исходного положения и т.п.

Подвижность в суставах лучше воспитывается в конце тренировочного занятия, после физической нагрузки, когда мышцы хорошо разогреты.

Координация движений обусловлена хорошей подвижностью в суставах, способностью занимающихся напрягать и расслаблять мышцы.

#### **2.2.2.2 Специальная физическая подготовка**

##### *10. Формирование специальных двигательных умений и навыков.*

С началом проведения тренировочных занятий на льду, двигательный опыт занимающихся значительно расширяется. Основным средством подготовки являются упражнения на коньках.

Правильные умения и навыки формируются при помощи подводящих упражнений, которые детализируют двигательный навык и позволяют занимающимся более четко выполнять отдельные составные части общей схемы движений.

Процесс обучения скоростному бегу на коньках, условно делится на этапы, в которых последовательность упражнений обусловлена их сложностью и учитывает психофизическое состояние занимающихся. Относительно простым элементом многообразных движений является обучение «посадке» и бегу по прямой без работы рук (воспитание равновесия на скользящем коньке). Затем, бег по прямой с работой руками, одной рукой; бег по повороту (без рук, с руками). Бег со старта требует хорошего владения коньками, поэтому обучение этому элементу проводится после того, как занимающиеся научились довольно уверенно передвигаться по прямой и повороту.

##### *11. Развитие физических качеств средствами специальной подготовки.*

Воспитание специальных физических качеств юных конькобежцев осуществляется на протяжении всего годового цикла подготовки при помощи основного средства зимой – бег на коньках и приближенных к основному действию упражнений – бег на роликах, имитационные, подводящие упражнения.

Первые две недели занятий на льду (период вкатывания), удельный вес специальных упражнений значительно увеличивается. Становление двигательного навыка передвижения на коньках сопровождается многократным повторением отрезков дистанций от 200-400 м до 800-1200 м. Выполнение упражнений на малой скорости в большом объеме способствует развитию выносливости. По мере совершенствования техники движения возрастает скорость прохождения дистанции, что ведет к воспитанию физического качества быстроты. Специальная дистанционная подготовка, прохождение отрезков со старта, ускорение с разбега, развивают силу мышц, участвующих в отталкивании.

Хорошим средством совершенствования физических качеств являются подвижные игры, эстафеты на льду, а также контрольные забеги на коньках.

Методами тренировки остаются повторный, равномерный, игровой, контрольный.

Выполнение упражнений на льду сочетается с общефизическими упражнениями: разминка вне льда, заключительный бег или игра, гимнастические упражнения для расслабления мышц и увеличения подвижности в суставах.

### *12. Обучение технике и тактике бега на коньках*

В учебно-тренировочном процессе юных конькобежцев воспитание двигательных умений и навыков, развитие физических качеств обусловлено и взаимосвязано с обучением технике. Техническое мастерство базируется на достаточной физической подготовленности спортсменов.

Визуальное восприятие занимающимися движения в целом, и их способность правильно воспроизвести движение, является преобладающим направлением занятий.

Компоненты техники бега на коньках составляет внешняя форма движения и внутреннее ее содержание в виде пространственных и временных характеристик цикла шага конькобежца, координация движений рук и ног. Закрепление техники бега на коньках проходит при выполнении упражнений на повышенной (соревновательной) скорости.

Практическому выполнению тактических вариантов бега на коньках предшествуют теоретические занятия, а также выполнение отдельных заданий с возрастающей сложностью. Например, прохождение дистанции с заданной скоростью, выполнение ускорения во время бега или при стартовом разбеге и т.п.

Закрепление и совершенствование тактики происходит во время соревнований.

#### *2.2.2.3 Контрольные занятия, приемные и переводные испытания*

Контрольные занятия или прием у занимающихся контрольных нормативов, предваряют участие в официальных спортивных соревнованиях и имеют большое значение в морально-волевой подготовке юных спортсменов к участию в соревнованиях.

Элементарным примером соревновательной деятельности занимающихся в процессе учебно-тренировочного занятия является участие в спортивных, подвижных играх или эстафетах, где присутствует задача достичь победы.

Контрольные нормативы принимаются при завершении разучивания отдельных упражнений, или в конце цикла занятий, этапа подготовки.

Для занимающихся спортивных школ программой предусмотрены приемные, контрольные и переводные нормативы оценки физической и технической подготовленности.

Дети, в возрасте 8-10 лет с большим желанием и высоким эмоциональным подъемом выполняют соревновательные упражнения. Задача тренера, в данном случае, не слишком часто увлекаться соревнованиями, которые интенсифицируют учебный процесс.

Этап обучения или тренировки на льду завершаются контрольными стартами. Цель этих занятий выявить степень технической и физической подготовленности занимающихся. Содержанием контрольных занятий могут быть старты на нестандартные отрезки или стандартные дистанции, на которых оценивается техника бега, время пробегания дистанции или тактика выполнения соревновательного упражнения.

Контрольные занятия предшествуют участию занимающихся в спортивных соревнованиях и являются составной частью учебно-тренировочного процесса.

Таблица 6

Нормативные оценки по общей физической подготовке для участвующих в конкурсном отборе по конькобежному спорту\*

Вид испытаний	Пол	Оценки				
		5	4	3	2	1
ОФП						
Бег 10 м, с	ю	2,60 и менее	2,61-2,70	2,71-2,80	2,81-2,90	2,91 и более
	д	2,80 и менее	2,81-2,90	2,91-3,00	3,01-3,10	3,11 и более
Прыжок в длину с места, см	ю	155 и более	145-154	140-144	135-139	134 и менее
	д	145 и более	135-144	125-134	115-124	114 и менее
Сгибание-разгибание рук в упоре лежа, раз	ю	9 и более	8	7	6	5 и менее
	д	6 и более	5	4	3	2 и менее
Наклон вперед, см	ю	5 и более	4	3	2	1 и менее
	д	6 и более	5	4	3	2 и менее

Примечание: ю – юноши, д – девушки.

\*ПОСТОНОВЛЕНИЕ МИНИСТЕРСТВА СПОРТА И ТУРИЗМА РЕБЛИКИ БЕЛАРУСЬ от 19 января 2022г. №2

Распределение учебной нагрузки для группы НП 1,2 го годов обучения

Таблица 7

Средства подготовки	Месяцы												Всего за год
	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	
Практические занятия													
Количество дней тренировки	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	156
Количество тренировок на льду	6	6	6	6	10	10	10	-	-	-	-	-	54
Бег разминочный и заключительный, км	5	6	6	4	4	4	4	5	6	6	6	6	62
Кроссовый бег, км	2	2	-	-	-	-	-	1	1	1	1	1	9
Спринтерский бег, км	0,2	0,2	-	-	-	-	-	0,2	0,5	0,5	0,5	0,5	2,6
Общеразвивающие и силовые упражнения, часы	2,0	2,0	2,0	2,0	1,0	1,0	2,0	2,0	2,0	2,0	2,0	2,0	22
Прыжковые упражнения, часы	0,3	0,3	0,3	-	-	-	-	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3	2,4
Спортивные, подвижные игры, эстафеты, часы	1,5	1,5	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	15,5
Специальные упражнения конькобежца, часы	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	6,0

Игры и эстафеты на коньках, часы	-	-	-	1,0	1,5	1,5	1,0	-	-	-	-	-	5,0
Бег на коньках, км катание (обучение)	30 10	30 10	30 20	30 20	40 30	40 30	20	-	-	-	-	-	220 140
Соревнования по ОФП	+	-	-	-	-	-	-	+	-	+	-	+	
Соревнования на коньках (согласно Правил соревнований)	-	-	+	+	+	+	+	-	-	-	-	-	
Медицинское обследование	-	+	-	-	-	-	-	+	-	-	-	-	
Восстановительные мероприятия	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Воспитательная работа	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	

Нормативные требования по видам подготовки для группы НП – 1,2

Таблица 8

Представления	Знания	Умения	Навыки
О содержании и достижениях конькобежного спорта; системе тренировки в спортивной школе	Основные требования гигиены; правил соревнований, техники безопасности на занятиях	Выполнять общие и специальные физические упражнения; готовить инвентарь к занятиям	Проведения в коллективе, на катке, на тренировочных занятиях и соревнованиях

Таблица 9

Контрольно-переводные нормативы оценки физических качеств и двигательных способностей занимающихся

Вид испытаний	Пол	Оценки				
		5	4	3	2	1
ОФП						
Бег 10 м, с	ю	2,40 и менее	2,41-2,65	2,66-3,08	3,09-3,49	3,50 и более
	д	2,41 и менее	2,42-2,65	2,66-3,08	3,09-3,49	3,50 и более
Прыжок в длину с места, см	ю	163 и более	150-162	134-149	121-133	120 и менее
	д	155 и более	140-154	128-139	117-127	116 и менее
Сгибание-разгибание рук в упоре лежа, раз ПЛЮС МАЛЬЧИКИ	ю	3 и более	2	1	0	0
	д	8 и более	6-7	4-5	2-3	1 и менее
Наклон вперед, см	ю	6 и более	5-4	3-2	1	0
	д	6 и более	5-4	3-2	1	0
СФП						
Приседания на одной ноге, раз	ю	10 и более	9	8	7	6 и менее
	д	7 и более	6	5	4	3 и менее
Бег на коньках со старта 100 м, с	ю	18,0 и менее	18,1-20,0	20,1-21,0	21,1-22,0	22,1 и более

	д	20,0 и менее	20,1-22,0	22,1-23,0	23,1-24,0	24,1 и более
--	---	--------------	-----------	-----------	-----------	--------------

Примечание: ю – юноши, д – девушки. Для перевода на следующий год обучения надо набрать не менее 12 баллов

Таблица 10

## Распределение учебной нагрузки для группы НП 3-го года обучения

Средства подготовки	Месяцы												Всего за год
	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	
Практические занятия													
Количество дней тренировки	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	156
Количество тренировок на льду	10	10	10	12	13	13	9	-	-	-	-	-	77
Бег разминочный и заключительный, км	10	12	8	8	8	8	8	10	12	12	12	12	120
Кроссовый бег, км	2	2	-	-	-	-	1	2	2	2	2	2	15
Спринтерский бег, км	0,2	0,5	-	-	-	-	-	0,2	0,5	0,5	1,0	1,0	3,9
Общеразвивающие и силовые упражнения, часы	2,0	2,0	2,0	2,0	2,0	2,0	2,0	2,0	2,0	2,0	2,0	2,0	24
Прыжковые упражнения, часы	0,3	0,5	-	-	-	-	0,2	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	3,5
Спортивные, подвижные игры, эстафеты, часы	0,5	0,5	1,0	1,0	1,0	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	16
Специальные упражнения конькобежца, часы	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	6
Игры и эстафеты на коньках, часы	-	-	-	1,3	1,3	1,3	1,3	-	-	-	-	-	5,2
Бег на коньках, км	50	50	50	50	50	50	50	-	-	-	-	-	350
Бег на роликах, км	-	-	-	-	-	-	-	10	10	10	10	10	50
Соревнования по ОФП	-	-	-	-	-	-	-	+	-	+	-	+	
Соревнования на коньках (согласно Правил соревнований)	-	+	+	+	+	+	-	-	-	-	-	-	
Медицинское обследование	-	+	-	-	-	-	-	+	-	-	-	-	
Восстановительные мероприятия	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Воспитательная работа	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	

Таблица 11

## Нормативные требования по видам подготовки для группы НП – 3

Представления	Знания	Умения	Навыки
О влиянии физических упражнений на организм при систематических занятиях в спортивной школе	Личной гигиены, врачебного и самоконтроля за состоянием тренированности; по уходу за инвентарем	Выполнять общие и специальные физические упражнения; проводить разминку на занятиях и соревнованиях	Соблюдения режима дня; техники безопасности на тренировочных занятиях и соревнованиях

Таблица 12

## Нормативные оценки физических качеств и двигательных способностей занимающихся

Вид испытаний	Пол	Оценки				
		5	4	3	2	1
1	2	3	4	5	6	7
<b>ОФП</b>						
Бег 10 м, с	ю	2,30 и менее	2,31-2,40	2,41-2,50	2,51-2,60	2,61 и более
	д	2,50 и менее	2,51-2,60	2,61-2,70	2,71-2,80	2,81 и более
Прыжок в длину с места, см	ю	180-170	153-169	146-152	135-145	129 и менее
	д	170-160	146-169	130-145	120-129	119 и менее
Сгибание-разгибание рук в упоре лежа, раз ПЛЮС МАЛЬЧИКИ	ю	5 и более	3-4	2	1	0
	д	10 и более	8-9	6-7	4-5	3 и менее
Наклон вперед, см	ю	14-8	6-7	5-4	2-3	1-0
	д	14-8	6-7	5-4	2-3	1-0
<b>СФП</b>						
Приседания на одной ноге, раз на каждой ноге	ю	15-12	13-10	9-7	7-6	8 и менее
	д	11-10	9-8	6-7	4-5	4 и менее
Бег на коньках со старта, с Дистанция, м 100	ю	16,0 и менее	16,1-18,0	18,1-20,0	20,1-22,0	22,1 и более
	д	18,0 и менее	18,1-20,0	20,1-22,0	22,1-24,0	24,1 и более
200	ю	30,0 и менее	30,1-32,0	32,1-34,0	34,1-36,0	36,1 и более
	д	32,0 и менее	32,1-34,0	34,1-36,0	36,1-38,0	38,1 и более
300	ю	41,0 и 43,0	43,1-45,0	45,1-47,0	47,1-49,0	49,1 и более
	д	43,0 и 45,0	45,1-47,0	47,1-49,0	49,1-51,0	51,1 и более

Примечание: ю – юноши, д – девушки. Выполнить юношеский разряд на одной из дистанций. Для перевода на следующий год обучения надо набрать не менее 16 баллов

## **3.УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЕ ГРУППЫ**

### **3.1 Планирование и содержание занятий**

В учебно-тренировочных группах 1-го и 2-го годов обучения закладываются основы спортивно-технического мастерства. Значительно увеличивается объем тренировочной нагрузки во всех основных средствах спортивной подготовки. Игровой метод занятий, эстафеты, спортивные и подвижные игры, различные формы соревнований продолжают занимать существенное место в учебном процессе.

В учебно-тренировочных группах 3-го и 4-7-го годов обучения продолжается разносторонняя двигательная подготовка, однако, ее средства сужаются, что позволяет более эффективно развивать необходимые специальные физические качества. Параллельно продолжается совершенствование основ техники конькобежного спорта, как в соревновательных, так и в тренировочных упражнениях.

Основными задачами для занимающихся учебно-тренировочных групп является:

- дальнейшее повышение уровня всестороннего физического развития, совершенствование основных физических и морально-волевых качеств;
- совершенствование техники;
- изучение тактики;
- приобретение опыта участия в соревнованиях;
- выполнение функций инструктора-общественника и получение звания судьи по спорту;
- выполнение I-го спортивного разряда по конькобежному спорту к концу этапа обучения.

### **3.2 Требования к отбору и комплектованию учебно-тренировочных групп**

Учебно-тренировочные группы первого года обучения комплектуются приказом директора специализированного учебно-спортивного учреждения из спортсменоч-учащихся, успешно завершивших подготовку в начальных группах. Спортсмены-учащиеся должны знать основы техники и тактики конькобежного спорта, личной гигиены, правил соревнований, техники безопасности на занятиях; уметь выполнять общие и специальные физические упражнения, готовить коньки и другой спортивный инвентарь к соревнованиям, обладать достаточной для своего возраста общей и специальной физической подготовленностью и перспективой улучшения спортивных результатов. Выполнять на положительные оценки установленные нормативы и юношеский разряд на одной из дистанций конькобежного многоборья.

Занимающиеся групп первого года обучения, успешно сдавшие нормативные требования по общефизической и специальной подготовке, выполнившие соответствующий своему возрасту спортивный разряд, приказом по учреждению переводятся в следующую группу.

**Примерный тематический план учебно-тренировочных занятий  
для учебно-тренировочных групп**

№ тем ы	Содержание занятий	Количество часов по годам обучения			
		1	2	3	4-7
<b>Теоретические занятия</b>					
1	Организация занятий конькобежным спортом в СУСУ	2	2	2	2
2	Управление конькобежным спортом	1	2	2	2
3	Средства, методы и принципы спортивной тренировки конькобежцев	1	1	1	2
4	Спортивная классификация	-	2	2	1
5	Правила соревнований	2	2	2	2
6	Основы техники и тактики конькобежного спорта	1	2	2	2
7	Инвентарь конькобежца и уход за ним	1	1	1	1
8	Судейская практика	-	-	-	6
Итого:		7	12	12	18
<b>Практическая подготовка</b>					
<b>Общая физическая подготовка</b>					
8	Развитие физических качеств	167	203	239	253
9	Формирование двигательных умений и навыков	62	70	80	92
10	Развитие ловкости, гибкости, координационных способностей	52	81	104	125
Итого:		281	354	423	470
<b>Специальная физическая подготовка</b>					
11	Развитие и совершенствование специальных физических качеств	104	178	261	364
12	Изучение и совершенствование техники и тактики	30	32	32	32
13	Контрольные занятия	8	8	10	10
Приемные и переводные испытания		По расписанию СУСУ			
Итого:		142	218	303	406
Всего:		468	624	780	936

### 3.3 СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА

#### 3.3.1 Теоретическая подготовка

##### 1. Организация занятий конькобежным спортом в СУСУ

Цель и задачи спортивной школы. Тренерско-педагогический состав школы. Учебные группы школы. Отбор учащихся для занятий конькобежным спортом. Переводные требования по общей и специальной физической и технической подготовке. Выполнение и присвоение спортивных разрядов. Отбор в состав сборной команды школы, города, республики. Систематические тренировочные занятия.

## 2. Управление конькобежным спортом

Государственная система управления конькобежным спортом: Министерство спорта и туризма, управление спорта, управление спортивных федераций, государственный тренер, школа высшего спортивного мастерства, национальная команда республики.

Общественный орган управления – Белорусский союз конькобежцев: тренерский совет, коллегия судей, группа научно-методического обеспечения. Координация совместной работы государственных и общественных организаций.

### 3. Средства, методы и принципы спортивной тренировки конькобежцев

К средствам спортивной подготовки конькобежцев относятся физические упражнения, которые условно делятся на общие и специальные. Из общефизических, в основном, применяются различные виды бега, ходьбы, прыжков, а также игры, эстафеты, гимнастика, упражнения с отягощением, плавание, и др.

К специальным упражнениям относятся бег на коньках и роликах, техническая и прыжковая имитация техники бега на коньках, унифицированные прыжки и многоскоки в «посадке» конькобежца, пригибная ходьба, подводящие упражнения.

В циклических видах спорта основными методами тренировки являются равномерный, повторный, интервальный, переменный, игровой, контрольный, соревновательный.

Принципы спортивной подготовки: систематичность и последовательность, доступность и индивидуализация, наглядность обучения, сознательность и активность, воспитывающий характер обучения.

### 4. Спортивная классификация

Возрастные требования для выполнения спортивных разрядов. Спортивные звания. Условия выполнения спортивных разрядов: на отдельных дистанциях, в многоборье, эстафетах, командных гонках. Присвоение спортивных званий: заслуженный мастер спорта, мастер спорта международного класса, мастер спорта, кандидат в мастера спорта.

### 5. Правила соревнований

Права и обязанности участников соревнований. Правила прохождения дистанций. Длина дистанций: место разминки, старта, финиша. Спортивные судьи. Личные и командные соревнования. Порядок забегов. Определение победителей в личном и командном зачете. Возможные нарушения правил соревнований и наказания спортсменов, нарушивших правила.

### 6. Основы техники и тактики конькобежного спорта

Техника бега на коньках при беге на короткие, средние и длинные дистанции. Особенности техники бега со старта, по прямой, повороту, на финише. Вход в поворот, выход из поворота, прохождение переходной прямой.

Глубина «посадки» конькобежца в зависимости от длины дистанции.

Тактика прохождения коротких, средних и длинных дистанций, командных гонок, эстафет, групповых забегов. Выбор тактики в зависимости от условий соревнований, качества льда, личной подготовленности спортсмена, партнера по забегу. Методика обучения технике и тактике бега на коньках.

### 7. Инвентарь конькобежца и уход за ним

Коньки с ботинками: точка и сохранение коньков в рабочем состоянии. Станок и абразивные камни для точки коньков. Костюм конькобежца, тренировочный, для соревнований. Шапочка, варежки, обувь, нижнее белье. Приспособления для утепления ног и тренировки при низкой температуре. Сохранение инвентаря в летний период.

### **3.3.2 Практическая подготовка**

#### **3.3.2.1 Общая физическая подготовка**

##### **8. Развитие общей выносливости**

Для развития общей выносливости юных конькобежцев в летне-осенней тренировке используются физические упражнения длительного воздействия умеренной интенсивности. В основном к ним относятся кроссовый бег по пересеченной местности 15-45 мин, бег на стадионе 1200-2000 м, плавание, гребля, спортивные игры: футбол, баскетбол, гандбол.

Для развития общей выносливости наиболее подходящими являются методы: равномерный однократный, повторный, переменный. Интенсивность выполняемых упражнений – при показателях пульса 130-150 уд. в мин.

Физиологические показатели выносливости – брадикардия (пульс у юных спортсменов в покое может достигать 55-60 уд. в мин). Глубокое и редкое дыхание, способность к длительной физической нагрузке умеренной интенсивности, быстрое восстановление функций сердечно-сосудистой и дыхательной систем после тренировочного занятия.

Педагогические показатели выносливости – успешное выступление в соревнованиях на длинные дистанции.

##### **9. Развитие силовых качеств**

Влияние силы мышц на спортивные результаты проявляется, в основном, на коротких дистанциях конькобежного многоборья. Различают абсолютную и относительную силу. Для конькобежцев наиболее значимой является относительная сила (в расчете на массу тела спортсмена). К средствам тренировки относятся упражнения с отягощением, прыжки и многоскоки, бег на 20-30 м, а также спортивные игры, эстафеты с элементами выпрыгиваний, приседаний, перенос груза и т. п.

Методы, развивающие силу: повторный, серийный, однократный с максимальным весом, выполнение упражнений «до отказа».

Физиологические показатели силы мышц: увеличение объема мышцы, рельефность мышц, способность преодолевать сопротивление снаряда (штанга, гантели, набивные мячи).

Педагогические показатели силы: увеличение скорости бега, улучшение спортивных результатов на коротких дистанциях конькобежного многоборья.

##### **10. Развитие скоростно-силовых способностей**

Быстрота реакции спортсмена на сигнал, быстрота отдельных движений и частота движений являются компонентами скорости бега. Для развития быстроты целесообразно использовать кратковременные упражнения по 10-20 сек с максимальной частотой движений. Средствами могут служить бег и беговые упражнения на дистанциях 10-50 м. Прыжки из различных исходных положений, многоскоки, игры, эстафеты. Упражнения с отягощением, кроме прямого воздействия на развитие силы, также способствуют воспитанию быстроты. Отдых перед выполнением упражнений, развивающих быстроту, должен быть достаточным для восстановления дыхания и частоты сердечных сокращений до 100-110 уд. в мин.

Методы развития скоростно-силовых способностей: повторный, переменный, игровой.

### 11. Развитие ловкости, гибкости, координации движений

При развитии качеств ловкости, гибкости применяются гимнастические упражнения в подготовительной и заключительной частях урока. Развитию этих качеств способствуют игровые упражнения, эстафеты. Выполнение упражнений сложных, комплексных, из различных исходных положений кроме того улучшает координацию движений.

Двигательно-координационные способности — быстро, точно, целесообразно, экономно решать двигательные задачи (Холодов Ж.К., Кузнецов В.С., 2000).

Авторы выделяют три группы координации движений:

- способность точно измерять и регулировать пространственные, временные и динамические параметры движений;
- способность выдерживать статическое и динамическое равновесие;
- способность выполнять двигательные действия без лишней мышечной напряженности.

В возрасте 11-14 лет увеличивается точность дифференцировки мышечных усилий, улучшается способность к воспроизведению заданного темпа движений.

Упражнения, развивающие гибкость, целесообразно выполнять во второй части занятий, после физической работы, когда мышцы, связки и кости достаточно размяты.

При развитии этих качеств применяются методы повторного воздействия и однократное выполнение упражнений до утомления мышц. Упражнения целесообразнее применять чаще с небольшой по объему нагрузкой.

### 3.3.2.2 Специальная физическая подготовка

#### 12. Развитие специальной выносливости

Занимающиеся учебно-тренировочных групп выходят на более высокий уровень подготовки. Занятия приобретают целенаправленный характер. В этом возрасте у занимающихся проявляется склонность к спринтерскому или стайерскому бегу. Развитию специальной выносливости способствуют физические упражнения длительного воздействия. В летне-осенний период это бег на роликах 800-1600 м, выполняемый повторно, или техническое катание 7-10 мин, имитационные упражнения (техническая) по 3-5 мин. с общим объемом за занятие до 20-30 мин. или прыжковая по 1-3 мин. и общим объемом 12-15 мин. Развитию этого качества помогает комбинированная тренировка, состоящая из кроссового бега и пригибной ходьбы по 400-800 м, выполняемой повторно по 5-7 раз за занятие. Качество специальной выносливости конькобежцы приобретают в период первых тренировок на льду, период «вкатывания» - 10-12 дней. Затем это качество совершенствуется на тренировочных занятиях на льду и при участии в соревнованиях.

На тренировочном занятии на льду специальная выносливость развивается во время разминки (целевое воздействие), заключительного катания, особенно в «гуське».

Методами, развивающими специальную выносливость, являются: равномерный однократный, повторный, интервальный, переменный.

#### 13. Развитие силовой выносливости

Развитие этого качества протекает при выполнении физических упражнений с отягощением: техническая и прыжковая имитация, техническое катание на роликах и коньках. Целенаправленное развитие силовой выносливости протекает при выполнении старта и стартового разбега на короткие и средние дистанции конькобежного многоборья. Бег на короткие (500 м) и средние (1000-1500 м) дистанции с соревновательной скоростью также способствует развитию этого качества.

#### 14. Развитие скоростной дистанционной выносливости

Скоростная выносливость проявляется на дистанциях 500 и 1000 м, когда спортсмену необходимо проявить максимум усилий для развития дистанционной скорости. Воспитанию этого качества в значительной степени способствуют целенаправленные тренировочные занятия, моделирующие соревновательную деятельность как в летней, так и в тренировке на льду. Упражнениями, развивающими скоростную выносливость, являются стартовый разбег, отрезки дистанции 50-200 м, выполняемые многократно с максимальной скоростью. Развитию этого качества способствует выполнение ускорений или бег на короткие дистанции с переменной скоростью.

#### 15. Развитие скоростно-силовых способностей

Развитие скоростных возможностей юных конькобежцев обеспечивается физическими качествами быстроты, силы, ловкости, координации движений, а также двигательными умениями, навыками и техникой бега на коньках.

В процессе систематических спортивных тренировок эти качества совершенствуются при помощи средств: бег на коньках и роликах со старта и ускорения на дистанциях 100, 200, 400, 500 м, прыжковой имитации по 1-2 мин в темпе 75-80 шагов в минуту и других специальных упражнений скоростного характера.

Участие в соревнованиях по спринтерскому многоборью на дистанциях 500 и 1000 м формирует склонность конькобежцев к целенаправленной спортивной тренировке, развивающей скоростные возможности. Вместе с тем подготовка спортсменов к участию в многоборье требует от них в одинаковой мере быть подготовленными к бегу как на короткие (500-1000 м), так и на длинные (3000 и 5000 м) дистанции.

Основными методами тренировки, развивающими скоростные качества, являются повторный, интервальный, переменный.

#### 16. Обучение технике специальных упражнений

Обучение технике скоростного бега на коньках является главным направлением учебно-тренировочного процесса с юными конькобежцами. Техника выполнения специальных упражнений тесно связана с двигательными умениями и навыками конькобежцев и обеспечивается хорошей общей и специальной физической подготовленностью, координацией движений, гибкостью и подвижностью в суставах.

Техника бега на коньках совершенствуется при выполнении упражнений на скорости, близкой к соревновательной. Отдельные составные элементы техники: «посадка», маховые движения одной и двумя руками и некоторые другие могут изучаться в беге на роликовых коньках, в имитационных упражнениях.

Основными методами обучения технике являются показ (демонстрация правильных движений), рассказ (объяснение упражнений или комментариев при выполнении задания), упражнения (многократное выполнение движений в целом, по частям и их комбинации).

#### 17. Совершенствование двигательных навыков, тактики

Наряду с воспитанием физических качеств одной из главных задач учебно-тренировочных занятий юных конькобежцев является совершенствование двигательных навыков. В процессе занятий конькобежцы знакомятся с большим количеством новых, сложных по координации, движений, которые можно условно сгруппировать по основным признакам: упражнения, способствующие формированию «посадки» конькобежца; упражнения, направленные на обучение бегу по прямой, по повороту, со старта; упражнения для совершенствования координации работы рук и ног.

Обучение тактике бега начинается задолго до соревнований в форме теоретических и практических занятий. На тренировочном занятии отрабатываются элементы тактики и тактические варианты прохождения дистанции с заданной скоростью. Распределение усилий по кругам для сохранения скорости бега. Отрабатывается стартовый разбег и финиш с равным по силам партнером, а также в зависимости от погодных условий и качества льда.

#### 18. Контрольные занятия

Контрольные занятия проводятся по расписанию спортивного учреждения в начале и конце учебного года, а также в течение года при разучивании отдельных упражнений (контроль за усвоением) и при подготовке к участию в официальных соревнованиях. Оценивается физическая подготовленность, качество технического мастерства, морально-волевая подготовка.

#### **3.3.2.3 Приемные и переводные испытания**

Для занимающихся учебно-тренировочных групп обязательной формой являются переводные испытания. Программа переводных нормативов содержится в таблицах 16, 20, 24, 28. Спортсмены, которые успешно выполнили нормативы по общей и специальной физической подготовке, имеют соответствующий спортивный разряд, приказом по учреждению переводятся в следующую учебную группу.

