

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ "БОЛЬШЕРЕЧЕНСКАЯ СОШ"**

РАССМОТРЕНО

Протокол методического совета
МБОУ "Большереченская СОШ"

№__от _____ 2015 г.

"УТВЕРЖДАЮ"

Директор МБОУ "Большереченская СОШ"

_____ Куликов А.С.

**АДАптированная программа
ШОРТ-ТРЕК**

Составитель:

Васильев Вадим Викторович,
педагог дополнительного образования
МБОУ "Большереченская СОШ"

р.п.Большеречье 2015 год

Пояснительная записка

Программа составлена на основе законодательных актов, постановлений и распоряжений Правительства Российской Федерации, постановлений и приказов Министерства по физической культуре и спорту, Министерства образования Российской Федерации, Федерации шорт-трека России, регламентирующих работу государственных, муниципальных спортивных и образовательных клубов, школ и центров дополнительного образования, расположенных на территории Российской Федерации, в частности Омской области, Большереченском муниципальном районе.

При разработке программы использованы передовой опыт обучения и тренировки в шорт-треке, рекомендации спортивной медицины, теории и методики физического воспитания, педагогики, психологии, физиологии и гигиены.

Из года в год увеличивается число занимающихся в секциях физической культуры и количество физкультурников, выполняющих разрядные нормы спортивной классификации. Неуклонный рост материального благосостояния и культурного уровня людей в городе и на селе, увеличение количества спортивных сооружений для занятий спортом с каждым годом создают лучшие возможности для массового вовлечения в регулярные занятия различными видами спорта.

В свою очередь, приобщаясь к занятиям физической культурой и спортом, предъявляют большие требования к четкой организации учебных занятий, способствующей укреплению здоровья и успешному росту достижений в избранном виде спорта.

В этой связи решающее значение приобретает коренное улучшение массовой физкультурно-оздоровительной и спортивной работы в коллективах физической культуры города и деревни. Спортивные секции коллективов физической культуры и спортивных клубов должны стать основными базами организации и проведения учебных занятий с широкими массами молодежи и взрослых, подготовки физически развитых, сильных. Основными задачами спортивных секций являются:

- укрепление здоровья, всесторонняя физическая подготовка занимающихся;
- подготовка высококвалифицированных спортсменов;
- подготовка инструкторов-общественников и судей по спорту из состава спортсменов, активно участвующих в работе физкультурных организаций.

Осуществление этих задач требует дальнейшего улучшения качества учебно — воспитательной работы в спортивных секциях коллективов физической культуры и спортивных клубах на основе использования достижений науки и передового опыта лучших коллективов, преподавателей (тренеров).

В своей работе советы коллективов физической культуры и спортивных клубов, инструкторы и тренеры должны:

- а) добиваться привлечения к систематическим учебно-тренировочным занятиям широких масс молодежи;
- б) проводить занятия спортивных секций регулярно в течение всего года, добиваясь последовательности и систематичности;

в) прививать интерес к спорту и воспитывать у занимающихся в секциях спортивное трудолюбие, чувство коллективизма и другие качества;
 г) повседневно совершенствовать техническое и тактическое мастерство занимающихся на примере ведущих советских спортсменов;
 д) систематически проводить спортивные соревнования и обеспечивать активное участие членов секции в соревнованиях своего коллектива;
 е) обеспечивать регулярный медицинский контроль занимающихся.
 В соответствии с конкретными условиями в коллективе физической культуры, спортивном клубе инструкторы и тренеры могут вносить необходимые изменения в содержание учебно-тренировочной работы спортивной секции, сохраняя при этом основные требования данной программы.

1. ОРГАНИЗАЦИЯ И ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ

Организация занятий

Прием детей в секцию проводится, главным образом, в подготовительный период, что, однако, не исключает приема в секцию в течение года как новичков, так и разрядников. Занятия в секции проводятся круглогодично. Перед учебными группами шорт-трековиков стоят следующие задачи:

Группы (СОГ) — привлечение к активным занятиям шорт-треком максимального количества детей, всесторонняя физическая подготовка и укрепление здоровья; развитие физических качеств (силы, быстроты, ловкости, выносливости); привитие основ здорового образа жизни, выявление задатков и способностей учащихся, воспитание черт спортивного характера, обучение основам техники бега на коньках; участие в 3-5 соревнованиях.

Группы НП – 1-3 год обучения - формирование стойкого интереса к занятиям шорт-треком, повышение уровня всесторонней и специальной физической подготовленности, дальнейшее развитие основных физических качеств; развитие моральных и волевых качеств; совершенствование техники бега на все дистанции; участие в соревнованиях; накопление опыта и тактических навыков.

Группы УТР - 1-2 года обучения — дальнейшее повышение уровня всесторонней и специальной физической подготовленности, совершенствование морально-волевых качеств и двигательных навыков; совершенствование техники бега на все дистанции, приобретение теоретических знаний и тактического мастерства, приобретение инструкторских навыков в организации и проведении учебно-тренировочных занятий; приобретение знаний и практических навыков судейства соревнований, выполнение контрольных нормативов. Достижение высокого уровня общей и специальной физической подготовки, технического и тактического мастерства; совершенствование волевых качеств; регулярное оказание помощи в работе судейских коллегий.

Группы УТР – 3 года обучения — дальнейшее повышение спортивного мастерства, специализированная подготовка с учётом

индивидуальных особенностей занимающихся, особое внимание – восстановительным мероприятиям; оказание помощи тренерскому составу в проведении тренировочных занятий с шорт-трековиками младших разрядов, в проведении воспитательной и культурно - массовой работы; участие в судействе соревнований.

Возрастные границы этапов подготовки

Таблица 1

Этап спортивно- оздоровительный	Этап Начальной подготовки	Этап Учебно- тренировочный
7-9 лет	9-12 лет	12-17 лет

На протяжении всего периода обучения в оздоровительно-образовательном физкультурно-спортивном центре занимающиеся проходят все возрастные этапы подготовки, на которых решаются задачи в соответствии с возрастом и уровнем физического развития.

