

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА № 4

СОГЛАСОВАНО:

Директор департамента по физической культуре,
спорту и молодежной политике
Администрации городского округа
город Рыбинск

_____ Е.Н. Воронцов

«05» октября 2016 г.



УТВЕРЖДАЮ:

Директор МАУ СШОР № 4

_____ С.В. Емелина

«05» октября 2016 г.



Организация и проведение спортивно-оздоровительной
работы по развитию физической культуры и спорта среди
различных групп населения (программа)

КОНЬКОБЕЖНЫЙ СПОРТ (ШОРТ-ТРЕК)

г. Рыбинск
2016 год

Содержание

Пояснительная записка	3
I. Нормативная часть программы	4
1.1. Спортивно-оздоровительная работа	4
1.2. Режимы тренировочной работы	5
1.3. Порядок приема, условия зачисления в спортивно-оздоровительные группы и отчисления из них	5
II. Методическая часть	6
2.1. Организационно-методические указания	6
2.2. Тренировочный план	8
2.3. План годового цикла подготовки	9
2.4. Теоретическая подготовка	10
2.5. Средства физического воспитания	11
2.6. Техническая подготовка	11
2.7. Физическая подготовка	13
2.8. Медико-биологический контроль	15
2.9. Воспитательная работа	16
2.10. Педагогическая подготовка	16
2.11. Психологическая подготовка	17
III. Техника безопасности на занятиях по конькобежному спорту	18
IV. Контроль за подготовкой конькобежцев	19
4.1. Контрольные нормативы по общефизической и специальной подготовленности для спортивно-оздоровительных групп	20
Литература	20

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

Программа по организации и проведению спортивно-оздоровительной работы по развитию физической культуры и спорта среди различных групп населения (далее – программа) разработана в соответствии с Федеральным законом «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 N 329-ФЗ (действующая редакция, 2016), Федеральными стандартами спортивной подготовки, приказами Министерства спорта Российской Федерации, Методическими рекомендациями по организации спортивной подготовки в Российской Федерации.

Программа включает нормативную и методическую части и содержит рекомендации по построению, содержанию и организации тренировочного процесса в спортивно-оздоровительных группах.

В нормативной части программы сформулированы задачи деятельности учреждения, режимы тренировочной работы, условия зачисления в спортивно-оздоровительные группы и отчисления из них.

Основные задачи занятий в спортивно-оздоровительных группах - укрепление здоровья и гармоничное развитие всех органов и систем организма людей; формирование стойкого интереса к занятиям спортом вообще; овладение основами техники выполнения обширного комплекса физических упражнений и освоение техники подвижных игр; воспитание трудолюбия; развитие и совершенствование физических качеств (с преимущественной направленностью на быстроту, ловкость и гибкость); достижение физического совершенствования, высокого уровня здоровья и работоспособности, необходимых для подготовки к общественно – полезной деятельности; отбор перспективных детей и молодежи для дальнейших занятий шорт-треком.

Материал программы представлен в разделах, отражающих тот или иной вид подготовки конькобежцев: теоретическую, физическую, технико-тактическую, психологическую.

Программа состоит из двух частей.

Первая часть программы - нормативная, которая включает в себя количественные рекомендации по группам занимающихся, общефизической подготовке, специально-физической, технико-тактической и теоретической подготовке.

Вторая часть программы - методическая, которая включает в себя материал по основным видам подготовки, его распределение по годам обучения и в годичном цикле, рекомендация по объему тренировочных нагрузок, содержит практические материалы и методические рекомендации по проведению тренировочных занятий, организация медико-педагогического и психологического контроля и управления.

В спортивно – оздоровительную группу зачисляются граждане от 5 до 18 лет и старше, имеющие разрешение врача. В этих группах осуществляется спортивно–оздоровительная работа, направленная на разностороннюю физическую и техническую подготовку.

I. Нормативная часть программы.

Деятельность учреждения регулируется следующими нормативно-правовыми документами:

- 1) Федеральным законом "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" от 04.12.2007 N 329-ФЗ (действующая редакция, 2016),
- 2) Методическими рекомендациями по организации спортивной подготовки в Российской Федерации, утвержденными 12.05.2014,
- 3) Уставом МАУ СШОР № 4.
- 4) Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта, утвержденным приказом Министерства спорта Российской Федерации от 30 августа 2013 года N 697.

1.1. Спортивно-оздоровительная работа.

Спортивно-оздоровительная работа по развитию физической культуры и спорта среди различных групп населения по конькобежному спорту (шорт-треку) проходит в спортивно-оздоровительных группах и может длиться от 1-го года до нескольких лет.

К занятиям на этом этапе допускаются граждане от 5 до 18 лет и старше, желающие заниматься конькобежным спортом (шорт-треком) и имеющие письменное разрешение врача.

Возрастной диапазон тренирующихся в одной группе не должен быть более трех лет.