Занимающиеся учебно-тренировочных групп к концу этапа обучения должны иметь представление об управлении конькобежным спортом в стране и за рубежом; о влиянии физических упражнений на организм спортсмена; о состоянии конькобежного спорта на мировой спортивной арене. Знать и соблюдать правила соревнований; нормативы спортивной классификации; уметь построить график бега на дистанции; самостоятельно подготовиться к соревнованиям; использовать средства и методы восстановления; владеть техникой и тактикой бега на соревновательных дистанциях.

Таблица 14

## План-схема распределения учебной нагрузки для УТГ 1-го года обучения

Содержание занятий	Месяцы												Всего за год
	Май	Июнь	Июль	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	
	Периоды												
	Подготовительный						Соревновательный			Переходный			
	Этапы												
	ОФП		СФП			Восст.	Спец.-подгот.	Основной		Активного отдыха			
Теоретические занятия	1	1	-	-	-	1	1	1	1	-	-	1	7
Практические занятия: ОФП	28	28	29	29	27	26	17	17	14	13	25	28	281
СФП	10	10	10	10	10	10	14	14	15	15	14	10	142
Изучение техники					2	2	6	6	6	8	-	-	30
Участие в соревнованиях							1	1	3	3	-	-	8
Выполнение контрольных нормативов	-	+	-	+	-	+	-	-	-	-	-	+	
Контроль подготовки	-	+	-	+	-	+	-	+	+	-	-	+	
Восстановительные мероприятия													
Итого	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	468

Таблица 15

## Распределение тренировочных нагрузок в годичном цикле подготовки для УТГ 1-го года обучения

Содержание занятий	Месяцы												Всего за год
	Май	Июнь	Июль	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	
	Периоды												
	Подготовительный								Соревноват.		Переход.		
	Этапы												
ОФП			СФП			Восст.	Спец.-подгот.	Основной			Активного отдыха		
Количество тренировочных дней	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	156
Количество тренировок	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	156
Количество тренировок на льду	-	-	-	-	5	5	5	7	10	10	8	-	50
ОФП:													
Бег разминочный и заключительный, км	12	12	12	12	12	12	10	10	8	8	8	10	126
Общеразвивающие упражнения, часы	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	48
Спринтерский бег (60-100 м), км	1	1	1	1	1	1	1	-	-	-	-	1	8
Кроссовый бег, км	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	60
Спортивные, подвижные игры, эстафеты, часы	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	60
Силовые упражнения, часы	2	2	2	2	2	2	2	-	-	-	-	2	16
Прыжковые упражнения, часы	3	3	3	3	3	3	2	-	-	-	-	3	23
Плавание, часы	По возможности, по отдельному плану												10-12
СФП: Подводящие упражнения, часы	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	6
Имитационные упражнения, часы	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	-	-	-	-	-	-	3
Бег на роликовых коньках, км	10	10	10	10	10	10	-	-	-	-	-	-	60
Бег на коньках, км;	-	-	-	-	40	50	50	60	50	50	50	-	350
из них спринтерский бег	-	-	-	-	-	-	5	10	10	10	-	-	35
Соревнования на коньках, кол-во стартов	-	-	-	-	-	1	1	2	3	4-5	3-4	-	15
Соревнования по ОФП, кол-во стартов	-	1-2	-	1-2	1-2	1-2	1-2	-	-	-	-	-	6-8

Таблица 16

Представления	Знания	Умения	Навыки
Об организации занятий конькобежным спортом в спортивных школах	Правил соревнований. Содержание тренировочных занятий	Выполнять общие и специальные физические упражнения; готовить инвентарь к тренировочным занятиям и соревнованиям	Бега на коньках, роликах; плавания, игр

Нормативные требования по видам подготовки для УТГ – 1  
Приемные оценки физических качеств и двигательных способностей занимающихся

Таблица 17

Вид испытаний	Пол	Оценки				
		5	4	3	2	1
<b>ОФП</b>						
Бег 10 м, с	ю	2,18 и менее	2,19-2,39	2,40-2,74	2,75-3,07	3,08 и менее
	д	2,22 и менее	2,23-2,43	2,44-2,79	2,80-3,12	3,13 и менее
Бег 5 мин., м	ю	1160 и более	1000-1159	800-999	650-799	649 и менее
	д	1025 и более	900-1024	700-849	550-699	549 и менее
Прыжок в длину с места, см	ю	180 и более	170-179	160-169	150-159	149 и менее
	д	170 и более	160-169	150-159	140-149	139 и менее
Сгибание-разгибание рук в упоре лежа, раз ПЛЮС МАЛЬЧИКИ	ю	10 и более	7-9	4-6	1-3	0
	д	14 и более	12-13	10-11	8-9	7 и менее
Наклон вперед, см	ю	8 и более	7	6	5	4 и менее
	д	8 и более	7	6	5	4 и менее
<b>СФП</b>						
Приседания на одной ноге, раз	ю	14 и более	13	12	11	9 и менее
	д	12 и более	11	10	9	8 и менее
Бег на коньках со старта 100 м, с	ю	15,0 и менее	15,5-14,9	15,6-15,4	17,1-16,5	17,0 и более
	д	16,0 и менее	15,1-16,1	16,0-17,0	16,9-17,5	17,5 и более
500 м, с	ю	65,0 и менее	65,1-64,9	65,0-66,0	66,1-67,0	66,9 и более
	д	67,0 и менее	67,1-66,9	67,1-68,0	67,9-69,0	68,9 и более
1000 м, мин., с	ю	2,00 и менее	2,01-2,05	2,06-2,07	2,08-2,10	2,11 и более
	д	2,05 и менее	2,06-2,07	2,08-2,10	2,11-2,13	2,14 и более
1500 м, мин., с В ЭТОМ ВОЗРАСТЕ НЕ БЕГ.ДИСТАНЦИЮ	ю	3,08 и менее	3,09-3,10	3,11-3,13	3,14-3,15	3,16 и более
	д	3,11 и менее	3,12-3,13	3,14-3,15	3,16-3,17	3,18 и более

Примечание: ю – юноши, д – девушки. Выполнить I-ый юношеский разряд на одной из дистанций. Для перевода на следующий год обучения надо набрать не менее 20 баллов

Таблица 18

## План-схема распределения учебной нагрузки для УТГ 2-го года обучения

Содержание занятий	Месяцы												Всего за год
	Май	Июнь	Июль	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	
	Периоды												
	Подготовительный						Соревновательный			Переходный			
	Этапы												
	ОФП			СФП			Восст.	Спец.-подгот.	Основной			Активного отдыха	
Теоретические занятия	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12
Практические занятия: ОФП	34	34	34	34	34	32	23	24	23	23	25	35	354
СФП	17	17	17	17	17	14	21	19	20	20	22	17	218
Изучение техники						3	6	7	7	6	3		32
Участие в соревнованиях						2	1	1	1	2	1		8
Инструкторская и судейская практика							+	+	+	+	+		
Выполнение контрольных нормативов	-	+	-	+	-	+	-	-	-	+	-	+	
Контроль подготовки		+		+		+		-	+	-	+		
Восстановительные мероприятия		+						+	+	+	+	+	
Итого	52	52	52	52	52	52	52	52	52	52	52	52	624

Таблица 19

## Распределение тренировочных нагрузок в годичном цикле подготовки для УТГ 2-го года обучения

Содержание занятий	Месяцы												Всего за год
	Май	Июнь	Июль	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	
	Периоды												
	Подготовительный						Соревноват.			Переход.			
	Этапы												
ОФП			СФП			Восст.	Спец.-подгот.	Основной			Активного отдыха		
Количество тренировочных дней	16	18	18	16	18	16	18	18	18	16	18	18	208
Количество тренировок	16	18	18	16	18	16	18	18	18	16	18	18	208
Количество тренировок на льду					5	5	8	13	16	13	10	-	70
ОФП: Бег разминочный и заключительный, км	14	13	13	12	12	12	10	10	10	10	12	12	140
Общеразвивающие упражнения, часы	5	5	5	4	4	4	4	4	4	4	4	5	52
Спринтерский бег (60-100 м), км	1	1	1,5	1,5	1,5	1,5	0,5	-	-	-	0,5	1	10
Кроссовый бег, км	10	10	10	10	10	10	5	5	5	5	10	10	100
Спортивные, подвижные игры, эстафеты, часы	8	8	8	8	8	6	6	4	4	4	4	9	77
Силовые упражнения, часы	2	2	2	2	2	2	2	-	-	-	2	2	18
Прыжковые упражнения, часы	3	3	3	3	3	3	2	-	-	-	-	3	23
Плавание, часы	По возможности, по отдельному плану												10-12
СФП: Подводящие упражнения, часы	1	1	1	1	1	1	1	0,5	-	-	-	0,5	8
Имитационные упражнения, часы	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	-	-	-	-	4
Бег на роликовых коньках, км; из них спринтерский бег	50	50	50	50	50	-	-	-	-	-	-	-	250 7
Бег на коньках, км; из них спринтерский бег	-	-	-	-	-	60	60	70	70	70	70	-	400 35
Соревнования на коньках, кол-во стартов							1	3	5-6	6-7	4	-	20
Соревнования по ОФП, кол-во стартов	-	1-2	-	1-2	2-3	2-3						1-2	10-12

Таблица 20

## Нормативные требования по видам подготовки для УТГ – 2

Представления	Знания	Умения	Навыки
Об управлении конькобежным спортом в стране и за рубежом	Правил соревнований; методики тренировки	Построить график бега на дистанции и выполнять его	Самостоятельной подготовки к соревнованиям; участия в международных соревнованиях

Таблица 21

## Приемные оценки физических качеств и двигательных способностей занимающихся

Вид испытаний	Пол	Оценки				
		5	4	3	2	1
<b>ОФП</b>						
Бег 10 м, с	ю	2,07 и менее	2,08-2,26	2,27-2,57	2,58-2,86	2,87 и более
	д	2,11 и менее	2,12-2,30	2,31-2,61	2,62-2,90	2,91 и более
Бег 5 мин., м	ю	1220 и более	1050-1219	950-1049	900-949	899 и менее
	д	1090 и более	900-1089	850-970	800-849	799 и менее
Прыжок в длину с места, см	ю	190 и более	180-189	170-179	160-169	159 и менее
	д	180 и более	170-179	160-169	150-159	149 и менее
Сгибание-разгибание рук в упоре лежа, раз ПЛЮС МАЛЬЧИКИ	ю	10 и более	7-9	4-6	1-3	0
	д	15 и более	13-14	11-12	9-10	8 и менее
Наклон вперед, см	ю	9 и более	8	7	6	5 и менее
	д	9 и более	8	7	6	5 и менее
<b>СФП</b>						
Приседания на одной ноге, кол-раз	ю	16 и более	15	14	13	12 и менее
	д	13 и более	12	11	10	9 и менее
Бег на коньках со старта 100 м, с	ю	14,0 и менее	13,1-13,3	13,4-13,5	13,6-13,7	13,8 и более
	д	15,0 и менее	14,1-14,3	14,4-14,5	14,6-14,7	14,8 и более
500 м, с	ю	58,0 и менее	57,9-59,0	59,1-60,0	60,1-61,0	61,1 и более
	д	60,0 и менее	61,09-60,5	66,1-67,0	67,1-68,0	68,1 и более
1000 м, мин., с	ю	1,50 и менее	1,51-1,52	1,53-1,55	1,56-1,57	1,58 и более
	д	1,55 и менее	1,56-1,57	1,58-2,00	2,01-2,02	2,03 и более
1500 м, мин., с	ю	2,50 и менее	2,51-2,53	2,54-2,55	2,56-2,58	2,59 и более
	д	3,00 и менее	3,02-3,03	3,04-3,05	3,06-3,08	3,09 и более

Примечание: ю – юноши, д – девушки. Выполнить 3-й спортивный разряд на одной из дистанций. Для перевода на следующий год обучения надо набрать не менее 20 баллов

Таблица 22

## План-схема распределения учебной нагрузки для УТГ 3-го года обучения

Содержание занятий	Месяцы												Всего за год
	Май	Июнь	Июль	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	
	Периоды												
	Подготовительный						Соревновательный			Переходный			
	Этапы												
	ОФП			СФП			Восст.	Спец.-подгот.	Основной			Активного отдыха	
Теоретические занятия	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12
Практические занятия: ОФП	41	41	41	41	41	36	33	24	25	25	31	42	423
СФП	23	23	23	23	23	25	22	30	30	30	29	22	303
Совершенствование техники						3	8	6	6	6	3	-	32
Участие в соревнованиях							1	2	3	3	1	-	10
Инструкторская и судейская практика							+	+	+	+	+		
Выполнение контрольных нормативов		+		+		+				+		+	
Контроль подготовки		+		+		+		+	+	+		+	
Восстановительные мероприятия	+						+	+	+	+	+	+	
Итого	65	65	65	65	65	65	65	65	65	65	65	65	780

Распределение тренировочных нагрузок в годичном цикле подготовки для УТГ 3-го года обучения Таблица 23

Содержание занятий	Месяцы												Всего за год
	Май	Июнь	Июль	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	
	Периоды												
	Подготовительный						Соревнов.			Переход.			
	Этапы												
ОФП			СФП			Восст.	Спец.-подгот.	Основной			Активного отдыха		
Количество тренировочных дней	21	22	22	22	22	21	22	22	22	22	21	21	260
Количество тренировок	21	22	22	22	22	21	22	22	22	22	21	21	260
Количество тренировок на льду	-	-	-	-	+	+	18	18	18	18	16	-	88
ОФП:													
Бег разминочный и заключительный, км	18	18	18	16	12	12	10	10	10	10	12	18	164
Общеразвивающие упражнения, часы	7	7	7	7	7	7	5	4	4	4	4	7	70
Спринтерский бег (60-100 м), км	3	3	3	3	3	3	2	-	-	-	-	3	23
Кроссовый бег, км	12	12	12	12	12	12	6	6	6	6	6	12	114
Спортивные, подвижные игры, эстафеты, часы	10	10	10	10	10	10	4	4	4	4	4	10	90
Силовые упражнения, часы	3	3	3	3	3	3	2	-	-	-	-	3	23
Прыжковые упражнения, часы	4	4	4	4	4	4	2	2	-	-	-	4	32
Плавание, часы	4	4	4	-	-	-	-	-	-	-	-	6	18
Соревнования по ОФП, кол-во стартов	4	4	4	4	4	4	-	-	-	-	-	4	28
СФП:													
Подводящие упражнения, часы	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	24
Имитационные упражнения, часы	2	2	2	2	2	2	2	-	-	-	-	2	16
Бег на роликовых коньках, км; из них спринтерский бег	50	50 3	50	50	50	50	-					15	300 14
Бег на коньках, км; из них спринтерский бег					50	50	80 5	80 10	80 10	80 10	80 5	-	500 40
Соревнования на коньках, кол-во стартов							2	6	6-8	6-8	4-5		22-29

Нормативные требования по видам подготовки для УТГ – 3-го года обучения

Таблица 24

Представления	Знания	Умения	Навыки
О влиянии физических упражнений на организм занимающихся	Спортивной классификации, правил судейства	Провести учебно-тренировочное занятие; использовать средства восстановления	Участия в ответственных соревнованиях; основ техники и тактики бега на коньках

Таблица 25

Нормативные оценки физических качеств и двигательных способностей занимающихся

Вид испытаний	Пол	Оценки				
		5	4	3	2	1
<b>ОФП</b>						
Бег 10 м, с	ю	1,97 и менее	1,98-2,14	2,15-2,42	2,43-2,67	2,68 и более
	д	2,00 и менее	2,10-2,16	2,17-2,44	2,45-2,69	2,70 и более
Бег 5 мин., м	ю	1289 и более	1376-1288	1022-1175	909-1020	908 и менее
	д	1176 и более	1076-1175	939-1075	838-938	837 и менее
Прыжок в длину с места, см	ю	200 и более	200-211	184-199	171-183	170 и менее
	д	188 и более	189-199	173-188	162-172	161 и менее
Сгибание-разгибание рук в упоре лежа, раз плюс мальчики	ю	11 и более	9-10	7-8	5-6	3 и менее
	д	17 и более	15-16	13-14	11-12	10 и менее
Наклон вперед, см	ю	10 и более	9	8	7	6 и менее
	д	10 и более	9	8	7	6 и менее
<b>СФП</b>						
Приседания на одной ноге, кол-раз	ю	17 и более	16	15	14	12 и менее
	д	14,5 и более	13	12	11	10 и менее
Бег на коньках со старта 100 м, с	ю	12,0 и менее	11,6-11,7	11,8-12,0	12,1-12,3	12,4 и более
	д	13,5 и менее	13,1-13,2	13,3-13,5	13,6-13,7	13,8 и более
500 м, с	ю	43,0 и менее	48,1-49,0	49,1-50,0	50,1-51,0	51,1 и более
	д	54,0 и менее	52,1-53,0	53,1-54,0	54,1-55,0	55,1 и более
1000 м, мин., с	ю	1,43 и менее	1,42-1,43	1,44-1,45	1,46-1,47	1,48 и более
	д	1,50 и менее	1,49-1,50	1,51-1,52	1,53-1,55	1,56 и более
1500 м, мин., с	ю	2,36 и менее	2,35-2,37	2,38-2,40	2,41-2,43	2,44 и более
	д	2,55 и менее	2,55-2,57	2,58-3,00	3,01-3,03	3,04 и более

Примечание: ю – юноши, д – девушки. Выполнить 2-й спортивный разряд на одной из дистанций. Для перевода на следующий год обучения надо набрать не менее 20 баллов

Таблица 26

## План-схема распределения учебной нагрузки для УТГ 4-х–7-ми лет обучения

Содержание занятий	Месяцы												Всего за год
	Май	Июнь	Июль	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	
	Периоды												
	Подготовительный						Соревновательный			Переходный			
	Этапы												
	ОФП			СФП			Восст.	Спец.-подгот.	Основной			Активного отдыха	
Теоретические занятия	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12
Практические занятия: ОФП	50	49	49	49	47	49	24	26	25	25	27	50	470
СФП	27	28	28	28	29	28	43	42	42	42	42	27	406
Совершенствование техники						+	8	6	6	6	6	-	32
Участие в соревнованиях							1	2	3	3	1	-	10
Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	1	-	1	1	1	1	1	-	6
Выполнение контрольных нормативов	+		+		+	-	+	-	-	-	-	-	
Контроль подготовки		+		+		+		+	+	+	-	+	
Восстановительные мероприятия		+		+				+	+	+	+	+	
Итого	78	78	78	78	78	78	78	78	78	78	78	78	936

Распределение тренировочных нагрузок в годичном цикле подготовки для УТГ 4-х–7-ми лет обучения

Таблица 27

Содержание занятий	Месяцы												Всего за год
	Май	Июнь	Июль	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	
	Периоды												
	Подготовительный						Соревноват.			Переход.			
	Этапы												
ОФП		СФП			Восст.	Спец.-подгот.		Основной			Активн.От д		
Количество тренировочных дней	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	312
Количество тренировок													
Количество тренировок на льду	-	-	-	-	+	+	20	20	20	20	20	-	100
ОФП: Бег разминочный и заключительный, км	18	18	18	18	18	18	14	12	12	12	14	18	190
Общеразвивающие упражнения, часы	7	7	7	7	7	7	6	6	6	6	6	7	79
Спринтерский бег (60-100 м), км	4	4	4	4	4	4	4	-	-	-	-	4	32
Кроссовый бег, км	12	12	12	12	12	12	6	6	6	6	6	12	114
или езда на велосипеде, км	100	200	250	250	250	250	-	-	-	-	-	60	1300
Спортивные, подвижные игры, эстафеты, часы	10	10	10	10	10	10	4	4	4	4	4	10	90
Силовые упражнения, часы	4	4	4	4	4	4	4	-	-	-	-	4	32
Прыжковые упражнения, часы	6	6	6	6	6	6	4	-	-	-	-	6	44
Плавание, часы	4	4	4	-	-	-	-	-	-	-	-	6	18
Соревнования по ОФП, кол-во стартов	4	4	4	4	4	4						4	28
СФП: Подводящие упражнения, часы	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	48
Имитационные упражнения, часы	3	3	3	3	3	3	3					3	24
Бег на роликовых коньках, км;	20	20	20	20	20	20	15					3	24
из них спринтерский бег	5	8	8	8	8	-	-					15	150
Бег на коньках, км;						100	100	100	100	150	100	-	650
из них спринтерский бег							10	20	20	20	10	-	80
Соревнования на коньках, кол-во стартов							3	6	8-9	8-10	6-8	-	28-36

Нормативные требования по видам подготовки для УТГ 4-х–7-ми лет

Таблица 28

Представления	Знания	Умения	Навыки
О достижениях конькобежцев на международных соревнованиях	Техники и тактики бега на коньках; правил соревнований	Составить план проведения учебно-трениров. занятия; подготовить заявку на участие в соревнованиях	Участия в ответственных соревнованиях; основ техники и тактики бега на коньках

Нормативные оценки физических качеств и двигательных способностей занимающихся

Таблица 29

Вид испытаний	Пол	Оценки				
		5	4	3	2	1
<b>ОФП</b>						
Бег 10 м, с	ю	1,88 и менее	1,89-2,03	2,04-2,28	2,29-2,51	2,52 и более
	д	1,88 и менее	1,89-2,03	2,04-2,27	2,28-2,49	2,50 и более
Бег 5 мин., м	ю	1300 и более	1351-1463	1197-1350	1085-1196	1084 и менее
	д	1120 и более	1257-1356	1120-1256	1019-1119	1018 и менее
Прыжок в длину с места, см	ю	210 и более	211-222	195-210	182-194	181 и менее
	д	190 и более	199-209	183-198	172-182	171 и менее
Прыжок 3-ой в длину с места, м, см	ю	6,50 и более	6,20-6,49	6,10-6,19	6,00-6,09	5,99 и менее
	д	5,50 и более	5,20-5,49	5,10-5,19	5,00-5,09	4,99 и менее
Сгибание-разгибание рук в упоре лежа, раз	ю	12 и более	10-11	8-9	6-7	5 и менее
	д	19 и более	17-18	15-16	13-14	12 и менее
Наклон вперед, см	ю	11 и более	10	9	8	7 и менее
	д	11 и более	10	9	8	7 и менее
<b>СФП</b>						
Многоскоки 100 м, с. + кол-во шагов	ю	61,0 и менее	61,1-62,0	62,1-63,0	63,1-64,0	64,1 и более
	д	66,0 и менее	66,1-67,0	67,1-68,0	68,1-69,0	69,1 и более
Бег на коньках со старта 100 м, с	ю	11,5 и менее	11,1-11,2	11,3-11,4	11,5-11,6	11,7 и более
	д	12,5 и менее	12,1-12,2	12,3-12,4	12,5-12,6	12,7 и более
500 м, с	ю	48 и менее	45,6-47,0	47,1-48,0	48,1-49,0	49,1 и более
	д	53 и менее	50,1-52,0	52,1-53,0	53,1-54,0	54,1 и более
1000 м, мин., с	ю	1,36 и менее	1,36-1,38	1,39-1,40	1,41-1,43	1,44 и более
	д	1,45 и менее	1,46-1,48	1,49-1,50	1,51-1,53	1,54 и более
1500 м, мин., с	ю	2,30 и менее	2,23-2,25	2,26-2,28	2,29-2,30	2,31 и более
	д	2,45 и менее	2,46-2,48	2,49-2,50	2,51-2,53	2,54 и более
3000 м, мин., с	ю	4,56 и менее	4,57-5,00	5,01-5,05	5,06-5,10	5,11 и более

Примечание: ю – юноши, д – девушки. Выполнить 1-й спортивный разряд. Для перевода на следующий год обучения надо набрать не менее 24 баллов.

## **4. ГРУППЫ СПОРТИВНОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ**

### **4.1 Планирование и содержание занятий**

Занимающиеся в группах спортивного совершенствования 1-го года обучения продолжают проходить спортивное совершенствование. На базе разносторонней физической подготовки развиваются и совершенствуются специальные двигательные навыки, обеспечивающие занимающимся участие в соревнованиях по конькобежному многоборью. Возрастает интенсивность выполнения отдельных упражнений и занятия в целом при помощи интенсивных методов тренировки: интервальный, переменный, соревновательный.

Со второго года обучения у занимающихся появляется профессиональная направленность тренировочного процесса: выезды на учебно-тренировочные сборы, участие в международных соревнованиях, двухразовые в день тренировки, психологическая подготовка и т.п. Тренировочная работа имеет преимущество перед процессом обучения. Совершенствуется техника и тактика бега на коньках на различных дистанциях многоборья, а также двигательные навыки при выполнении специальных упражнений в подготовительном периоде.

Подготовка конькобежцев на этапе спортивного совершенствования включает следующие задачи:

- дальнейшее повышение уровня всестороннего физического развития;
- совершенствование основных физических, функциональных и морально-волевых качеств;
- совершенствование техники бега на коньках;
- изучение тактики;
- приобретение опыта участия в международных соревнованиях;
- выполнение функций инструктора-общественника;
- получение звания судьи по спорту;
- выполнение классификационных требований от 1-го спортивного разряда до кандидата в мастера спорта.

### **4.2 Требования к отбору и комплектованию групп спортивного совершенствования**

Группы спортивного совершенствования первого года обучения комплектуются приказом директора из числа учащихся, успешно завершивших подготовку в учебно-тренировочных группах. Для перевода на следующий этап подготовки, занимающиеся должны знать основы техники и тактики конькобежного спорта, правила соревнований, принципы физической нагрузки и методики восстановления. Уметь выполнять самостоятельно разминку, готовиться к соревнованиям, рассчитать графики бега на дистанциях. Иметь достаточную, для своего возраста, физическую и психологическую подготовку: выполнить на положительную оценку нормативные требования по общей и специальной физической подготовке, спортивный разряд на отдельных дистанциях и по многоборью.

Учащиеся групп спортивного совершенствования регулярно привлекаются в качестве помощников тренеров для проведения учебно-тренировочных занятий и спортивных соревнований в группах начальной подготовки и учебно-тренировочных группах. Они должны уметь самостоятельно проводить разминку, занятия по физической подготовке, обучение основным техническим элементам и приемам. Занимающиеся в

группах спортивного совершенствования должны уметь составлять комплексы упражнений для отдельных тренировочных занятий, подбирать упражнения для совершенствования техники бега на коньках, правильно вести журнал занятий, регистрировать объем и интенсивность выполняемых тренировочных нагрузок, привлекаться к проведению занятий и соревнований в общеобразовательных школах. По судейской практике занимающиеся в группах спортивного совершенствования должны хорошо знать правила соревнований и систематически привлекаться к судейству городских и областных соревнований, уметь организовать и провести соревнования внутри спортивной школы.

Таблица 30

**Тематический план учебно-тренировочных занятий  
для групп спортивного совершенствования**

№№ темы	Содержание занятий	Количество часов по годам обучения		
		1	2	3-5
<b>Теоретические занятия</b>				
1	Обзор развития и состояния конькобежного спорта на современном этапе	1	1	1
2	Конькобежный спорт в системе физического воспитания	2	2	2
3	Строение и функции организма. Влияние занятий спортом на физическое развитие	3	3	3
4	Гигиена, врачебный контроль, предупреждение травм, оказание доврачебной помощи	3	3	3
5	Основы техники и тактики конькобежного спорта	3	3	3
6	Правила соревнований. Организация и проведение соревнований	10	10	10
<b>Итого:</b>		<b>22</b>	<b>22</b>	<b>22</b>
<b>Практические занятия</b>				
<b>Общая физическая подготовка</b>				
7	Развитие быстроты, силы, выносливости	246	250	257
8	Формирование двигательных умений и навыков	119	120	120
9	Развитие ловкости, гибкости, координации движений.	109	110	112
<b>Итого:</b>		<b>474</b>	<b>480</b>	<b>489</b>
<b>Специальная физическая подготовка</b>				
10	Совершенствование физических качеств средствами специальной подготовки	473	568	669
11	Совершенствование техники, тактики, устойчивости двигательных навыков	111	120	160
12	Соревнования и контрольные занятия	12	12	12
<b>Приемные и переводные испытания</b>		<b>по расписанию школы</b>		
<b>Итого:</b>		<b>606</b>	<b>710</b>	<b>851</b>
<b>Всего:</b>		<b>1092</b>	<b>1192</b>	<b>1352</b>

## 4.3 Содержание учебного материала

### 4.3.1 Теоретическая подготовка

#### 1. *Обзор развития и состояния конькобежного спорта на современном этапе*

Анализ состояния конькобежного спорта в стране и за рубежом за прошедший год. Имена победителей соревнований. Уровень рекордов.

Анализ основных международных и республиканских соревнований. Итоги выступления конькобежцев республики на международных соревнованиях.

Новое в спортивном инвентаре, подготовке льда, правилах соревнований, технике и методике подготовки конькобежцев.

#### 2. *Конькобежный спорт в системе физического воспитания*

Доступность катания на коньках для детей и лиц пожилого возраста. Оздоровительная направленность занятий на коньках. Место конькобежного спорта в системе физического воспитания населения.

Государственная система управления конькобежным спортом в стране. Международная структура управления конькобежным спортом.

Конькобежный спорт в учебных учреждениях. Подготовка специалистов по конькобежному спорту в высших учебных учреждениях.

#### 3. *Строение и функции организма.*

##### *Влияние занятий спортом на физическое развитие занимающихся*

Состояние сердечно-сосудистой системы конькобежцев при тренировке. Дыхательная система. Адаптация органов и систем организма к физической нагрузке. Процессы восстановления в спортивной тренировке конькобежцев. Развитие физических качеств: быстроты, выносливости, силы.

Показатели физического развития занимающихся: рост и масса тела, ЖЕЛ, окружность грудной клетки, динамометрия мышц.

#### 4. *Гигиена и врачебный контроль, предупреждение травм, оказание доврачебной помощи*

Личная гигиена в режиме дня школьника. Санитарно-гигиенические требования к условиям тренировки.

Врачебный контроль и самоконтроль за состоянием здоровья и физическим развитием занимающихся. Частота пульса, частота дыхания. Контроль за весо-ростовыми показателем.