Общая направленность многолетней подготовки учащихся от этапа к этапу следующая:

- постепенное обучение технике бега на коньках по прямой и повороту, её совершенствование;
- планомерное прибавление вариативности бега на коньках с использованием изменения ресурсов поворотов, количества шагов в повороте и на прямой;
- переход от общеподготовительных средств к более специализированным для шорт-тревика;
- увеличение количества соревнований;
- увеличение объёма тренировочных нагрузок;
- повышение интенсивности тренировочных нагрузок.

В целях закаливания организма занимающихся во все периоды учебно-тренировочной работы должны широко использовать санитарно-гигиенические требования к режиму занятий и быту спортсменов.

В процессе занятий и соревнований тренеру необходимо принимать меры для предупреждения травм и обеспечивать выполнение санитарно-гигиенических требований к местам занятий, оборудованию и инвентарю.

Занимающиеся в секции два раза в год проходят обязательное медицинское обследование. К проведению учебной работы в секции привлекается общественный актив. Желательно, чтобы инструктор (тренер) вел занятия со своей группой на протяжении всего периода обучения.

Режим учебно-тренировочной работы и требования по физической и технической подготовке.

Таблица 2

Этап подготовки	Год обучения	Минимальный возраст для зачисления	Минимальное число учащихся в группе	Максимальное кол-во учебных часов в неделю	Требования по тех-кой и так-кой подготовке
Спортивно-оздоровительный	1 2	7	15	6	
Начальной подготовки	1	9	15	6	Выполнение нормативов по ОФП
	2	10	12	8-9	
	3	11	12	8-9	
Учебно-тренировочный	1	12	10-12	10-12	Выполнение нормативов по ОФП и СФП
	2	13	10-12	12-14	
	3	14	10-12	14-16	

Особое внимание следует уделить воспитательной работе с занимающимися, которая должна проводиться повседневно, носить целеустремленный и планомерный характер и увязываться с планами учебно-воспитательной и культурно-массовой работы.

Инструкторы, тренеры должны строить свою работу так, чтобы занятия и соревнования носили подлинно воспитательный характер, сознательную дисциплину и организованность, коллективизм, чувство дружбы и товарищества, сильную волю и твердый характер.

Учебно-тренировочные занятия в секциях для каждой группы проводятся на основе данной программы, рассчитанной на достижение определенного уровня физического развития, спортивных результатов.

Подготовка общественных инструкторов обеспечивается в процессе учебно-тренировочных занятий.

ПЛАНИРОВАНИЕ ЗАНЯТИЙ

Планирование учебно-тренировочных занятий по шорт-треку должно производиться на основе учебного плана с учетом местных и климатических

условий. Количество занятий и их продолжительность в недельном, месячном и годичном циклах зависит от периода тренировки, степеней готовности, возраста и пола занимающихся, календаря спортивных мероприятий (количества и характера соревнований). Каждый годичный тренировочный цикл включает три периода: подготовительный, соревновательный, переходный.

Подготовительный период длится 5-6 месяцев и объединяет три этапа подготовки: общей физической, специальной и начальной подготовки на льду.

Этап общей физической подготовки (общеподготовительный этап) начинается во второй половине июня и заканчивается в первой половине сентября. Главной задачей этапа является повышение общего уровня функциональных возможностей, всестороннее развитие физических качеств: силы, быстроты, ловкости и, главное, общей выносливости.

Основное внимание уделяется длительными упражнениями умеренной интенсивности. Частота пульса при выполнении таких упражнений обычно не превышает 150 ударов в минуту. Наиболее целесообразная продолжительность циклов тренировки — 15 -18 дней. Объем и интенсивность тренировочной нагрузки зависит от подготовленности шорттрековика. На одних и тех же этапах тренировки у разных шорттрековиков удельный вес упражнений, направленных на развитие силы, скорости, выносливости может быть различным.

Этап специальной подготовки (специально-подготовительный этап) — вторая половина сентября — октябрь. Основное внимание по-прежнему уделяется упражнениям аэробной направленности. Наибольшее внимание уделяется различным формам имитационных упражнений, скоростным (ускорения) и прыжковым упражнениям.

Общая тенденция этапа — сохранение объема тренировочных нагрузок и дальнейшее увеличение их интенсивности. Большинство упражнений на данном этапе выполняется при частоте пульса, не превышающей 160-170 ударов в минуту. Рабочие планы тренировок составляются на 15 -18 дней.

Этап начальной подготовки на льду (ноябрь— первая половина декабря) является наиболее сложным: перед спортсменом стоят задачи дальнейшего повышения уровня функциональной подготовки и доведения ее до наилучшего состояния, а также приобретение более тонких двигательных ощущений, связанных со становлением и совершенствованием техники бега на коньках. Наиболее сложным является воспитание у спортсменов умения «перенести на лед» тот уровень развития физических качеств, который был приобретен на первых этапах тренировки, воплотить его в способность поддерживать высокую скорость бега на коньках.

От того, насколько успешно будет решена задача становления техники бега на коньках в данный период, во многом зависит успешное выполнение задач последующих этапов подготовки.

Первые 2-3 недели тренировки на льду носят характер произвольного катания на различных отрезках. Тренировки на льду должны быть умеренными по объему и интенсивности.

Начиная с этого этапа, в тренировку шорт-трековика все больше включаются средства аэробной направленности, интенсивный, повторный и повторно-

интервальный темповый бег на отрезках от 300 до 800 м. Физиологическая нагрузка при выполнении упражнений подобного типа характеризуется частота пульса в пределах 180-200 ударов в минуту. На данном этапе подготовки попрежнему большое внимание уделяется различным общеразвивающим упражнениям и имитационным упражнениям специальной направленности.

Соревновательный период (вторая половина декабря — март). Главная задача соревновательного периода — достижение намеченных планом спортивно — технических результатов с помощью регулярного участия в соревнованиях, сохранение спортивной формы и дальнейшие тренированности, закрепление технических и тактических умений и навыков. В соревновательном периоде выделяются два этапа: предсоревновательной подготовки и основных соревнований.

Период тренировки на предсоревновательном этапе в ноябре-декабре наиболее сложен по дозированию тренировочных нагрузок и выбору оптимального сочетания объема и интенсивности применяемых упражнений. Тренировки в данном этапе чаще всего носят однонаправленный характер, т. е. направлены на решение какой — либо одной главной задачи.