Работа в спортивно-оздоровительных группах решает следующие **задачи**:

- формирование у граждан интереса к спорту и конькобежному спорту (шорт-треку);
- всестороннее гармоничное развитие физических способностей;
- укрепление здоровья, закаливание организма;
- воспитание личностных качеств;
- освоение и совершенствование жизненно важных двигательных качеств;
- овладение основами техники и тактики конькобежного спорта (шорт-трека).

Критериями успешности выполнения спортивно-оздоровительной работы являются:

- стабильность списочного состава занимающихся, посещаемость;
- динамика роста индивидуальных показателей физической и технической подготовленности;
- уровень усвоения теоретических знаний и основ самоконтроля.

Результатами реализации программы являются:

- формирование знаний, умений и навыков по конькобежному спорту (шорт-треку);
- выполнение нормативов по ОФП;
- вовлечение в систему регулярных занятий.

1.2. Режимы тренировочной работы.

Этапы подготовки	Год Обучения	Минимальный возраст для зачисления	Максимальное число занимающихся в группе	Максимальный режим тренировочных часов в неделю	Годовая нагрузка (часов)	Требования по физической, технической и спортивной подготовке на конец года
Спортивно-оздоровительная работа	весь период	5	30	6	312	Переводные нормативы по ОФП

1.3. Порядок приема, условия зачисления

в спортивно-оздоровительные группы и отчисления из них.

Прием граждан в спортивно-оздоровительные группы осуществляется приказом директора по заявлению граждан/родителей (законных представителей), независимо от их национальности и вероисповедания, с анкетными данными о гражданине (ребенке) и при наличии медицинского заключения о состоянии здоровья с указанием возможности заниматься конькобежным спортом (шорт-треком).

Для зачисления в учреждение необходимы следующие документы:

1. Заявление о зачислении на отделение конькобежного спорта (шорт-трека).
2. Ксерокопию паспорта или свидетельства о рождении.
3. Медицинское заключение о состоянии здоровья с указанием возможности заниматься конькобежным спортом (шорт-треком).
4. Страховка от несчастных случаев.
5. Две фотографии 3х4.
6. Ксерокопию СНИЛС.

Отчисление обучающихся производится по следующим основаниям:

- личное заявление тренирующегося или его родителя (законного представителя);
- пропуск более 40% тренировочных занятий в течение месяца без уважительных причин;
- медицинское заключение о состоянии здоровья обучающегося, препятствующее его дальнейшему обучению;
- установление применения обучающимся допинговых средств и/или методов, запрещенных к использованию в спорте;
- нарушение спортивной этики и режима спортивной подготовки;
- завершение обучения;
- невыполнение воспитанником в установленные сроки без уважительных причин тренировочного плана или контрольно-переводных нормативов;
- по решению Администрации Учреждения за совершение противоправных действий:

- за грубые и неоднократные нарушения тренирующимися Устава Учреждения и других локальных актов в части ведения тренировочной деятельности;

- вмешательство граждан/родителей (законных представителей) во внутреннюю деятельность Учреждения, связанную с организацией и проведением тренировочного процесса (в построение и проведение тренировочного процесса, в порядок отбора из состава занимающихся лиц для участия в соревнованиях; в подбор, назначение и освобождение от занимаемой должности тренерского, медицинского и иного обслуживающего тренировочный процесс персонала).

Отчисление из учреждения оформляется приказом директора.

Воспитанники, прошедшие подготовку в спортивно-оздоровительных группах, выполнившие нормативные требования, могут зачисляться на другие этапы подготовки в соответствии с минимальным возрастом и другими требованиями, определенными программами спортивной подготовки по конькобежному спорту (шорт-треку).

II. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ.

Программа содержит разделы, в которых изложен материал по видам подготовки (теоретическая, физическая, техническая, тактическая, психологическая), средства, методы, формы подготовки, систему контрольных нормативов и упражнений.

Содержание программного материала обеспечивает непрерывность и последовательность процесса на протяжении всего периода тренировки.

Продолжительность тренировочного года в спортивно-оздоровительных группах – 52 недели.

На комплектование тренировочных групп отводится один месяц, начиная с 1-го сентября.

Основными формами образовательного процесса являются:

- групповые тренировочные занятия;
- теоретические занятия;
- участие в различных физкультурно-массовых мероприятиях.

2.1. Организационно-методические указания.

Преимущественная направленность тренировочного процесса определяется с учетом сенситивных периодов развития физических качеств. Вместе с тем необходимо уделять внимание воспитанию тех физических качеств, которые в данном возрасте активно не развиваются. Особенно важно соблюдать соразмерность в развитии общей выносливости, скоростных способностей и силы, т.е. тех качеств, в основе которых лежат разные физиологические механизмы.