Методы страховки, самостраховки и поддержки при обучении катанию на коньках. Правила поведения конькобежцев на льду. Места для тренировки, организации и проведения игр, эстафет и развлечений на льду.

Возможные травмы: ушибы, обморожения – оказание пострадавшему доврачебной помощи.

Профилактика заболеваний в процессе систематических спортивных тренировок.

#### 5. *Основы техники и тактики конькобежного спорта.*

Методика обучения технике бега на коньках, со старта, по прямой, по повороту, на финише, на короткие, средние и длинные дистанции. Выявление и устранение ошибок в технике бега на коньках, роликах в специальных упражнениях конькобежца. Специальные упражнения конькобежца на льду.

Методика обучения тактике бега на коньках в зависимости от внешних условий соревнований, качества льда, подготовленности спортсменов и других факторов.

Взаимосвязь техники и тактики бега на коньках.

#### *6. Правила соревнований. Организация и проведение соревнований*

Положение о соревнованиях. Календарь соревнований. Программа соревнований. Места для проведения соревнований. Работа судейской коллегии, комендант и врач соревнований. Техника для подготовки льда.

Судейство соревнования. Права и обязанности участников соревнований. Определение победителей соревнований в личном и командном зачете.

#### *7. Антидопинговое образование*

Фактором, обеспечивающим допинговую безопасность, является теоретическое рассмотрение следующих обязательных тем:

Всемирная антидопинговая программа, её цели и структура;  
фундаментальное обоснование Всемирного антидопингового кодекса;  
антидопинговая система Республики Беларусь;  
деятельность Национального антидопингового агентства;  
антидопинговые правила Республики Беларусь и международных федераций по видам спорта;  
процедура допинг-контроля;  
санкции за нарушение антидопинговых правил;  
влияние допинга на здоровье спортсмена».

### **4.3.2 Практическая подготовка**

#### **4.3.2.1 Общая физическая подготовка**

##### *7. Совершенствование физических качеств*

Скоростной бег на коньках предъявляет специфические требования к уровню развития физических качеств, которые составляют структуру подготовки конькобежцев.

К средствам общей силовой подготовки относятся: общеразвивающие физические упражнения для всех групп мышц, выполняемые с преодолением собственного веса или отдельных его частей; упражнения с преодолением веса партнера или его сопротивление; упражнения с преодолением веса спортивного снаряда (отягощения); упражнения с сопротивлением упругих предметов. Для развития динамической силы мышц ног широко используются прыжковые упражнения.

К методам воспитания силы относятся: метод максимальных усилий, метод повторных усилий, метод динамических усилий, изометрический метод. Вес преодолеваемого снаряда выбирается в зависимости от цели подготовки, направленности тренировочных занятий, задач этапа подготовки.

Выносливость конькобежца определяет спортивные результаты на длинных дистанциях многоборья. В летне-осенней подготовке для развития выносливости конькобежцев используют кроссовый бег до 45-60 мин в одном занятии, повторный, интервальный бег на дистанции 200-800 м, переменный бег 200 + 200 м или 400 + 400 м, а также велоезду с равномерной скоростью до 50-80 км или с ускорениями на дистанции 20-40 км.

Высокий уровень развития быстроты предопределяет успешные выступления в соревнованиях на короткие дистанции. Компоненты нагрузки в упражнениях для развития

быстроты: продолжительность 1-2 с при воспитании быстроты реакции; 15-20 с при воспитании частоты движений. Интенсивность выполнения упражнений 95-100 %. Отдых во время выполнения скоростных упражнений должен обеспечивать полное восстановления дыхания и частоты пульса.

Средствами воспитания быстроты являются беговые и прыжковые упражнения, игры, эстафеты.

Методами воспитания быстроты в основном являются повторный, соревновательный, реже используется переменный.

#### *8. Совершенствование двигательных навыков*

Дальнейшее совершенствование двигательных навыков конькобежцев происходит при выполнении неспецифических или общеподготовительных упражнений, которые косвенно относятся к структуре бега на коньках. Вместе с тем играют значительную роль в подготовке систем организма: кардио-респираторной, нервно-мышечной и др. к выполнению специфической работы зимой на льду.

Конькобежцы совершенствуют двигательные навыки в велоезде, беговых и прыжковых упражнениях, упражнениях с отягощением и ряде других.

Хорошо развитые двигательные навыки конькобежцев при помощи неспецифических средств подготовки позволяют им в зимний период приобрести и длительное время удерживать спортивную форму.

#### *9. Развитие ловкости, гибкости, координации движений*

Все эти качества тесно связаны и взаимообусловлены. В тренировочном процессе конькобежцев высокой квалификации эти качества не теряют свою актуальность, так как способствуют совершенствованию техники бега на коньках.

К средствам воспитания этих качеств относятся: маховые упражнения, повороты, наклоны, выпады (шпагат), выполняемые из различных исходных положений. Упражнения повышенной сложности: сочетание движений руками, ногами, туловищем на месте и в движении, а также игры и эстафеты.

Все упражнения выполняются методом повторного воздействия, сериями по 10-20 повторений, в каждом подходе 4-5 серий. Амплитуда движений доводится до максимальной. Темп выполнения упражнений умеренный.

### **4.3.2.2 Специальная физическая подготовка**

#### *10. Совершенствование физических качеств средствами специальной подготовки*

Специальные физические качества конькобежцев: сила, быстрота, выносливость совершенствуются при помощи широкого круга физических упражнений, которые условно можно разделить на две группы: основные упражнения на коньках на льду и подготовительные вне льда. К последним относятся бег на роликовых коньках, имитация (техническая, прыжковая), группа подводящих к имитации упражнений, выполняемых в посадке конькобежца.

Направленность выполняемых упражнений зависит от задачи тренировочного занятия и этапа подготовки.

При помощи основного упражнения – бега на коньках, совершенствуются сила, быстрота, скоростная выносливость, выносливость. Решающим фактором в процессе воспитания этих качеств является дозировка упражнений, интенсивность их выполнения, продолжительность восстановления и методы тренировки.

### *11. Совершенствование техники, тактики, устойчивости двигательных навыков*

Специальные навыки бега на коньках в течение длительного переходного и подготовительного периодов незначительно угасают. Их восстановление происходит при первых тренировках на льду на этапе вкатывания. Закрепление и совершенствование двигательных навыков в дальнейшем протекает в процессе систематических тренировочных занятий и участия спортсменов в соревнованиях.

Целевой направленностью для восстановления двигательного навыка является разминка, с настройкой на технику дистанции на которой предстоит бежать спортсмену.

Совершенствование техники и тактики бега на коньках направлено на достижение высокого результата в соревнованиях. Средством является бег на коньках на короткие (с двумя руками), средние (с одной рукой) и длинные дистанции (без рук). Объем выполняемых средств зависит от задач и направленности тренировочного занятия. (табл. 31)

Методами совершенствования техники и тактики бега конькобежца преимущественно являются повторный, контрольный, соревновательный.

### *12. Соревнования и контрольные старты*

Спортивная подготовка конькобежцев высокой квалификации осуществляется в основном через соревновательную деятельность. Участие в соревнованиях проходит согласно спортивного календаря, а также в контрольных тренировках и отборочных соревнованиях. Соревновательная нагрузка должна соответствовать возрасту, полу и уровню физической подготовленности занимающихся.

## План-схема распределения учебной нагрузки для СПС 1-го года обучения

Содержание занятий	Месяцы												Всего за год
	Май	Июнь	Июль	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	
	Периоды												
	Подготовительный						Соревновательный			Переходный			
	Этапы												
	ОФП		СФП			Восст.	Спец.-подгот.	Основной			Активного отдыха		
Теоретическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12
Практическая подготовка: ОФП	50	49	49	49	47	53	24	26	25	25	27	50	474
СФП	40	41	41	41	43	37	40	38	38	37	37	40	473
Совершенствование техники	-	-	-	-	-	-	23	22	22	22	22	-	111
Участие в соревнованиях						-	1	2	3	4	2	-	12
Углубленное медицинское обследование						+						+	
Восстановительные мероприятия	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	-	-	2	2	2	2	2	-	10
Итого	91	91	91	91	91	91	91	91	91	91	91	91	1092

## Распределение тренировочных нагрузок в годичном цикле подготовки для СПС 1-го года обучения

Содержание занятий	Месяцы												Всего за год
	Май	Июнь	Июль	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	
	Периоды												
	Подготовительный						Соревновательный				Переход.		
	Этапы												
	ОФП		СФП			Восст.	Спец.-подгот.		Основной			Активного отдыха	
Количество тренировочных дней	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	312
Количество тренировок	26	26	26	39	39	26	39	39	26	26	26	26	364
Количество тренировок на льду	-	-	-	-	-	-	20	23	23	23	20	-	109
ОФП: Бег разминочный и заключительный, км	18	18	18	18	18	18	12	12	12	12	12	18	186
Общеразвивающие упражнения, часы	9	9	9	9	9	9	7	7	7	7	7	9	98
Спринтерский бег (60-100 м), км	4	4	4	4	4	4	4	-	-	-	-	4	32
Интервальный бег, км	8	8	8	8	8	8	8	-	-	-	-	8	56
Кроссовый бег, км	12	12	12	12	12	12	6	6	6	6	6	12	114
или езда на велосипеде, км	150	250	250	250	250	250	-	-	-	-	-	100	1500
Спортивные, подвижные игры, эстафеты, часы	12	12	12	12	12	12	12	6	6	6	6	12	120
Силовые упражнения, часы	6	6	6	6	6	6	4	4	4	4	4	6	62
Прыжковые упражнения, часы	8	8	8	8	8	8	4	-	-	-	-	8	60
Плавание, часы	4	4	4	4	4		-	-	-	-	-	4	24
Соревнования по ОФП, кол-во стартов	4	-	4	4	4	-						-	16
СФП: Специальные упражнения конькобежца, часы	3	3	4	4	4	3	3	3	3	3	2	5	40
Имитационные упражнения, часы	3	3	3	4	6	2	3	-	-	-	-	2	25
Бег на роликовых коньках, км;	40	40	40	20	10							30	180
из них спринтерский бег	6	6	6	6	6							6	36
Бег на коньках, км;					80	100	100	100	100	100	70	-	650
из них спринтерский бег							20	20	20	20	20	-	100
Соревнования на коньках, кол-во стартов							2	6	8	8	4	-	28

Таблица 33

**Соотношение функций энергообеспечения на соревновательных дистанциях конькобежного спорта  
(по Н.И.Волкову, В.С.Иванову)**

Дистанции, м		500	1500	3000	5000	10000
Источники энергии в %	Аэробные	20-23	58-60	60-70	89	94
	Анаэробные	77-80	40-42	30-40	11	6

Таблица 34

**Классификация интенсивности тренировочных нагрузок**

Зона интенсивности	Интенсивность нагрузки	% от соревновательной скорости	ЧСС, уд. в мин.	La, Моль/л
1	Низкая	75 и менее	120-140	3 и менее
2	Умеренная	80	140-160	4-6
3	Средняя	85	160-180	14-20
4	Большая	90	180-190	22-28
5	Максимальная	100-105	190 и до предела	16-20

Таблица 35

**Соотношение интенсивности тренировочной нагрузки конькобежцев в годовом цикле подготовки**

Месяцы	Возраст, лет																			
	10-12					13-14					15-16					17 и старше				
	Зоны интенсивности в %																			
	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
Май	50	40	10	-	-	40	50	10	-	-	40	50	10	-	-	30	60	10	-	-
Июнь	30	55	12	2	1	40	45	12	2	1	30	50	17	2	1	20	60	17	2	1
Июль	20	60	16	2	2	30	50	16	2	2	20	55	20	3	2	10	65	20	3	2
Август	20	55	21	2	2	20	55	20	3	2	20	55	20	3	2	10	60	25	3	2
Сентябрь	10	60	25	3	2	10	59	25	3	3	10	52	30	5	3	10	45	35	5	5
Октябрь	20	55	22	3	-	20	54	22	2	2	15	50	30	3	2	15	50	30	3	2
Ноябрь	20	50	26	3	1	20	45	30	3	2	10	48	35	4	3	10	48	35	4	3
Декабрь	20	45	30	3	2	20	40	34	3	3	10	40	40	5	5	10	35	43	6	6
Январь	20	45	30	3	2	20	40	34	3	3	10	40	40	5	5	10	35	43	6	6
Февраль	20	45	30	3	2	20	40	35	3	2	10	40	40	5	5	10	35	43	6	6
Март	30	40	26	3	1	30	40	26	2	2	20	44	30	3	3	10	50	33	5	2
Апрель	40	40	20	-	-	40	40	20	-	-	30	50	20	-	-	20	60	20	-	-

## План-схема распределения учебной нагрузки для СПС 2-го года обучения

Содержание занятий	Месяцы												Всего за год
	Май	Июнь	Июль	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	
	Периоды												
	Подготовительный						Соревновательный				Переход.		
	Этапы												
	ОФП		СФП			Восстан.	Спец.-подгот.		Основной			Активного отдыха	
Теоретическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12
Практическая подготовка: ОФП	50	50	50	49	47	55	24	26	25	25	27	52	480
СФП	49	49	49	50	52	44	49	43	43	42	45	47	568
Совершенствование техники	-					-	23	25	25	25	22	-	120
Участие в соревнованиях							1	2	3	4	2		12
Углубленное медицинское обследование						+						+	
Восстановительные мероприятия	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	-	-	2	2	2	2	2	-	10
Итого	100	100	100	100	100	100	100	98	98	98	98	100	1192

**Распределение тренировочных нагрузок в годичном цикле подготовки для СПС 2-го года обучения** Таблица 37

Содержание занятий	Месяцы												Всего за год
	Май	Июнь	Июль	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	
	Периоды												
	Подготовительный						Соревновательный			Переход.			
	Этапы												
ОФП	СФП				Восст.	Спец.-подгот.	Основной			Активного отдыха			
Количество тренировочных дней	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	312
Количество тренировок	26	26	26	39	39	26	39	39	26	26	26	26	364
Количество тренировок на льду	-	-	-	-	-	-	20	25	25	25	20	-	115
ОФП:													
Бег разминочный и заключительный, часы	20	20	20	20	20	20	14	14	14	14	14	20	210
Общеразвивающие упражнения, часы	10	10	10	10	10	10	8	8	8	8	8	10	110
Спринтерский бег, км	5	5	5	5	5	5	5					5	40
Интервальный бег (200-400 м), км	9	9	9	9	9	9						9	63
Кроссовый бег, км	12	12	12	12	12	12	6	6	6	6	6	12	114
или езда на велосипеде, км	120	120	120	120	150	150	-	-	-	-	-	120	900
Спортивные, подвижные игры, эстафеты, часы	12	12	12	12	12	12	6	6	6	6	6	12	120
Силовые упражнения, часы	6	6	6	6	6	6	4	4	4	4	4	6	62
Прыжковые упражнения, часы	10	10	10	10	10	10	6	-	-	-	-	10	76
Плавание, часы	4	4	4	4	4	-	-	-	-	-	-	4	24
Соревнования по ОФП, кол-во стартов	4	4	4	4	4	4	-	-	-	-	-	4	28
СФП:													
Специальные упражнения конькобежца, часы	8	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	8	116
Имитационные упражнения, часы	3	3	4	6	5	2	5	-	-	-	-	3	30
Бег на роликовых коньках, км;	30	40	50	50	20	-	-	-	-	-	-	30	220
из них спринтерский бег	-	20	20	20	10	-	-	-	-	-	-	-	70
Бег на коньках, км;	-	-	-	-	50	100	100	150	150	150	100	-	800
из них спринтерский бег	-	-	-	-	-	-	20	20	20	20	20	-	100
Соревнования на коньках, кол-во стартов	-	-	-	-	-	-	4	8	10	10	8	-	40

План-схема распределения учебной нагрузки для СПС 3-го–6-го годов обучения

Содержание занятий	Месяцы												Всего за год
	Май	Июнь	Июль	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	
	Периоды												
	Подготовительный						Соревновательный				Переход.		
	Этапы												
	ОФП		СФП			Восстан.	Спец.-подгот.		Основной			Активного отдыха	
Теоретическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12
Практическая подготовка: ОФП	51	51	51	50	48	56	25	26	25	25	28	53	489
СФП	61	61	61	62	64	56	53	48	48	47	49	59	669
Совершенствование техники	-					-	31	33	33	33	30	-	160
Участие в соревнованиях						-	1	2	3	4	2	-	12
Углубленное медицинское обследование						+						+	
Восстановительные мероприятия	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	-	-	2	2	2	2	2	-	10
Итого	113	113	113	113	113	113	113	112	112	112	112	113	1352

## Распределение тренировочных нагрузок в годичном цикле подготовки для СПС 3-го–6-го годов обучения

Содержание занятий	Месяцы												Всего за год
	Май	Июнь	Июль	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	
	Периоды												
	Подготовительный						Соревновательный				Переход.		
	Этапы												
ОФП	СФП				Спец.-подгот.			Основной			Активного отдыха		
Количество тренировочных дней	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	312
Количество тренировок	26	26	26	39	39	26	39	39	26	26	26	26	364
Количество тренировок на льду	-	-	-	-	-	-	20	25	25	25	20	-	115
ОФП:Бег разминочный и заключительный, часы	20	20	20	20	20	20	14	14	14	14	14	20	210
Общеразвивающие упражнения, часы	10	10	10	10	10	10	8	8	8	8	8	10	110
Спринтерский бег, км	6	6	6	6	6	6	4	-	-	-	-	6	46
Интервальный бег, км	9	9	9	9	9	9	-	-	-	-	-	9	63
Кроссовый бег, км	12	12	12	12	12	12	6	6	6	6	6	12	114
или езда на велосипеде, км	300	300	400	450	450	400	-	-	-	-	-	200	2500
Спортивные, подвижные игры, эстафеты, часы	12	12	12	12	12	12	6	6	6	6	6	12	120
Силовые упражнения, часы	8	8	8	8	8	8	4	4	4	4	4	8	76
Прыжковые упражнения, часы	10	10	10	10	10	10	6	-	-	-	-	10	76
Плавание, часы	4	4	4	4	4							4	24
Соревнования по ОФП, кол-во стартов	4	4	4	4	4	4						4	28
СФП:Специальные упражнения конькобежца, часы	10	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	10	140
Имитационные упражнения, часы	8	8	8	9	9	6	5	-	-	-	-	4	53
Бег на роликовых коньках, км;	50	50	70	100	-	-	-	-	-	-	-	50	320
из них спринтерский бег	10	15	25	35	-							-	80
Бег на коньках, км;				50	100	100	150	300	250	200	150	-	1300
из них спринтерский бег							30	50	50	50	30	-	210
Соревнования на коньках, кол-во стартов							4	8	10	10	8		40

**Нормативные требования по видам подготовки для СПС – 1**

Таблица 40

Представления	Знания	Умения	Навыки
О физиологии спорта	Влияния систематических тренировок на физическое развитие занимающихся	Вести запись в дневнике спортсмена, делать анализ проделанной работы	Техники и тактики бега на коньках; анализа результатов соревнований и контрольных тестов

**Нормативные оценки физических качеств и двигательных способностей занимающихся**

Таблица 41

Вид испытаний	Пол	Оценки				
		5	4	3	2	1
<b>ОФП</b>						
Бег 10 м, с	ю-м	1,80 и менее	1,81-1,94	1,95-2,17	2,18-2,37	2,38 и более
	ю-ж	1,78 и менее	1,79-1,91	1,92-2,12	2,13-2,31	2,32 и более
Бег 12 мин., м	ю-м	2300 и более	2200	2100	2000	1900 и менее
Бег 5 мин., м	ю-ж	1436 и более	1336-1435	1198-1335	1098-1197	1097 и менее
Прыжок в длину с места, см	ю-м	225 и более	221-232	205-220	192-204	191 и менее
	ю-ж	200 и более	208-218	193-207	181-192	180 и менее
Прыжок 3-ой в длину с места, м	ю-м	7,00 и более	6,50	6,30	6,20	6,10 и менее
	ю-ж	6,00 и более	5,50	5,30	5,20	5,10 и менее
Сгибание-разгибание рук в упоре лежа, раз	ю-м	14 и более	13	12	11	10 и менее
	ю-ж	21 и более	19-20	17-18	15-16	14 и менее
Наклон вперед, см	ю-м	13 и более	15	14	13	12 и менее
	ю-ж	13 и более	15	14	13	12 и менее
<b>СФП</b>						
Многоскоки 100 м, с + кол-во шагов	ю-м	57,0 и менее	57,1-58,0	58,1-59,0	59,1-60,0	60,1 и более
	ю-ж	62,0 и менее	62,1-63,0	63,1-64,0	64,1-65,0	65,1 и более
Бег на коньках со старта 100 м, с	ю-м	11,0 и менее	11,1-11,2	11,3-11,4	11,5-11,6	11,7 и более
	ю-ж	12,0 и менее	12,1-12,2	12,3-12,4	12,5-12,6	12,7 и более
500 м, с	ю-м	44,5 и менее	44,6-46,0	46,1-47,0	47,1-48,0	48,1 и более
	ю-ж	49,0 и менее	49,1-51,0	51,1-52,0	52,1-53,0	53,1 и более
1000 м, мин., с	ю-м	1,32 и менее	1,33-1,35	1,36-1,37	1,38-1,40	1,41 и более
	ю-ж	1,42 и менее	1,43-1,45	1,46-1,47	1,48-1,50	1,51 и более
1500 м, мин., с	ю-м	2,19 и менее	2,20-2,22	2,23-2,25	2,26-2,28	2,29 и более
	ю-ж	2,40 и менее	2,41-2,43	2,44-2,45	2,46-2,48	2,49 и более
3000 м, мин., с	ю-м	4,50 и менее	4,51-4,53	4,54-4,55	4,56-4,58	4,59 и более

Примечание: ю-м – юниоры В,С ю-ж – юниорки В,С. Выполнить классификационные требования для КМС. Для перевода на следующий год обучения надо набрать не менее 24 баллов для юниоров и не менее 22 баллов для юниорок.

**Нормативные требования по видам подготовки для СПС – 2**

Таблица 42

Представления	Знания	Умения	Навыки
О спортивной психологии	О строении органов и систем организма	Вести самоконтроль состояния тренированности	Судейства соревнований; контрольных упражнений, тестов; техники и тактики бега на коньках

**Нормативные оценки физических качеств и двигательных способностей занимающихся**

Таблица 43

Вид испытаний	Пол	Оценки				
		5	4	3	2	1
<b>ОФП</b>						
Бег 10 м, с	ю-м	1,73 и менее	1,74-1,86	1,87-2,07	2,08-2,25	2,26 и более
	ю-ж	1,69 и менее	1,70-1,81	1,82-2,09	2,10-2,27	2,28 и более
Бег 12 мин., м	ю-м	2500 и более	2400-2499	2300-2399	2200-2299	2199 менее
Бег 5 мин., м	ю-ж	1508 и более	1407-1507	1270-1406	1169-1269	1168 и менее
Прыжок в длину с места, см	ю-м	242 и более	230-241	214-229	201-213	200 и менее
	ю-ж	227 и более	216-226	200-215	189-199	188 и менее
Прыжок 10-ый в длину с места, м,	ю-м	27 и более	26	25	24	23 и менее
	ю-ж	24 и более	23	22	21	20 и менее
Подтягивание на перекладине, раз	ю-м	15 и более	14	13	12	11 и менее
Сгибание-разгибание рук в упоре лежа, раз	ю-ж	22 и более	20-21	18-19	16-17	15 и менее
Наклон вперед, см	ю-м	17 и более	16	15	14	13 и менее
	ю-ж	17 и более	16	15	14	13 и менее
<b>СФП</b>						
Многоскоки 100 м, с + кол-во шагов	ю-м	55,0 и менее	55,1-56,0	56,1-57,0	57,1-58,0	58,1 и более
	ю-ж	60,0 и менее	60,1-61,0	61,1-62,0	62,1-63,0	63,1 и более
Бег на коньках со старта 500 м, с	ю-м	43,5 и менее	43,6-45,0	45,1-46,0	46,1-47,9	48,0 и более
	ю-ж	48,0 и менее	48,1-50,0	50,1-51,0	51,1-52,9	53,0 и более
1000 м, с	ю-м	1,29 и менее	1,30-1,32	1,33-1,35	1,36-1,38	1,39 и более
	ю-ж	1,37 и менее	1,38-1,40	1,41-1,43	1,44-1,45	1,46 и более
1500 м, мин., с	ю-м	2,15 и менее	2,16-2,18	2,19-2,20	2,21-2,23	2,24 и более
	ю-ж	2,34 и менее	2,35-2,37	2,38-2,40	2,41-2,45	2,46 и более
3000 м, мин., с	ю-м	4,43 и менее	4,44-4,45	4,46-4,48	4,49-4,50	4,51 и более
	ю-ж	5,25 и менее	5,26-5,28	5,29-5,30	5,31-5,33	5,34 и более
5000 м, мин., с	ю-м	8,15 и менее	8,16-8,18	8,19-8,20	8,21-8,23	8,24 и более

Примечание: ю-м – юниоры В,С ю-ж – юниорки В,С. Выполнить классификационные требования для КМС. Для перевода на следующий год обучения надо набрать не менее 24 баллов для юниоров и не менее 22 баллов для юниорок.

**Нормативные требования по видам подготовки для СПС 3-го–6-го годов**

Таблица 44

Представления	Знания	Умения	Навыки
О современном состоянии конькобежного спорта в стране и за рубежом	Психорегуляции состояния в условиях напряженных тренировки соревнований	Оказать доврачебную помощь. Судить соревнования. Провести учебно-тренировочное занятие	Контрольных упражнений, тестов; техники и тактики бега на коньках

**Нормативные оценки физических качеств и двигательных способностей занимающихся**

Таблица 45

Вид испытаний	Пол	Оценки				
		5	4	3	2	1
<b>ОФП</b>						
Бег 10 м, с	ю-м	1,68 и менее	1,69-1,80	1,81-1,99	2,00-2,16	2,17 и более
	ю-ж	1,68 и менее	1,69-1,83	1,84-2,01	2,02-2,18	2,19 и более
Бег 12 мин., м	ю-м	2800 и более	2700-2799	2600-2699	2500-2599	2499 и менее
Бег 5 мин., м	ю-ж	1570 и более	1469-1569	1332-1468	1231-1331	1230 и менее
Прыжок в длину с места, см	ю-м	249 и более	237-248	221-236	208-220	207 и менее
	ю-ж	233 и более	222-232	206-221	195-205	194 и менее
Прыжок 10-ый в длину с места, м	ю-м	28 и более	27	26	25	24 и менее
	ю-ж	26 и более	25	24	23	22 и менее
Подтягивание на перекладине, раз	ю-м	15 и более	14	13	12	11 и менее
Сгибание-разгибание рук в упоре лежа, раз	ю-ж	22 и более	20-21	18-19	16-17	15 и менее
Наклон вперед, см	ю-м	17 и более	16	15	14	13 и менее
	ю-ж	17 и более	16	15	14	13 и менее
<b>СФП</b>						
Многоскоки 100 м, с + кол-во шагов	ю-м	51,0 и менее	51,1-52,0	52,1-53,0	53,1-54,0	55,0 и более
	ю-ж	57,0 и менее	57,1-58,0	58,1-59,0	59,1-60,0	61,0 и более
Бег на коньках со старта 500 м, с	ю-м	41,0 и менее	41,1-42,0	42,1-43,0	43,1-44,9	45,0 и более
	ю-ж	44,0 и менее	44,1-46,0	46,1-47,0	47,1-48,9	49,0 и более
1000 м, с	ю-м	1,22 и менее	1,23-1,24	1,25-1,26	1,27-1,28	1,29 и более
	ю-ж	1,30 и менее	1,31-1,32	1,33-1,34	1,35-1,36	1,37 и более
1500 м, мин., с	ю-м	2,10 и менее	2,11-2,12	2,13-2,15	2,16-2,17	2,18 и более
	ю-ж	2,20 и менее	2,21-2,24	2,25-2,26	2,27-2,28	2,29 и более
3000 м, мин., с	ю-м	4,30 и менее	4,30-4,32	4,33-4,35	4,36-4,37	4,38 и более
	ю-ж	5,00 и менее	5,01-5,05	5,06-5,07	5,08-5,10	5,11 и более
5000 м, мин., с	ю-м	7,25 и менее	7,26-7,28	7,29-7,30	7,31-7,33	7,34 и более

Примечание: ю-м – юниоры А,В, ю-ж – юниорки А,В. Выполнить классификационные требования для КМС или МС. Для перевода на следующий год обучения надо набрать не менее 24 баллов для юниоров и не менее 22 баллов для юниорок.

## **5. ГРУППЫ ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА**

### **5.1 Планирование и содержание занятий**

Группы высшего спортивного мастерства создаются в спортивной школе из числа молодых одаренных конькобежцев, имеющих спортивные результаты на уровне мастера спорта и потенциальные возможности их улучшения.

Целью спортивной подготовки на этом этапе является спортивные результаты соревнований, на их основе отбор для участия в чемпионатах Европы, мира среди молодежи, Олимпийских играх, завоевание медалей и призовых мест.

Для достижения цели, в учебно-тренировочном процессе, решаются следующие основные задачи:

- дальнейшее повышение уровня всестороннего физического развития,
- совершенствование основных физических, функциональных, морально-волевых качеств,
- повышение опыта международных соревнований,
- совершенствование технико-тактического мастерства,
- повышение знаний, умений по теории и методике спортивной тренировки,
- выполнение классификационных требований норматива мастера спорта.

### **5.2 Требования к отбору и комплектованию групп высшего спортивного мастерства**

В группы высшего спортивного мастерства зачисляются конькобежцы из числа победителей республиканских соревнований на отдельных дистанциях и по многоборью, члены сборной команды по конькобежному спорту, прошедшие углубленное обследование в лабораториях НИИ физической культуры и спорта и способные к достижению высоких спортивных результатов международного уровня.

Занимающиеся этих групп должны знать уровень спортивных достижений конькобежцев, методику спортивной тренировки, средства и методы реабилитации. Владеть современной техникой бега на коньках. Совершенствовать тактическое мастерство и морально-волевою подготовку.