Не менее важным является вопрос о построении микроциклов тренировки. Недельный цикл — основное рабочее звено. Именно в недельном цикле тренер имеет возможность оперативно влиять на ход подготовки спортсмена. Схема построения недельного цикла зависит от периода тренировки и задач, которые решаются на данном этапе подготовки.

Основным средством тренировок является бег на коньках, ОФП отводится один день в неделю. Тренировками, преследующим цель развития быстроты, должны отводиться первые дни недельного цикла.

Главная цель подготовки шорт-трековика в январе, феврале и марте — достижение наивысших спортивных результатов в соревнованиях.

Тренировки на данном этапе имеют меньший объем; главным фактором, способствующим достижению наивысшей спортивной формы, является регулярное участие в соревнованиях.

Упражнения общей физической подготовки могут быть более разнообразными, в особенности если период соревнований продолжительный.

Переходный период. Продолжительность: вторая половина марта, апрель, май и первая половина июня. Главная задача периода — постепенный переход от высоких нагрузок на режим тренировок меньшего объема и интенсивности. Чем выше была спортивная форма и чем напряженнее был соревновательный период, тем больше снижается тренировочная нагрузка. С последними соревнованиями тренировочные занятия в беге на коньках не прекращаются до тех пор, пока можно проводить занятия на льду. В переходном периоде используются различные средства ОФП (велосипед, кроссы, спортивные игры и т. д.). Количество тренировок — от 2 до 4 занятий в неделю.

Важной задачей периода является подведение анализа результатов сезона и тренировочной работы. На основе анализа составляются планы тренировок на новый спортивный год, проводится глубокое медицинское обследование. Кроме практических тренировочных занятий, учебным планом предусматривается изучение теоретического раздела программы, инструкторская и судейская практика, выполнение контрольных нормативов.

Теоретические занятия проводятся в форме бесед, лекций, на которых сообщаются необходимые сведения по вопросам гигиены, врачебного контроля, массажа и самомассажа, инвентаря и спортивной формы, методики обучения и тренировки, техники и планирования.

На практических занятиях проводятся общая и специальная физическая подготовка, изучается и совершенствуется техника и тактика, прививаются инструкторские и судейские навыки. Время на соревнования учебным планом не предусматривается. Количество соревнований, в которых должны участвовать спортсмены, обуславливается календарным планом спортивных мероприятий, местными климатическими условиями и спортивной классификацией занимающихся.

В секциях коллективов физической культуры и спортивных клубов необходимо иметь следующую документацию: программу, учебный план, график расчета часов по месяцам и периодам, рабочие поурочные планы, расписание и конспекты занятий.

В рабочем плане дается распределение учебного материала, последовательность его прохождения, повторяемость упражнений, степень физической нагрузки с учетом местных условий. Рабочий план составляется на месяц или период.

Для спортсменов старших спортивных разрядов составляются годовые индивидуальные планы тренировки, в которых определяются задачи и средства, с помощью которых они будут решаться. Спортсмены всех разрядов ведут индивидуальные дневники тренировок. Основным документом учета и планирования является журнал спортивной секции.

2. УЧЕБНЫЙ МАТЕРИАЛ ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ (ДЛЯ ВСЕХ ГРУПП)

Теоретическая подготовка юных спортсменов проводится в форме бесед, лекций, семинаров, непосредственно в спортивной тренировке, органически связана с физической, технической, тактической, моральной и волевой как элемент практических занятий. Теоретические занятия имеют определенную целевую направленность: вырабатывать у учащихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий и соревнований. Спортсменам старших групп для углубления специальных занятий следует давать задания по самостоятельному изучению литературы. Зачеты по теоретической подготовке проводятся в виде индивидуальных устных ответов.

1. Физическая культура и спорт в России.

Понятие о физической культуре и спорта как средстве укрепления здоровья и подготовки к трудовой деятельности.

Роль детских и молодежных организаций в развитии физической культуры и спорта.

Основные решения Правительства по вопросам физической культуры и спорта. Основы отечественной системы физического воспитания. Органы управления физкультурным движением и спортом в стране. Задачи в

подготовке спортсменов высокой квалификации. Задачи физкультурных организаций в развитии массовой физической культуры в РФ.

2. Краткий обзор развития и состояния шорт-трека в России.

Исторические сведения о зарождении бега коньках.

Характеристика, значение и место его в системе физического воспитания. Влияние катания на коньках на организм занимающихся.

Основные этапы развития бега на короткие, средние дистанции. Советские и российские спортсмены на чемпионатах Европы, мира и Олимпийских играх.

Задачи и перспективы дальнейшего развития шорт-трека. Краткая характеристика состояния и перспективы развития в области, городе и спортивном коллективе. Уровень достижений в беге на короткие, средние дистанции в стране и за рубежом.

3. Краткие сведения о строении и функциях организма человека.

Влияние физических упражнений на организм занимающихся.

Строение организма человека. Костная система, связочный аппарат, мышцы, их строение и взаимодействие. Основные сведения о кровообращении, составе и значении крови. Сердце и сосуды. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Легкие, процесс газообмена. Органы пищеварения и обмен веществ. Органы выделения (кишечник, почки, кожа). Нервная система. Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности всего организма. Влияние занятий физическими упражнениями

на центральную нервную систему. Совершенствование функций мышечной системы, органов дыхания и кровообращения под воздействием физических упражнений.

Влияние занятий спортом на обмен веществ. Систематические занятия физическими упражнениями, как условие укрепления здоровья, развития физических способностей и достижения высоких спортивных результатов.

4. Гигиена, закаливание, режим и питание спортсмена.

Личная гигиена. Гигиенические требования к местам занятий, одежда при занятиях шорт-треком.

Использование естественных сил природы (солнце, воздух, вода) для закаливания организма.

Особенности режима тренирующегося шорт-трековика и его значение в достижении спортивных результатов. Режим тренировок, сна, питания. Значение утренней зарядки в режиме дня. Особенности режима шорттрековика в различные периоды тренировки.

Режим шорт-трековика в период проведения учебно-тренировочных сборов и участия в соревнованиях.

5. Врачебный контроль, самоконтроль, первая помощь, спортивный

массаж.