Примерные сенситивные (благоприятные) периоды развития

Морфофункциональные показатели, физические качества	Возраст, лет													
	-6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18+	
Рост							+	+	+	+				
Мышечная масса							+	+	+	+				
Быстрота			+	+	+	+								
Скоростно-силовые качества					+	+	+	+	+					
Сила							+	+	+					
Выносливость (аэробные возможности)				+	+						+	+	+	+
Анаэробные возможности				+	+	+					+	+	+	+
Гибкость	+	+	+	+	+									
Координационные способности	+	+	+	+	+	+	+							
Равновесие	+	+	+	+	+	+	+	+	+					

При планировании и проведении занятий необходимо учитывать возрастные особенности. Строго нормировать физические нагрузки. В занятия включать упражнения преимущественно комплексного воздействия, в том числе упражнения для формирования крепкого мышечного корсета, обеспечивающие поддержание нормальной осанки. Кроме этого в занятиях с следует уделять должное внимание освоению техники хоккея, так как организм вполне подготовлен к освоению элементарных умений и навыков.

При разучивании какого-либо приема техники, для создания целостного представления в изучаемом приеме необходимы образцовый показ тренером приема и доходчивое объяснение способа его выполнения.

В то же время в процессе совершенствования приемов техники полезно включать элементы вариативности их выполнения, что в определенной степени способствует развитию координационных способностей конькобежцев.

Параллельно во взаимосвязи с совершенствованием приемов техники следует осваивать индивидуальные и групповые тактические действия.

При освоении индивидуальных и групповых тактических действий надо обращать внимание обучаемых на овладение скоростным маневрированием в движении на коньках, выбор позиции, взаимодействие с соперниками, взаимостраховка.

Инструкторская и судейская практика применяется не ранее 14 лет.

2.2. Тренировочный план.

Тренировочный план подготовки конькобежцев – это основополагающий документ, определяющий распределение временных объемов подготовки. При составлении тренировочного плана следует исходить из специфики конькобежного спорта, возрастных особенностей конькобежцев, основополагающих положений теории и методики. Чтобы план был реальным, понятным и выполнимым с решением задач, изначально необходимо определить оптимальные суммарные объемы тренировочной и игровой деятельности. Затем, беря за основу процентные соотношения отдельных видов подготовки из теории и методики конькобежного спорта, рассчитываем объемы (в часах), приходящиеся на отдельные виды подготовки.

Направленности и содержанию тренировки свойственна определенная динамика:

- постепенно уменьшается, а затем стабилизируется объем нагрузок на общую физическую нагрузку,
- постепенный переход от освоения основ техники и тактики к основательному изучению и совершенствованию сложных технико-тактических действий на основе одновременного развития специальных физических и психических способностей,
- увеличение объема специальных тренировочных нагрузок,
- увеличение объема игровых нагрузок.

Примерный план на 52 недели тренировочных занятий

№ п/п	Разделы подготовки	5-9 лет часы	10-14 лет часы	15-18 старше часы
1	Теоретическая подготовка	12	12	12
2	Общая физическая подготовка	154	142	130
3	Специальная физическая подготовка	28	40	46
4	Техническая подготовка	84	84	84
5	Тактическая подготовка	18	18	24
6	Участие в соревнованиях	12	12	12
7	Участие в контрольных испытаниях	4	4	4
	Общее количество часов	312	312	312

Соотношение объемов тренировочного процесса по видам подготовки в %

Разделы подготовки	5-9 лет %	10-14 лет %	15-18 старше %
Теоретическая подготовка	4	4	4
Общая физическая подготовка	50 - 52	46 - 48	41 - 43
Специальная физическая подготовка	8 - 10	12 - 14	14 - 16

Техническая подготовка	28	28	28
Тактическая подготовка	6	6	8
Участие в соревнованиях	4	4	4
Участие в контрольных испытаниях	1 - 2	1 - 2	1 - 2

2.3. План годового цикла подготовки.

Особенность спортивно-оздоровительной работы – занятия с малоподготовленными воспитанниками, с разным уровнем физического развития, поэтому распределение материала в годовом цикле целесообразно проводить по месячным и недельным циклам, не придерживаясь концепции периодизации.

В сентябре преобладает общая физическая подготовка с акцентом на развитие гибкости, ловкости, быстроты, а также гармоническое развитие всех мышечных групп. Далее включается специально-физическая и техническая подготовка на льду с акцентом на обучение технике катания и развитие основных двигательных качеств. Небольшое внимание уделяется тактической подготовке и теоретическим занятиям. В течение всего года проводится широкий круг средств и методов игровой подготовки, направленных на развитие тактического и оперативного мышления конькобежцев. Задачей будет являться набор в первый год максимально большего количества конькобежцев и формирование у них интереса к занятиям конькобежным спортом, а также всестороннее гармоничное развитие физических способностей и овладение основами конькобежного спорта (шорт-трека), подготовка наиболее одаренных из них к переходу на следующий этап подготовки.