**Тематический план учебно-тренировочных занятий для групп высшего  
спортивного мастерства**

№ тем ы	Содержание занятий	Количество часов по годам обучения	
		1	НК
<b>Теоретическая подготовка</b>			
1.	Основы методики обучения и тренировки конькобежцев	2	2
2.	Принципы, методы и средства тренировки конькобежцев	3	3
3.	Планирование процесса тренировки конькобежцев	2	2
4.	Физиологические основы спортивной тренировки конькобежцев	3	3
5.	Морально-волевая и психологическая подготовка спортсмена	3	3
6.	Совершенствование техники и тактики конькобежного спорта	3	3
7.	Судейская практика	16	16
	Итого:	32	32
<b>Практическая подготовка</b>			
<b>Общая физическая подготовка</b>			
7.	Совершенствование быстроты, силы, выносливости	200	215
8.	Совершенствование двигательных навыков	195	205
9.	Совершенствование ловкости (координации движений), гибкости (подвижности в суставах)	128	130
	Итого:	523	550
<b>Специальная физическая подготовка</b>			
10.	Совершенствование физических качеств средствами специальной подготовки	789	862
11.	Совершенствование техники, тактики, устойчивости двигательных навыков	200	208
12.	Соревнования и контрольные старты	16	16
	Итого:	1005	1086
	Всего:	1560	1668

### 5.3 Содержание учебного материала

#### 5.3.1 Теоретическая подготовка

##### *1. Основы методики обучения и тренировки конькобежцев.*

Обучение и тренировка – единый процесс формирования и совершенствования двигательных навыков, развития физических и волевых качеств занимающихся. Задачи и содержание процесса обучения и тренировки. Применение дидактических принципов в процессе обучения и тренировки. Воспитывающий характер обучения и тренировки.

Последовательность обучения в конькобежном спорте: обучение простому катанию на коньках, скоростному бегу. Выявление и исправление ошибок при обучении. Методика обучения конькобежцев с учетом возраста, пола и подготовленности занимающихся. Значение всесторонней подготовки для достижения высоких спортивных результатов. Физическая, техническая, тактическая, психологическая и теоретическая подготовка.

Основные требования к организации учебно-тренировочных занятий. Режим тренировки: количество занятий в неделю, их продолжительность и интенсивность.

Урок как основная форма организации и проведения учебно-тренировочных занятий: построение, содержание, задачи частей урока.

Значение соревнований для повышения спортивного мастерства конькобежцев. Особенности построения учебно-тренировочных занятий перед соревнованиями. Разминка. Спортивная форма и ее сохранение в период соревнований. Значение специальных упражнений вне льда и на льду в совершенствовании техники бега на коньках. Общие задачи тренировки. Принципы, методы тренировки конькобежцев в зависимости от направленности тренировочного процесса.

## *2. Принципы, методы и средства тренировки конькобежцев.*

Значение дидактических принципов в многолетнем процессе тренировки конькобежцев.

Методы спортивной тренировки: метод равномерных усилий (равномерной скорости) – прохождение дистанции с постоянной интенсивностью. Метод применяется для постепенной подготовки конькобежцев к выполнению больших нагрузок, для развития выносливости, совершенствования двигательных навыков, техники бега, а также в контрольных тренировках. Он используется в летней подготовке конькобежцев на занятиях дополнительными видами спорта: кроссовый бег, велосезда, плавание и т.п.

Интервальный метод (дистанция и заданное время разбивается на одинаковые отрезки). Между отрезками строго регламентируется время отдыха и, если конькобежец проходит отрезки ровно, а последние – несколько быстрее, то время отдыха постепенно сокращается. Метод используется в соревновательном периоде для подготовки к определенной дистанции.

Переменный метод (прохождение дистанции с разной скоростью на определенных отрезках). Его значение для тренировки в спринте и многоборье. Использование переменного метода для овладения навыком выполнения ускорений во время бега на дистанции. Применение переменного метода в различные периоды тренировки. Положительное влияние этого метода для развития кардио-респираторной системы и приспособления организма спортсмена к большим и неравномерным нагрузкам.

Повторный метод (деление дистанции на отрезки и прохождение их со скоростью выше соревновательной). Время отдыха между повторениями. Применение этого метода в тренировке новичков и конькобежцев младших разрядов. Значение повторного метода в тренировочном процессе конькобежцев.

Контрольный и соревновательный методы как средство проверки правильности учебно-тренировочного процесса конькобежцев на различных этапах тренировки.

Игровой метод. Его значение в подготовке новичков и в процессе многолетней тренировки конькобежцев

Чередование и сочетание методов тренировки конькобежцев.

## *3. Планирование процесса тренировки конькобежцев*

Принципы планирования тренировки. Периоды, циклы, волнообразное изменение нагрузок. Виды планирования: перспективное, текущее, оперативное.

Круглогодичность тренировки, ее роль в повышении спортивного мастерства конькобежцев. Периодизация тренировки: задачи и содержание занятий в подготовительном, соревновательном и переходном периодах. Сроки периодов в зависимости от календаря соревнований и климатических условий. Содержание, построение занятий, дозировка нагрузки, применение средств и методов тренировки по

периодам месячного и недельного цикла тренировки, содержание отдельных занятий в зависимости от периодов тренировки и квалификации спортсменов.

Учет индивидуальных особенностей спортсмена при составлении плана тренировки. Дневник самоконтроля. Особенности тренировки конькобежцев.

#### *4. Физиологические основы спортивной тренировки конькобежцев*

Мышечная деятельность – необходимое условие физического развития, нормального функционирования организма, поддержания здоровья и работоспособности.

Тренировка как процесс формирования двигательных навыков. Краткая характеристика физиологического механизма развития двигательных качеств, необходимых конькобежцам.

Утомление и причины, влияющие на временное снижение физической работоспособности.

Учет восстановительных процессов при организации спортивной тренировки. Повторяемость нагрузок, интервалы отдыха между ними. Показатели, при которых можно судить о динамике восстановления работоспособности организма спортсмена.

Тренированность и ее физиологические показатели. Симптомы перетренированности. Предстартовое состояние и разминка в соревнованиях по конькобежному спорту.

#### *5. Морально-волевая и психологическая подготовка спортсмена*

Понятие о моральных качествах спортсмена: добросовестное отношение к труду, учебе, тренировке. Бережное отношение к государственной и личной собственности. Трудолюбие, смелость, решительность, настойчивость, умение преодолевать трудности. Коллективные навыки работы, чувство ответственности, взаимопомощь, сознательность, организованность, дисциплина, уважение к товарищам. Патриотизм и преданность своей Родине, гордость за свой народ.

Значение развития моральных и волевых качеств для повышения спортивного мастерства конькобежцев.

Понятие о психологической подготовке конькобежцев. Место психологической подготовки в современной спортивной тренировке. Преодоление трудностей, возникающих в связи с выполнением больших по объему и интенсивности физических нагрузок, необходимостью быстро ориентироваться и четко реагировать на действия противника, принимать оперативное решение в ходе состязания, выявлять всевозможные психические состояния и преодолевать отрицательные эмоции. Психологическая подготовка конькобежцев к предстоящим соревнованиям.

#### *6. Совершенствование техники и тактики конькобежного спорта*

Понятие о технике и тактике конькобежного спорта. Взаимосвязь техники и тактики, их значение в совершенствовании спортивного мастерства конькобежцев. Основы техники. Средняя и оптимальная скорости. Общие требования к технике бега на коньках: увеличение движущих и уменьшение тормозящих сил, оптимальный ритм движений. Структура системы движений: кинематическая, динамическая. Стандарт техники, индивидуализация техники.

Общие особенности техники бега на коньках. Особенности техники бега на дистанциях. Структура скользящего шага.

Тактика бега конькобежца в соревнованиях. Тактическая подготовка. Факторы, определяющие выбор тактики: внешние условия, техника и тренированность конькобежца, тренированность партнера по забегу, масштаб соревнований, умение управлять скоростью бега на коньках.

Тактические варианты прохождения дистанций и многоборья.

## 5.3.2 Практическая подготовка

### 5.3.2.1 Общая физическая подготовка

Основные задачи этапа подготовки:

- укрепление здоровья в режиме систематических тренировочных занятий и участия в соревнованиях;
- совершенствование двигательных навыков и физических качеств;
- повышение технико-тактического мастерства;
- укрепление морально-волевых качеств спортсменов.

Средства общей физической подготовки направлены на дальнейшее развитие основных физических качеств конькобежцев: быстроты, выносливости, силы и составляют примерно 35-40 % общего объема часов тренировки.

В подготовительном периоде применяются легкоатлетические упражнения: кроссовый (до 60 мин) и дистанционный бег на 50-800 м, выполняемый повторным, интервальным, переменным методами. Разминочный и заключительный бег входит в содержание подавляющего числа тренировок.

Прыжки в длину с места и разбега; 3-ой, 10-ый, многоскоки от 50 до 200 м, разнообразные напрыгивания, подскоки без предметов и со скакалкой, прыжки в глубину, а также метания предмета (набивные мячи, камни, ядро), направлены на развитие скоростно-силовых способностей занимающихся.

Основным средством развития выносливости на базовом этапе подготовки может быть велоезда на шоссе на дистанции от 20 до 100 км в равномерном или переменном темпе; на треке – 20-40 км, или по пересеченной местности до 40-50 км в одно занятие. Возможно участие конькобежцев в 2-3 соревнованиях по велоспорту за подготовительный период.

Общеразвивающие (гимнастические) упражнения без снарядов для рук, туловища, ног применяются на каждом занятии в течение всего года по 15-20 мин. Их назначение – воспитание осанки и гармоничного развития мускулатуры, увеличение гибкости и подвижности в суставах, координации и ловкости движений. Большую роль в тренировочном процессе играют комплексы гимнастических упражнений для снятия утомления, восстановления после напряженной тренировки или соревнования, для адаптации спортсменов к тренировочным нагрузкам в новых условиях в подготовительном периоде. Сочетание общефизических упражнений с тренировкой на льду способствует поддержанию спортивной формы конькобежцев в соревновательном периоде.

Нагрузочный режим отдельных заданий регулируется частотой сердечных сокращений (табл. 50)

Спортивные (футбол, баскетбол, гандбол, теннис), подвижные игры, эстафеты по 30-60 минут в занятии применяются как средство повышения эмоциональности тренировочного процесса и воспитания у занимающихся физических качеств быстроты, ловкости, координации движений.

Упражнения с отягощением: вес снаряда в условиях тренажерного зала от 10-20 кг до 85-90 % собственной массы – применяется систематически на протяжении всего подготовительного периода с постепенным наращиванием объема выполненной нагрузки. В одном занятии упражнения с отягощением могут составлять для мужчин 20-25 тонн, для женщин 10-15 тонн. При выполнении специальных упражнений конькобежца с отягощениями 3-5 кг: пригибная ходьба, техническая и прыжковая имитация, бег на роликовых коньках, на коньках (на этапе вкатывания) составляют основное содержание скоростно-силовой подготовки конькобежцев к соревновательным упражнениям.

Плавание и другие доступные средства общей физической подготовки конькобежцев, при определенных условиях, могут использоваться для повышения общей работоспособности, укрепления здоровья, разностороннего физического развития и реабилитации после напряженного соревновательного периода.

### **5.3.2.2 Специальная физическая подготовка**

Основным средством специальной физической и технической подготовки является бег на коньках. В зависимости от задачи занятия и длины пробегаемой дистанции, он может длиться от 10-50 сек до 8-10 мин.

Возможности конькобежцев совершенствовать технику бега на коньках ограничены 2-4 месяцами зимнего сезона. В остальное время года для технической подготовки, а также совершенствования двигательных навыков используются приближенные в разной степени к основному средству, упражнения на роликовых коньках от 50 до 5000 м, имитация бега – техническая по 3-10 мин., прыжковая по 1-5 мин в темпе 60-75 шагов в мин.

Группа специальных упражнений: прыжки в посадке, многоскоки на 50-200 м, пригибная ходьба на 100-800 м, подводящие упражнения на месте и в движении 1 –3 мин., обеспечивают конькобежцам разностороннюю подготовку, развитие физических качеств и совершенствование двигательных умений и навыков.

Для достижения тренирующего эффекта конькобежцы на тренировочном занятии пробегают на коньках в 3-10 раз больше длины соревновательной дистанции, а отдельные отрезки на скорости 100-105 % от соревновательной.

При тренировке на льду для развития специальных физических качеств конькобежцев используются методы: равномерный однократный, равномерный повторный, интервальный, переменный, контрольный (темповой), соревновательный.

Интенсивность выполняемых заданий на отрезках 50-200 м может быть на уровне максимальной скорости.

На этом этапе подготовки конькобежцев значительно возрастает роль соревнований как составной части учебно-тренировочного процесса. В летний период конькобежцы участвуют в соревнованиях по велоспорту, бег, прыжки. Цикл занятий на роликовых коньках завершается контрольными соревнованиями и участием в первенстве республики по ОФП и роликам.

Соревнования на коньках для ведущих спортсменов, членов национальной команды начинаются в октябре месяце (отборочные и контрольные старты), этапы Кубка мира. Для спортсменов, которые не попадают в состав команды, соревновательный сезон начинается в сентябре месяце.

Посредством участия в соревнованиях накапливается опыт, совершенствуется техническое и тактическое мастерство, укрепляется психологическая и морально-волевая подготовленность конькобежцев. (табл. 51).

План-схема распределения учебной нагрузки для групп ВСМ 1-го года обучения

Содержание занятий	Месяцы												Всего за год
	Май	Июнь	Июль	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	
	Периоды												
	Подготовительный					Соревновательный					Переход.		
	Этапы												
	ОФП		СФП			Спец.-подгот.			Основной			Активного отдыха	
Теоретические занятия	1	1	2	2	1	1	2	2	1	1	1	1	16
Практические занятия: ОФП	60	60	50	55	50	45	30	30	30	20	20	73	523
СФП	69	69	68	51	62	55	68	68	68	78	75	56	789
Совершенствование техники (техническая подготовка)	-	-	10	20	15	25	25	25	25	25	30	-	200
Участие в соревнованиях	-	-	-	-	-	2	2	2	4	4	2	-	16
Углубленное медицинское обследование						+						+	
Восстановительные мероприятия	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Инструкторская и судейская практика	-	-	-	2	2	2	2	2	2	2	2	-	16
Итого	130	130	130	130	130	130	130	130	130	130	130	130	1560

Распределение тренировочных нагрузок в годичном цикле подготовки для групп ВСМ

Содержание занятий	Месяцы												Всего за год	
	Май	Июнь	Июль	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель		
	Подготовительный						Соревновательный					Переход.		
	Этапы													
	ОФП		СФП			Спец.-подгот.			Основной			Активного отдыха		
Количество тренировочных дней	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	312	
Количество тренировок	26	26	26	39	39	26	39	39	39	26	26	26	377	
Количество тренировок на льду					-	15	20	26	26	26	20	-	133	
ОФП: Бег разминочный и заключительный, часы	20	20	20	20	20	20	14	14	14	14	14	20	210	
Общеразвивающие упражнения, часы	10	10	10	10	10	10	8	8	8	8	8	10	110	
Спринтерский бег (50-200 м), км	6	6	6	6	6	6	4	-	-	-	-	6	46	
Интервальный бег (200-800 м), км	9	9	9	9	9	9	-	-	-	-	-	9	63	
Кроссовый бег, км	12	12	12	12	12	12	6	6	6	6	6	12	114	
или езда на велосипеде, км	500	600	600	600	600	300	-	-	-	-	-	300	3500	
Спортивные, подвижные игры, эстафеты, часы	12	12	12	12	12	12	6	6	6	6	6	12	120	
Силовые упражнения, часы	10	10	10	10	10	10	8	8	6	6	6	10	104	
Прыжковые упражнения, часы	15	15	15	15	15	15	10	8	6	6	6	10	136	
Плавание, часы	6	6	6	6								6	30	
Соревнования по ОФП, кол-во стартов	4	4	4	4	4	4						4	28	
СФП: Специальные упражнения конькобежца, часы	10	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	10	140	
Имитация техническая, темп 45-60 ш. в мин, часы	4	4	5	5	4	4						4	30	
Имитация прыжковая, темп 50-60 ш. в мин, часы	2	2	3	3	2	2						2	16	
Бег на роликовых коньках, км;	50	70	100	100	80	30						50	480	
из них спринтерский бег	10	15	15	15	15	10						10	90	
Бег на коньках, км;					-	100	200	350	350	350	250	-	1600	
из них спринтерский бег							50	50	50	50	50	-	250	
Соревнования на коньках, кол-во стартов							4	8	10	10	8	-	40	

План-схема распределения учебной нагрузки для групп ВСМ (НК)

Содержание занятий	Месяцы												Всего за год
	Май	Июнь	Июль	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	
	Периоды												
	Подготовительный						Соревновательный				Переход.		
	Этапы												
	ОФП		СФП			Восстан.	Спец.-подгот.		Основной			Активного отдыха	
Теоретические занятия	1	1	2	2	1	1	2	2	1	1	1	1	16
Практические занятия: ОФП	60	59	59	60	57	35	35	31	29	24	29	72	550
СФП	78	79	63	60	64	81	73	73	73	77	75	66	862
Совершенствование техники (техническая подготовка)	-	-	15	15	15	20	25	28	30	30	30	-	208
Участие в соревнованиях							2	3	4	5	2	-	16
Углубленное медицинское обследование						+						+	
Восстановительные мероприятия	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Инструкторская и судейская практика	-	-	-	2	2	2	2	2	2	2	2	-	16
Итого	139	139	139	139	139	139	139	139	139	139	139	139	1668

Таблица 50

## Распределение тренировочных нагрузок в годичном цикле подготовки для групп ВСМ (НК)

Содержание занятий	Месяцы												Всего за год
	Май	Июнь	Июль	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	
	Периоды												
	Подготовительный						Соревновательный			Переход.			
	Этапы												
	ОФП		СФП			Восст.	Спец.-подгот.		Основной			Активного отдыха	
Количество тренировочных дней	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	312
Количество тренировок	26	26	26	39	39	26	39	39	39	26	26	26	377
Количество тренировок на льду					-	15	20	26	26	26	20	-	133
ОФП: Бег разминочный и заключительный, часы	20	20	20	20	20	20	14	14	14	14	14	20	210
Общеразвивающие упражнения, часы	10	10	10	10	10	10	8	8	8	8	8	10	110
Спринтерский бег (50-200 м), км	6	6	6	6	6	6	4	-	-	-	-	6	46
Интервальный бег (200-800 м), км	9	9	9	9	9	9	-	-	-	-	-	9	63
Кроссовый бег, км	12	12	12	12	12	12	6	6	6	6	6	12	114
или езда на велосипеде, км	500	600	600	600	600	600	-	-	-	-	-	500	4000
Спортивные, подвижные игры, эстафеты, часы	12	12	12	12	12	12	6	6	6	6	6	12	120
Силовые упражнения, часы	10	10	10	10	10	10	8	8	6	6	6	10	104
Прыжковые упражнения, часы	15	15	15	15	15	15	10	8	6	6	6	10	136
Плавание, часы	6	6	6	6								6	30
Соревнования по ОФП, кол-во стартов	4	4	4	4	4	4						4	28
СФП: Специальные упражнения конькобежца, часы	10	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	10	140
Имитация техническая, темп 45-60 ш. в мин, часы	4	4	5	5	4	4						4	30
Имитация прыжковая, темп 60-75 ш. в мин, часы	4	4	5	4	4	-						4	25
Бег на роликовых коньках, км;	100	130	170	50	50	30	-					70	600
из них спринтерский бег	10	15	15	15	15	10	-					10	90
Бег на коньках, км;						200	300	400	400	400	300	-	2000
из них спринтерский бег							50	50	50	50	50	-	250
Соревнования на коньках, кол-во стартов							4	8	10	10	8	-	40

Таблица 51

## Распределение средств подготовки конькобежцев по зонам интенсивности

1 зона. P – 120-140	2 зона. P – 140-160	3 зона. P – 160-180	4 зона. P – 180-190	5 зона. P – до предела
низкая	умеренная	средняя	большая	максимальная
Аэробная комплектованная нагрузка. Продолжительность работы 20 мин.-1,5 часа	Аэробная поддерживающая. Продолжительность работы 1-4 часа	Аэробно-анаэробная или развивающая. Продолжительность работы до 45 мин.	Гликолитическая анаэробная. Продолжительность работы 30 с- 2 мин.	Алактатная анаэробная. Продолжительность работы 10-15 с
Методы тренировки				
Равномерный однократный	Равномерный однократный, повторный	Равномерный однократный, повторный, интервальный, переменный, контрольный, соревновательный, игровой	Дистанционно-темповой, интервальный, серийно-повторный, соревновательный	Однократно-максимальный, повторный, соревновательный
Средства спортивной подготовки				
Кроссовый бег, бег л/а, велоезда, походы, плавание, гребля, катание на коньках стоя	Кроссовый бег, повторный л/а бег, велоезда, упражнения с отягощением, гребля, спортивные игры, катание на роликах. Скорость бега на коньках 30-31 км/час	Велоезда, повторный л/а бег, упражнения с отягощением, спортивные игры, многоскоки, имитация, бег на роликах. Скорость бега на коньках 37-39 км/час	Бег л/а, бег на роликах, многоскоки, упражнения с отягощением, имитация. Скорость бега на коньках 41-43 км/час	Бег л/а (ускорения), многоскоки, бег на роликах и коньках со старта. Скорость бега на коньках около 60 км/час

Таблица 52

## Примерное количество соревнований, контрольных стартов и виды дисциплины

Вид соревнований	Количество соревнований	Количество стартов
Чемпионаты мира среди молодежи по многоборью на отдельных дистанциях	1-2 1	3-7 2-3
Чемпионат Европы по многоборью	1	3-4
Международные соревнования по многоборью	2-3	6-10
Национальный чемпионат по многоборью	2	8
Национальное первенство по ОФП и роликам	1	3-4
Областные первенства	1	3-4
Отборочные старты на 500, 1000, 1500, 3000 м	2-3	4-6
Контрольные старты на 500, 1000, 1500, 3000 м	5-6	5-6
Классификационные старты на отдельные дистанции	1-2	4-8

Нормативные требования по видам подготовки для групп ВСМ

Таблица 53

Представления	Знания	Умения	Навыки
О системе подготовки конькобежцев высокой квалификации	Процессов влияния физической нагрузки на организм; восстановления	Самостоятельно подготовить программу тренировочн. занятий; график бега на дистанции	Участия в международных соревнованиях; техники и тактики бега; судейства соревнований

Оценки физических качеств и двигательных способностей занимающихся

Таблица 54

Вид испытаний	Пол	Оценки				
		5	4	3	2	1
<b>ОФП</b>						
Бег 10 м, с	м	1,64 и менее	1,65-1,75	1,76-1,93	1,94-2,09	2,10 и более
	ж	1,64 и менее	1,65-1,78	1,79-1,96	1,97-2,13	2,14 и более
Бег 12 мин., м	м	2900 и более	2800-2899	2700-2799	2600-2699	2599 и менее
Бег 5 мин., м	ж	1621 и более	1520-1620	1383-1519	1283-1382	1282 и менее
Прыжок в длину с места	м	255 и более	243-254	226-242	213-225	212 и менее
	ж	238 и более	226-237	211-225	200-210	199 и менее
Прыжок 10-ый в длину с места, м, см	м	28 и более	27	26	25	24 и менее
	ж	26 и более	25	24	23	22 и менее
Подтягивание на перекладине	м	15 и более	14	13	12	11 и менее
Сгибание-разгибание рук в упоре лежа, раз	ж	22 и более	20-21	18-19	16-17	15 и менее
Наклон вперед, см	м	17 и более	16	15	14	13 и менее
	ж	17 и более	16	15	14	13 и менее
<b>СФП</b>						
Многоскоки 100 м, с + кол-во шагов	м	51,0 и менее	51,1-52,0	52,1-53,0	53,1-54,9	55,0 и более
	ж	57,0 и менее	57,1-58,0	58,1-59,0	59,1-60,9	61,0 и более
Бег на коньках со старта 500 м, с	м	40,0 и менее	40,1-41,0	41,1-42,0	42,1-43,9	44,0 и более
	ж	44,0 и менее	44,1-45,0	45,1-46,0	46,1-47,9	48,0 и более
1000 м, мин., с	м	1,20 и менее	1,21-1,22	1,21-1,25	1,26-1,27	1,28 и более
	ж	1,28 и менее	1,29-1,30	1,31-1,33	1,34-1,35	1,36 и более
1500 м, мин., с	м	2,05 и менее	2,06-2,07	2,08-2,10	2,11-2,12	2,13 и более
	ж	2,18 и менее	2,19-2,20	2,21-2,23	2,24-2,25	2,26 и более
3000 м, мин., с	м	4,20 и менее	4,21-4,22	4,23-4,25	4,26-4,27	4,28 и более
	ж	4,50 и менее	4,51-4,52	4,53-4,55	4,56-4,57	4,58 и более
5000 м, мин., с	м	7,05 и менее	7,06-7,07	7,08-7,10	7,11-7,12	7,13 и более
	ж	8,20 и менее	8,21-8,22	8,23-8,25	8,26-8,27	8,28 и более

Примечание: м – мужчины, юниоры А, ж – женщины, юниорки А. Выполнение классификационных требований для МС.

Таблица 55

**Нормативные требования по видам подготовки для групп ВСМ (НК)**

<b>Представления</b>	<b>Знания</b>	<b>Умения</b>	<b>Навыки</b>
О системе подготовки конькобежцев высокой квалификации	Процессов влияния физической нагрузки на организм; восстановления	Управлять процессом тренировки; бегом на дистанции; восстановительными процессами	Участия в международных соревнованиях; техники и тактики бега; судейства соревнований

Оценки физических качеств и двигательных способностей занимающихся Таблица 56

Вид испытаний	Пол	Оценки				
		5	4	3	2	1
<b>ОФП</b>						
Бег 10 м, с	ю	1,64 и менее	1,65-1,75	1,76-1,93	1,94-2,09	2,10 и более
	д	1,64 и менее	1,65-1,78	1,79-1,96	1,97-2,13	2,14 и более
Бег 12 мин., м	ю	3000 и более	2900-2999	2800-2899	2700-2799	2699 и менее
Бег 5 мин., м	д	1662 и более	1561-1661	1424-1560	1323-1423	1322 и менее
Прыжок в длину с места, см	ю	259 и более	247-258	230-246	217-229	216 и менее
	д	241 и более	230-240	214-229	203-213	202 и менее
Прыжок 10-ый в длину с места, м, см	ю	29 и более	28	27	26	25 и менее
	д	26 и более	25	24	23	22 и менее
Подтягивание на перекладине, раз	ю	15 и более	14	13	12	11 и менее
Сгибание-разгибание рук в упоре лежа, раз	д	22 и более	20-21	18-19	16-17	15 и менее
Наклон вперед, см	ю	17 и более	16	15	14	13 и менее
	д	17 и более	16	15	14	13 и менее
<b>СФП</b>						
Многоскоки 100 м, с + кол-во шагов	ю	51,0 и менее	51,1-52,0	52,1-53,0	53,1-54,9	55,0 и более
	д	57,0 и менее	57,1-58,0	58,1-59,0	59,1-60,9	61,0 и более
Бег на коньках со старта 500 м, с	ю	38,0 и менее	38,1-39,0	39,1-39,5	39,6-40,9	41,0 и более
	д	43,0 и менее	43,1-44,0	44,0-44,5	44,5-45,9	46,0 и более
1000 м, с	ю	1,16 и менее	1,17	1,18	1,19	1,20 и более
	д	1,25 и менее	1,26	1,27	1,28	1,29 и более
1500 м, мин., с	ю	2,01 и менее	2,02-2,03	2,04-2,05	2,6-2,07	2,08 и более
	д	2,15 и менее	2,16-2,17	2,18-2,19	2,20-2,21	2,22 и более
3000 м, мин., с	ю	4,15 и менее	4,16-4,18	4,19-4,20	4,21-4,23	4,24 и более
	д	4,40 и менее	4,41-4,43	4,44-4,45	4,46-4,48	4,49 и более
5000 м, мин., с	ю	7,00 и менее	7,01-7,05	7,6-7,10	7,11-7,15	7,16 и более
	д	8,10 и менее	8,11-8,15	8,16-8,20	8,21-8,25	8,26 и более

Примечание: м – мужчины, юниоры А, ж – женщины, юниорки А. Выполнение классификационных требований для МС, МСМК..

## **6 ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ, ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА И ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА**

Конькобежный спорт способствует формированию таких личностных качеств, как целеустремленность, инициативность, настойчивость, упорство, выдержка, самообладание, смелость, решительность, воля и психическая устойчивость.

На этапах начальной подготовки и начальной специализации важнейшей задачей психологической подготовки является формирование спортивного интереса, перспективной цели, дисциплины, самооценки, образного мышления, непроизвольного внимания, чувства времени, льда, коньков, скорости движения и прилагаемых усилий.

Основной задачей психологической подготовки на этапах углубленной тренировки и спортивного совершенствования является формирование спортивной мотивации, уверенности в достижении цели, настойчивости, самостоятельности, эмоциональной устойчивости.

Психологическую подготовку следует вести с учетом индивидуальных особенностей личности спортсмена. Для этого на каждого спортсмена составляется психологическая характеристика, отражающая индивидуальное своеобразие личности.

На всех этапах психологической подготовки большое место занимают вопросы диагностики и регуляции психического состояния спортсменов. Средства диагностики должны быть объективны, просты и не должны занимать много времени.

Необходимо обратить внимание на воспитание у спортсменов идейной направленности, дисциплинированности и организованности; развитие способности произвольно управлять своим поведением в сложных условиях соревнований; умение преодолевать неожиданно возникающие препятствия; владеть собой, быстро оценивать ситуацию, принимать решения и реализовывать их; повышение психологической устойчивости в преодолении неблагоприятных внешних условий на тренировках (соревнованиях), то есть, развитие сосредоточенности и устойчивости внимания, выдержки и самообладания; совершенствование приемов идеомоторной подготовки к выполнению упражнений, умения определять момент готовности к началу действия.

