


МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА «ФЕНИКС»

"СОГЛАСОВАНО"

Зам. директора по УВР

МБОУДО ДЮСШ «Феникс»

 Карамышева Т.А.

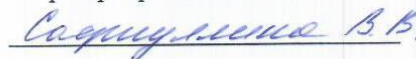
«16» сентября 2020 г.

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор МБОУДО ДЮСШ «Феникс»
Колпаков Д.Н.

«16» сентября 2020 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
(ДИСТАНЦИОННАЯ) ПО шорт-треку

Тренер-преподаватель:



г. Артем

2020г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная дистанционная предпрофессиональная программа по конькобежному виду спорта дисциплина шорт-трек разработана в соответствии с приказом Минспорта России от 15.11.2018 г. № 939 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и срокам обучения по этим программам».

На основании приказа управления образования администрации Артемовского городского округа № 68 от 19.03.2020г. «Об организации деятельности образовательных учреждений Артемовского городского округа», приказа управления образования администрации Артемовского городского округа № 70 от 20.03.2020 г. «О внесении изменений в приказ управления образования администрации Артемовского городского округа № 68 от 19.03.2020 г.», методических рекомендаций по реализации дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий в Приморском крае.

Настоящая программа учитывает особенности реализации образовательных программ в области физической культуры и спорта в соответствии с требованиями статьи 84 Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (Собрание законодательства Российской Федерации, 2012, № 53(ч.1), ст. 7598); требования к физкультурно-оздоровительным и спортивным услугам, обеспечивающие безопасность жизни, здоровья обучающихся, сохранность их имущества, а также методы контроля в соответствии с национальными стандартами; психофизические, возрастные и индивидуальные, в том числе гендерные, особенности обучающихся.

Данная программа составлена групп базового уровня (БУ-3) сложности.

Цель: воспитание и развитие обучающихся, формирование знаний, двигательных умений и навыков, достижение более высокого уровня развития, формирование потребности к регулярным занятиям и тренировкам. Пропаганда спорта и здорового образа жизни.

Основными задачами реализации программы являются:

- укрепление здоровья, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни;
- формирование навыков адаптации к жизни в обществе; получение начальных знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта;
- удовлетворение потребностей в двигательной активности;
- овладение теоретическими знаниями;
- умение использовать различные системы и виды физических упражнений в самостоятельных занятиях физической культурой.

Ожидаемый результат: получение теоретических знаний в области физической культуры и спорта; оздоровление и физическое развитие детей; формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом; развитие волевых качеств, целеустремлённости, настойчивости, решительности, смелости; сдача контрольных тестов со средним баллом 95%.

Срок реализации программы с 01 сентября 2020 г. по 30 декабря 2020 г.

1. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Учебный план предусматривает подготовку обучающихся в условиях самоизоляции с использованием средств: теоретическая подготовка, ОФП, вид спорта, промежуточное тестирование.

При составлении учебного плана учитывается режим тренировочных занятий в неделю, распределение часов в учебном плане осуществляется в соответствии с соотношением объемов обучения по предметным областям и по отношению к общему объему учебного плана по образовательной программе в области физической культуры и спорта.

Таблица № 1.1

Процентное соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана базового уровня сложности БУ-3

№	Наименование предметных областей	Процентное соотношение
1	Теоретические основы физической культуры и спорта	20%
2	Общая физическая подготовка	40%
3	Избранный вид спорта	40%
4	Промежуточная и итоговая аттестация (тестирование)	+

Таблица №1.2

Учебный план образовательного процесса БУ-3

№	Наименование предметных областей	Количество часов			
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь
1	Теоретические основы физической культуры и спорта	6	7	6	6
2	Общая физическая подготовка	14	15	14	14
3	Избранный вид спорта	14	14	14	14
4	Промежуточная аттестация	-	-	-	2
Количество часов в неделю		8	8	8	8
Количество занятий в неделю		4	4	4	4
Общее количество часов в месяц		34	36	34	36
Общее количество занятий в месяц		17	18	17	18