Примерный план распределения программного материала в годовом цикле для спортивно-оздоровительных групп

Для возраста 5-9 лет

Виды подготовки	Часы	Месяцы											
		Сент	Окт	Нояб.	Дек.	Янв.	Февр.	Март	Апр.	Май	Июнь	Июль	Авг.
Общая физическая	154	14	13	13	10	8	10	14	13	13	16	16	14
Специально-физическая	28	1	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	1
Техническая	84	8	5	5	6	10	8	4	8	6	7	7	10
Тактическая	18	2	2	2	2	2	2	2	2	2	-	-	-
Игровая	12	-	2	2	2	2	2	2	-	-	-	-	-
Контрольные испытания	4	-	-	-	2	-	-	-	-	2	-	-	-
ИТОГО практики:	300	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25
Теоретическая	12	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
ИТОГО теории:	12	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
ВСЕГО	312	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26
Инструктор***	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-

Для возраста 10-14 лет

Виды подготовки	Часы	Месяцы											
		Сент	Окт	Нояб.	Дек.	Янв.	Февр.	Март	Апр.	Май	Июнь	Июль	Авг.
Общая физическая	142	13	12	12	9	7	9	13	12	12	15	15	13
Специально-физическая	40	2	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	2
Техническая	84	8	5	5	6	10	8	4	8	6	7	7	10
Тактическая	18	2	2	2	2	2	2	2	2	2	-	-	-
Игровая	12	-	2	2	2	2	2	2	-	-	-	-	-
Контрольные испытания	4	-	-	-	2	-	-	-	-	2	-	-	-
ИТОГО практики:	300	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25
Теоретическая	12	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
ИТОГО теории:	12	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
ВСЕГО	312	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26
Инструктор***	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-

Для возраста 15-18 лет и старше

Виды подготовки	Часы	Месяцы											
		Сент	Окт	Нояб.	Дек.	Янв.	Февр.	Март	Апр.	Май	Июнь	Июль	Авг.
Общая физическая	130	12	11	11	8	6	8	12	11	11	14	14	12
Специально-физическая	46	2	5	4	5	4	5	4	4	3	4	3	3
Техническая	84	8	5	5	6	10	8	4	8	6	7	7	10
Тактическая	24	3	2	3	2	3	2	3	2	3	-	1	-
Игровая	12	-	2	2	2	2	2	2	-	-	-	-	-
Контрольные испытания	4	-	-	-	2	-	-	-	-	2	-	-	-
ИТОГО практики:	300	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25
Теоретическая	12	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
ИТОГО теории:	12	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
ВСЕГО	312	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26
Инструктор***	-	-	+	+	+	+	+	+	-	-	-	-	-

2.4. Теоретическая подготовка.

1. Вводное занятие. История развития шорт-трека.
2. Содержание работы отделения. Краткие исторические сведения об Олимпийских играх. Российские конькобежцы на Олимпийских играх. Виды дисциплин в шорт-треке.
3. Техника безопасности на занятиях шорт-треком. Гигиена, закаливание, режим тренировочных занятий и отдыха. Оказание первой помощи при травмах.

4. Особенности организаций занятий на льду. Помощь при травмах. Личная гигиена спортсмена. Гигиенические требования к одежде и обуви конькобежца. Значения и способы закаливания. Составление рационального режима дня с учетом тренировочных нагрузок. Значение питания как фактора сохранения и укрепления здоровья. Недопустимость употребления алкоголя, курения при занятиях спортом.

5. Основы техники бега по прямой. Общие понятия о технике конькобежцев. Общие представления о технике основных способов бега по прямой.

6. Общие основы спортивной тренировки. Задачи и последовательность овладения основными элементами техники бега на коньках.

7. Правила соревнований по шорт-треку. Общие понятия. Значение и место соревнований в спортивной подготовке. Требования к участникам.

2.5 Средства физического воспитания.

Гимнастические и акробатические упражнения;

Легкоатлетические упражнения: ходьба с разновидностями, бег с максимальной скоростью до 60 км. длительный равномерный бег до 10 мин, челночный бег 3x10, 3x15, 3x5, прыжки в длину с разбегом и с места, прыжки в высоту, прыжки на одной и двух ногах на месте и с поворотом на 90-360 град, эстафете, метание мяча на дальность и в цель правой и левой руками из различных положений;

Плавание: упражнения для освоения в воде, погружение в воду с открытыми глазами, задержка дыхания под водой с выдохом в воду, «поплавок», «скольжение» на груди и спине, движение рук и ног в плавании на груди и спине, брассом, проплывание одним из способов 25-50 метров;

Лыжная подготовка: передвижение различными лыжными ходами, подъемы и спуски, повороты на лыжах на месте и в движении, прохождение дистанций;

Подвижные игры: игры, направленные на развитие творчества, воображения, внимания, проявление инициативы, самостоятельных действий;

Общеразвивающие упражнения: используются для увеличения запаса двигательных действий и воздействия на развитие различных групп мышц.