Постоянно должна проводиться работа по совершенствованию интеллектуальных качеств; развитию наблюдательности, устойчивости и гибкости мышления; развитию творческого воображения; вооружению спортсмена способами сохранения и восстановления психического состояния путем овладения различными приемами словесного самовоздействия (аутотренингом), различными формами отвлечения и переключения, хорошо организованной предсоревновательной подготовкой и разминкой (идеомоторная тренировка); овладению приемами саморегуляции внутренних состояний, а именно:

— приучение к самоконтролю за внешним проявлением эмоциональной напряженности или угнетения (непроизвольное сокращение мышц, изменение дыхания и др.);

— овладение приемами произвольного расслабления мышц, регуляцией дыхания, переключением внимания и мыслей, словесной саморегуляции.

Непосредственная психологическая подготовка к конкретному соревнованию предусматривает:

— создание уверенности в своих силах, активное стремление до конца бороться за достижение лучшего результата путем сбора и анализа информации об условиях предстоящего соревнования и о противниках;

— уточнение данных о собственной подготовленности, состоянии и возможностях в сопоставлении с условиями соревнования;

— специальную подготовку к встрече с неожиданными препятствиями в ходе соревнований;

- определение оптимального варианта действий в соревновании;
- освоение способов настройки перед стартом;
- создание и сохранение оптимального уровня эмоционального возбуждения и помехоустойчивости перед стартом и в процессе соревновательной борьбы.

Содержание психологической подготовки на этапе спортивного совершенствования включает формирование личности спортсмена, эмоционально-волевое воспитание, развитие мотивации в избранном виде спорта. Методической основой решения поставленных задач служит рациональное психолого-педагогическое использование принципов познания и деятельности, ценностных ориентаций, идеалов и убеждений с учетом возрастных особенностей психического развития.

При организации и проведении мероприятий психологического и идейно-воспитательного характера тренеру следует уметь учитывать сложности подросткового периода развития психики. Ориентируясь на ведущую деятельность данного возраста (общение) и доминирующие потребности (самоутверждение и самореализация), психологическая подготовка закладывает основы формирования мировоззрения с учетом стадий развития самосознания.

Формирование ценностных ориентаций спортсмена как личностного, мотивационного, так и эмоционально-волевого содержания педагогически реализуется в учебно-тренировочном процессе в строгой последовательности ступеней развития самосознания подростка-спортсмена, хотя и жесткая фиксация по годам обучения не обязательна. Все этапы можно пропорционально совмещать в зависимости от достигаемых результатов.

В определении конкретных средств и методов психологической подготовки тренер-преподаватель исходит из педагогической необходимости удовлетворить: а) эмоциональность психических состояний спортсмена; б) гностический интерес (типа: «...а как у других с этим?», «все ли нормально?», «так и должно быть, или по-другому?»); в) когнитивный интерес («...заметили ли это другие?», «а как оценили?», «как к этому относиться?»).

Обучение приемам и методам самоанализа и самооценки, устранение дефицита актуальной информации о физических, функциональных и психологических новообразованиях возрастного развития, включенного в спортивную тренировку, осознание возможностей спортивных форм общения и самореализации предлагает проведение широкой информационно-разъяснительной работы - от индивидуальных бесед до специально разработанных дискуссий.

По мере достижения навыков самоанализа целесообразно расширять психологические мероприятия, формы самоубеждения, методы произвольной мобилизации волевых усилий, средства и методы воспитания устойчивости к стрессу в условиях повышения ответственности и т.п. Значимость специально планируемых занятий по психологической подготовке возрастает, если они используются в тесной взаимосвязи со всей системой воспитательной работы, направленной на развитие моральных принципов ведения соревновательной борьбы, нравственной воспитанности, активной жизненной позиции, идейной убежденности каждого спортсмена и спортивной команды в целом.

Главной целью воспитательной работы является содействие формированию качеств личности гражданина, отвечающих национально- государственными интересам Республики Беларусь, и создание условий для самореализации личности. Напряженная тренировочная и соревновательная деятельность, связанная с занятием конькобежным спортом, предоставляет значительные возможности для осуществления воспитательной работы.

Воспитательная работа неразрывно связана с практической и теоретической подготовкой конькобежца.

Воспитательная работа в условиях детско-юношеских спортивных школ, основывается на творческом использовании общих принципов воспитания:

- гуманистический характер воспитания;
- воспитание в процессе спортивной деятельности;
- индивидуальный подход;
- воспитание в коллективе и через коллектив;
- сочетание требовательности с уважением личности юных спортсменов;
- комплексный подход к воспитанию;
- единство обучения и воспитания.

Воспитательную работу нельзя выделить как отдельный, относительно обособленный от других видов профессиональной деятельности тренера процесс.

Вся деятельность тренера - и в ходе тренировочных занятий, и при совместном с учениками проведении досуга, и на соревнованиях - это все есть воспитательная работа. Эффективная воспитательная работа предполагает постоянное изучение тренером внутреннего мира ученика, наиболее типичных свойств его личности, особенностей мышления, обстоятельств жизни в семье, учебы в школе, взаимоотношений с товарищами. Только знание ученика может позволить правильно оценить его поведение, увидеть за внешней стороной поступков их побудительные причины. Следует учитывать, что в спортивную школу зачастую приходят юноши и девушки со сложившимися в основном нравственными убеждениями, определенным характером.

**Государственно-патриотическое воспитание** представляет собой целенаправленное формирование определенной системы взглядов, ценностей, убеждений, определяющих отношение личности к государственности Республики Беларусь и ее демократическим основам.

Цель государственно-патриотического воспитания - формирование качеств личности гражданина Республики Беларусь.

В силу своей специфики спортивная деятельность обладает огромным воспитательным потенциалом в развитии таких мировоззренческих оснований личности, как уважение к государственной символике Республики Беларусь (флаг, герб, гимн), таким понятиям, как Отечество, честь, достоинство.

В процессе государственно-патриотического воспитания создаются условия для развития различных качеств личности гражданина и прежде всего уважения и преданности идеалам Отечества и патриотизма. В процессе воспитательной работы предполагается приобщение спортсменов к отечественной истории, традициям, культурным ценностям, достижениям отечественного спорта.

Государственно-патриотическое воспитание ориентирует личность на формирование профессионально значимых качеств, умений и готовности к их активному проявлению как в спорте, так и в различных сферах жизни общества.

**Нравственное воспитание** - процесс, направленный на формирование твердых моральных убеждений, нравственных чувств и навыков поведения человека. Наряду с семьей и общеобразовательной школой важную роль в этом процессе играет непосредственно спортивная деятельность. Нравственность и духовность как стержневые качества человека требуют усвоения системы нравственных знаний, понятий, являющихся предпосылкой осознания учащимися своих обязанностей и привычек поведения. Реализация этих предпосылок составляет одну из важнейших задач тренера и всего педагогического коллектива детско-юношеской спортивной школы.

**Спортивно-этическое и правовое воспитание.** Одной из важных задач, решаемых в процессе воспитательной работы, является освоение норм и правил поведения, предусматриваемых спортивной этикой. Спортивно-этическое воспитание в занятиях с

юными конькобежцами осуществляется непосредственно в спортивной деятельности. Поведение спортсмена ориентируется на конкретные этические нормы, реализуемые как в условиях избранного вида спортивной деятельности (конькобежного спорта), так и спортивного движения в целом.

Существенную роль в формировании спортивно-этических норм и правил поведения играют Олимпийская хартия и Международная хартия физического воспитания и спорта. Приверженность нормам спортивной этики побуждает спортсмена к честной спортивной борьбе, исключая возможность использования допингов. Спортивно-этические нормы предписывают спортсмену следовать общим социально-правовым нормам общества.

Спортивно-этическое и правовое воспитание неразрывно связано с гуманистической моралью, культурой межличностных отношений.

Усвоение спортсменом социально-правовых норм является основой для уважительного отношения к соперникам и товарищам по команде независимо от их национальности и вероисповедания.

Вся деятельность тренера в ходе тренировочных занятий, при совместном с учениками проведении досуга и на соревнованиях—это все воспитательная работа.

Формирование нравственного сознания по преимуществу связано с методами словесного воздействия на личность. Используемые тренером рассказ, беседа, диспут раскрывают сущность норм морали, спортивной этики, труда, учения, здорового образа жизни. При всем значении словесных методов следует учитывать, что наибольшие возможности для усвоения основных нравственных категорий заложены в самой учебно-тренировочной деятельности спортсмена.

Итогом воспитательной работы является преобразование нравственных понятий в жизненную позицию личности спортсмена, в нравственные убеждения. Эффективность процесса нравственного воспитания должна оцениваться степенью слияния понимания нравственных норм с поведением спортсмена.

Процесс формирования нравственного поведения и привычек часто связан с необходимостью использования методов педагогической коррекции (поощрения и наказания). Основное педагогическое значение этих методов заключается в том, что в одном случае они закрепляют нравственно-ценный поступок (поощрение), в другом—тормозят негативные поступки, вызывая чувство стыда, неудовлетворенности своим поведением, дискомфорта пребывания в коллективе (наказание).

Поощрять нужно не столько за конечный результат, к которому стремится ученик на тренировочных занятиях или соревнованиях, сколько за усилия и трудолюбие, которые были проявлены на пути к достижению этого результата.

В условиях спортивной школы воспитательное воздействие тренера координируется с самовоспитанием спортсменов, которое стимулируется и поощряется. Причем воспитательное воздействие семьи, школы и спортивного коллектива должны быть оптимально скоординированы по инициативе и под руководством тренера.

Одна из главных особенностей спортивной деятельности—большое влияние на спортсмена личности тренера. Для подростка, увлеченного спортом, тренер становится тем эталоном, по которому он учится жить, мерками которого измеряются все достоинства и недостатки. Стоит тренеру лишь раз нарушить привычные нормы, установленные правила и многое может быть потеряно.

Эффективная воспитательная работа предполагает постоянное изучение тренером внутреннего мира ученика, наиболее типичных свойств его личности, особенностей мышления, обстоятельств жизни в семье, учебы в школе, взаимоотношений с товарищами. Только знание ученика может позволить правильно оценить его поведение, увидеть за внешней стороной поступков их побудительные причины. Следует учитывать, что в спортивную школу зачастую приходят юноши и девушки со сложившимися в основном нравственными убеждениями, определенным характером. Формирование

личности юного спортсмена определяется многочисленными социальными факторами. Поэтому воспитательные воздействия должны подбираться с учетом особенностей личности спортсмена, мотивов его поведения.

Необходимо учитывать влияние, которое оказывают родители на формирование отношения детей к занятиям конькобежным спортом. Наилучшие условия для занятий спортом создаются, как правило, в тех семьях, где родители имеют собственный спортивный опыт или просто хорошо понимают, что спорт положительно влияет на формирование их ребенка как личности. Это возможно, если родители полностью доверяют тренеру, поддерживают его авторитет и обеспечивают выполнение требований тренера к условиям жизни юного спортсмена в семье.

Очень сложно работать с теми спортсменами, чьи родители безразличны к конькобежному спорту и не придают значения увлечению их детей. Нелегко работать с детьми излишне честолюбивых родителей, которые постоянной жаждой успеха угнетают психику юного спортсмена, нередко вмешиваются в решения тренера, предлагают свои варианты тренировки. С какими бы родителями ни пришлось иметь дело, всегда нужно исходить из интересов детей, учитывать, что родители, особенно на первых порах, в решающей мере влияют на мотивацию детей к занятиям спортом. Поэтому тренер должен пытаться найти взаимопонимание с родителями.

Ведущее значение в воспитательной работе с юными конькобежцами должно уделяться формированию таких значимых для спортивной деятельности нравственных черт личности, как *воля, трудолюбие, дисциплинированность*.

Воспитание волевых качеств конькобежца – одна из важнейших задач деятельности педагога-тренера. Волевые качества формируются в процессе сознательного преодоления трудностей объективного и субъективного характера. Основные формы проявления этого качества – мужество, самообладание, выдержка, упорство в достижении поставленной цели, воля к победе.

Ведущим методом воспитания волевых качеств является метод постепенного усложнения задач, решаемых в процессе тренировочных занятий и соревнований. Первостепенная задача волевой подготовки – приучение конькобежца, тренироваться и участвовать в соревнованиях в сложных условиях. Специфика этого вида конькобежного спорта предполагает, что гонщик должен быть способен преодолеть многие километры дистанции, например, под дождем или в условиях изнуряющей жары, ветра, затяжных подъемов. Нужно постоянно уделять внимание воспитанию у конькобежцев волевых способностей, позволяющих вести спортивную борьбу в гонке, несмотря на наступающую усталость.

Систематические занятия и выступления в различных видах гонок, в различных условиях – наиболее эффективные средства воспитания волевых качеств у конькобежцев.

В процессе многолетней подготовки конькобежца вполне возможны проявления слабоволия, снижение тренировочной активности. Лучшее средство преодоления отдельных моментов слабоволия – привлечение юного спортсмена к выполнению упражнений, требующих преодоления посильных для его состояния трудностей. Необходимо учитывать, что подобное состояние может быть связано с естественными колебаниями физического и психического состояния конькобежца. В подобных ситуациях более положительный педагогический эффект может иметь дружеское участие и одобрение тренера, чем наказание.

Практика тренировочной деятельности в условиях спортивной школы создает широкие возможности для воспитания нравственного отношения к труду. Воспитание спортивного трудолюбия предполагает формирование способности юного спортсмена к преодолению специфических трудностей, что достигается прежде всего посредством систематического выполнения тренировочных заданий со значительным объемом и интенсивностью упражнений. Критерием нравственного отношения к труду следует считать потребность к систематической тренировочной деятельности. В условиях

современного конькобежного спорта значительные нагрузки выполняются спортсменом не только потому, что доставляют удовольствие, а прежде всего потому, что становятся осознанной им необходимостью, главным условием достижения цели спортивной деятельности. На конкретных примерах нужно убеждать юного спортсмена, что успех в современном спорте зависит главным образом от целеустремленности и трудолюбия. Вместе с тем в работе с детьми необходимо придерживаться строгой последовательности и постепенности в повышении требований.

Особое внимание воспитанию дисциплинированности следует уделять уже с первых занятий конькобежным спортом. Строгое соблюдение правил дорожного движения, организации тренировки и участия в соревнованиях, четкое исполнение указаний тренера, дисциплинированное поведение на тренировочных занятиях, в школе и дома - на все это должен постоянно обращать внимание тренер.

В целях повышения эффективности воспитания тренеру необходимо так организовывать тренировочный процесс, чтобы перед юными квелю постоянно ставились реальные задачи физического и интеллектуального совершенствования. Характер задач, средства и методы подготовки должны строго соответствовать возрасту юных спортсменов и этапу многолетней подготовки. Отрицательно сказывается на эффективности воспитательной работы недостаточная вариативность средств и методов педагогического воздействия.

Ведущее место в формировании нравственного сознания юных спортсменов принадлежит методам убеждения. Убеждение во всех случаях должно быть доказательным, нужны тщательно подобранные аналогии, сравнения, примеры. Формулировку общих принципов поведения надо подкреплять ссылками на конкретные данные, на опыт самого занимающегося.

Важными методами нравственного воспитания являются поощрение и наказание.

Поощрение спортсмена выражается в положительной оценке его действий и поступков. Оно может быть в виде одобрения, похвалы, благодарности тренера и коллектива. Любое поощрение должно выноситься с учетом необходимых педагогических требований и соответствовать действительным заслугам спортсмена.

Наказание спортсмена может выражаться в форме осуждения, отрицательной оценке поступков и действий спортсмена. Виды наказаний разнообразны: замечание, устный выговор, выговор в приказе, разбор поступка в спортивном коллективе, отстранение от занятий, соревнований. Поощрение и наказание юного спортсмена должны основываться не на случайных фактах, а с учетом всего комплекса поступков.

Спортивный коллектив является важным фактором нравственного формирования личности юного спортсмена. В коллективе спортсмен развивается всесторонне—в нравственном, умственном и физическом отношении. Там возникают и проявляются разнообразные отношения: спортсмена к своему коллективу, между членами коллектива, команды, между спортивными соперниками.

Наличие постоянных контактов, многообразие и эмоциональность взаимоотношений в коллективе открывают перед тренером большие возможности для формирования необходимых качеств личности спортсмена. Такие ситуации содержатся, например, в условиях соперничества, требующего соблюдения правил, норм спортивной этики, уважения к сопернику, или в условиях тренировочных занятий, требующих от спортсменов совместных усилий для эффективного решения поставленных тренером задач.

Важный фактор формирования спортивного коллектива—поддержание традиций коллектива. Положительный воспитательный эффект имеют коллективные мероприятия: торжественное посвящение в члены спортивной школы, торжественное начало и окончание спортивного сезона, празднование дней рождения, чествование победителей соревнований и др. Если новичок пришел в коллектив с устоявшимися традициями,

правилами поведения, нормами этики, он должен принять эти нормы, чтобы стать членом коллектива.

Основные критерии и показатели оценки состояния воспитательной работы:

- степень соответствия результатов воспитательного воздействия целям воспитательной работы;
- соответствие хода и результата воспитательной работы научным основам, программе и закономерностям воспитательного процесса;
- соответствие действий и поступков спортсменов целям воспитания;
- соответствие характера отношений и нравственной атмосферы в спортивном коллективе целям и задачам воспитательной работы.

Для оценки используются общепринятые методы: наблюдение, беседы, опрос тренеров, врачей, спортсменов, родителей спортсменов, анализ практических дел и поступков спортсменов, их тренеров, всего коллектива, оценка состояния дисциплины и др.

## **7. МЕДИЦИНСКОЕ, НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ, ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ И ПРОФИЛАКТИЧЕСКИЕ МЕРОПРИЯТИЯ**

Основными факторами, определяющими рост спортивных результатов, являются максимальные функциональные показатели систем энергообеспечения, эффективность деятельности кардиореспираторной системы и их резервные возможности. Готовность спортсмена к интенсивным тренировкам, нередко с предельными нагрузками, определяется не только его функциональными возможностями, но и морально-психологическим комплексом качеств.

При оценке индивидуальных показателей учитывают состояние здоровья спортсмена и степень адаптации к максимальным физическим нагрузкам, физическое развитие и биологическую зрелость, общую и специальную работоспособность в условиях дозированной нагрузки, морфо-функциональное состояние сердечно-сосудистой системы и ее производительность — максимальные возможности (функциональные) в условиях работы «до отказа».

Углубленное медицинское обследование производится не менее 2-х раз в год. Основной задачей исследования является определение состояния здоровья спортсмена и выявление различных отклонений от нормы, в сравнении с предыдущими обследованиями. Углубленное обследование проводится в диспансере спортивной медицины. Каждый врач по своей специализации обязан провести глубокое обследование с применением всех современных диагностических методов и подробно описать в медицинской карте, после чего дать рекомендации по профилактике или лечению.

Несвоевременное выявление различных острых или хронических воспалительных заболеваний чревато последствиями. Во-первых, спортсмен не в состоянии достичь наибольшего тренировочного эффекта, во-вторых, могут наступить необратимые патологические изменения в функциональных системах организма.

На этом этапе врач должен решить, после проведения лечебных и профилактических мероприятий, продолжать или нет тренировочную деятельность в полном, дозированном объеме или рекомендовать об отстранении спортсмена вообще от тренировок, на этом этапе обязательно рентгенологическое и электрокардиологическое обследование.

Задачами этапного обследования является контроль за динамикой состояния здоровья, выявление ранних признаков перенапряжения, адаптации к различным тренировочным режимам. Этапный контроль позволяет оценить этапное состояние спортсмена, которое является следствием длительного тренировочного эффекта.

Такие состояния являются результатом длительной подготовки в течение ряда лет, года, микроцикла, периода или этапа. Этапный контроль предусматривает оценку состояния здоровья, возможностей различных функциональных систем, отдельных органов и механизмов несущих основную нагрузку в тренировочной и соревновательной деятельности.

Применение медицинского тестирования рассматривается не изолированно, а комплексно с педагогическими и психологическими тестами. Только комплексный учет результатов, применения инструментальных методов исследования и материалов, полученных при проведении функций начальных проб (физиологами, биологами, психологами) позволяет дать объективную оценку функциональной готовности организма спортсмена к оптимизации процесса подготовки и соревновательной деятельности.

Как правило, этапное обследование проводится в лабораторных условиях. Для диагностики функционального состояния и физической работоспособности спортсмена применяются двигательные тесты. Они подразделяются на максимальные и субмаксимальные.

При проведении максимальных тестов достигаются предельные уровни физиологических функций:

1. Проба — определение максимального потребления кислорода (МПК).
2. Определение максимальной физической работоспособности по Торнвалу — PWC max. Суть его заключается в том, чем выше интенсивность работы, тем короче ее возможная продолжительность и тем меньше количество работы выполнит испытуемый.

3. Определение максимального кислородного долга (МКД). Величина МКД характеризует способность к выполнению анаэробных мышечных нагрузок. Она зависит от емкости анаэробных энергоисточников, которая у спортсменов может достигать 1 Ккал/кг массы тела.

4. Определение максимальной мощности мышечной работы. Суть этого метода заключается в определении мощности мышечной работы при предельно возможной скорости педалирования (на велоэргометре — Манарк) на различных уровнях сопротивления педалированию. На это требуется примерно 5 сек из них 1-2 секунды уходят на «разгон» — когда скорость увеличивается до индивидуально предельных значений. При серии испытаний с разной величиной сопротивления педалированию находим максимальную мощность мышечной работы путем математических расчетов или по графику.

5. Простые анаэробные. В процессе этого теста испытуемые выполняют мышечную работу, требующую от них максимальной (предельной) мобилизации возможностей в течение 1 минуты. С другой стороны, по характеру полученной информации он относится к разряду эргометрических тестов в которых индивидуальные анаэробные возможности оцениваются на основании анализа таких критериев, как выполненная работа, достигнутая мощность и др.

Чтобы судить об анаэробной емкости используется эргометрический критерий — максимальное количество внешней механической работы на велоэргометре за одну минуту. Известно, что за 50-70 секунд при предельных нагрузках происходит накопление МКД максимума содержания лактата в крови, максимальному сдвигу рН крови — этим обусловлена такая длительность проведения теста.

6. Проба Летунова — это трехмоментная комбинированная функциональная проба для оценки адаптации организма спортсмена к скоростной работе и работе на «выносливость».

7. Гарвардский степ-тест — заключается в изучении восстановительных процессов (динамики ЧСС) после мышечной работы.

8. Пробы с уменьшением венозного возврата. Изменение венозного возврата крови к сердцу, оказывает существенное воздействие на сердечно-сосудистую систему и всю систему транспорта кислорода в организме. Применяются: а) проба с натуживанием; б)

ортостатическая проба. Текущий контроль направлен на оценку текущих состояний спортсмена, т. е. тех состояний, которые являются следствием нагрузок серии занятий, тренировочных или соревновательных микроциклов. При этом контроле с помощью одного или нескольких показателей оценивается какая-либо из сторон подготовленности или работоспособности отдельных систем в соревновательной или учебно-тренировочной деятельности.

В этом контроле применяются традиционные формы врачебно-педагогических наблюдений, как пробы с повторными и дополнительными нагрузками. А также тесты для определения физической работоспособности с помощью специфических нагрузок, тест Купера, клинико-биохимический контроль.

1. Проба с повторными нагрузками. При выполнении серии специфических для спортсмена тренировочных упражнений с достаточно высокой интенсивностью об уровне его тренированности можно судить по степени снижения результативности упражнения и нарастанию утомления. Результаты упражнений оцениваются по педагогическим критериям, а нарастание утомления — и по педагогическим, и по медицинским критериям.

Пробу с повторными нагрузками проводят тренер и врач. Первый оценивает результативность выполняемых упражнений, а второй — адаптационные возможности спортсмена. Критериями адаптационных возможностей являются показатели кровообращения и дыхания. Конкретный протокол пробы разрабатывается врачом и тренером с учетом следующих положений:

- нагрузки должны быть специфичны как для вида спорта, так и для вида упражнений;
- нагрузки должны выполняться с максимально возможной для каждого обследуемого интенсивностью;
- нагрузки должны выполняться повторно с оптимальными по продолжительности интервалами отдыха и числом повторений;
- тест с повторными нагрузками применяют в подготовительном периоде с периодичностью 1-2 раза в месяц.

2. Проба с дополнительными нагрузками. Суть ее состоит в сравнительной оценке реакций организма спортсмена на стандартную нагрузку до и после тренировки. Реакция организма на нее оценивается по показателям ЧСС и АД.

3. Тестирование физической работоспособности с помощью специфических нагрузок на основе Принципа Съестранда. Применяются различные модификации пробы PWC<sub>170</sub>. Врачебный контроль осуществляет врач ДЮСШ, работающий в тесном контакте с диспансером спортивной медицины. В его обязанности входит организация диспансерного наблюдения и врачебного контроля за юными спортсменами, проведение профилактических и лечебных мероприятий, текущий санитарный надзор за местами спортивных занятий, проведение бесед по гигиене, закаливанию, самоконтролю, специальному питанию спортсмена и другим подобным вопросам.

Все поступающие в ДЮСШ дети представляют справку от школьного или районного врача о допуске их к занятиям. В дальнейшем дети, занимающиеся в учебных, учебно-тренировочных группах и группах спортивного совершенствования, находятся под наблюдением ДСМ.

Врачу необходимо анализировать объективные данные медицинского контроля (пульс, электрокардиограмму, химический состав крови и т.п.) в динамике их развития с учетом педагогических наблюдений тренеров, данных самоконтроля занимающихся в сопоставлении с результатами на тренировках и соревнованиях.

Большую роль играет проведение медицинских профилактических мероприятий. Рекомендуется проводить курсы ультрафиолетового облучения, давать родителям рекомендации по рациональному питанию и режиму детей.

В рамках реализации мер по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним в Учреждении разрабатывается и реализуется план антидопинговых мероприятий. Основная цель реализации плана – предотвращение допинга и борьба с ним в среде спортсменов, проходящих спортивную подготовку в Учреждении, предотвращение использования спортсменами запрещенных в спорте субстанций и методов.

Мероприятия антидопинговой программы в основном проводятся среди спортсменов групп совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, и преследует следующие цели:

- разучивание занимающихся общим основам фармакологического обеспечения в спорте, предоставление им адекватной информации о препаратах и средствах, применяемых в спорте с целью управления работоспособностью;
- разучивание занимающихся конкретным знаниям по предупреждению применения допинга в спорте, основам антидопинговой политики;
- увеличение числа молодых спортсменов, ведущих активную пропаганду по неприменению допинга в спорте.

Программа состоит из трех основных элементов: тестирование, санкции и участие в семинарах.

#### *Тестирование.*

Международный союз конькобежцев (ISU), регулярно проводит анализ мочи и крови планоно и внепланоно.

Эти тесты направлены на достижение трех целей:

- прямое обнаружение запрещенного препарата или метода;
- определение потенциально недобросовестных спортсменов, которые требуют особого внимания;
- составление индивидуальных профилей спортсменов (введение биологического паспорта).

#### *Биологический паспорт.*

Революционный метод в борьбе с допингом, это электронный документ, разработанный в тесном сотрудничестве с всемирным антидопинговым агентством (WADA). В нем содержится информация:

- результаты анализа мочи и крови;
- гематологический профиль спортсмена;
- данные о количестве стероидов в организме спортсмена.

Главным преимуществом биологического паспорта является то, что он на основе анализов крови и мочи позволяет установить индивидуальные лимиты гематологии и стероидов для каждого гонщика. Они позволяют контролировать малейшие изменения показателей и определять, какой спортсмен использует запрещенные методы.

Фактором, обеспечивающим допинговую безопасность, является теоретическое рассмотрение следующих обязательных тем:

- Всемирная антидопинговая программа, ее цели и структура;
- фундаментальное обоснование Всемирного антидопингового кодекса;
- антидопинговая система Республики Беларусь;
- деятельность Национального антидопингового агентства;
- антидопинговые правила Республики Беларусь и международных федераций по видам спорта;
- процедура допинг-контроля;
- санкции за нарушение антидопинговых правил;
- влияние допинга на здоровье спортсмена.

Психолого-педагогическая составляющая плана антидопинговых мероприятий направлена на решение следующих задач:

формирование ценностно-мотивационной сферы, в которой допинг как заведомо нечестный способ спортивной победы будет неприемлем;

опровержение стереотипного мнения о повсеместном распространении допинга в большом спорте и невозможности достижения выдающихся результатов без него, а также о том, что допинг способен заменить тренировочный процесс;

раскрытие перед занимающимися спортом молодыми людьми тех возможностей для роста результатов, которые дают обычные тренировочные средства, а также психологическая подготовка (развитие стрессоустойчивости, волевых качеств);

формирование у профессионально занимающихся спортом молодых людей более широкого взгляда на жизненные и, в частности, профессиональные перспективы, где спорт будет не самоцелью, а лишь одной из ступенек на пути к достижению жизненных успехов;

воспитание ответственности, привычки самостоятельно принимать решения и прогнозировать их возможные последствия, избегание перекладывания ответственности на третьих лиц;

пропаганда принципов фэйр-плей, отношения к спорту как к площадке для честной конкуренции и воспитания личностных качеств;

повышение в глазах молодежи ценности здоровья и пропаганда отношения к спорту как к способу его достижения, а не как к площадке для самоутверждения, где нужно побеждать любой ценой.

Примерный план мероприятий, форма и сроки их проведения, указаны в таблице 57.

Таблица 57

Примерный план антидопинговых мероприятий в рамках Программы

Содержание мероприятия	Форма проведения	Сроки реализации мероприятий
Информирование спортсменов о запрещенных веществах	Лекции, беседы, индивидуальные консультации	Устанавливаются в соответствии с графиком
Ознакомление с порядком проведения допинг-контроля и антидопинговыми правилами		
Ознакомление с правами и обязанностями спортсмена		
Повышение осведомленности спортсменов об опасности допинга для здоровья		
Контроль знаний антидопинговых правил	Опросы и тестирование	
Участие в образовательных семинарах	Семинары	
Формирование критического отношения к допингу	Тренинговые программы	

Важнейшим средством восстановления после тренировочных нагрузок является обеспечение рационального режима дня, создание необходимых гигиенических условий во время тренировочных занятий и бытовых удобств во время отдыха.