Врачебный контроль как обязательное условие правильной постановки физического воспитания и проведения учебно-тренировочного процесса. Порядок осуществления врачебного контроля в коллективах физической культуры и спортивных клубах. Значение медицинских и педагогических наблюдений для правильной организации учебно-тренировочного процесса и участия в соревнованиях. Значение антропометрических изменений и функциональных проб для оценки физического развития, степени подготовленности шорт-трековиков. Показания и противопоказания к занятиям шорт-треком.

Самоконтроль шорт-трековика. Значение и содержание самоконтроля при занятиях шорт-треком.

Объективные данные самоконтроля: вес, рост, динамометрия, пульс и кровяное давление.

Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, настроение, работоспособность, потоотделение, общее состояние.

Понятие о спортивной тренировке и спортивной форме. Понятие об утомлении и переутомлении. Меры предупреждения перетренировки. Дневник самоконтроля.

Понятия о Травме. Возможные травмы при занятиях шорт-треком и другими видами спорта. Меры предупреждения травм: правильная организация и методика проведения занятий, соблюдения занятий, соблюдение правил врачебного контроля, дисциплина занимающихся.

Первая помощь при травмах. Доврачебная помощь при ушибах, растяжениях, вывихах и переломах. Переноска и транспортировка пострадавших.

Основы спортивного массажа. Общее понятие о спортивном массаже. Приемы массажа. Самомассаж. Противопоказания к массажу.

6. Краткие сведения о физиологических основах спортивной тренировки.

Физические упражнения как результат мышечных сокращений. Химические и энергетические процессы, обеспечивающие работу мышц. Сила мышц, величина и скорость сокращения мышц. Понятие о динамической и статической деятельности мышечного аппарата. Роль центральной нервной системы при выполнении физических упражнений. Объем и интенсивность тренировочной нагрузки. Физиологическая характеристика разных видов мышечной деятельности: зона максимальной мощности, субмаксимальной, большой и умеренной мощности.

Характеристика энергетического обеспечения мышечной деятельности:

1. Алактатная анаэробная способность.
2. Гликолитическая (лактатная) анаэробная способность.
3. Аэробная (дыхательная) способность. Характеристика основных видов тренировочных нагрузок.

Краткие сведения о восстановлении физиологических функций организма после различных по объему интенсивности тренировочных нагрузок и участия в соревнованиях по шорт-треку.

7. Основы техники, тактики бега на коньках и методы их совершенствования.

Понятие о технике шорт-трека. Значение техники в достижении высоких спортивных результатов

Особенности бега на коньках.

Периоды и фазы в цикле движений шорт-трековика. «Посадка конькобежца»

Толчок. Исходное положение шорт-трековика перед началом толчка.

Характерные особенности правильного выполнения толчка. Вертикальный и горизонтальный углы отталкивания. Амплитуда и продолжительность толчка. Сила толчка.

Подтягивание свободной ноги. Характерные особенности правильного выполнения подтягивания свободной ноги.

Постановка конька на лед. Характерные особенности правильного выполнения постановки конька на лед.

Свободное скольжение. Значение свободного скольжения в беге на коньках. Характерные особенности правильного выполнения свободного скольжения. Согласованность движений и построение шага. Работа рук.

Бег по прямой на короткие, средние и длинные дистанции. Бег по повороту на короткие, средние и длинные дистанции.

Старт, финиш.

Изменение техники бега в связи с развитием шорт-трека и улучшение условий соревнований (качество льда, искусственные катки).

Тактика бега на коньках. Поведение шорт-трековика перед соревнованием, разминка и подготовка к старту. Расчет времени по отрезкам дистанции и кругам для прохождения различных дистанций. Последовательность в изучении и совершенствовании техники и тактики.

Тактические маневры на дистанциях. Тактическая подготовка шорт-трековика в процессе тренировки.

Взаимная связь техники и тактики в обучении, тренировке и спортивных соревнованиях.

8. Общие основы методики обучения и тренировки

Обучение и тренировка как единый процесс формирования совершенствования двигательных навыков и улучшения физических и волевых качеств занимающихся.

Применение дидактических принципов в процессе обучения и тренировки. Последовательность обучения технике и тактике бега на коньках на различные дистанции.

Значение всесторонней подготовки для достижения высоких спортивных результатов в шорт-треке: теоретической, физической, спортивно-технической, тактической, морально-волевой и психологической.

Методы и методические приемы обучения технике и тактике шорт-трека. Начальное обучение бегу на коньках.

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

Режим тренировки для различных групп занимающихся: количество занятий в неделю, их продолжительность и интенсивность, построение микроциклов.

Методы тренировки: повторный, переменный равномерный интервальный и их использование в процессе круглогодичной тренировки.

9. Планирование тренировки.

Принципы планирования тренировки. Перспективное (многолетнее) и текущее (годовое) планирование тренировки. Круглогодичность тренировки, ее роль в повышении спортивного мастерства шорт-трековика. Периодизация тренировки; задачи и содержание занятий в подготовительном, соревновательном и переходном периодах. Сроки периодов и этапов тренировки, зависимость их от календаря соревнований и местных климатических условий. Учет индивидуальных особенностей при составлении плана тренировки. Содержание и построение занятий, дозировка нагрузки, применение методов тренировки в зависимости от периодов тренировки и квалификации спортсменов.

Особенности построения микроциклов на различных этапах подготовки шорт-трековика.

Составление индивидуальных планов объема тренировочных нагрузок.

Ведение дневника шорт-трековика. Значение соревнований для повышения спортивного мастерства шорт-трековиков и планирование их. Особенность построения учебно-тренировочных занятий перед соревнованиями.

Особенности планирования занятий на учебно - тренировочных сборах.

10. Общая и специальная физическая подготовка и их роль в спортивной тренировке.

Разделение физической подготовки на общую и специальную. Задачи, стоящие перед ОФП, и применение ОФП на разных этапах тренировки шорттрековиков. Объем и интенсивность при занятиях ОФП для шорт-трековиков различной подготовленности.

Средства общей физической подготовки.

Специальная подготовка и ее роль в спортивной тренировке. Использование средств специальной физической подготовки в зависимости от подготовленности занимающихся и периода тренировки. Средства физической подготовки: имитационные упражнения, бег на роликовых коньках, пригибная ходьба и т. д. Значение средств специальной физической подготовки в овладении техникой бега на коньках.