**Учебно-календарный план. Группы БУ-3. Тренер-преподаватель Сафиуллина В.В.
Дистанционное обучение с 01.09.2020 г. по 30.12.2020 г.**

Дата Группа	Содержание занятия		Ссылки	
	Практика	Теория		
Понедельник	БУ-3	Бег 10-15 мин. ОРУ 5 мин СБУ 30 м Ускорение 3х30 м СП: Выпады 3х30 м Имитация шага 2х30 м на каждую ногу ОФП: - пресс 3х20 р.; - спина 3х20 р.; - стопа 2х50 р.; - отжимания или подтягивания. Упражнения на гибкость 5 мин.	Физическая культура – важное средство воспитания и укрепления нации. Здоровый образ жизни.	1.Методическое пособие. 2. https://apni.ru/article/34-fizicheskaya-kultura-kak-komponent-zdorovogo
		Костно-мышечная система, ее строение и функции.	1.Лекционный материал. 2.Методический материал. 3. http://elibrary.asu.ru/xmlui/bitstream/handle/asu/2195/book1109.pdf?sequence=1&isAllowed=y	
		Основные сведения о кровообращении, состав и функции крови. Сердце и сосуды	1.Методический материал. 2. Лекционный материал. 3. https://obrazovaka.ru/biologiya/organy-krovoobrascheniya-cheloveka-funkcii-znachenie.html	
Вторник	БУ-3	Бег 10 мин. ОРУ 5 мин. СБУ 30 м Ускорение 5х30 м ПУ: большой многоскок - 5х30 м блоха (на каждую ногу) - 5х10 м лягушка - 5х10 м. Ускорение 5х30 м. Заминка 5 мин. ОФП: - пресс, планка на локтях 3х1 мин.; - спина 3х20 р.; - стопа 2х50 р.; - отжимания или подтягивания	Дыхание. Потребление кислорода. Значение дыхания для жизнедеятельности организма.	1.Методический материал. 2. https://urok.1sept.ru/%D1%81%D1%82%D0%B0%D1%82%D1%8C%D0%B8/102925/
		Обмен веществ и энергии – основа жизни человека	1.Методическое пособие. 2. http://www.tsyganskiymedvet.ru/my-job/teaching/physiology/uroki-dla-interaktivnoj-doski-smart-board/obmen-veshestv	
		Нервная система и ее роль в жизнедеятельности организма.	1. Лекционный материал. 2. http://www.grandars.ru/college/medicina/nervnaya-sistema-cheloveka.html	

Четверг	БУ-3	Бег 10 мин. ОРУ 5 мин. СБУ 2х30. Ускорение 5х30 Повторный бег: 10х50 м СУ: Посадка на двух ногах 3х1 мин Посадка на одной ноге 3х30 сек Перекаты 3х20 раз ОФП: - пресс 3х20 р.; - спина 3х20 р.; - стопа 2х50 р.; - отжимания или подтягивания.	Органы пищеварения и выделения. Понятие о пищеварении. Органы выделения, их функции.	1.Методический материал 2. http://www.libma.ru/medicina/normalnaja_fiziologija_konspekt_lekcii/p21.php
			Физиологические основы спортивной тренировки.	1.Методический материал. 2. https://studfile.net/preview/4674489/page:3/
			Закаливание организма юного спортсмена. Предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях спортом.	1.Методический материал. 2. http://elibrary.sgu.ru/uch_lit/2441.pdf
Пятница	БУ-3	Кросс 30 мин. ОРУ 5 мин ОФП: - пресс, планка на локтях 3х1 мин.; - спина 3х20 р.; - стопа 2х50 р.; - отжимания или подтягивания. Упражнения на гибкость 5 мин.	Восстановительные мероприятия в спорте.	1. Лекционный материал. 2. https://studme.org/1163101829532/meditsina/vosstanovitelnye_meropriyatiya
			Травматизм и заболеваемость в процессе занятий спортом. Оказание первой помощи при несчастных случаях.	1. http://docs.cntd.ru/document/420267105 2. https://sch1355uz.mskobr.ru/attach_files/upload_users_files/5dad59449168d.pdf
			История развития шорт-трека.	1.Лекционный материал 2. https://sportsgroup.ru/zimnie-vidyi-sporta/istoriya-short-treka.html

Информация:

1. Тренироваться можно самостоятельно на открытом воздухе, стадионе, специализированных площадках.
2. На занятиях использовать средства индивидуальной защиты и соблюдать социальную дистанцию 1.5 м.

2. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

2.1. Теоретические основы физической культуры и спорта

В подготовке спортсменов важную роль играет теоретическая подготовка. Теоретическая подготовка спортсменов осуществляется на протяжении всех лет обучения в спортивной школе.

Основными методами теоретической подготовки в период самоизоляции являются: самостоятельное изучение методических пособий, лекций, специальной литературы, как на бумажном носителе, так и с помощью ИКТ.

В данном режиме работы, обучающимся предлагается использовать информационный ресурс, предложенный в таблице № 2.1, а также уметь самостоятельно работать с использованием ИКТ по данным темам.

Таблица 2.1

Темы для изучения по предметной области «Теоретические основы физической культуры и спорта»

№	Тема	Информационный ресурс
1	Физическая культура – важное средство воспитания и укрепления нации. Здоровый образ жизни.	1.Методическое пособие. 2. https://apni.ru/article/34-fizicheskaya-kultura-kak-komponent-zdorovogo
2	Костно-мышечная система, ее строение и функции.	1.Лекционный материал. 2.Методический материал. 3. http://elibrary.asu.ru/xmlui/bitstream/handle/asu/2195/book1109.pdf?sequence=1&isAllowed=y
3	Основные сведения о кровообращении, состав и функции крови. Сердце и сосуды	1.Методический материал. 2. Лекционный материал. 3. https://obrazovaka.ru/biologiya/organy-krovoobrascheniya-cheloveka-funkcii-znachenie.html
4	Дыхание. Потребление кислорода. Значение дыхания для жизнедеятельности организма.	1.Методический материал. 2. https://urok.1sept.ru/%D1%81%D1%82%D0%B0%D1%82%D1%8C%D0%B8/102925/
5	Обмен веществ и энергии – основа жизни человека	1.Методическое пособие. 2. http://www.tsyganskiymedvet.ru/my-job/teaching/physiology/uroki-dla-interaktivnoj-doski-smart-board/obmen-veshestv
6	Нервная система и ее роль в жизнедеятельности организма.	1. Лекционный материал. 2. http://www.grandars.ru/college/medicina/nervnaya-sistema-cheloveka.html
7	Органы пищеварения и выделения. Понятие о пищеварении. Органы выделения, их функции.	1.Методический материал 2. http://www.libma.ru/medicina/normalnaja_fiziologija_kon_spekt_lekcii/p21.php
8	Физиологические основы спортивной тренировки.	1.Методический материал. 2. https://studfile.net/preview/4674489/page:3/
9	Закаливание организма юного спортсмена. Предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях спортом.	1.Методический материал. 2. http://elibrary.sgu.ru/uch_lit/2441.pdf
10	Восстановительные мероприятия в спорте.	1. Лекционный материал. 2. https://studme.org/1163101829532/meditsina/vosstanovitelnye_meropriyatiya
11	Травматизм и заболеваемость в процессе занятий спортом. Оказание первой помощи при несчастных случаях.	1. http://docs.cntd.ru/document/420267105 2. https://sch1355uz.mskobr.ru/attach_files/upload_users_files/5dad59449168d.pdf
12	История развития шорт-трека.	1.Лекционный материал 2. https://sportsgroup.ru/zimnie-vidyi-sporta/istoriya-short-treka.html

Тема № 1. Физическая культура – важное средство воспитания и укрепления нации. Здоровый образ жизни. Понятия о физической культуре, ее место в жизни и значения в деле воспитания и оздоровления.