К активным средствам восстановления следует отнести упражнения разносторонней подготовки, проводимые на открытом воздухе, широкое применение игрового метода, вариативность тренировочных занятий, мажорный тон проведения занятий, оптимальное чередование нагрузок и отдыха. Следует следить за

витаминизацией, полноценным и своевременным питанием, гигиеническими процедурами и закаливанием, общим ультрафиолетовым облучением (таблица 56, 57).

Водные процедуры: душ, теплая ванна, гидромассаж, парная, суховоздушная баня.

Душ используют после каждой тренировки в течение 5-10 минут с постепенным увеличением температуры воды до горячей. Наиболее благоприятное положение — сидя, ноги вытянуты, поочередно подставляя под душ спину, плечи с руками, ноги. Под душем спортсмен может выполнить не сложные приемы самомассажа.

Теплая ванна: (температура воды 38-42<sup>0</sup>) применяется непосредственно после напряженной тренировки. В воду добавлять восстановительные экстракты. Например, на обычную домашнюю ванную добавляется две столовые ложки хвойного экстракта (лучше кристаллического). Время пребывания в ванне — 10-15 минут. После ванны наблюдается хорошее расслабление мышц, нормализуется деятельность нервной системы и внутренних органов. Теплую ванну можно использовать также за 30 минут до сна (температура воды 35-39<sup>0</sup>).

Финская суховоздушная баня-сауна рекомендуется раз в неделю. Продолжительность пребывания в парной 15 минут: два-три захода по 4-6 минут каждый, между заходами отдых в течение 8-10 минут.

Гидромассаж (при наличии гидромассажных установок). Температура воды в ванне плюс 35-39<sup>0</sup>, напор струи подбирается индивидуально. Начинать массаж необходимо с ног и в положении лежа на груди с опорой на руки; после обработки ног, спины и рук, спортсмен переворачивается и в той же последовательности завершается массаж.

Таблица 58

Примерная классификация средств восстановления

Гигиенические		Сон, плавание, купание, душ, солнечные ванны.
Педагогические		Упражнения на расслабление, восстановительный бег, катание на коньках, прогулки в лесу, ходьба на лыжах, игры.
Медико-биологические	фармакологические	Профилактические: фосфрен, летицин и др. Витамины: ундевит, декамевит, аэровит. Адаптагенные: элеотерококк, сапарал и др. Энергетические: глутаминовая кислота, панангин, глицерофосфат кальция и др.
	физиотерапевтические	Массаж, гидромассаж, баромассаж, душ Шарко, контрастный душ, электросон, сауна, соллюкс.
	специальное питание	Кислородный коктейль, белковое печенье, спортивные напитки.
	психотерапия	Аутогенная тренировка, внушенный сон.
Культурно-массовые		Вечера отдыха, посещение театра, кино, музея, концерта и др.

Спортивный массаж применяется на всех этапах подготовки. Тренер должен знать основные приемы спортивного массажа (поглаживание, разминание, потряхивание), чтобы в случае необходимости подменить специалиста-массажиста. Простейший массаж может быть выполнен тотчас после тренировки, когда спортсмен прогреется 5-7 минут под теплым душем или в теплой ванне.

После небольших нагрузок тренер сам может выполнить сегментарный массаж. Он не сложен по выполнению, но довольно эффективен в плане восстановления. Выполняется он в течение 15-20 минут в промежутках между тренировками или перед сном. Для сегментарного массажа спортсмен ложится на грудь (спина полностью оголена), руки в стороны. Тренер стоит сзади лицом к спортсмену. Выполняется поглаживание и выжимание (все приемы идут от крестцовой области вдоль позвоночника к затылку); затем приступают к растиранию и разминанию области лопаток, особенно в местах их прикрепления к плечу (обрабатываются задние пучки дельтовидной, широчайшая, круглые мышцы и верхние пучки трапецевидной). Заканчивается массаж

легким поглаживанием и потряхиванием всей спины. Предстартовый массаж используется в сочетании с растиранием.

Медико-биологические средства. Помимо витаминизации и рационального питания, сбалансированного по своему составу в соответствии с характером тренировочной работы, сюда входит использование восстановительных напитков, коктейлей, некоторых растительных и фармакологических средств.

Восстановительные напитки применяются в течение дня: перед тренировкой (особенно утренней) и после нее. Всего в день рекомендуется выпить около 3-4 стаканов напитка. Состав одного из видов напитка: средне заваренный чай (лучше зеленый, можно грузинский, индийский), 200 г глюкозы (в порошке), 300-400 миллиграмм аскорбиновой кислоты, минеральные соли (например, 1 таблетку Рингер-Локке). Восстановительные коктейли, некоторые растительные и фармакологические средства назначаются спортивным врачом и применяются под его наблюдением. Спортивный врач совместно с тренером и массажистом планируют и систему использования восстановительных и профилактических средств в учебно-тренировочном процессе.\

Таблица 59

Рекомендуемые дополнительные средства восстановления

Дни недели	Средства восстановления	
	После 1-й тренировки	После 2-й тренировки
Понедельник	Теплый душ 5-7 минут	
Вторник	Теплый душ 5-7 минут	Струевой душ
Среда	Теплый душ 5-7 минут	Ванна по назначению (солевая, эвкалиптовая, хвойная)
Четверг	Теплый душ 5-7 минут	Гидромассаж
Пятница	Теплый душ 5-7 минут	
Суббота	Теплый душ 5-7 минут	Сауна

## 8. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА

Наименование спортивной одежды и обуви специально назначенного по видам спорта	Единицы измерения (шт., пара, комплект и т.п.)	Единицы обеспечения (чел. учащийся, спортсмен, тренер-преподаватель по спорту), учебная группа)	Нормы и нормативы обеспечения										
			учащихся, спортсменов-учащихся, иных спортсменов (по этапам подготовки)										тренеров-преподавателей по спорту
			начальной подготовки (далее – НП)		учебно-тренировочный (далее – УТ)		спортивного совершенствования		высшего спортивного мастерства				
			норма (кол-во)	норматив в (срок эксплуатации), лет	норма (кол-во)	норматив в (срок эксплуатации), лет	норма (кол-во)	норматив (срок эксплуатации), лет	норма (кол-во)	норматив в (срок эксплуатации), лет	норма (кол-во)	норматив в (срок эксплуатации), лет	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	

### 36. Конькобежный спорт

36.1. Костюм спортивный (разминочный)	комплект	чел.	–	–	–	–	–	1	2	1	2	–	–
36.2. Комбинезон тренировочный	шт.	чел.	–	–	–	–	–	1	2	1	2	–	–
36.3. Комбинезон гоночный	шт.	чел.	–	–	1	2	–	1	2	1	2	–	–
36.4. Комбинезон гоночный для масстарта	шт.	чел.	–	–	–	–	–	1	2	1	2	–	–
36.5. Термобелье	комплект	чел.	–	–	–	–	–	1	1	1	1	1	2
36.6. Перчатки гоночные для масстарта	пара	чел.	–	–	–	–	–	–	–	1	2	–	–
36.7. Ботинки конькобежные	пара	чел.	1	3	1	3	–	1	3	1	2	1	5
36.8. Защита для голеностопа	пара	чел.	–	–	–	–	–	1	2	1	2	–	–
36.9. Велотуфли	пара	чел.	–	–	–	–	–	1	3	1	3	–	–
36.10. Комплект велосипедной формы (велорубашка, велотрусы)	комплект	чел.	–	–	–	–	–	1	2	1	2	–	–
36.11. Шлем защитный тренировочный (велошлем)	шт.	чел.	–	–	1	3	–	1	3	1	2	–	–
36.12. Шлем защитный соревновательный	шт.	чел.	–	–	–	–	–	1	3	1	3	–	–

## 9. ИНСТРУКТОРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА

Цель инструкторской и судейской практики – подготовить учащихся спортивных школ к деятельности в качестве судьи и инструктора по конькобежному спорту.

В основе подготовки лежит формирование базовых знаний и практических умений в области методики оздоровительной физической культуры и активного отдыха с использованием упражнений на коньках, подготовки массовых разрядов, а также организации и проведения массовых соревнований.

### ***В качестве основных задач предлагается:***

- воспитать у учащихся устойчивый интерес к организационной и педагогической деятельности в сфере физической культуры и спорта;
- сформировать представление об основах организации и методике спортивной подготовки в конькобежном спорте;
- приобрести практические навыки планирования и проведения тренировочных занятий с спортсменами разной подготовленности;
- овладеть базовыми навыками технического обслуживания коньков;
- приобрести опыт организации и судейства соревнований по конькобежному спорту.

Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий.

Обучающиеся *учебно-тренировочных групп* в процессе занятий должны овладеть принятой в конькобежном спорте терминологией и строевыми упражнениями; получить представление об основах методики подготовки конькобежцев массовых спортивных разрядов и проведения занятий оздоровительной направленности. Приобрести практические навыки работы в качестве помощника тренера, обеспечивая подготовку мест занятий, коньков и роликов, специального инвентаря и др. Во время проведения занятий необходимо развивать способность учащихся наблюдать за выполнением упражнений, технических элементов другими конькобежцами, выявлять ошибки и умение их исправлять. Занимающиеся должны научиться вместе с тренером проводить разминку, участвовать в судействе в качестве помощника судьи. Формированию судейских навыков должно предшествовать изучение правил соревнований. Привлечение учащихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей должно идти по пути постепенного усложнения задач.

Во время обучения в учебно-тренировочных группах необходимо сформировать представление о ведении методической документации (годового план-графика, недельного плана, конспекта тренировочных занятия и др.), регистрации спортивных результатов в различных видах соревнований, тестирований.

В процессе практики учащиеся должны закрепить базовые практические навыки технического обслуживания коньков (роликов), овладеть основами технологии установки выстановке лезвий на ботинки коньков, замены сломанных деталей, точка коньков и их обслуживания роликов.

В процессе освоения программы инструкторской и судейской практики учащиеся *групп совершенствования спортивного мастерства* должны приобрести практические навыки планирования и проведения тренировочных занятий с конькобежцами групп начальной подготовки и учебно-тренировочных групп. Самостоятельно подбирать основные упражнения для разминки и проводить ее по заданию тренера, правильно демонстрировать технические приемы, замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими обучающимися, помогать занимающимся младших возрастных групп в разучивании отдельных упражнений и приемов.

Обучающиеся групп спортивного совершенствования должны уметь самостоятельно составлять конспект занятий и комплексы тренировочных заданий для различных частей тренировочного занятия; проводить тренировочные занятия в группах начальной подготовки. Иметь представление о нормировании нагрузок различной направленности в занятиях с различным контингентом обучающихся. Обладать навыками организации активного отдыха на основе игрового метода с использованием упражнений на велосипеде. Особое значение должно уделяться соблюдению мер безопасности и предупреждения травматизма.

Обучающиеся групп спортивного совершенствования должны принимать участие в судействе соревнований в роли судьи, судьи на дистанции, стартера, секретаря и т.д.

Судейская практика возможна только после четко сформированного представления о правилах вида спорта. Спортсмен может приступить к судейской практике, когда способен правильно назвать все действия в соответствии с терминологией конькобежного спорта. Для допуска к судейству в качестве судьи-стажера необходимо пройти специальную теоретическую и практическую подготовку. После активного и систематического участия в соревнованиях на судейских должностях, спортсмену может быть присвоена судейская категория.

## **10. ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОСТИ ПРОВЕДЕНИЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ**

К занятиям по конькобежному спорту допускаются лица, прошедшие инструктаж по технике безопасности, медицинский осмотр и допущенные к занятиям по состоянию здоровья.

Во время проведения занятий по конькобежному спорту возможны: травмы при столкновении с соперниками, падения на льду, травмы при выполнении упражнений без разминки, рассечения, порезы и др.

При проведении занятий необходимо соблюдать правила техники безопасности, установленные режимы тренировки и отдыха, а также правила личной гигиены.

В наличии должна быть медицинская аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными материалами для оказания первой доврачебной помощи.

Запрещается выходить на лед без разрешения тренера-преподавателя.

Спортсмены-учащиеся, не выполняющие или нарушающие положение данной инструкции по технике безопасности, немедленно отстраняются от занятий до повторного прохождения инструктажа. После проведения инструктажа по технике безопасности спортсмены-учащиеся получают допуск к занятиям.

Требования техники безопасности перед началом занятий.

В раздевалке соблюдать порядок и дисциплину.

Перед выходом на лёд необходимо проверить наличие полного комплекта экипировки специального назначения и спортивного инвентаря.

Проверить заточку коньков, при необходимости заточить коньки до начала занятий.

Проверить место занятий и качество льда.

Во время заливки и подготовки льда учащиеся не должны находиться на ледовой площадке, выход спортсменов на лёд осуществляется только под руководством тренера-преподавателя и только в том случае, когда льдоуборочный комбайн покинул ледовую площадку.

На ледовой площадке не должно быть посторонних лиц и предметов, которые могут стать причиной травмы.

Требования безопасности во время занятий.

Соблюдать дисциплину, строго выполнять все требования и указания тренера-преподавателя. Без разрешения тренера-преподавателя запрещается уходить с ледовой площадки, выполнять упражнения, включая виды упражнений, не требующих страховки.

Необходимо проведение разминки перед занятием в соответствии с задачами учебно-тренировочного занятия.

Во время занятий запрещается жевать жевательные резинки и употреблять пищу. Исключение составляет вода и спортивные напитки.

Требования безопасности в аварийных ситуациях

В случае, если у спортсмена-учащегося возникли проблемы с формой или инвентарём, следует сразу покинуть ледовую площадку в сопровождении тренера и устранить проблему. Только после этого можно продолжить учебно-тренировочное занятие;

При плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю.

При получении травмы немедленно оказать первую доврачебную помощь пострадавшему и при необходимости отправить его в ближайшее медицинское учреждение. О каждом несчастном случае, травме тренер-преподаватель обязан немедленно сообщить администрации СУСУ или УОР.

Требования безопасности по окончании занятий.

После окончания учебно-тренировочного занятия необходимо:

- снять защитную форму;
- принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом;
- проверить исправность формы, спортивного инвентаря и оборудования, коньки зачехлить. Убрать спортивный инвентарь и форму в отведенное для хранения место.

## **11. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ К ПРОВЕДЕНИЮ ТЕСТИРОВАНИЯ КОНЬКОБЕЖЦЕВ**

Уровень развития физических качеств занимающихся конькобежным спортом является фундаментальной основой для воспитания двигательных умений, навыков, овладения техникой и достижения спортивных результатов в скоростном беге на коньках. Для определения разносторонней физической подготовленности конькобежцев используются стандартные тесты или контрольные упражнения характеризующие физические качества: быстроту, силу, выносливость, гибкость, ловкость и др.

Предложена унифицированная программа тестирования общей и специальной физической подготовленности спортсменов:

- быстрота (бег 10 м);
- общая выносливость (5-ти мин. бег);
- сила мышц нижних конечностей (прыжки в длину);
- силовая выносливость верхних конечностей (подтягивание, сгибание-разгибание рук в упоре лежа);
- гибкость (наклон вперед),

В разделе «Специальная физическая подготовка» тренерам предлагается программа тестирования, традиционно применяемая в конькобежном спорте.

### **1. Организация и проведение тестирования.**

Два раза в учебном году (май, сентябрь) проводится обязательное тестирование занимающихся. По направленности тесты делятся на три группы:

- приемные нормативы для вновь поступающих в группы начальной подготовки;

- переводные требования в конце учебного года;
- этапная оценка физического состояния в конце каждого мезоцикла или этапа.

При необходимости тренер может проводить контрольные испытания с целью проверки у занимающихся качества овладения двигательными умениями или навыками в ходе обучения новым движениям.

Тестирование, по форме организации, может проводиться в виде массовых соревнований всего состава школы, а также среди учебных групп или внутри одной группы. Во всех случаях для участников соревнований создаются одинаковые условия: построение, сообщение задач и программы, порядка стартов, общефизическая разминка (15-20 мин.), пробные попытки.

## 2. Программа и содержание тестирования.

Испытание в беге на дистанциях 10 м, а также 5-ти и 12-ти минутный бег проводятся на размеченной дорожке стадиона и выполняются занимающимися с высокого старта. Каждому участнику дается одна попытка. На дистанции 10 м участники стартуют парами, по три или четыре; мальчики и девочки отдельно. 5-ти и 12-ти минутный бег выполняется группой спортсменов. По истечении времени бега подается звуковой сигнал, по которому все участники останавливаются. Фиксируется количество метров, которое пробежал каждый спортсмен.

Прыжки в длину с места, 3-й, 10-кратный. Выполняются по одному с линии старта (исходное положение: ноги на ширине плеч), с приземлением в прыжковую яму. Результат в метрах и сантиметрах измеряется рулеткой от линии старта до места приземления (касание песка пятками). Испытуемому дается две попытки, лучший результат заносится в протокол.

Многоскоки 100 м. выполняются с высокого старта на размеченной дорожке стадиона, по одному. По команде марш включается секундомер и начинается счет шагов. Результаты, время в секундах и количество шагов суммируются. Результат в виде индекса заносится в протокол.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (девочки). Выполняются по одному в горизонтальной поверхности. Регистрируется количество полного разгибания рук из положения согнутых до угла 90°. Каждому испытуемому дается одна попытка.

Подтягивание на перекладине (юноши). Выполняется из положения вис хватом сверху, руки на ширине плеч. Темп выполнения произвольный. Подтягивание засчитывается, если подбородок находится выше перекладины. Не засчитываются попытки при вспомогательных движениях ног и туловища.

Подъем туловища из положения лежа на спине, руки за головой, ноги прямые. Тест выполняют парами, один держит за ноги, затем меняются местами. Испытуемому дается одна попытка. В протокол вносится количество подъемов туловища в положение сидя.

Наклон вперед. Занимающиеся выполняют по одному из положения стоя на гимнастической скамейке, ноги вместе, прямые. Глубину наклона измеряют от края скамейки: ниже края со знаком «+»; выше края со знаком «-». Не разрешается сгибать ноги в коленях и выполнять наклон рывком.

Приседания на одной ноге – «пистолет». Выполняется по одному, поочередно на левой и правой ноге. Регистрируется количество полных выпрямлений опорной ноги.

Индекс Рюффье. Состояние функциональной подготовленности определяется по формуле:

$$I = \frac{P_1 + P_2 + P_3 - 200}{10}$$

У испытуемых в течение 15 с. регистрируется пульс, результат умножается на 4. Р<sub>1</sub> сидя в течение 5 мин. Р<sub>2</sub> – после 30 приседаний за 30 с. (стоя). Р<sub>3</sub> после одной минуты отдыха сидя. Оценки функциональной подготовленности: ниже 0 – отличная; 0-5 – хорошая; 6-10 – удовлетворительная; 11-15 – плохая; 15 и более – очень плохая.

Результаты бега на коньках регистрируются регулярно во время учебно-тренировочных занятий на льду. Оценивается динамика их улучшения за этап подготовки.

Переводными требованиями специальной подготовленности конькобежцев является выполнение разрядных нормативов для соответствующей группы подготовки.

### 3. Определение подготовленности конькобежцев по результатам комплексной оценки.

Результаты тестирования заносятся в рабочий протокол по видам программы. Напротив результата выставляется соответствующая оценка. Результаты и оценки вносятся в сводный протокол, который подписывается бригадой судей.

Спортсмен выполнивший требование согласно таблице переводиться на следующий этап подготовки.

Общая оценка по физической подготовленности выставляется сумма всех баллов по нормативам КПН для каждого этапа обучения. Спортсмен набравший минимальное количество баллов по таблице КПН переводиться на следующий год обучения.

## **12. ПЕРЕЧЕНЬ УЧЕБНЫХ ДОКУМЕНТОВ ПО ОРГАНИЗАЦИИ И ПРОВЕДЕНИЮ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА**

- Индивидуальные планы подготовки спортсменов.
- Протоколы тестирования.
- План-конспект учебно-тренировочного занятия тренера-преподавателя.
- План подготовки специализированного учебно-спортивного учреждения на учебный год.
- Перспективный план.
- Расписание учебно-тренировочных занятий.
- Журнал учета учебно-преподавательской работы, спортивного имущества, инвентаря индивидуального пользования, необходимого для подготовки конькобежцев.

## СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. В.Г.Алабин. Многолетняя подготовка легкоатлетов. // На примере скоростно-силовых видов. – Мн., «Высшая школа», 1981. – 198 с.
2. И.И.Альшевский. Коньки доступны всем. // Начинающему физкультурнику и спортсмену. – Мн., «Полымя», 1986. – 75 с.
3. Ю.В.Верхошанский. Основы специальной силовой подготовки в спорте. – М., «Физкультура и спорт», 1970. – 251 с.
4. Б.М.Волков. Восстановительные процессы в спорте. – М., «Физкультура и спорт», 1977. – 142 с.
5. В.М.Волков, А.А.Семкин. Резервы спортсмена. // Методическое пособие. – Мн., ИПП Госэкономплана РБ, 1993. – 91 с.
6. В.М.Зациорский. Физические качества спортсмена. // Основы теории и методики воспитания. 2-е издание. – М., «Физкультура и спорт», 1990. – 181 с.
7. Методика тестирования и оценка подготовленности конькобежцев. – Малаховка, 1990. – 75 с.
8. Специальная выносливость спортсмена. Под общей редакцией М.Я.Набатниковой. – М., «Физкультура и спорт», 1972. – 219 с.
9. Б.А.Стенин, В.Г.Половцев. Конькобежный спорт. // Учебное пособие для педагогических институтов. – М., «Просвещение», 1990. – 176 с.
10. Совершенствование технического мастерства спортсменов. // Педагогические проблемы управления. – М., «Физкультура и спорт», 1972. – 211 с.
11. Физкультура и спорт. Информационный бюллетень Министерства спорта и туризма. // Спец. выпуск для учебно-спортивных заведений. – № 1, 2, 3. – Мн., 1998.
12. Физкультура и спорт. Информационный бюллетень Министерства спорта и туризма. // Спец. выпуск для учебно-спортивных заведений. – № 1, 2, 3. – Мн., 1999.
13. Кубаткин В. П., Ильина Л. Е., Панов Г.М. Конькобежный спорт: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских школ Издательство: Советский спорт, 2006.-128 с.
14. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена: основы теории и методики воспитания Издательство: Спорт, 2020 г. - 200 с.
15. Верхошанский Ю.В. Основы специальной силовой подготовки в спорте. Издательство: Советский спорт, 2013 г.- 264 с.

Примерное содержание занятий на 1-9 неделе для ГНП – 1,2

№ занятия	Задачи занятия	Содержание занятия	Дозировка	Организационно-методические указания
1-е занятие недели	Укрепление опорно-двигательного аппарата; Развитие быстроты и ловкости; Формирование двигательных умений.	Гимнастические упражнения для рук, туловища, ног  Прыжки и прыжковые упражнения (в длину с места, с 1, 2, 3 шагов, с разбега) Эстафеты (бег через препятствия, с передачей набивного мяча, с ведением мяча) Подводящие упражнения конькобежца (в «посадке», на месте, с продвижением) Упражнения для развития гибкости, ловкости (наклоны, повороты, махи)	10 мин.  10 мин. 10 мин. 15-20 мин. 5-7 мин.	Добиться точности движений, напряжения и расслабления мышц С «добавками», на точность приземления, из различных исходных положений Целевые задания для занимающихся  Сохранять посадку, расслаблять мышцы ног Полная амплитуда движений, расслабление мышц
2-е занятие недели	Развитие силы мышц; Формирование специальных умений и навыков.	Бег в чередовании с ходьбой, комплекс гимнастических упражнений Специальные беговые упражнения: семенящий, высоко поднимая бедро, с захлестом голени, прыжками Упражнения, развивающие силу мышц рук, ног, туловища. Прыжковые упражнения (на двух и одной ноге, из различных исходных положений) Подводящие упражнения конькобежца (в посадке на месте, с продвижением) Гимнастические упражнения, развивающие координацию движений	5-7 мин.  10 мин. 10 мин. 10 мин. 15 мин. 5-7 мин.	Бег умеренный, ходьба быстрая  По 20-30 м × 6-8 раз, с увеличением частоты движений Индивидуальные, парные, с предметами С движениями рук, без рук; полная амплитуда Движения в различных направлениях, одновременные и поочередные
3-е занятие недели	Укрепление здоровья; Развитие общей выносливости; Формирование специальных умений и навыков.	Бег в чередовании с ходьбой Гимнастические упражнения (для всех групп мышц) Специальные упражнения конькобежца: пригибная ходьба из различных исходных положений Подвижные игры и эстафеты Бег по пересеченной местности Упражнения, повышающие гибкость в суставах: махи, повороты, наклоны	5-7 мин. 5-7 мин.  10 мин. 10 мин. 15-20 мин. 5-7 мин.	Бег умеренный, ходьба быстрая Добиваться точности движений Менять темп выполнения  С элементами специальных упражнений Темп умеренный, дыхание устойчивое Движения с полной амплитудой

Примечание: в недельном цикле рекомендуется включать 10-15 мин. теоретических занятий.

Примерное содержание недельного цикла тренировки конькобежцев 10-22 неделе для ГНП – 1,2

№№ занятия	Задачи занятия	Содержание занятия	Дозировка	Организационно-методические указания
1-е занятие недели	Развитие физических качеств быстроты и ловкости; Формирование двигательных умений и навыков.	Ходьба в чередовании с бегом Гимнастические упражнения (для рук, туловища ног) Челночный бег 15 м × 4  Специальные упражнения конькобежца: подводящие, прыжковые, пригибная ходьба; с махами руками, с одной рукой, без рук Бег заключительный	5-7 мин. 10 мин. 15 мин.  15 мин. 2-3 мин. 3-5 мин.	Меняя темп и скорость Для всех групп мышц, на точность движений 3-4 повторения, лучший результат вносится в журнал Чередовать глубину «посадки», добиваться полной амплитуды движений Темп умеренный, дыхание глубокое
2-е занятие недели	Развитие физического качества силы; Формирование двигательных умений и навыков.	Разновидности ходьбы и бега  Гимнастические упражнения (для рук, туловища ног) Упражнения, развивающие силу мышц рук, туловища, ног Подвижные игры или эстафеты  Специальные упражнения конькобежца: прыжковые, пригибная ходьба и др. Бег заключительный Упражнения для восстановления дыхания, расслабления мышц	5-7 мин.  10 мин. 10 мин. 10 мин.  10 мин. 3-5 мин. 5-7 мин.	Обычные, боком, скрестным шагом, на пятках, на носках и т.п. Силовой направленности С набивными мячами, гантелями, камнями Использовать знакомые специальные упражнения конькобежца Полная амплитуда движений, с махами руками  Темп умеренный
3-е занятие недели	Развитие общей выносливости; подвижности в суставах, гибкости.	Бег Гимнастические упражнения для рук, туловища, ног  Специальные упражнения конькобежца: прыжки на двух, с ноги на ногу, левым, правым боком Бег в чередовании с пригибной ходьбой, спортивной ходьбой и специальными упражнениями конькобежца Упражнения для восстановления дыхания, расслабления мышц	10 мин. 10 мин.  10 мин.  15-20 мин. 5 мин.	Темп равномерно ускоренный Для увеличения подвижности в суставах, координации движений Выполнять в «посадке», с махами руками  Чередование специальных упражнений с непрерывным бегом на местности, в лесу Наклоны, повороты туловища, махи руками, ногами

Примечание: 3-4 занятия за этап подготовки провести в виде контрольных уроков с приемом нормативов общей и специальной подготовки.

Примерное содержание занятий 23-35 неделе для группы НП – 1,2

№№ занятия	Задачи занятия	Содержание занятия	Дозировка	Организационно-методические указания
1-е занятие недели	Воспитание быстроты и ловкости; совершенствовани е специальных двигательных навыков	Бег разминочный Гимнастические упражнения  Специальные беговые упражнения: семенящий, высоко поднимая бедро, с захлестом голени, прыжковые, ускорения Специальные упражнения конькобежца: подводящие, прыжковые, пригибная ходьба; с махами двумя руками, с одной, без рук Бег заключительный	5-7 мин. 10 мин.  10-15 мин. 20-25 мин. 5-7 мин.	Темп равномерно ускоренный Способствующие увеличению подвижности в суставах По 20-30 м, 6-8 раз, с увеличением частоты движений Интенсивность умеренная, варьировать посадку, полная амплитуда движений Темп умеренный, дыхание глубокое
2-е занятие недели	Воспитание силы мышц; совершенствовани е специальных двигательных навыков	Бег разминочный Обучение катанию на роликовых коньках (стоя, в высокой и средней посадке; равновесие на одном коньке, направление отталкивания) Бег заключительный Упражнения для восстановления дыхания, расслабления мышц	10 мин.  30-35 мин. 5-7 мин. 5-7 мин.	Чередование темпа и скорости На отрезке 50-80 м, многократное выполнение заданий; темп и скорость в зависимости от умений Темп умеренный, дыхание глубокое Маховые, наклоны, повороты туловища
3-е занятие недели	Воспитание общей выносливости; совершенствовани е специальных двигательных навыков.	Гимнастические упражнения в движении Круговая тренировка: бег умеренный, силовая гимнастика, бег умеренный, пригибная ходьба, бег с ускорением, специальные упражнения конькобежца в «посадке», бег умеренный Бег заключительный	7-10 мин.  35-40 мин. 5-7 мин.	Для всех групп мышц Весь комплекс упражнений повторяется 3-6 раз  Темп умеренный, дыхание глубокое

Примечание: одно из занятий в цикле проводится как контрольное, с регистрацией физической подготовленности и двигательных навыков.