11. Моральный и волевой облик спортсмена, психологическая подготовка.

Спорт — важное средство воспитания воли и мужества. Морально — волевая и психологическая подготовка как одна из важных задач тренировки. Процесс формирования состояния психологической готовности к соревнованию.

Предстартовое состояние спортсмена.

Непосредственная психологическая подготовка к предстоящей спортивной борьбе.

Планирование психологической подготовки к соревнованиям в зависимости от личности спортсмена.

Воспитание спортсмена должно быть комплексным процессом, условно его можно представить состоящим из трех компонентов:

- воспитание идейной убежденности и общечеловеческой морали;
- воспитание волевых качеств и психологическая подготовка;
- воспитание специальных профессиональных навыков и поведения на соревнованиях, необходимых для достижения высших спортивных результатов в избранном виде.

Развитие воли начинается порой с самого обыкновенного, прежде всего с отказа от многих вредных привычек и неорганизованности.

Квалифицированный спортсмен должен иметь строгий распорядок дня: учеба, отдых, сон, тренировки, соблюдение режима питания.

Тренер должен постоянно приучать спортсменов не обходить, а преодолевать встречающиеся трудности, с которыми всегда связаны тренировки и соревнования. Чем сильнее конкуренция, тем больше наступает утомление, с которым надо активно бороться.

Воспитание психических качеств, отвечающих требованиям избранного вида, формирование конкретных мотивационных основ и установок на достижения, регулирование эмоционально — волевых проявлений в процессе тренировки и соревнований — вот конкретные задачи специальной психологической подготовки, решаемые тренером и спортсменом.

Все средства психологической подготовки можно разделить на две основные группы:

- 1) словесные — лекции, беседы, идеомоторная, аутогенная и психорегулирующая тренировка;
- 2) комплексные — всевозможные спортивные и психолого — педагогические упражнения.

Методы психологической подготовки делятся на сопряженные, которые включают общие психолого — педагогические методы, методы моделирования и программирования соревновательной и тренировочной деятельности, и специальные методы, включающие стимуляцию деятельности в экстремальных условиях, методы психической регуляции, идеомоторные представления, методы внушения.

В спорте огромную роль играет мотивация спортсмена на достижение определенного результата в процессе подготовки и на соревнованиях. Мотивы человека определяют цель и содержание его деятельности, интенсивность его усилий для достижения цели, влияют на его поведение.

Основной задачей психологической подготовки на учебно — тренировочном этапе и этапе спортивного совершенствования является

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

В учебно — тренировочном процессе и в соревнованиях спортсмену приходится преодолевать трудности, которые обусловлены индивидуально-психологическими особенностями его личности. Они возникают в сознании спортсмена в виде соответствующих мыслей, чувств, переживаний психологических состояний, в связи с необходимостью действовать в определенных условиях и не могут быть поняты в отрыве от них.

Для воспитания способности преодолевать объективные трудности, связанные с утомлением и сопутствующим ему тяжелым функциональным состоянием, необходимо на тренировках моделировать эти состояния. Для этого нужно включать в тренировку отдельные дополнительные задания при ярко выраженной усталости. Проводить тренировки в любую погоду. Участвуя в соревнованиях, спортсмен имеет наиболее благоприятную возможность учиться усилием воли преодолевать развивающееся утомление. Если трудности, встречающиеся на соревнованиях, невозможно смоделировать на тренировке, то спортсмен должен иметь о них четкое представление и знать, как действовать при их появлении. Выполнение трудных тренировочных заданий и освоение сложных упражнений вызывают у спортсмена положительные эмоциональные переживания, чувство удовлетворения, дают уверенность в свои силы. Поэтому важно, чтобы спортсмены, сомневающиеся в своих силах, заканчивали определенный этап подготовки с выраженными положительными показателями.

12.Правила соревнований по шорт-треку, их организация и проведение.

Виды и характер соревнований. Возрастные группы участников соревнований. Дистанция и программы соревнований. Права и обязанности участников соревнований. Костюм участников. Представители, тренеры и капитан команды. Состав судейской коллегии и обязанности судей. Порядок составления забегов и жеребьевка. Правила бега: старт, прохождение дистанции. Определение результатов личного и командного первенства.

Организация и проведение соревнований. Документы планирования соревнований: календарь спортивных мероприятий, положение о соревнованиях. Работа комиссий: организационной, мандатной, методической, медицинской, хозяйственной. Работа секретариата. Информация по радио, телевидению, в печати. Способы информации участников и зрителей в ходе соревнований.

Награждение победителей соревнований. Оформление документации соревнований.

13.Оборудование, инвентарь и уход за ним.

Заливка катка уход за льдом. Освещение на катке. Разметка беговой дорожки. Инвентарь по уходу за льдом.

Инвентарь шорт-трековика: комбинезон с длинными рукавами, перчатки или рукавицы из водоотталкивающего материала (кожаных или невязанных синтетических) и защитного шлема, имеющего твердую оболочку и застегивающегося под подбородком. Спортсмены могут иметь щитки, наколенники и налокотники.

Участники команд, выступающие в эстафетном беге, должны быть одеты в одинаковую форму.

Станки для точки коньков. Масло и камни для точки.

Проверка правильности овала. Проверка правильности точки коньков.

Чехлы для сохранности полоза.

ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ

Общая физическая подготовка

(для всех групп)

Строевые упражнения.

Понятие о строе и команде. Строй, шеренга, фланг, ширина и глубина строя, дистанция, интервал. Построение. Ходьба в строю. Повороты на месте и в движении. Размыкание в строю и др.

Упражнения без предметов.

Для рук: в различных положениях (стоя, сидя, лежа) одновременные, попеременные и последовательные движения в плечевых, локтевых и лучезапястных суставах (сгибание и разгибание, отведение и приведение, маховые и круговые движения). В упоре лежа сгибание рук, отталкивание.

Для туловища: упражнения на формирование правильной осанки. В различных стойках — наклоны вперед, в стороны, назад с различными положениями и движениями руками. Дополнительные пружинящие наклоны. Круговые движения туловищем. В положении лежа лицом вниз — прогибания

с различными положениями и движениями руками и ногами. Из упора лежа-переходы в упор лежа боком, в различные упоры присев. Из положения лежа на спине — поднимание рук и ног поочередно и одновременно, поднимание и медленное опускание прямых ног, поднимание туловища не отрывая ног от пола. Круговые движения ногами, беговые движения и др.