2.6 Техническая подготовка.

Терминология: линия отталкивания, угол отталкивания, елочка следов, посадка, длина шага, темп шагов. Кинематическая структура техники – скорости и ускорения перемещения конькобежца отдельных сегментов тела в пространстве и времени. Динамическая структура закономерности приложения сил при взаимодействии звеньев тела друг с другом и внешними силами. Внутренние и внешние силы, действующие на конькобежца. Фазовый состав бега по прямой, свободное скольжение,

однопарное отталкивание, двухпарное отталкивание в беге по повороту. Скольжение с отталкиванием на внешнем ребре левого конька, перенос правой ноги через левую, скольжение с отталкиванием на правой ноге.

Центробежная и центростремительная силы, силы инерции.

Общее понятие о технике, ее определение и содержание.

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

Определяющее звено техники - решающая часть данного способа выполнения движения.

Состав двигательного действия включает в себя подготовительную, основную и заключительные фазы.

Значение подготовительной фазы состоит в создании наиболее выгодных условий для выполнения движений в главной фазе.

Движения в основной фазе направлены на непосредственное решение двигательной задачи.

Пространственные характеристики: положения тела в пространстве (например – равновесие на одном коньке, которое является исходным для выполнения отталкивания, или положение головы, в беге по повороту).

Траектория движения, амплитуда движения.

Временные характеристики включают длительность шага и темп бега.

Пространственно-временные характеристики. Основная из них – скорость движения.

Динамические характеристики – силы, влияющие на движение тела человека, делятся на внешние и внутренние.

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

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

Ритмические структуры – подразумевают наличие в данном движении акцентированных моментов и чередование различных интервалов времени.

Ритм связывает отдельные элементы в единое целое и может сохраняться без изменений.

Программный материал для спортивно-оздоровительного этапа

Элементы техники	1 год	2 год	Более 2х
Посадка	+	+	+
Положение рук	+	+	+
Положение ног	+	+	+
Отталкивание	+	+	+
Перенос тела с ноги на ногу			+
Многоскоки с работой рук		+	+
Имитация работы рук с максимальной амплитудой		+	+

Ходьба на коньках по полу в помещении	+	+	+
Легкие подскоки на коньках		+	+
Перенос тела с ноги на ногу полустоя			+
На льду движение ногами вперед-назад	+	+	+
Скольжение в равновесии полустоя на 2-х коньках	+	+	+
Упражнения для отталкивания на льду	+	+	+
«Фонарик»	+	+	+
«Змейка»	+	+	+
Скольжение в посадке на 2-х коньках			+
Отталкивание правой в сторону			+
То же левой			+
Отталкивание только правой ногой			+
Отталкивание только левой ногой			+
Скольжение полустоя на 2-х коньках – равновесие на одном коньке	+	+	+
«Саночки»	+	+	+
В полупосадке перенос правой ноги через левую ногу		+	+
Пробегание прямой в 4-6 шагов			+

2.7 Физическая подготовка.

Общая физическая подготовка (ОФП):

- способствует всестороннему развитию физических качеств и приобретению разнообразных двигательных навыков;
- служит фундаментом для совершенствования спортивного мастерства.

Физическая подготовка направлена на разностороннее воспитание физических способностей, которые так или иначе обуславливают успех в спортивной деятельности, являясь фундаментом специальной физической подготовки. Эта сторона подготовки имеет большое значение на начальных этапах спортивного совершенствования. Она должна повышать общий уровень функциональных возможностей организма путем воспитания работоспособности.

Высокие достижения в многоборье зависят от нескольких обобщенных факторов, определяющих спортивную работоспособность. К числу важнейших относятся: высокий уровень аэробных и анаэробных энергетических возможностей, скоростно-силовой подготовленности и технического мастерства, а также фактор специфических способностей конькобежцев, обуславливающий эффективность работоспособности в непривычном положении – посадка конькобежца.

Упражнения для развития быстроты

Общеразвивающие упражнения, выполняемые с максимальной быстротой, повторный бег с хода и со старта на коротких дистанциях (10-50 м), эстафетный бег, спортивные игры (футбол на уменьшенном поле, пионербол и т.п.), бег за лидером, старты из различных положений (спиной вперед, правым, левым боком).

Развитие общей выносливости

Задачи: воспитание воли к преодолению утомления, укрепление опорно-двигательного аппарата, развитие способности к расслаблению

Равномерный бег при ЧСС 130-140 уд/мин до 1 часа, катание на лыжах, длительные походы, кроссовый бег, комплексы общеразвивающих упражнений, выполняемых круговым методом. Эпизодически используются плавание и гребля, спортивные и подвижные игры.