Примерное содержание занятий 36-52 неделе для группы НП – 1,2

№№ занятия	Задачи занятия	Содержание занятия	Дозировка	Организационно-методические указания
1-е занятие недели	Совершенствование физической подготовленности; обучение умениям и навыкам специальных упражнений конькобежца на льду	Бег разминочный, общеразвивающие упражнения На льду: обучение катанию по прямой (полустоя, в посадке), способам остановки, поворотам Заключительное катание	10-15 мин. 35-40 мин. 5 мин.	Разминка, подготовка к выходу на лед Многократное выполнение специальных упражнений на дистанции 30-100 м Темп умеренный, сохранять посадку
2-е занятие недели	Совершенствование физической подготовленности и специальных двигательных навыков	Бег разминочный, общеразвивающие упражнения Подводящие упражнения на коньках  Повторное катание по прямой 50-100 м Подготовительные упражнения к бегу по повороту Заключительное катание на дорожке	10-15 мин. 10-15 мин.  10 мин. 10 мин. 5-10 мин.	Разминка, подготовка к выходу на лед Уточнение основных положений техники отталкивания, скольжения, посадки, движений рук С работой и без работы рук «Карусель» в центре поля Темп умеренный, сохранять посадку
3-е занятие недели	Совершенствование физической подготовленности и специальных двигательных навыков	Техническое катание на коньках Специальные упражнения на коньках: скольжение на одном коньке, повороты, остановки; обучение старту Игры и развлечения на коньках: индивидуальные и групповые Заключительное катание	12-15 мин.  10-15 мин. 20-25 мин. 5 мин.	Темп умеренный, отрезки дистанции 1-3 круга Выполнение движений на точность с полной амплитудой В игру включаются заученные упражнения Сохранять посадку, темп умеренный

Примечание: за весь период тренировочных занятий на льду 3-4 из них провести в виде контрольных нормативов с оценкой техники бега и двигательных навыков.

Примерное содержание занятий на 1-9 неделе для группы НП – 3

№№ занятия	Задачи занятия	Содержание занятия	Дозировка	Организационно-методические указания
1-е занятие недели	Воспитание физических качеств быстроты и ловкости; формирование двигательных умений и навыков	Ходьба в чередовании с бегом, гимнастические упражнения Челночный бег 15 м × 4 Специальные упражнения конькобежца: подводящие, прыжковые, с махами двумя, одной рукой, без рук Игры подвижные, спортивные и эстафеты Бег заключительный	15 мин. 15 мин. 25-30 мин. 20 мин. 10 мин.	Меняя темп и скорость бега, упражнения для всех групп мышц 3-4 повторения, лучший результат заносится в журнал Чередовать глубину «посадки», добиться полной амплитуды движений Направленные на развитие быстроты и ловкости В умеренном темпе
2-е занятие недели	Воспитание силы мышц; формирование двигательных умений и навыков	Бег в чередовании с ходьбой, гимнастические упражнения Специальные упражнения конькобежца: подводящие, имитационные, прыжковые с махами руками Игры подвижные, спортивные или эстафеты Заклучительный бег, упражнения для восстановления дыхания, расслабления мышц	15 мин. 30-35 мин. 25-30 мин. 10 мин.	Бег умеренный, ходьба быстрая Силовой направленности с предметами, амортизатором Эстафеты с набивными мячами, прыжками и упражнениями силовой направленности Бег в умеренном темпе, упражнения маховые, наклоны, повороты туловища
3-е занятие недели	Развитие общей выносливости, работоспособности, подвижности в суставах, гибкости	Бег различной разновидности Гимнастические упражнения для рук, туловища, ног Специальные упражнения конькобежца: прыжки на двух, с ноги на ногу, боком и др. Бег в комплексе со специальными упражнениями: пригибной ходьбой, спортивной ходьбой, приседаниями, метаниями, выпрыгиванием и подскоками. Упражнения для восстановления дыхания, расслабления мышц, увеличения подвижности в суставах	10 мин. 15 мин. 20 мин. 35 мин. 10 мин.	Обычный, боком, змейкой, на носках и пятках, на прямых ногах и т.п. Для увеличения подвижности в суставах, на координацию движений Упражнения игровой направленности: кто дальше, кто выше, кто быстрее На местности, в лесу, парке. Длительная непрерывная работа умеренной интенсивности Наклоны, повороты, махи

Примерное содержание занятий на 10-22 неделе для группы НП – 3

№№ занятия	Задачи занятия	Содержание занятия	Дозировка	Организационно-методические указания
1-е занятие недели	Укрепление опорно-двигательного аппарата; воспитание быстроты и ловкости; формирование двигательных умений	Ходьба в чередовании с бегом, гимнастические упражнения в движении и на месте для рук, туловища, ног Прыжковые упражнения, подскоки, напрыгивания, прыжки в глубину Игровые упражнения, эстафеты, с предметами и без предметов  Специальные упражнения конькобежца: подводящие, прыжковые, с махами двумя, одной рукой, без рук Упражнения для развития гибкости в суставах, ловкости. Бег заключительный	15-20 мин.  15 мин. 20 мин.  25-30 мин. 20-25 мин.  10 мин.	Обучить напряжению и расслаблению мышц Из различных исходных положений; на двух и одной ноге Надувные и набивные мячи, скакалки и др. инвентарь На точность выполнения с хорошим расслаблением мышц Широкая амплитуда движений, растяжение мышц, бег в умеренном темпе
2-е занятие недели	Воспитание силы мышц; формирование двигательных умений и навыков	Бег в чередовании с ходьбой, гимнастические упражнения Специальные беговые упражнения: семенящий, с захлестом голени, высоко поднимая бедро, на прямых ногах, прыжками, ускорения Упражнения, развивающие силу мышц рук, туловища, ног Специальные упражнения конькобежца: подводящие, имитационные, прыжковые с махами руками и без рук Подвижная или спортивная игра Заключительный бег	10-15 мин.  20 мин. 15 мин.  20 мин.  15 мин. 5 мин.	Бег умеренный, ходьба быстрая, упражнения силового характера Бег 20-30 м × 5-6 раз, с ускорением к концу  В парах, одиночные, с предметами  Упражнения на месте и в движении, с широкой амплитудой
3-е занятие недели	Воспитание общей выносливости и работоспособности; формирование двигательных умений и навыков	Бег в чередовании с ходьбой, гимнастические упражнения  Специальные упражнения конькобежца: подводящие, имитационные, с махами руками и без рук Бег по пересеченной местности, с выполнением специальных упражнений конькобежца Упражнения, повышающие гибкость в суставах: махи, повороты, наклоны	10-15 мин.  25-30 мин.  25-30 мин.  10 мин.	Бег умеренный, ходьба быстрая, упражнения для всех групп мышц Варьируя посадку, с увеличением времени упражнений Темп бега умеренный, упражнения в движении с махами руками Движения с широкой амплитудой

Примечание: 3-4 занятия на этапе подготовки проводить с приемом контрольных нормативов.

Примерное содержание занятий на 23-35 неделе для группы НП – 3

№№ занятия	Задачи занятия	Содержание занятия	Дозировка	Организационно-методические указания
1-е занятие недели	Воспитание физических качеств быстроты и ловкости; формирование двигательных умений и навыков	Бег разминочный, гимнастические упражнения Специальные беговые упражнения: семенящий, высоко поднимая бедро, с захлестом голени, на прямых ногах, прыжками, ускорения Специальные упражнения конькобежца: подводящие, прыжковые, с махами двумя, одной рукой, без рук Эстафеты, подвижные игры Бег заключительный	15 мин. 20 мин. 30 мин. 15 мин. 10 мин.	С чередованием темпа; упражнения для всех групп мышц Бег 20-30 м × 5-6 раз с отдыхом между повторениями Обратить внимание на посадку, количество выполнения упражнений С предметами и без В умеренном темпе
2-е занятие недели	Воспитание силы мышц; формирование двигательных умений и навыков	Бег разминочный Упражнения на роликовых коньках: по прямой, по повороту, с махами двумя руками, одной, без рук; катание с горки Упражнения для развития силы мышц Заключительный бег, упражнения для восстановления дыхания	10 мин. 45-50 мин. 20 мин. 8-10 мин.	С изменением скорости Меняя посадку и скорость бега; упражнения на месте и в движении В парах, с отягощением Темп умеренный, с широкой амплитудой
3-е занятие недели	Воспитание общей выносливости и работоспособности; формирование двигательных умений и навыков	Гимнастические упражнения в движении Круговая тренировка: бег, гимнастические упражнения, упражнения конькобежца, подскоки, бег Игры, эстафеты, соревнования Бег заключительный, упражнения для восстановления дыхания и улучшения гибкости	10-15 мин. 20-25 мин. 25-30 мин. 10-15 мин.	Ходьба по кругу, упражнения для всех групп мышц С элементами игровых действий На дальность, на точность выполнения Темп умеренный, дыхание глубокое

Примечание: одно занятие на этапе подготовки проводится в качестве контрольного.

Примерное содержание занятий на 36-52 неделе для группы НП – 3

№№ занятия	Задачи занятия	Содержание занятия	Дозировка	Организационно-методические указания
1-е занятие недели	Разносторонняя физическая подготовка; обучение умениям и навыкам специальных упражнений на коньках	Бег разминочный, общеразвивающие упражнения Специальные упражнения конькобежца на льду; обучение технике бега со старта, стартовый разбег Произвольное заключительное катание на коньках	15-20 мин. 50-60 мин. 10-15 мин.	Разминка перед выходом на лед Многократное выполнение разнообразных упражнений на отрезке 30-100 м Задание для самоподготовки и активного отдыха
2-е занятие недели	Воспитание специальных физических качеств; обучение умениям, навыкам и технике бега на коньках	Бег разминочный, общеразвивающие упражнения Подводящие упражнения на коньках Повторное техническое катание на коньках, дистанция 200-400 м Произвольное заключительное катание на коньках	15-20 мин. 10-15 мин. 25-30 мин. 20-25 мин.	Разминка, подготовка к выходу на лед На точность движений С махами руками и без рук Темп умеренный, в средней посадке, сохраняя технику
3-е занятие недели	Воспитание специальных физических качеств; обучение умениям, навыкам и технике бега на коньках	Техническое катание на коньках Специальные упражнения на коньках: скольжение на одном и двух коньках с разгона; обучение бегу по повороту; вход в поворот на скорости; игры и развлечения на коньках Бег заключительный, упражнения на расслабление мышц и увеличение подвижности в суставах	15-20 мин. 50-55 мин. 10-15 мин.	Дистанция от 1 до 3 кругов, темп умеренный посадка средняя Выполнение движений на точность, с широкой амплитудой. Игры и эстафеты с элементами техники бега по прямой, со старта, по повороту Темп умеренный, дыхание глубокое

Примечание: на 3-4-х занятиях провести контрольные старты, принять нормативы по технике бега на коньках.

Примерное содержание недельного цикла тренировки конькобежцев УТГ- 1 в переходном периоде

- Задачи: 1) разностороннее физическое развитие;  
 2) укрепление опорно-двигательного аппарата;  
 3) воспитание физических качеств.

№№ занятий	Задачи занятия	Содержание занятия	Дозировка	Организационно-методические указания
1-е занятие недели	Повышение уровня развития быстроты, ловкости, скоростно-силовых качеств	Бег в чередовании с ходьбой Общеразвивающие упражнения, бег с ускорением 25-30 м × 4-5 повторений Обучение специальным упражнениям конькобежца: прыжковые с махами руками и без рук Спортивная или подвижная игра Бег заключительный, упражнения для расслабления мышц	10 мин. 25-30 мин. 30-35 мин. 2×25 мин. 10 мин.	Темп бега умеренный Развивающие ловкость и подвижность в суставах С продвижением, напрыгиванием на скамейки, прыжками в глубину Две команды, с перерывом Темп бега умеренный
2-е занятие недели	Воспитание силы мышц; формирование двигательных умений и навыков	Бег разминочный, подвижная игра Обучение специальным упражнениям конькобежца: приседания, подскоки, прыжки на двух, с ноги на ногу Беговые упражнения: семенящий, с захлестом голени, высоко поднимая бедро, прыжками, ускорения Игры подвижные, спортивные или эстафеты Бег заключительный, упражнения для восстановления дыхания, расслабления мышц	10-15 мин. 40-45 мин. 20-25 мин. 30-35 мин. 10-15 мин.	С набивными мячами, скакалками, гимнастическими обручами С отягощением, на тренажерах, с амортизатором Повторно на дистанции 30-40 м Развивающие быстроту, находчивость, сообразительность Бег на местности, в умеренном темпе
3-е занятие недели	Повышение общей работоспособности, развитие выносливости, гибкости, подвижности в суставах	Бег в чередовании с ходьбой Общеразвивающие упражнения Специальные упражнения конькобежца: подводящие, имитационные, прыжковые Круговая тренировка: кросс, гимнастика, прыжки, пригибная ходьба Игра спортивная Ходьба заключительная	10 мин. 15-20 мин. 35-40 мин. 35-40 мин. 20-25 мин. 2-3 мин.	Бег с ускорениями, ходьба спортивная Маховые, силовые, координационные С использованием тренажеров На местности, в парке, в лесу На малой площадке Для восстановления дыхания, снятия напряжения

Примечание: на 2-3-х занятиях в цикле принимаются контрольные нормативы по общей и специальной подготовленности.

**Примерное содержание недельного цикла тренировки конькобежцев УТГ – 1 на этапе общефизической подготовки**

№№ занятий	Задачи занятия	Содержание занятия	Дозировка	Организационно-методические указания
1-е занятие недели	Укрепление опорно-двигательного аппарата; воспитание быстроты и ловкости формирование двигательных умений и навыков	Ходьба в чередовании с бегом Общеразвивающие упражнения для рук, туловища ног  Повторный бег 30-50 м × 6-8 раз Специальные упражнения конькобежца: напрыгивание, выпрыгивание, на одной и двух ногах, с махами руками Эстафеты (со специальными упражнениями конькобежца) Кроссовый бег	10 мин. 15-20 мин.  15-20 мин. 30-35 мин. 30 мин. 15-20 мин.	Ходьба быстрая, бег умеренный Маховые наклоны, повороты, приседания, выпрыгивание С места, с разбега На трибуне или лестничных маршах, стадионе  Командные, индивидуальные Темп умеренный, с переходом на ходьбу
2-е занятие недели	Воспитание мышц; формирование двигательных умений	Бег по пересеченной местности Силовая гимнастика  Обучение бегу на роликовых коньках, с махами руками и без рук Упражнения со скакалками Игра в футбол Бег с переходом на ходьбу	10-15 мин. 25-30 мин.  30-35 мин. 10-15 мин. 30 мин. 10-15 мин.	Варьируя скорость На все группы мышц, со снарядами и на тренажерах Повторно по 200-300 м  Двусторонняя 2 × 15 мин. До восстановления дыхания
3-е занятие недели	Повышение общей работоспособности; воспитание выносливости, гибкости, подвижность в суставах	Бег в чередовании с ходьбой 600 + 200 м × 5-6 раз Круговая тренировка: кросс, прыжковая имитация, пригибная ходьба, прыжки на одной и двух ногах Игра в футбол или обучение плаванию Упражнения для восстановления дыхания и увеличения подвижности в суставах	15-20 мин.  50-60 мин. 50-55 мин. 5 мин.	Бег в умеренном темпе, ходьба быстрая Интенсивность умеренная  Маховые, наклоны

Примечание: на 2-3 занятиях в цикле принимаются контрольные нормативы по общей и специальной подготовленности.

Примерное содержание недельного цикла тренировки конькобежцев УТГ – 1 на специально-подготовительном этапе

№№ занятий	Задачи занятия	Содержание занятия	Дозировка	Организационно-методические указания
1-е занятие недели	Воспитание физических качеств быстроты и ловкости; формирование двигательных умений и навыков	Бег разминочный Общеразвивающие упражнения: махи, повороты, наклоны, приседания, подскоки Беговые и прыжковые упражнения Специальные упражнения конькобежца: подводящие, прыжковая имитация по 1-2 мин. × 5-7 раз Игры подвижные, спортивные, эстафеты Ходьба заключительная	10 мин. 25-30 мин. 15-20 мин. 25-30 мин. 35-40 мин. 5 мин.	С чередованием темпа Для всех групп мышц  С легкоатлетическими барьерами Упражнения на точность движений, в умеренном и максимальном темпе Командные, индивидуальные Для восстановления дыхания, снижения возбуждения
2-е занятие недели	Воспитание силы мышц; формирование двигательных умений и навыков	Бег в чередовании с ходьбой Специальные упражнения конькобежца: подводящие, техническая имитация по 2-3 мин. × 5-7 раз или бег на роликовых коньках, повторно от 200 до 1000 м Спортивная или подвижная игра с набивными мячами Бег заключительный Упражнения для расслабления мышц, увеличения гибкости, подвижности в суставах	10-15 мин.  55-60 мин. 35-40 мин. 5-7 мин. 10-12 мин.	Бег умеренный, ходьба быстрая Внимание на технику движений; широкая амплитуда  Упражнения для ног и рук Темп умеренный Махи, наклоны, повороты
3-е занятие недели	Воспитание специальной выносливости, работоспособности; совершенствование двигательных умений и навыков	Круговая тренировка: бег, гимнастические упражнения, упражнения конькобежца, подскоки со скакалкой, бег Бег на роликовых коньках по 400-2000 м  Бег кроссовый	25-30 мин. 60-70 мин.  30-35 мин.	Чередовать интенсивность упражнений  Повторно в различном темпе, с руками и без рук, в различной посадке По пересеченной местности

Примечание: участие в 3-4 соревнованиях по общей и специальной подготовке.

Примерное содержание недельного цикла тренировки конькобежцев УТГ – 1 на предсоревновательном этапе

№№	Задачи занятия	Содержание занятия	Дозировка	Организационно-методические указания
1-е занятие недели	Воспитание физических качеств быстроты и ловкости; формирование двигательных умений и навыков	Бег разминочный Общеразвивающие упражнения Серия прыжковых упражнений 30-50 м × 6-8 видов  Специальные упражнения конькобежца: пригибная ходьба 100-200 м; имитация прыжковая по 1-2 мин., техническая по 3-5 мин. Игра спортивная или эстафеты Бег заключительный Упражнения для восстановления дыхания	10-12 мин. 20-25 мин. 20 мин.  35-40 мин. 25-30 мин. 5-8 мин. 10-15 мин.	С чередованием темпа, ускорениями Для всех групп мышц, с ускорениями Прыжки в чередовании с бегом и упражнениями для расслабления мышц Темп и частота прыжков до максимального, с активным отдыхом между повторениями Двусторонняя Темп бега умеренный, с переходом на ходьбу
2-е занятие недели	Воспитание силы мышц; формирование двигательных умений и навыков; совершенствование техники бега на коньках	Бег разминочный, общеразвивающие упражнения  Техническое катание на коньках 800-1600 м, специальные упражнения на коньках Обучение бегу на коньках на короткие и средние дистанции на отрезках 50-300 м и 800-1200 м Техническое катание на коньках, без рук 1600-2000 м × 2-3 раза	10-15 мин.  30-40 мин. 50-60 мин. 20-25 мин.	Темп бега умеренный, упражнения силовой направленности Восстановление навыков, техники; варьируя посадку и скорость бега Бег с двумя и одной рукой, со старта, с разбега Темп умеренный, посадка оптимальная
3-е занятие недели	Воспитание специальной выносливости; совершенствование двигательных навыков и техники бега	Бег разминочный, общеразвивающие упражнения  Техническое катание на коньках 2000-4000 м Специальные упражнения на коньках Обучение бегу на коньках на длинные дистанции, на 400-800 м, 2000-2400 м Техническое катание на коньках	15-20 мин.  20-25 мин. 15-20 мин.  45-50 мин. 15-20 мин.	Бег чередуя темп, ускорения. Упражнения для всех групп мышц Совершенствование техники (в гуське) В различной посадке, с широкой амплитудой Повторно, с активным отдыхом между повторениями С соблюдением техники, темп умеренный

## Приложение 4

### Примерное содержание недельного цикла тренировки конькобежцев УТГ – 2 в переходном периоде

№№ занятий	Задачи занятия	Содержание занятия	Дозировка	Организационно-методические указания
1-е занятие недели	Укрепление опорно-двигательного аппарата; развитие быстроты и ловкости; формирование двигательных умений и навыков	Бег разминочный Общеразвивающие упражнения Бег с места и разбега 20-50 м × 3-5 раз Специальные упражнения конькобежца на месте и в движении, с махами руками и без рук Прыжки, многоскоки, подскоки, напрыгивания Катание и развлечения на роликовых коньках  Бег заключительный	10-15 мин. 15-20 мин. 20 мин.  20-25 мин. 20-25 мин. 35-45 мин.  5 мин.	В умеренном темпе, с ритмичным дыханием Для всех групп мышц Ускорения в максимальном темпе Варьировать посадку  На трибунах, через барьеры и т.п. На пульсе до 140 уд. в мин., контроль за техникой Для восстановления дыхания
2-е занятие недели	Развитие силы мышц и силовой выносливости; формирование двигательных умений и навыков; обучение новым движениям	Бег разминочный Общеразвивающие упражнения Силовая гимнастика Игра спортивная, подвижная или эстафеты Бег заключительный Упражнения для восстановления дыхания и увеличения подвижности в суставах	10-15 мин. 10-15 мин. 20-25 мин. 50-60 мин. 10 мин.  10 мин.	С ускорениями по 20-30 м Для всех групп мышц Отягощение 2-5 кг  Темп умеренный Махи, наклоны, повороты
3-е занятие недели	Развитие специальной выносливости; совершенствовани е техники специальных упражнений	Бег разминочный Общеразвивающие упражнения Специальные упражнения конькобежца: подводящие, имитационные Бег на роликовых коньках Бег заключительный; переход на ходьбу	10-15 мин. 15-20 мин.  15-20 мин. 45-50 мин. 15-20 мин.	Темп умеренный, дыхание ритмичное Для всех групп мышц В посадке, с руками и без рук  По прямой, повороту Темп умеренный
4-е	Развитие общей	Бег разминочный	10-15 мин.	Чередую темп и скорость

занятие недели	выносливости; повышение работоспособности и организма;	Специальные упражнения конькобежца	15-20 мин.	Прыжковые, маховые На пульсе 140-150 уд. в мин.  Махи, повороты, наклоны
		Кроссовый бег в сочетании с ходьбой, гимнастикой, пригибной ходьбой	60-70 мин.	
		Упражнения для увеличения гибкости, подвижности в суставах, восстановления дыхания	20-25 мин.	

Примерное содержание недельного цикла тренировки конькобежцев УТГ – 2 на этапе общефизической подготовки

№№ занятий	Задачи занятия	Содержание занятия	Дозировка	Организационно-методические указания
1-е занятие недели	Развитие быстроты и ловкости; совершенствование двигательных умений и навыков	Бег разминочный Общеразвивающие упражнения Беговые упражнения: 30-50 м × 8-10 упражнений Прыжковая имитация: 1-3 мин. × 5-7 раз Спортивная игра Бег заключительный	10 мин. 20-25 мин. 20-25 мин. 35-40 мин. 25-30 мин. 5 мин.	Равномерный, с ускорением к концу Для основных групп мышц По два раза каждое, с ускорением Темп 60-75 шагов в мин.  Для восстановления дыхания
2-е занятие недели	Скоростно-силовая подготовка; совершенствование двигательных навыков	Бег разминочный Общеразвивающие упражнения Прыжковые упражнения: с ноги на ногу, на двух, в посадке и т.п. Техническая имитация: 3-5 мин. × 5-7 повторений Спортивная игра или кроссовый бег - плавание Бег заключительный	10 мин. 15-20 мин. 15-20 мин. 35-40 мин. 40 мин. 5 мин.	Темп умеренный Для основных групп мышц Через барьеры, на ступеньках лестницы Темп 45-50 ш/мин.  Для восстановления дыхания
3-е занятие недели	Развитие силы мышц; совершенствование техники бега на роликовых коньках	Бег разминочный Общеразвивающие упражнения Специальные упражнения с отягощением: 5-20 кг Упражнения на роликовых коньках Кроссовый бег Упражнения для восстановления дыхания, развитие гибкости и подвижности в суставах	10 мин. 15-20 мин. 20-30 мин. 50-60 мин. 30 мин. 5 мин.	Темп умеренный, с ускорениями Для основных групп мышц На месте и в движении На прямой, повороте, с руками и без рук По пересеченной местности с ускорениями Маховые, наклоны, повороты
4-е занятие недели	Развитие общей выносливости; совершенствование двигательных умений, навыков	Поход-игра, гимнастические упражнения  Круговая тренировка на местности: (бег + специальные упражнения конькобежца + многоскоки + бег + пригибная ходьба + бег) × 3-5 кругов Спортивная игра	30 мин.  60 мин. 40 мин.	Ходьба в чередовании с бегом, гимнастикой; темп переменный Нагрузка регулируется по пульсу = 130- 150 уд. в мин.  Двусторонняя

Примерное содержание недельного цикла тренировки конькобежцев УТГ – 2 на этапе специальной физической подготовки

№№ занятий	Задачи занятия	Содержание занятия	Дозировка	Организационно-методические указания
1-е занятие недели	Развитие быстроты и ловкости; совершенствование специальных умений и навыков	Бег разминочный Общеразвивающие упражнения Специальные беговые упражнения: 25-30 м × 10-12 упражнений Прыжковая имитация: 2-3 мин. × 7-8 раз Спортивная игра Бег заключительный	10 мин. 20-25 мин. 20-25 мин. 35-40 мин. 35-40 мин. 5-7 мин.	Темп переменный Для основных групп мышц С ускорением к концу бега Темп 78-80 шагов в мин.  Для восстановления дыхания, расслабления мышц
2-е занятие недели	Скоростно-силовая подготовка; совершенствование двигательных навыков	Бег разминочный Общеразвивающие упражнения Специальные упражнения конькобежца с отягощением: подводящие, прыжковые; вес 3-5 кг Спортивная игра или эстафеты Бег заключительный Упражнения для расслабления мышц, увеличения подвижности в суставах	10 мин. 20 мин. 40-45 мин. 40-45 мин.  5 мин.  5 мин.	Темп умеренный Для основных групп мышц Повторно, на пульсе 150-160 уд. в мин. Эстафеты со специальными упражнениями конькобежца Темп умеренный Махи, наклоны, повороты
3-е занятие недели	Развитие скоростной выносливости; совершенствование специальных двигательных умений и навыков	Бег разминочный Общеразвивающие упражнения Круговая тренировка: (бег + прыжки + бег + пригибная ходьба + бег) Кроссовый бег Упражнения для увеличения подвижности в суставах, гибкости	10 мин. 15-20 мин. 45-50 мин.  30 мин. 10 мин.	Темп умеренный Для основных групп мышц На пульсе 160-170 уд. в мин.  С ускорениями по 100-200 м Маховые, наклоны
4-е занятие недели	Совершенствование двигательных умений навыков; поддержание общей выносливости и работоспособности	Поход-игра с гимнастическими упражнениями, эстафетами, игрой Силовая гимнастика: вес 5-10 кг Специальные упражнения конькобежца: на месте и в движении, без рук, с руками Кроссовый бег в чередовании с ходьбой Упражнения для восстановления дыхания, расслабления мышц	35-40 мин. 25-35 мин.  25-30 мин. 20-25 мин. 10 мин.	Пульс 160-165 уд. в мин. Для основных групп мышц  Акцент на технику выполнения Пульс 150-160 уд. в мин.

