

УДК 796/799  
ББК 75.719.6  
К64

Авторский коллектив:

**В. П. Кубаткин**, кандидат педагогических наук, профессор, заслуженный работник физической культуры РФ, заслуженный тренер РФ, мастер спорта СССР;

**Г. М. Панов** (общая редакция), кандидат педагогических наук, профессор, заведующий кафедрой теории и методики конькобежного спорта и фигурного катания на коньках РГУФК, мастер спорта СССР;

**Л. Е. Ильина**, кандидат педагогических наук, доцент кафедры зимних видов спорта РГУФК;

**И. В. Орлова**, аспирант РГУФК.

Рецензент

**В. Д. Комаров**, заслуженный тренер РФ, заслуженный мастер спорта СССР

**Конькобежный спорт: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва [Текст].** – М. : Советский спорт, 2006. – 128 с.  
ISBN 5-9718-0153-8

Авторы программы, используя передовой практический опыт ведущих отечественных и зарубежных тренеров, разработали программу подготовки спортсменов на период пребывания их в спортивной школе. Системный подход к спортивной тренировке позволяет по-новому подойти к проблемам становления спортивного мастерства. Подготовку спортсменов ДЮСШ и СДЮШОР следует рассматривать как часть общей системы подготовки конькобежцев от новичков до спортсменов высшего спортивного мастерства.

В программе раскрываются роль и значение исходного состояния индивидуальных характеристик и рекомендуются структура и объемы специфических и неспецифических нагрузок, уровень подготовленности для каждого возрастного этапа подготовки; регулярный контроль эффективности учебно-тренировочного процесса многолетней подготовки юных конькобежцев является важной функцией управления.

Программа предназначена тренерам, спортсменам, преподавателям и студентам физкультурных образовательных учреждений.

УДК 796/799  
ББК 75.719.6

© Федеральное агентство по физической культуре и спорту, 2006  
© Коллектив авторов, 2006  
© Оформление. ОАО «Издательство «Советский спорт», 2006

ISBN 5-9718-0153-8

## ОБЪЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа для ДЮСШ и СДЮШОР по конькобежному спорту составлена в соответствии с нормативно-правовыми основами, регулирующими деятельность спортивных школ, и типовым планом-проспектом учебной программы для ДЮСШ и СДЮШОР.

Программа включает нормативную и методические части и содержит научно обоснованные рекомендации по построению, содержанию, организации и осуществлению тренировочного процесса на различных этапах многолетней подготовки конькобежцев.

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

- содействие гармоничному физическому развитию, разносторонней физической и технической подготовленности и укрепление здоровья учащихся;
  - подготовка конькобежцев высокой квалификации – резерва сборной команды России;
  - воспитание волевых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем социальной активности и ответственности молодых конькобежцев;
  - подготовка инструкторов и судей по конькобежному спорту.
- Основные критерии выполнения программных требований.
1. *На учебно-тренировочном этапе:*
    - состояние здоровья и уровень физического развития занимающихся;
    - повышение уровня подготовленности в соответствии с индивидуальными особенностями занимающихся;
    - выполнение объемов тренировочных нагрузок, предусмотренных программными требованиями;

5.3. Модельные характеристики – средство управления тренировкой конькобежцев .....	90
<b>6. Медико-биологический контроль .....</b>	<b>95</b>
<b>7. Воспитательная работа и психологическая подготовка ...</b>	<b>101</b>
<b>8. Теоретическая подготовка .....</b>	<b>108</b>
<b>9. Восстановительные средства и мероприятия в многолетней подготовке юных конькобежцев .....</b>	<b>112</b>
<b>10. Инструкторская и судейская практика .....</b>	<b>120</b>
<b>Литература .....</b>	<b>124</b>

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>Объяснительная записка .....</b>	<b>3</b>
<b>1. Нормативная часть .....</b>	<b>5</b>
<b>2. Методическая часть .....</b>	<b>15</b>
2.1. Организационно-методические указания .....	16
2.2. Динамика спортивных результатов в многолетней подготовке конькобежцев .....	16
2.3. Возрастные особенности физического развития юных спортсменов .....	17
2.4. Виды подготовки .....	20
<b>3. Планирование многолетней подготовки юных конькобежцев .....</b>	<b>39</b>
3.1. Планирование тренировочного процесса конькобежцев групп начальной подготовки .....	40
3.2. Структура учебно-тренировочного занятия .....	43
3.3. Основные требования к урочному занятию .....	44
3.4. Планирование тренировочного процесса конькобежцев учебно-тренировочных групп .....	52
3.5. Построение тренировочных занятий с группами спортивного совершенствования .....	66
<b>4. Программный материал .....</b>	<b>75</b>
4.1. Периодизация тренировочного процесса .....	75
4.2. Оперативные планы .....	77
4.3. Планирование тренировочного дня .....	79
4.4. Планирование микроциклов .....	81
4.5. Планирование подготовки спортсменов в мезоциклах ....	84
<b>5. Педагогический контроль .....</b>	<b>87</b>
5.1. Контрольно-нормативные требования .....	87
5.2. Организация и методические указания по проведению тестирования .....	87