Для ног: из основной стойки — различные движения прямой и согнутой ногой, приседание на одной и двух ногах. Маховые движения, выпады, перемены выпадов с дополнительным пружинящим движениям, поднимание на носки. Различные прыжки и многоскоки на месте и в движении, на одной и двух ногах.

Упражнения для рук, туловища и ног. В положении сидя и лежа различные движения руками и ногами, наклоны и повороты туловища, круговые

движения ногами. Упражнения с одновременными движениями на координацию. Движения с большой амплитудой махового характера. Парные и групповые упражнения. Упражнения парами и группами — стоя, сидя, лежа: повороты, наклоны, сгибание и разгибание рук, ног и туловища, приведение и отведение рук и ног. Упражнения с сопротивлением. Приседание с партнером, переноска партнера на спине и на плечах. Игры с элементами сопротивления. То же с применением скакалок, набивных мячей.

Упражнения с предметами и отягощениями.

Короткая скакалка: прыжки с вращением скакалки вперед и назад на одной и обеих ногах, поочередно с ноги на ногу; прыжки с поворотами; прыжки в приседе, полуприседе; прыжки с двойным вращением скакалки; бег перепрыгивая через скакалку с ускорением.

Упражнения с отягощением. Набивной мяч (вес 1-3 кг): маховые движения руками с мячом; броски вверх и ловля с поворотами и приседанием; перебрасывание по кругу и вдвоем из различных положений (стоя, стоя на коленях, сидя, лежа на спине, лежа на груди), в различных направлениях, различными способами (толчком от груди обеими руками, толчком от плеча одной рукой, броском обеими руками из-за головы, через голову, между ног, сбоку); броски мяча и подбрасывание его одной и обеими ногами (в прыжке). Упражнения с гантелями для различных групп мышц. Упражнения с эспандером.

Акробатические упражнения.

Кувырки вперед, назад, в стороны. Стойки на лопатках, на голове; то же с движениями ногами; стойка на кистях у стены с помощью партнера. Мост из положения лежа на спине, из положения стоя, опусканием назад, через

стойку на руках (с помощью), вставание с моста. Полушпагат. Прыжки полет — кувырок в длину с места и с разбега; то же в высоту.

Подъем разгибом из положения сидя, перекатом на спину кувырок назад в стойку на голове; то же в стойку на руках, переворот вперед, переворот в сторону; стойка на руках; из положения стоя на бедрах у партнера опускание назад, мост с последующим переворотом назад; стойка на руках на бедрах партнера, лицом и спиной к нему; стойка опираясь руками о колени, плечами на руки лежащего на спине партнера; то же с переворотом вперед; равновесие на ногах лежащего на спине партнера с захватом за руки; то же с последующим переворотом вперед. Кувырки вдвоем и втроем (колесо); перепрыгивание через партнера.

Упражнения на гимнастических снарядах.

Гимнастическая стенка: в висе — поднимание согнутых и прямых ног, разведение и сведение, круговые движения ногами; боковые раскачивания; то же с мячом в ногах; выгибания; приседания на обеих и одной ноге;

лазание; стоя у стенки наклоны вперед, назад, в стороны с опорой ногой о рейку; лежа или сидя, зацепившись ногами — наклоны вперед, назад, повороты туловища; сидя лицом к стенке — вставание перехватываясь руками (ноги прямые).

Упражнения для развития силы отдельных мышечных групп рук, ног, туловища и шеи выполняются в движении и на месте (стоя, сидя, лежа) индивидуально или с партнером, без предметов и с предметами (гантелями, гириями, штангой, набивными мячами), на гимнастических снарядах (перекладине, гимнастической скамейке и стенке, лестнице и др.).

Упражнения в прыжках с места и с разбега, на одной и двух ногах, много ско ки.

Силовые акробатические упражнения, выполняемые индивидуально и с партнером, упражнения в сопротивлении.

Упражнения для развития быстроты. Подвижные, спортивные игры, эстафеты. Упражнения в акробатических и гимнастических прыжках.

Упражнения в легкоатлетических видах — бег на короткие дистанции (старты,

ускорения и рывки), прыжки с разбега в длину и высоту, различные метания.

Упражнения для развития выносливости. Бег. Кроссы (равномерные, с изменением скорости). Пешие и лыжные походы. Велопробеги.

Упражнения для развития ловкости. Одновременные разнохарактерные движения конечностями и туловищем. Упражнения с предметами (мячами, скакалкой). Спортивные игры и сложные эстафеты.

Упражнения для развития гибкости и на растягивание. Маховые движения руками (одновременные и поочередные назад — кверху, назад-книзу: вращение кистей, движения в локтевых и плечевых суставах). Маховые движения ногами (одновременные и поочередные) вперед, назад, в стороны. Наклоны вперед, назад, в стороны. Вращение туловища. Прыжки вверх (прогибаясь) с движениями руками назад - сверху. Мост и полушпагат. Упражнения на гимнастической стенке.

Упражнения на расслабление. Из полунаклона туловища вперед поднимание и опускание плеч с полным расслаблением, свободным покачиванием и встряхиванием рук; из положения руки в стороны или вверх свободное опускание и покачивание расслабленных рук; в положении лежа на спине полное расслабление всех мышц; из стойки на одной ноге (на скамейке) после маха вперед полное расслабление мышц, свободное покачивание и встряхивание другой ноги.

Легкая атлетика. Бег на скорость с низкого и высокого старта. Семенящий бег. Бег на короткие дистанции-30,60,80,100. Бег на средние дистанции-200,300,400,500. Чередование ходьбы и бега. Кроссы от 30-40 минут до 1 часа С различной скоростью, ускорениями от 50 до 100 метров, с изменением темпа бега.

Для развития качеств быстроты и скорости используются методы тренировок: повторный, переменный интервальный. Для развития выносливости: повторный равномерный.

Спортивные игры. Обучение технике, ознакомление с тактикой и правилами одной или нескольких игр (баскетбол, волейбол, футбол и др.). Товарищеские встречи.