Примерное содержание недельного цикла тренировки конькобежцев УТГ – 2 на предсоревновательном этапе

№№ занятий	Задачи занятия	Содержание занятия	Дозировка	Организационно-методические указания
1-е занятие недели	Развитие специальных физических качеств: быстроты, ловкости, гибкости; формирование двигательных умений и навыков	Бег разминочный Общеразвивающие упражнения Специальные упражнения на коньках: техническое катание, подводящие с руками на дистанции 50-400 м Настройки техники бега по прямой, повороту, по кругу 400-800 м × 4-5 раз Техническое катание 15-20 кругов × 2 раза	10 мин. 15 мин.  50-60 мин.  15-20 мин. 30-40 мин.	Темп умеренный, равномерный Для основных групп мышц Настройка к спринту  С двумя руками, в низкой посадке, темп умеренный Темп умеренный, в гуське
2-е занятие недели	Совершенствование техники бега на коньках; закрепление двигательных умений и навыков	Катание на коньках разминочное: 6-8 кругов × 2 раза Специальные упражнения на коньках: с руками и без рук Техническое катание с одной рукой: 400-800 м × 2-3 раза Повторный бег 400 м × 5-6 раз Техническое катание 10-15 кругов	20-25 мин. 15-20 мин. 7-10 мин. 20-25 мин. 15-20 мин.	Меняя посадку и темп бега В различном темпе, с ускорениями В стиле и темпе средних дистанций В темпе 80-90% В гуське, темп умеренный
3-е занятие недели	Совершенствование двигательных умений навыков; повышение специальной работоспособности	Бег разминочный Общеразвивающие упражнения Игра спортивная Техническое катание на коньках Повторный бег на коньках: 400 + 800 + 1200 + 1600 + 1200 + 800 + +400 м Техническое катание на коньках	10 мин. 15 мин. 30-40 мин. 10 мин.  40-45 мин. 10 мин.	Темп умеренный, равномерный Для основных групп мышц  Темп умеренный Отдых на пульсе 120 уд. в мин.  Темп умеренный
4-е занятие недели	Совершенствование техники бега; предсоревновательная настройка	Техническое катание на коньках 2-5 км × 2 раза Настройка с двумя руками 400 м × 3-4 раза Ускорение со старта 50-150 м × 5-6 раз Техническое катание 5-6 кругов Бег по повороту в центре поля: «спираль» Техническое катание на коньках	25-30 мин. 15 мин. 20-25 мин. 15 мин. 20-25 мин. 20-25 мин.	Темп умеренный с ускорениями по 200-300 м В стиле спринтерского бега Темп максимальный На технику, темп умеренный С двумя руками Произвольно

Приложение 5

Примерное содержание недельного цикла тренировки конькобежцев УТГ 4-х – 7-ми лет в переходном периоде

№№ занятий	Задачи занятия	Содержание занятия	Дозировка	Организационно-методические указания
1-е занятие недели	Поддержание общей работоспособности	Разминка: бег л/а, гимнастика Специальные упражнения конькобежца Кроссовый бег, гимнастика, в чередовании с ходьбой Упражнения для повышения гибкости, подвижности в суставах	15-20 мин. 10-15 мин. 40-60 мин. 15-20 мин.	Темп умеренный Слабой интенсивности Темп умеренный До максимальной амплитуды
2-е занятие недели	Повышение силовых качеств	Разминка: бег л/а, гимнастика Специальные упражнения конькобежца с отягощением Игра Бег заключительный	15-20 мин. 20-25 мин. 60-70 мин. 10-15 мин.	До максимальной амплитуды Вес 2-5 кг; умеренной интенсивности
3-е занятие недели	Совершенствование специальных двигательных навыков	Разминка: бег л/а, гимнастика Специальные упражнения конькобежца Игра Бег кроссовый Упражнения для повышения гибкости, подвижности в суставах	15-20 мин. 30-35 мин. 60-70 мин. 20-25 мин. 10-15 мин.	Чередование темпа  Скорость равномерная До максимальной амплитуды
4-е занятие недели	Развитие общей выносливости	Разминка: бег л/а, гимнастика Круговая тренировка на местности: кроссовый бег, силовые упражнения, пригибная ходьба, многоскоки Плавание	15-20 мин.  60-70 мин. 30-40 мин.	Темп умеренный  Обучение разным стилям

Примерное содержание недельного цикла тренировки конькобежцев УТГ 4-х–7-ми лет на этапе общефизической подготовки

№№ занятий	Задачи занятия	Содержание занятия	Дозировка	Организационно-методические указания
1-е занятие недели	Совершенствование качеств быстроты, ловкости; восстановления двигательных навыков	Разминка: бег л/а, гимнастика Беговые упражнения: 30-50 м × 10-15 Прыжковая имитация: 1-2 мин. × 8-10 Кроссовый бег Общеразвивающие упражнения	20-25 мин. 30-35 мин. 40-45 мин. 30-35 мин. 15-20 мин.	Темп равномерно-ускоренный Повторный метод Темп 60-65 ш. в мин. Равномерно-ускоренный
2-е занятие недели	Скоростно-силовая подготовка; совершенствование двигательных навыков	Разминка: бег л/а, гимнастика Прыжки, многоскоки: на двух, одной, с ноги на ногу – 30-50 м Техническая имитация: 2-5 мин. × 5-8 повторений Игра Бег заключительный с переходом на ходьбу	15-20 мин. 20-25 мин. 40-45 мин. 30-40 мин. 10 мин.	Темп умеренный Повторно, с хорошим восстановлением Бег трусцой для восстановления
3-е занятие недели	Развитие силы мышц; совершенствование специальных двигательных навыков	Разминка: бег л/а, гимнастика Специальные упражнения конькобежца Техническое катание на роликовых коньках Бег заключительный	15-20 мин. 10-15 мин. 50-60 мин. 15-20 мин.	С отягощением 2-5 кг Повторно на 800-1200 м
4-е занятие недели	Развитие общей выносливости	Разминка: бег л/а, гимнастика Круговая тренировка на местности: бег, гимнастика, пригибная ходьба, прыжки Плавание	15-20 мин. 45-50 мин. 35-40 мин.	Пульс 150-160 уд. в мин. Оздоровительное

Примерное содержание недельного цикла тренировки конькобежцев УТГ 4-х–7-ми лет на этапе специально-физической подготовки

Задачи: 1) совершенствование специальных двигательных навыков;  
2) повышение функционального состояния и специальной работоспособности.

№№ занятий	Задачи занятия	Содержание занятия	Дозировка	Организационно-методические указания
1-е занятие недели	Развитие быстроты, гибкости, ловкости	Разминка: бег л/а, гимнастика Беговые упражнения: 40-50 м × 10-12 Прыжковая имитация: 2-3 мин. × 8-10 Игра Бег заключительный	15-20 мин. 20-25 мин. 30-35 мин. 50-60 мин. 10-15 мин.	Бег с ускорениями 50-70 м С ускорением, хорошим восстановлением Темп 65-70 ш. в мин.  Для восстановления
2-е занятие недели	Скоростно-силовая подготовка	Разминка: бег л/а, гимнастика Прыжки и многоскоки 100 м × 8-10 раз Бег на роликовых коньках: с двумя руками 800-1200 м × 5-6 раз Кроссовый бег	15-20 мин. 30-35 мин. 45-50 мин. 30-45 мин.	Темп равномерный Повторный метод
3-е занятие недели	Совершенствование специальных двигательных навыков	Разминка: бег л/а, гимнастика Специальные упражнения конькобежца Техническая имитация 5-8 мин. × 6-8 раз Игра Бег заключительный	15-20 мин. 25-30 мин. 45-60 мин. 60-70 мин. 10-15 мин.	Темп 60 ш. в мин.  Для восстановления
4-е занятие недели	Повышение специальной работоспособности	Разминка: бег л/а, гимнастика Бег на роликовых коньках: 10-15 мин. × 3-4 повторения Велоезда	15-20 мин. 45-50 мин. 30-40 км.	Повторно-темповой В среднем темпе

Примерное содержание недельного цикла тренировки конькобежцев УТГ 4-х–7-ми лет в октябре месяце

- Задачи: 1) развитие компенсаторных механизмов;  
2) увеличение аэробной и анаэробной производительности.

№№ занятий	Задачи занятия	Содержание занятия	Дозировка	Организационно-методические указания
1-е занятие недели	Совершенствование специальных двигательных навыков	Разминка: бег л/а, гимнастика Специальные прыжковые упражнения Игра Бег заключительный	20-25 мин. 20-30 мин. 60-70 мин. 10-15 мин.	Темп равномерный, умеренный Повторно-темповой метод
2-е занятие недели	Совершенствование силовых качеств	Разминка: бег л/а, гимнастика Силовая гимнастика: отягощение 3-5 кг Кроссовый бег Общеразвивающие упражнения	25-30 мин. 35-45 мин. 45-50 мин. 15-20 мин.	Ускорения в беге по 50-70 м Повторный метод С ускорениями в гору Восстановление, увеличение гибкости
3-е занятие недели	Повышение скоростной выносливости	Разминка: бег л/а, гимнастика Специальные упражнения конькобежца Темповой бег 800 м × 6-8 раз, 3-4 серии Игра Бег заключительный, гимнастика	20-25 мин. 15-20 мин. 40-45 мин. 50-60 мин. 20-25 мин.	Темп умеренный В быстром темпе Пульс 165-170 уд. в мин.
4-е занятие недели	Повышение общей выносливости	Разминка: бег л/а, гимнастика Велоезда Гимнастика для увеличения подвижности в суставах	25-30 мин. 60-80 км. 15-20 мин.	Темп равномерно-ускоренный

Примерное содержание недельного цикла тренировки конькобежцев УТГ 4-х–7-ми на период вкатывания

- Задачи: 1) поддержание общей работоспособности;  
2) восстановление специальных двигательных навыков;  
3) совершенствование техники бега.

№№	Задачи занятия	Содержание занятия	Дозировка	ОМУ
1-е занятие недели	Совершенствование специальных двигательных навыков; становление техники бега	Разминка: бег л/а, гимнастика Разминка на коньках: техническое катание 5 + 7 кругов Настройка с двумя Совершенствование бега по повороту Повторное катание 5-6 гр. × 4-5 раз Техническое катание Бег заключительный	20-25 мин. 15-20 мин. 400 + 800 м 15-20 мин. 30-40 мин. 10 + 15 кр. 10-15 мин.	Темп умеренный Темп умеренный В низкой посадке, темп умеренный  Темп выше среднего В группе
2-е занятие недели	Совершенствование техники длинных дистанций	Техническое катание на коньках 10-12 кр. × 3-4 раза Игра, кроссовый бег, гимнастика	40-45 мин. 60-80 мин.	Темп умеренный
3-е занятие недели	Повышение скоростной выносливости	Разминка на льду: техническое катание Бег на коньках Специальные упражнения по прямой, повороте, с двумя, одной, без рук Ускорения с хода Ускорения со старта Бег с хода Техническое катание	6 + 8 кр. 9-12 кр.  35-40 мин. 100 + 200 м × 2-3 раза 30-50 м × 2-3 раза 400 м × 4-5 раз 10-12	Темп умеренный 3, 6, 9, 12 кр. Ускоренно     В группе
4-е занятие недели	Совершенствование двигательных навыков; техники бега	Разминка: бег л/а, гимнастика Разминка на льду: 7 кр. – равномерно + 9 кр. с ускорениями по 200-400 м × 3-4 раза Интервальный бег: (800 + 1200 + 1600 + 1200 + 800 м) × 2-3 раза Техническое катание Бег заключительный, гимнастика	20-25 мин.  25-30 км. 50-60 мин. 12-15 кр. 10-15 мин.	Темп бега умеренный Соблюдать технику, варьировать посадку Отдых до Р-120 уд. в мин. Темп умеренный, в группе
5-е занятие недели		Активный отдых: прогулка, поход		
6-7-е занятие недели	Проверка технико-такти-ческой подготовленности	Участие в контрольных соревнованиях на 1-2 дистанции в день		

Примерное содержание недельного цикла тренировки конькобежцев УТГ 4-х–7-ми лет в соревновательном периоде

- Задачи: 1) поддержание высокого состояния тренированности;  
 2) совершенствование двигательных навыков;  
 3) развитие специальных физических качеств.

Понедельник	Прогулка на лыжах, игра в футбол или кросс	1-2 часа
Вторник	Разминка: бег л/а, гимнастика Разминка на льду: катание на коньках Настройка с двумя руками медленно Ускорения со старта 50-70 м × 3-4 раза Ускорения с хода Обучение технике бега по повороту Техническое катание в группе Катание в среднем темпе Бег кроссовый или игра в футбол	15-25 мин 5 + 7 кругов 400 × 3-4 раза 5 мин. 150 + 200 м, 300 м 20 мин. 4-5 кругов 10-12 кругов 40-50 мин.
Среда	Разминка: бег л/а, гимнастика Разминка на льду: катание в среднем темпе Специальные упражнения на прямой и повороте Бег повторный в среднем темпе Катание в среднем темпе Бег л/а, упражнения на гибкость, подвижность	10-15 мин. 5 + 7 кругов 20-25 мин. 4 круга × 5-6 раз 12-15 кругов 10-15 мин.
Четверг	Разминка: бег л/а, гимнастика Разминка на льду: катание на коньках Настройка с двумя медленно Бег с одной рукой в среднем темпе Совершенствование техники бега по повороту Катание в среднем темпе Бег кроссовый, гимнастика	15-20 мин. 7 + 7 кругов 800 + 400 м 1200 + 700 м 15-20 мин. 18-20 кругов 25-30 мин.
Пятница	Общая и специальная разминка Настройка с двумя и одной рукой, ускорение со старта, с хода Техническое катание в медленном темпе	25-30 мин. 35-45 мин. 12-15 кругов
Суббота, воскресенье	Двухдневные соревнования по многоборью	

**Приложение 6**

Примерное содержание недельного цикла тренировки конькобежцев СПС на общеподготовительном этапе

- Задачи: 1) адаптация к общефизическим нагрузкам;  
 2) укрепление опорно-двигательного аппарата;  
 3) развитие функций сердечно-сосудистой и дыхательной системы.

1-й день	Разминка: бег л/а, гимнастика Прыжки и многоскоки Кроссовый бег Плавание	20-25 мин. 20-30 мин. 45-60 мин. 35-45 мин.
2-й день	Разминка: бег л/а, гимнастика Прыжки с места Прыжковая имитация по 1-3 мин. × 6-8 раз Повторный бег 800 м × 5-6 раз, в умеренном темпе Бег заключительный	22-25 мин. 10-12 мин. 25-30 мин. 35-45 мин. 15-20 мин.
3-й день	Велоезда Плавание	40-60 км 30-35 мин.
4-й день	Разминка: бег л/а, гимнастика Бег на роликовых коньках: 800-1000 м, повторно – 6-10 раз Бег со старта 20-30 м, с двумя × 4-6 раз Обучение бегу по повороту Игра	20-25 мин. 50-60 мин. 10-15 мин. 15-20 мин. 45-60 мин.
5-й день	Разминка: бег л/а, гимнастика Имитация техническая по 3-6 мин. × 4-5 раз Упражнения с отягощением, вес 60% от максимального Заключительный бег	20-25 мин. 30-40 мин. 25-30 тонн 25-30 мин.
6-й день	Велоезда Плавание	60-80 км 30-35 мин.
7-й день	Активный отдых	

**Примерное содержание недельного цикла тренировки конькобежцев СПС на специально-подготовительном этапе**

- Задачи: 1) развитие общефизических и специальных качеств;  
 2) совершенствование двигательных навыков;  
 3) совершенствование техники специальных упражнений.

1-й день - на местности	Разминка: бег л/а, гимнастика Прыжки, многоскоки Имитация техническая 5-6 мин. × 2-3 раза Кроссовый бег (с ускорениями 200-300 м)	20-25 мин. 12-15 мин. 15-20 мин. 60-70 мин.
2-й день - на стадионе	Разминка: бег л/а, гимнастика Беговые упражнения 30-50 м × 10-12 раз Прыжковая имитация 3 мин. × 5-6 раз Переменный бег (200-400 м) × 10-12 раз Пригибная ходьба 200 м × 5-6 раз Бег заключительный, гимнастика	20-25 мин. 15-20 мин. 20-25 мин. 35-40 мин. 20-25 мин. 10-15 мин.
3-й день - на шоссе	Велоезда в группе, с ускорениями	60-80 км
4-й день - на роликодроме, шоссе	Разминка: бег л/а, гимнастика Техническое катание на роликах 3-4 мин. × 2-3 раза Бег на роликах повторно: 4 мин. × 5-6 раз (Р – 160-170 уд. в мин.) Совершенствование техники поворота Бег на роликах в среднем темпе Игра	20-25 мин.  10-15 мин. 12-15 мин. 45-50 мин.
5-й день - на стадионе или местности	Разминка: бег л/а, гимнастика Круговая тренировка: бег 5 мин. + прыжки с ноги на ногу 50 м + бег 5 мин. + пригибная ходьба 150-200 м + бег 50 м с ускорением + 5 мин. бега Бег заключительный, гимнастика	20-25 мин.  45-60 мин. 15-20 мин.
6-й день - в зале, на стадионе	Игра, плавание, гребля	2-2,5 часа
7-й день	Контрольные соревнования по ОФП и роликам	

### Содержание недельного цикла тренировки конькобежцев СПС на этапе вкатывания

- Задачи: 1) втягивание в специальную работу на льду;  
 2) совершенствование двигательных навыков;  
 3) развитие специальных физических качеств.

1-й день	Разминка: бег л/а, гимнастика Прыжки, многоскоки Техническое катание на коньках по 5-10 кругов повторно, в медленном темпе Игра в футбол	20-25 мин. 10-15 мин. 40-50 кругов 30-40 мин.
2-й день	Разминка: бег л/а, гимнастика Упражнения с отягощением, вес 5-10 кг Техническое катание на коньках Настройка с двумя руками Ускорения по 150-200 м × 4-5 раз Кроссовый бег	20-25 мин. 10-15 тонн 12-15 кругов × 2-3 раза 300-400 м × 2-3 раза 20-30 мин. 40-45 мин.
3-й день	Разминка: бег л/а, гимнастика Силовая гимнастика, специальные упражнения конькобежца, вес 15-25 кг Игра Бег заключительный, гимнастика	25-30 мин. 30-35 мин. 60-70 мин. 15-20 мин.
4-й день	Разминка: бег л/а, гимнастика Техническое катание на коньках Настройка с двумя Бег со старта 200-250 м × 3-4 повторения Техническое катание в «гуське», тихо	25-30 мин. 8-10 кругов 400 + 800 м × 2-3 раза 25-30 мин. 25-30 кругов
5-й день	Техническое катание на коньках Настройка с двумя руками Настройка с одной рукой Ускорения с ходу Заключительный бег л/а, гимнастика	8 + 10 кругов 800 + 400 м 700 + 1100 м 400 м × 2-3 раза 15-20 мин.
6-й день	Контрольные соревнования на 1-2 дистанции Игра или кросс	50-60 мин.
7-й день	Активный отдых	

**Примерное содержание недельного цикла тренировки конькобежцев СПС в соревновательном периоде**

- Задачи: 1) поддержание высокого уровня тренированности;  
 2) совершенствование технико-тактического мастерства;  
 3) достижение высоких соревновательных результатов.

Понедельник	Активный отдых: кроссовый бег, игра, гимнастика, прогулка на лыжах	1,5-2 часа
Вторник	Разминка бег л/а, гимнастика Разминка на льду: катание на коньках Настройка с двумя руками медленно Ускорения по прямой с двумя Совершенствование техники бега по повороту Бег с двумя в среднем темпе Отдых Катание в «гуське» в среднем темпе Бег кроссовый, гимнастика	15-20 мин. 6 + 7 кругов (P = 150 уд. в мин.) 800 + 800 м 150 м × 4-5 раз 15-20 мин. 400 м × 3-4 раза (P = 170 уд. в мин.)  15-20 кругов (P = 170 уд. в мин.) 15-20 мин.
Среда	Разминка: бег л/а, гимнастика Разминка на льду: катание в среднем темпе Специальные упражнения на прямой, повороте Бег повторный, темповый Катание в среднем темпе Бег л/а, гимнастика	15-20 мин. 6-8 кругов (P = 160 уд. в мин.) 5-10 мин. 4-5 кругов × 4-5 раз 15-18 кругов (P = 160 уд. в мин.) 20-25 мин.
Четверг	Разминка: бег л/а, гимнастика Разминка на льду: катание Настройка с двумя, медленно Бег с одной рукой в среднем темпе Катание в «гуське» в среднем темпе Совершенствование техники бега по повороту Бег кроссовый, гимнастика	15-20 мин. 5 + 7 кругов (P = 160 уд. в мин.) 800 м × 2-4 раза 800 м × 2 раза 15-20 кругов 10-15 мин. 15-20 мин.
Пятница	Общая и специальная разминка Настройка с двумя и одной рукой, ускорение со старта и с хода Техническое катание в медленном темпе	25-30 мин. 45-50 мин. 8-10 кругов (P = 160 уд. в мин.)
Суббота, воскресенье	Двухдневные соревнования по многоборью	

### Примерное содержание недельного цикла тренировки конькобежцев СПС в переходном периоде

- Задачи: 1) активный отдых;  
 2) укрепление опорно-двигательного аппарата;  
 3) совершенствование двигательных навыков.

1-е занятие – на стадионе	Разминка: бег л/а, гимнастика Специальные упражнения конькобежца: подводящие, прыжковые, ходьба Игра Бег заключительный, гимнастика	15-20 мин. 30-40 мин. 60-75 мин. 15-20 мин.
2-е занятие – на местности, в парке	Разминка: бег л/а по пересеченной местности, упражнения с камнями – броски, метания Специальные упражнения конькобежца с отягощением 5-10 кг Кроссовый бег по горам Упражнения для расслабления мышц, увеличения подвижности, гибкости	15-25 мин. 35-45 мин. 35-50 мин. 15-25 мин.
3-е занятие – на шоссе	Велоезда на треке, шоссе или по пересеченной местности	40-50 км
4-е занятие – в лесу, на водоеме	Разминка: бег л/а, гимнастика Специальные упражнения конькобежца на месте и в движении Кроссовый бег с пригибной ходьбой (200-400 м) × 5-6 повторений Упражнения для восстановления, увеличения подвижности в суставах	20-25 мин. 30-40 мин. 60-75 мин. 10-20 мин.
5-е занятие – в бассейне	Игра в футбол, баскетбол, теннис Плавание (длительное в умеренном темпе)	50-60 мин. 45-50 мин.

Примерное содержание недельного цикла тренировки конькобежцев группы ВСМ на общеподготовительном этапе

- Задачи: 1) укрепление опорно-двигательного аппарата;  
 2) развитие кардио-респираторных функций организма;  
 3) развитие физических качеств.

1-й день	Разминка: бег л/а, гимнастика Специальные упражнения конькобежца Беговые упражнения: 40-50 м × 10-12 раз Бег 400 м × 15-20 раз, отдых 4-5 мин. Плавание	20-25 мин. 10-15 мин. 20-25 мин. P = 150-160 уд. в мин. 30-45 мин. P = 140-150 уд. в мин.
2-й день	Разминка: бег л/а, гимнастика Прыжковые упражнения Бег 800 м × 8-10 раз, отдых 5-6 мин. Бег заключительный	20-25 мин. 20-30 мин. P = 160-170 уд. в мин. 30-40 мин. P = 150 уд. в мин.
3-й день	Велоезда	60-80 км. Темп средний
4-й день	Разминка: бег л/а, гимнастика Бег на роликах 1000 м × 15-20 раз, отдых 5-6 мин. Игра	20-25 мин. 60-70 мин. P = 160 уд. в мин. 60-90 мин.
5-й день	Разминка: бег л/а, гимнастика Имитация техническая 3-5 мин. × 2-4 раза; прыжковая 1-3 мин. × 3-5 раз, темп 50-60 ш. в мин. Упражнения с отягощением: м – 25-30 т. ж – 15-20 т Бег заключительный	20-25 мин. 60-75 мин. P = 150-170 уд. в мин. 40-50 мин. 20-25 мин. P = 140-150 уд. в мин.
6-й день	Прогулка на велосипеде по пересеченной местности 30-50 км	2-2,5 часа. P = 150-160 уд. в мин.
7-й день	Активный отдых: прогулка в лесу или плавание	

Примерное содержание недельного цикла тренировки конькобежцев группы ВСМ на специально-подготовительном этапе

- Задачи: 1) развитие специальных физических качеств;  
 2) совершенствование двигательных умений и навыков;  
 3) развитие тренировочной формы.

1-й день - на местности	Разминка: бег л/а Прыжки с места, многоскоки: 3-ой, 10-ой, 50-100 м Имитация техническая 5-8 мин. × 4-5 раз, отдых 3-4 мин. Кроссовый бег с ускорениями по 300-400 м × 3-5 раз	20-25 мин. 15-20 мин. 30-45 мин. Темп 50 ш. в мин. 60 мин. P = 150-160 уд. в мин.
2-й день – на стадионе	Разминка: бег л/а, гимнастика Беговые упражнения 40-50 мин. × 15-20 раз Переменный бег (200 + 200) × 12 раз Пригибная ходьба 200-400 м × 5-6 раз Бег заключительный, гимнастика	20-25 мин. 15-25 мин. Отдых 1,5-2 мин. 45-50 мин. P = 160-170 уд. в мин. Темп выше среднего 15-25 мин.
3-й день – на шоссе	Велоезда в группе, с ускорениями на подъемах и спусках	60-80 км. P = 160-180 уд. в мин.
4-й день – на роликодроме, шоссе	Разминка: бег л/а, гимнастика Катание на роликах 4-5 мин. × 2-3 раза Бег в среднем темпе 4 мин. × 5-8 раз, отдых 4-6 мин. Совершенствование техники поворота, с руками, без рук Бег в группе, темп средний Игра	20-25 мин. 20 мин. P = 160-170 уд. в мин. темп выше среднего  P = 160-170 уд. в мин.
5-й день – на стадионе или местности	Разминка: бег л/а, гимнастика Круговая тренировка: (бег 5 мин. + многоскоки 50 м + бег 5 мин. + пригибная ходьба 200 м + ускорение 50 м + бег 5 мин.) × 3-4 раза Бег заключительный, гимнастика	20-25 мин.  45-50 мин. P = 180 уд. в мин. 15-20 мин.
6-й день – в бассейне, зале, водоеме	Игра, плавание, гребля	2-2,5 часа
7-й день	Контрольные старты по ОФП и роликам	

Примерное содержание недельного цикла тренировки конькобежцев группы ВСМ в предсоревновательном этапе

Задачи: 1) восстановление двигательных навыков и техники бега на коньках;

2) развитие специальных физических качеств;

3) достижение соревновательной формы.

1-й день	Разминка: бег л/а, гимнастика Разминка на льду: катание Настройка с двумя рыками Ускорения с двумя руками Бег с ходу с двумя руками Настройка с двумя руками Техническое катание без рук Отдых Повторный бег в среднем темпе Техническое катание Бег л/а	15-20 мин. 5-8 кругов 400 м × 2-4 раза, 800 м × 1-2 раза 150 м × 2-4 раза 400 м × 2-3 раза 1200 м + 800 м 6-8 кругов  5 кругов × 3-4 раза 5-7 кругов 12-15 мин.
2-й день	Разминка: бег л/а, гимнастика Разминка на льду: катание Настройка с одной, в умеренном темпе Бег со старта Бег с ходу Совершенствование техники бега по повороту с двумя, одной, без рук Катание в «гуське», в умеренном темпе	15-20 мин. 6 + 6 + 8 кругов 1200 м × 2 раза 300 + 700 + 1100 м 800 м × 2 раза 15-20 мин. 20-30 кругов
3-й день	Разминка: бег л/а, гимнастика Разминка на льду: катание Настройка с двумя руками Бег со старта 25-30 м Бег со старта Бег с ходу Техническое катание медленно Отдых Переменный бег 400 + 800 м Техническое катание в «гуське» Бег л/а, гимнастика	15-20 мин. 5 + 10 кругов + спец. упражнения 10 мин. 400 м × 4-6 раз 6-10 раз 150 м × 2 400 м 8-10 кругов  18 кругов 12-15 кругов 15-20 мин.

4-й день	Разминка: бег л/а, гимнастика Разминка на льду: катание Бег с одной в темпе средних дистанций Совершенствование техники поворота Повторный, темповой бег Бег медленный Отдых Бег в «гуське» с нарастающей скоростью Бег кроссовый, гимнастика	15-20 мин. 6 + 8 кругов 800 м × 2-4 раза 15-20 мин. 5 кругов × 3-5 раз 8-10 кругов  25-30 кругов 20-25 мин.
5-й день	Активный отдых: игра, кросс, прогулка на лыжах	1,5-2 часа
6-й день	Контрольные старты 500 и 3000 м	
7-й день	Разминка: бег л/а, гимнастика Разминка на льду: катание Настройка с двумя, медленно Бег с ходу с двумя, быстро Бег в «гуське», с возрастающей скоростью Техническое катание без рук Отдых Бег парами со сменой лидера Специальные упражнения на льду Бег кроссовый, гимнастика	15-20 мин. 6-8 кругов, спец. упражнения 12 мин. 400 м × 2-4 раза 250-300 м × 2-3 раза 20 кругов 6-8 кругов  20-25 кругов 10-15 мин. 15-20 мин.

Примерное содержание недельного цикла тренировки конькобежцев группы ВСМ в соревновательном периоде

- Задачи: 1) поддержание высокого уровня тренированности;  
 2) совершенствование технико-тактического мастерства;  
 3) достижение высоких соревновательных результатов.

Понедельник	Активный отдых: кроссовый бег, игра, гимнастика, прогулка на лыжах	1,5-2 часа
Вторник	Разминка: бег л/а, гимнастика Разминка на льду: катание на коньках Настройка с двумя руками, медленно Совершенствование техники бега по повороту Ускорения с ходу с двумя Бег с двумя со средней скоростью Отдых Катание в «гуське» в среднем темпе Бег кроссовый, гимнастика	15-20 мин. 6-8 кругов 400 + 800 м 15-20 мин. 150 м × 3-4 раза 400 м × 2-3 раза  15-20 кругов 15-20 мин.
Среда	Разминка: бег л/а, гимнастика Разминка на льду: катание, спец. упражнения Бег повторный, темповый Катание в медленном темпе Бег л/а	15-20 мин. 8-10 кругов 5-10 мин. 1600-2000 м × 3-4 раза 12-16 кругов 20-25 мин.
Четверг	Разминка: бег л/а, гимнастика Разминка на льду: катание Настройка с двумя, медленно Бег с одной рукой, в среднем темпе Катание в «гуське» в среднем темпе Совершенствование техники бега по повороту Бег кроссовый, гимнастика	15-20 мин. 5 + 7 кругов 800 м × 2-3 раза 800 м × 2 раза 12-20 кругов 15-20 мин. 15-20 мин.
Пятница	Общая и специальная разминка Настройка с двумя и одной рукой, ускорения со старта и с хода Техническое катание	20-30 мин. 45-50 мин. 8-10 кругов
Суббота, воскресенье	Двухдневные соревнования по многоборью	

Примерное содержание недельного цикла тренировки для группы ВСМ в переходном периоде

- Задачи: 1) укрепление здоровья;  
2) психофизическая разгрузка организма.

1-й день – на стадионе	Разминка: бег л/а, гимнастика Специальные упражнения конькобежца: с продвижением и на месте Беговые упражнения: 30-50 м × 10 раз Игра Упражнения на гибкость, подвижность, координацию	20-25 мин. 15-20 мин. P = 140-150 уд. в мин. 10-15 мин. P = 150-160 уд. в мин. 70-90 мин. P = 150-170 уд. в мин. 20 мин.
2-й день – в тренажерном зале	Разминка: бег л/а, гимнастика Силовая гимнастика на тренажерах для мышц рук, туловища, ног Приседания со штангой 20-40 кг × 50-60 раз, 2-3 подхода Кроссовый бег	20-25 мин. 15-20 мин. 30-40 мин. P = 150 уд. в мин. 40 мин. P = 160 уд. в мин.
3-й день – на шоссе или в лесу	Велоезда в группе с прогулочной скоростью или путешествие по пересеченной местности	2-3 часа P = 150-170 уд. в мин.
4-й день – на местности	Специальные упражнения конькобежца в движении и на месте Игра в футбол	20-25 мин. P = 140-150 уд. в мин. 1,5-2 часа. P = 150-170 уд. в мин.
5-й день – в лесу	Разминка: бег л/а, гимнастика Комплексная тренировка: бег по пересеченной местности + пригибная ходьба + силовые упражнения с партнером + бег	20-25 мин. 60-70 мин. P = 150-160 уд. в мин.
6-й день – в бассейне	Плавание	60-70 мин. P = 140-150 уд. в мин.
7-й день	Активный отдых: прогулка в лес, за город	