Развитие гибкости

Задачи: повышение эластичности мышц, связочного аппарата, улучшение координации движений.

Общеразвивающие упражнения с максимальной амплитудой во всех направлениях и суставах (наклоны, повороты, вращения, размахивания и т.д.) на снарядах, с предметами и без них. Упражнения с помощью партнера: пассивные наклоны, отведения ног и рук максимально в передне-заднем направлении и в сторону, наружу, шпагаты (поперечный и продольный), мост.

Упражнения с гимнастической палкой с изменением ширины хвата или со сложенной в четверо гимнастической скакалкой: наклоны, повороты туловища с различным положением предметов (вверху, впереди, внизу, за головой, за спиной), перешагивание и перепрыгивание, выкруты, круги. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

Динамические упражнения – увеличение и уменьшение амплитуды движения в ритмическом чередовании, комбинированные упражнения.

Координация движений и развитие ловкости

Задачи: развитие способности к проявлению взрывной силы, воспитание смелости и решительности, развитие гибкости, укрепление мускулатуры, воспитание ловкости на основе координационной сложности и точности движений.

Разнонаправленные движения рук и ног. Акробатические упражнения. Кувырки вперед и назад, в стороны с места, разбега, с прыжка через препятствие. Перевороты вперед и назад, в стороны. Стояки на лопатках, голове, руках. Опорные прыжки через коня, козла, с различным расстоянием отнесения гимнастического мостика. Прыжки с подкидного мостика, прыжки на батуте. Упражнения на снарядах (размахивания, перевороты, подъемы т.д.).

Входы в поворот с правой и левой ноги, прокат по дуге на внутреннем ребре левого конька, спирали, катание по повороту малых радиусов и т.д.

Общеподготовительные упражнения:

Строевые упражнения. Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. Перестроения: в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Построение, выравнивание строя, расчет в строю, повороты на месте. Переход на ходьбу и бег и с бега на шаг.

Остановка. Изменение скорости движения строя.

Упражнения для рук и плечевого пояса. Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа) – сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и разновременнo, то же во время ходьбы и бега.

Упражнения для ног. Поднимание на носки: сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания; отведения; приведения и махи ногой в переднем и заднем и боковом направлениях; выпады, пружинистые покачивания в выпаде; подскоки из различных исходных положений ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.); сгибание и разгибание в смешанных висах и упорах; прыжки.

Упражнения для шеи и туловища. Наклоны, вращения, повороты головы: наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине; седы из положения лежа на спине; смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз; угол из исходного положения лежа, сидя и в положении виса; различные сочетание этих движений.

Упражнения для всех групп мышц могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами, мешочками с песком, резиновыми амортизаторами, палками, со штангой (для юношей).

Упражнения для развития силы. Упражнения для преодоления собственного веса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнера. Переноска и перекладывание груза. Лазанье по канату, шесту, лестнице. Перетягивание каната. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения со штангой: толчки, выпрыгивания. Приседания. Упражнения с набивными мячами. Упражнения на тренажере типа «Геркулес». Борьба. Гребля.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места. Многоскоки с ноги на ногу, и на двух ногах, многократные прыжки с ноги на ногу и на двух ногах. Бег и прыжки в гору и с горы, по лестнице, чехарда, бег и прыжки на воде, песке, снегу тс предельной интенсивностью и отягощениями, прыжки на коньках по прямой и повороту, бег со старта, эстафета на ½ круга с командой 2-4 человека.

Воспитание специальной выносливости. Бег с временем преодоления дистанции от 20 до 180с.

2.8 Медико-биологический контроль.

Контроль за состоянием здоровья спортсмена осуществляется врачом и специалистами лечебно-физкультурного диспансера. Медицинское обследование спортсмены проходят два раза в год, как правило, в конце подготовительного (осень) и соревновательного (весна) периодов.

В случае необходимости, по медицинским показаниям, организуется дополнительная консультация у специалистов.

К занятиям конькобежным спортом допускаются дети, подростки и граждане, отнесенные к основной медицинской группе.

2.9 Воспитательная работа.

Цель воспитательной работы — формирование личности занимающегося как гражданина, преданного своему любимому виду спорта. Отсюда — задачи, решаемые в процессе воспитательной деятельности тренера: воспитание стойкого интереса и целеустремленности, настойчивости, трудолюбия, формировании здорового интереса и потребностей; привитие необходимых гигиенических навыков, дисциплинированности.

Воспитательная работа проводится в соответствии с планом, утвержденным директором школы, в процессе тренировочных занятий, оздоровительных мероприятий, учёбы в школе, а также в свободное от занятий время.

Нравственное воспитание включает в себя формирование коллективизма, дружбы и товарищества, достоинства и чести, дисциплинированности, скромности и требовательности к себе, культуры поведения.

Трудовое воспитание направлено на формирование трудолюбия, в том числе спортивного, стремления добиваться высокого качества тренировки, активности и самостоятельности.