Тяжелая атлетика. Упражнения со штангой (все штанги для мужчин до 75% собственного веса, для женщин до 50%), повороты туловища, наклоны, приседания, поднимание на носки, выпрыгивания, выпады вперед, в стороны, смена ног прыжком в выпаде. Жим, рывок, толчок.

Лыжный спорт. Ходьба на лыжах попеременным и одновременным ходами, повороты на месте и в движении, подъем в гору, спуски с гор и торможения. Проголки и походы на лыжах.

Занятия другими видами спорта в летнее — осенний период не должны ставить своей целью систематическое участие в соревнованиях, а должны решать задачу повышения уровня общей тренированности и физического развития спортсмена. По этим видам можно ограничиваться участием в соревнованиях.

Специальная физическая подготовка (для всех групп)

Подводящие упражнения для овладения имитацией бега на коньках.

Положение «посадки» шорт-трековика. Глубокое приседание с руками на поясице. Глубокое приседание с руками на поясице поочередно на каждой ноге, с отведением ноги в сторону, назад.

В посадке — поочередное отведение ног назад, в сторону. То же со сменой ног прыжками. В положении посадки ноги на ширине шага, перемещение веса тела с ноги на ногу.

В посадке — поочередное отведение ноги назад, в сторону, к опоре (упражнение на 3 счета).

В посадке — шаг в сторону, заведение свободной ноги за опорную, постановка ноги у опорной (упражнение на 3 счета).

В посадке шорт-трековика — махи руками, применительно к движениям в беге на короткие дистанции.

Имитация бега на коньках. В посадке шорт-трековика — выведение туловища из равновесия с шагом в сторону и подтягиванием свободной ноги к опорной, то же в другую сторону. При смещении туловища в сторону плечи и таз движутся одновременно от толчковой ноги. То же с движениями рук. Имитация бега на коньках прыжками с движениями рук, на месте и с продвижением вперед.

Имитация бега на коньках по повороту выполняется на склоне горы или двигаясь по лестнице левом боком вперед.

Имитация бега на коньках со старта — вбегание на пригорок.

Имитация бега на коньках на ровной местности и на пологом подъеме с руками за спиной, с движениями одной и двух рук.

Кроме того, для использования в качестве специальных упражнений надо выбирать такие общеразвивающие упражнения, которые по характеру движений наиболее близки к движениям шорт-трековиков. Например: приседания на одной ноге, приседания с грузом, штангой, партнером,

пригибная ходьба, ходьба выпадами вперед, в стороны, упражнения на равновесие. (Таблица 3)

ИЗУЧЕНИЕ И СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИКИ И ТАКТИКИ БЕГА НА КОНЬКАХ

Спортивно-оздоровительные группы.

Обучение основам техники бега на коньках.

Посадка шорт-трековика — положение ног, туловища, головы, рук при беге.

Скольжение с сохранением равновесия на двух коньках и на одном коньке.

Отталкивание скользящим вперед коньком: при беге по прямой и по повороту.

Бег на коньках с махами рук на короткие дистанции.

Старт (стартовая поза, разбег) в беге на короткие дистанции.

Подводящие упражнения на льду для лучшего освоения техники бега на коньках: скольжение на одном коньке до остановки в положении посадки после предварительного разбега; скольжение в посадке поочередно на одном и на другом коньке; скольжение в посадке на одном, затем на двух коньках, постепенно усиливая отталкивание скользящим коньком. Уравновешивание тела при скольжении после отталкивания.

По повороту. Катание «перебежкой» по кругу небольшого радиуса.

Обучение входу в поворот на умеренной скорости. Бег по повороту с махами рук.

Со старта. Бег с развернутыми носками. Упражнения для усвоения правильной стартовой позы (последовательное исполнение команд: «На старт!», «Внимание!», «Марш!»).

ТРЕНИРОВКА

Регулярное повторное прохождение отрезков дистанций на медленной, средней и повышенной скорости. Прохождение дистанции в переменной скорости — индивидуально и в группе со сменой ведущего. Прохождение отрезков дистанций и отдельных кругов с заданной скоростью. Прохождение длинных дистанций в равномерной скорости. Повторное прохождение коротких отрезков на максимальной скорости. Контрольное прохождение коротких и длинных дистанций на время (прикидки).

УЧАСТИЕ В СОРЕВНОВАНИЯХ

Участие во внутрисекционных соревнованиях и в соревнованиях с открытым стартом не менее пяти раз в сезоне. (таблица 4)

Соотношение видов подготовки по годам и этапам обучения (%)

Разделы подготовки	Спортивно-оздоровительный этап		Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап		
	1 год	2 год	1 год	2 год	3 год	1 год	2 год	3 год
Общая физическая	64	62	55	52	50	45	43	40
Специальная физическая	18	20	25	28	28	30	32	35
Технико-тактическая	18	18	20	20	22	25	25	25

Таблица 4

№ п/п	Виды соревнований	Спортивно-оздоровительный этап		Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап		
		1 год	2 год	1 год	2 год	3 год	1 год	2 год	3 год
1	Контрольные	2	2	2	3	4	5	5	6
2	Отборочные	2	2	2	2	3	3	4	5
3	Основные	2	2	2	3	3	4	4	4
4	Главные	2	2	2	2	2	2	3	3

3.ОРГАНИЗАЦИОННО — МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ.

В данном разделе программы раскрываются характерные черты многолетней подготовки спортсменов на учебно — тренировочном этапе и этапе спортивного совершенствования; взаимосвязи этапов подготовки с годами обучения; организации и режимов различных учебных групп. Как известно, уровень спортивного мастерства спортсменов тесно связан с их спортивным стажем, возрастом начала специализированной подготовки, возрастными особенностями развития детского организма, достижением определенного уровня спортивных результатов в оптимальные возрастные границы. Поэтому при построении многолетнего тренировочного процесса следует руководствоваться следующими основными положениями: углубления специализации и индивидуализации; единство общей, специальной и технической подготовки; постепенное увеличение тренировочных нагрузок.

Теоретические занятия должны проводиться в форме 30 минутных бесед и на специальных занятиях с демонстрацией наглядных пособий.

Перед соревнованиями проводятся установочные беседы, где перед каждым спортсменом ставятся задачи в беге на все дистанции, уточняются отдельные тактические варианты бега, сообщаются сведения о соперниках.