Тема № 2. Костно-мышечная система, ее строение и функции. Костная система. Мышечная система. При изучении этой темы необходимо использовать наглядные пособия: демонстрация таблиц, рисунки, а также показать некоторые кости и мышцы на самих спортсменах.

Тема № 3. Основные сведения о кровообращении, состав и функции крови. Сердце и сосуды. Понятие о кровообращении, значение крови. Количество и состав крови. Сердце и сосуды. При изучении этой темы необходимо использовать наглядные пособия. Научить считать ЧСС (пульс).

Тема № 4. Дыхание. Потребление кислорода. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Дыхание, его виды и роль в жизнедеятельности организма человека. Потребление кислорода. Понятие о кислородном запросе и долге. В результате изучения данной темы учащиеся должны хорошо представлять себе, что такое аэробные и анаэробные возможности человека и какую роль они играют в достижении высоких результатов в избранном виде спорта.

Тема № 5. Обмен веществ и энергии – основа жизни человека. Изучение этой темы должно связываться с материалами по гигиене, в частности с вопросами питания.

Тема № 6. Нервная система и ее роль в жизнедеятельности организма. Нервная система, ее строение. Понятия о рефлексах, их виды. В результате изучения этой темы юные спортсмены должны уяснить, какую роль играет нервная система в процессе мышечной деятельности. Очень важно разобраться в том, как центральная нервная система управляет деятельностью двигательного аппарата, и какие процессы обеспечивают координацию движения.

Тема № 7. Органы пищеварения и выделения. Понятие о пищеварении. Органы выделения, их функции. Изучение темы должно быть логическим продолжением изучения вопросов режима, питания спортсмена, врачебно-педагогического контроля. Необходимо, чтобы занимающиеся имели представление, какие железы способствуют расщеплению пищи.

Тема № 8. Физиологические основы спортивной тренировки. Физиологическое представление о спортивной тренировке. Физиологические механизмы формирования двигательных навыков. Характерные физиологические изменения в организме при избранном виде спорта. Юные спортсмены должны узнать, какие физиологические процессы лежат в основе роста работоспособности и формирования двигательных навыков. Изучение этой темы следует связывать с педагогическими вопросами спортивной тренировки.

Тема № 9. Закаливание организма юного спортсмена. Предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях спортом. Значение и основные правила закаливания. Основные средства и методика применения закаливания. Закаливание в спортивной практике. Общее понятие об инфекционных заболеваниях, источники инфекций и пути их распространения. Предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях физической культурой и спортом. Меры личной и общественной профилактики инфекционных заболеваний.

Тема № 10. Восстановительные мероприятия в спорте. Общее представление о восстановительных мероприятиях. Виды восстановительных мероприятий. Общие сведения о спортивном массаже. Основные приемы и виды спортивного массажа. Баня. Тема излагается подготовленным спортсменам. Восстановительные мероприятия дополняют, а не заменяют спортивную тренировку. Отметить значимость труда психологов, гигиенистов, спортивных врачей, массажистов.

Тема № 11. Травматизм и заболеваемость в процессе занятий спортом. Оказание первой помощи при несчастных случаях. Виды и причины спортивного травматизма. Оказание первой помощи при несчастных случаях: ушибах, ранах,

отморожениях, переломах. Патологические состояния в спорте. Временные ограничения и противопоказания к тренировочным занятиям и соревнованиям.

Спорт не должен приводить к травмам и болезням. Сознательное отношение к тренировке, организованность, уважение сопернику, подчинение спортивным правилам, указания тренера и спортивного врача, борьба с вредными привычками – активные средства профилактики в спорте. Познакомить с первой помощью: вызов врача, накладные повязки, транспортировка.

Тема № 12. История развития шорт-трека. Возникновение шорт-трека. Шорт-трек в программе Олимпийских игр. Краткая характеристика состояния и перспективы развития шорт-трека в России и за рубежом.

2.2. Общая физическая подготовка

Общая физическая подготовка (ОФП) – это процесс совершенствования двигательных качеств, направленных на всесторонне и физическое развитие обучающегося. ОФП представляет собой неспециализированный (или относительно мало специализированный) процесс физического воспитания, содержание которого ориентировано на повышение функциональных возможностей, общей работоспособности, является основой (базой) для специальной подготовки и достижения высоких результатов в избранном виде деятельности или виде спорта.