Большое значение в воспитании имеет личный пример тренера. Силы личного примера тренера определяется тем, насколько последовательно он демонстрирует верность принципам и нормам морали, нравственную чистоту и действенность воли.

Спортсмен должен быть убежден, что тренер справедлив, предъявляет высокие требования к самому себе и всегда стремится к совершенствованию собственных познаний, моральных качеств, опыта и профессионального мастерства.

Весьма важные черты личности и поведения тренера - скромность и простота, требовательность и чуткость, уравновешенность и жизнеутверждающий оптимизм.

Основные воспитательные мероприятия

- просмотр соревнований и их обсуждение;
- соревновательная деятельность учащихся и её анализ;
- регулярное подведение итогов спортивной деятельности спортсменов;
- трудовые сборы и субботники;
- оформление стендов и газет.

2.10 Тренировочная подготовка.

В условиях применения больших нагрузок важное значение в тренировочном процессе приобретает системность и направленность различных восстановительных средств. Для юных конькобежцев основными

являются средства - это рациональное планирование тренировочных нагрузок в циклах разной продолжительности. Из средств, стимулирующих восстановление работоспособности, рекомендуется систематическое применение рационального питания, гигиенического душа, ванны, массажа и других средств восстановления.

Витаминизация должна проводиться с учетом возрастных и сезонных особенностей, а также количества витаминов, поступающих в пищевой рацион. В плане психологического восстановления рекомендуется планомерная смена тренировочных средств, посещение театров, кино, концертов и т.п.

Эффективность восстановления идёт за счет оптимального планирования и программирования подготовки и соблюдения режима спортсмена. Под этим подразумеваются следующие мероприятия: индивидуализация тренировочного процесса, установление интервалов отдыха между тренировками и соревнованиями, применение средств и восстановительных методов тренировки, разнообразие нагрузок, изменение условий проведения занятий, планирование специальных дней отдыха и восстановления, организация оптимального режима жизни.

2.11 Психологическая подготовка.

Большое значение для поддержания уровня работоспособности спортсмена имеют психологические средства восстановления. Для психопрофилактики применяются методы психотерапии, которые разделяются на две группы: это методы внушения и самовнушения. Более широко распространены методы самовнушения, в которых используется аутогенная тренировка, самостоятельная работа спортсмена над регуляцией психического состояния. Эффективность восстановительных средств во многом зависит от направленности, объема и интенсивности предшествующей нагрузки. При подготовке конькобежцев применяются подходы и варианты применения саморегуляции в зависимости от периода тренировки и уровня тренированности, а также от степени овладения навыками саморегуляции. В начальном периоде обучения спортсмены овладевают элементами тренировки, когда упражнения выполняются 2-3 раза в течение дня с продолжительностью 15-20 минут. При овладении элементами саморегуляции длительность их выполнения сокращается до 5-7 минут, а количество упражнений увеличивается по мере роста тренированности.

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

III. Техника безопасности на занятиях по конькобежному спорту.

В любом спорте есть определенные правила по соблюдению техники безопасности, несмотря на то, открытое это пространство, полуоткрытое или полностью закрытое. Эти правила справедливы и для шорт-трека, по большей части все эти правила созданы для предотвращения и профилактики получения травм как во время соревнований, так и во время тренировок.

К занятиям конькобежным спортом допускаются все желающие, прошедшие инструктаж по охране труда, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья. При проведении занятий необходимо соблюдать правила поведения, расписание занятий, установленные режимы тренировки и отдыха, правила личной гигиены. При проведении занятий по конькобежному спорту возможно воздействие на занимающихся следующих опасных факторов:

- Травмы при падении на льду,
- Травмы при столкновениях,
- Выполнение упражнений без разминки,
- Потертости от коньков.

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

ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПЕРЕД НАЧАЛОМ ЗАНЯТИЙ

1. Надеть соответствующую спортивную форму, обязательно перчатки, шлем, наколенники.
2. Проверить исправность спортивного инвентаря и заточку коньков.
3. Провести разминку.

ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ВО ВРЕМЯ ЗАНЯТИЙ

1. Четко выполнять все требования и распоряжения тренера.
2. Не кататься на тесных или свободных коньках.
3. Выходить на лед и заходить только с разрешения тренера.
4. Кататься следует в одном направлении против часовой стрелки.
5. Запрещается резко останавливаться тормозить и падать.
6. Запрещается находиться на льду без коньков.
7. Запрещается кататься, когда на льду работает техника по подготовке льда.

ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ В АВАРИЙНЫХ СИТУАЦИЯХ.

1. При плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом тренеру.
2. При получении травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом тренеру или администрации школы, при

необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.

ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПО ОКОНЧАНИИ ЗАНЯТИЙ.