По окончании соревнований беседы проводятся с целью подведения итогов, недостатков в технике и тактике бега, ставятся задачи на следующий цикл тренировок.

В занятиях с группами начинающих спортсменов в конце подготовительного и в соревновательном периодах следует широко использовать формы групповых катаний на коньках, подвижные игры на коньках, эстафеты и простейшие соревнования на небольшие дистанции с целью быстрее освоения техники и повышения эмоциональности занятий.

На первом этапе соревновательного периода тренировки шорт-трековикам необходимо кататься чаще, для чего на следующий день после учебно-тренировочного занятия повторить материал урока, самостоятельно катаясь на льду.

На этом же этапе, кроме катания, для совершенствования техники длительного пребывания в низкой посадке необходимо продолжить тренировки по общефизической и специальной подготовке до двух раз в неделю.

В любых тренировочных занятиях осеннего этапа тренировки на местности, в зале или на стадионе большое внимание должно быть уделено упражнениям на развитие специфической для шорт-трековика выносливости. С этой целью нужно широко применять упражнения в имитации бега на коньках в различных видах и в сочетаниях с другими упражнениями и прежде всего с прыжками упражнениями, с бегом средней и малой интенсивности и ездой на велосипеде.

Надо стремиться к тому, чтобы больше занятий проводилось на открытом воздухе, где имеется много возможностей для упражнений на развитие выносливости и в имитации бега на коньках. При занятиях в зале надо главное внимание уделять силовым упражнениям и тщательному разучиванию движений, имитирующих бег на коньках. При выполнении любых упражнений, и особенно упражнений на развитие выносливости, всегда надо стремиться к выработке у занимающихся ритмичного и углубленного дыхания.

Основной формой занятий является учебно — тренировочный групповой урок. Урок состоит из 3 частей.

Примерная схема и содержание уроков (применительно к занятиям в подготовительном и соревновательном периодах тренировки):

1-я часть урока (25-30 минут). Задачи — организация занимающихся, обеспечение должного порядка и дисциплины, подготовка занимающихся к лучшему усвоению материала основной части урока.

1-я часть урока в соревновательном периоде тренировки обычно соответствуют разминке.

2-я часть урока (40 - 90 минут). Главные задачи основной части- совершенствование техники, улучшение физических и волевых качеств шорт-трековика.

Для всех групп в разные периоды года эта часть урока ставит своей задачей:
а) обучение спортивной технике шорт-трека (или других видов) спорта и ее совершенствование;

б) развитие силы, быстроты, выносливости и ловкости; в) повышение специальной скоростной выносливости шорт-трековика;

Примечание. Совершенствование техники бега и развитие качеств решают не только в основной части, но и в остальных частях урока.

3-я часть урока (5-15 минут). Задачи заключительной части — организованное окончание урока и приведение организма шорт-трековика в состояние, близкое к обычному.

Тренировочные занятия в соревновательном периоде обычно состоят из двух, трёх выходов на лёд. В первый выход проводится разминка, совершенствование техники; во второй и третий выходы — тренировка на развитие скорости или выносливости. Перерыв может быть заполнен теоретическим занятием — беседой по технике и т. п. Отдых должен быть не

более 20 минут. Если отдых почему-либо будет длиться более 20 минут, то перед прохождением длинных дистанций или частей их потребуется новая разминка.

Если занятия проводятся при температуре воздуха ниже -15, то перерывы в занятиях для обогрева надо устраивать несколько раз, но проводить их организованно: с уходом со льда и выходом на лед сразу всей группы.

В соревновательном периоде тренировки рекомендуется проводить «сухую» разминку (бег, общеразвивающие упражнения, подводящие имитационные упражнения) до начала ледовой разминки. Обучать элементам техники, с которыми шорт-трековики знакомятся впервые, нужно на малой скорости и с небольшими усилиями. Закрепление разученных ранее элементов или деталей техники проводится на средней и высокой скоростях. Успешно проводится обучение технике на переменных скоростях.

В конце урока тренер подводит итоги занятия, кратко отмечая успехи, достигнутые шорт-трековиками во время данного урока, указывает на общие и индивидуальные недостатки, одновременно намечая пути их исправления. Здесь же даются задания для самостоятельных занятий по совершенствованию техники или по проведению индивидуальных гигиенических процедур: массажа, душа, бани и пр. Во время проведения тренировок (особенно в подготовительном периоде) необходимо прививать занимающимся навыки в проведении отдельных частей урока, а в последующем поручать самостоятельно, при контроле тренера, целые тренировочные занятия. Для проведения урока или части его перед занимающимися ставят задачи тренировки и рекомендуются средства, а по окончании проводится разбор проведенного урока.

Методы тренировки: повторный, переменный, интервальный, контрольный: — используется в тренировочных занятиях в течение всего года в зависимости от поставленных задач, избранных средств и подготовленности занимающихся.

Возможны варианты построения тренировок с использованием отдельных методов или дополняющих друг друга.

Например: решение задачи развития скоростной выносливости осуществляется выполнением повторно — интервальной работы или повторно — темповой. При подборе методов необходимо учитывать их особенности, воздействие на организм шорт-трековика, стремиться к разнообразному их использованию.

2.4. Примерный учебный план на 46 недель учебно-тренировочных занятий по шорт-треку.

Таблица 4

№ п/п	Разделы подготовки	Этапы подготовки						
		СОГ	НП			УТР		
			1	2	3	1	2	3
1.	теоретическая подготовка	6	6	6	8	10	14	16
2.	ОФП	162	158	180-196	166-184	174-210	194-220	204-244
3.	СФП	46	50	100-120	106-124	156-188	188-226	226-254
4.	Техническая подготовка	46	46	50-60	50-60	70-86	86-106	106-122
5.	Тактическая подготовка	-	-	10	14	16-24	24-32	32-40
6.	Восстановительные мероприятия	8	8	10	12	14	16	20
7.	Медицинское обследование	4	6	6	6	6	8	10
8.	Контрольно-переводные испытания	4	6	6	6	6	8	10
9.	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	8	14	20
10.	Общее количество часов	276	276	368-414	368-414	460-552	552-644	644-736