1. Снять коньки и спортивную форму.
2. Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки мылом.
3. Убрать спортивный инвентарь и форму в отведенное для хранения место.

IV. Контроль за подготовкой конькобежцев.

Контроль является составной частью подготовки конькобежцев и одной из функций управления тренировочным процессом.

Объективная информация о состоянии конькобежцев в ходе тренировочной и соревновательной деятельности позволяет тренеру анализировать получаемые данные и вносить соответствующие корректировки в процесс подготовки.

В теории и практике спорта принято различать следующие виды контроля: этапный, текущий и оперативный.

Этапный контроль предназначен для оценки устойчивого состояния спортсмена и кумулятивного тренировочного эффекта. Проводятся в конце конкретного этапа.

В программу этапного контроля входят:

- 1) врачебные обследования;
- 2) антропометрические обследования;
- 3) тестирование уровня физической подготовленности;
- 4) расчет и анализ тренировочной нагрузки за прошедший этап;
- 5) анализ индивидуальных и групповых соревновательных действий.

Текущий контроль проводится для получения информации о состоянии конькобежца после серии занятий и соревнований для внесения соответствующих коррекций в тренировочную и соревновательную деятельность. В его программу входят оценки:

- 1) объема и эффективности соревновательной деятельности;
- 2) объема тренировочных нагрузок и качества выполнения тренировочных заданий.

Оперативный контроль направлен на получение срочной информации о переносимости тренировочных нагрузок и оценки срочного тренировочного эффекта конкретного упражнения или их серии. С этой целью проводятся наблюдения за ходом занятия с регистрацией ЧСС до выполнения упражнения и после него.

В практике спортивно-оздоровительной группы должны практиковаться все виды контроля. Однако наибольшее внимание следует уделять оперативному контролю, как наиболее доступному и информативному.

Оперативный контроль по направленности и содержанию охватывает три основных раздела.

1. Контроль уровня подготовленности спортсменов (оценка физической подготовленности и уровня технико-тактического мастерства).
2. Контроль соревновательной деятельности (оценка соревновательных нагрузок и эффективности соревновательной деятельности).
3. Контроль тренировочной деятельности (оценка тренировочных нагрузок и эффективности тренировочной деятельности).

Оценка и контроль текущего состояния спортсмена осуществляется врачами. Заключение о состоянии каждого учащегося чрезвычайно важно для тренера, что позволяет ему более эффективно осуществлять тренировочный процесс, реализуя принцип индивидуализации.

Оценка и контроль тренировочной деятельности

Контроль тренировочной деятельности ведется на основе оценки тренировочной нагрузки и эффективности тренировочной деятельности.

К показателям объема следует отнести количество:

- тренировочных дней;
- тренировочных занятий;
- часов, затраченных на тренировочные занятия.

Эффективность тренировочного процесса определяется по степени выполнения тренировочных заданий в занятиях, по динамике контрольных показателей технико-тактической и физической подготовленности, по результатам соревнований.

4.1 Контрольные нормативы по общефизической и специальной подготовленности для спортивно-оздоровительных групп (юноши/девушки).

Контрольные упражнения (тесты)	1-й год		2-й год и далее	
	Декабрь	Май	Декабрь	Май
Бег 5 мин, м	700/600	900/800	900/800	1000/900
Прыжок в длину с места, см	120/115	130/125	130/125	135/130
Челночный бег, с	9,5/9,7	9,5/9,7	9,5/9,7	9,5/9,7

Литература.

1. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. - М.: Физкультура и спорт, 1988.
2. Детская спортивная медицина: Руководство для врачей / Под ред. С. Б. Тихвинского, С. В. Хрущева. 2-е изд. - М.: Медицина, 1991.
3. Шорт-трек: Примерная программа для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва /авт.-сост: Г.М. Панов и др. – М.: Советский спорт, 2007 – 84 с./;
4. Физиология спорта /Под ред. Дж.Х. Уилмор, Д.Л. Костил. – Киев. Олимпийская литература, 2001;

5. Волков В.М. Восстановительные процессы в спорте. – М.: Физкультура и спорт, 1977;
6. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебное пособие. – М.: Издательский центр «Академия», 2000.
7. Конькобежный спорт: программа для ДЮСШ, СДЮШОР (нормативная часть) - М. Госком СССР по ФКиС, 1989 - 11с.
8. Конькобежный спорт: программа для ДЮСШ, СДЮШОР (методическая часть)/Сост. Кубаткин В.П. - М. Госком РФ по ФК и туризму, 1996- 270с.
9. Программа и методические рекомендации по проведению занятий с юными конькобежцами – М: АПН СССР, 1989 - 30 с.
10. Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской Федерации, утвержденные приказом Министерства спорта Российской Федерации 12.05.2014, 132 с.
11. Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта хоккей, утвержденным приказом Министерства спорта Российской Федерации от 30 августа 2013 года N 697.