Задачи ОФП состоят в том, чтобы обеспечить высокий уровень всесторонней физической подготовленности, поддерживать его в течение многих лет, содействовать тем самым сохранению крепкого здоровья и творческого долголетия.

Основными средствами ОФП являются подготовительные упражнения, применяемые в различных видах спорта, содержание которых ориентировано на создание широких предпосылок успеха в самых различных видах деятельности. ОФП повышает общий уровень функциональных возможностей организма путем увеличения работоспособности, разностороннее развитие физических качеств, систематически обогащает фонд двигательных навыков и умений человека.

Средства ОФП в период самоизоляции:

- Продолжительный равномерный бег, умеренной интенсивности или лыжный бег, плавание, подвижные игры.
- Элементы акробатики, гимнастические и акробатические упражнения для развития ловкости.
- Подготовительные упражнения - это упражнения без предметов и направлены на развитие и поддержание гибкости, подвижности в суставах, на расслабление мышц.
- Общеразвивающие упражнения включают упражнения на гимнастических снарядах, с отягощениями, различные виды прыжков и метаний (набивных мячей, ядер, камней), занятиями другими видами спорта, подвижными и спортивными играми.

2.3. «Вид спорта – конькобежный (шорт-трек)»

Техническая подготовка

Техническая подготовка направлена на обучение спортсмена технике движений и доведения ее до совершенства.

Спортивная техника – это способ выполнения спортивного действия, который характеризуется определенной степенью эффективности и рациональности использования спортсменом своих психофизических возможностей.

Роль спортивной техники в различных видах спорта неодинакова, она позволяет развить наиболее мощные и быстрые усилия в ведущих фазах соревновательного упражнения, экономить расход энергетических ресурсов в организме спортсмена, обеспечить спортсмену красоту, выразительность и точность движений, обеспечить

высокую результативность, стабильность и вариативность действий в постоянно изменяющихся условиях соревновательной борьбы.

Техническая подготовленность характеризуется тем, что спортсмен умеет выполнять и владеть техникой освоения действий.

На данном этапе в процессе технической подготовки используются: комплекс обще подготовительных и обще развивающих упражнений, видеоролики, лекционный материал, ИКТ.

Психологическая подготовка

Психологическая подготовка спортсмена - это система психологического, педагогического, методического и социального воздействия на обучающегося, с целью формирования и совершенствования свойств личности и психических качеств обучающегося, необходимых для подготовки к соревнованиям и различным выступлениям в спортивно-массовых и физкультурных мероприятиях.

Весь комплекс воздействия направлен не только на достижение высокого спортивного результата, но и на формирование личности.

Целью психологического сопровождения спортивной деятельности является, разносторонняя психологическая подготовка, направленная на улучшение спортивного результата, а также оказание психологической поддержки тренером в решении проблем, связанных с тренировочным процессом. Специфика конькобежного спорта способствует формированию психической выносливости, целеустремленности, самостоятельности в постановке и реализации целей, принятии решений, воспитании воли.

Психологическая подготовка проводится на протяжении всего тренировочного процесса.

Основной акцент делается на формирование интереса к спорту, правильную спортивную мотивацию, уважение к тренеру, развитие простейших сенсомоторных реакций, внимания и навыков самоконтроля.

В режиме самоизоляции психологическая подготовка осуществляется методом просмотра видеофильмов, видеороликов и методических пособий.

ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА

Воспитательная работа – обязательный аспект образовательной деятельности, направленный на создание условий для полноценного развития личности обучающихся путем обогащения воспитательной среды организуемыми событиями.

Воспитательная работа неразрывно связана с практической и теоретической подготовкой обучающихся.

Основные направления воспитательной работы:

- государственно-патриотическое воспитание;
- нравственное воспитание;
- спортивно-этическое и правовое воспитание.

Эффективность воздействия методов зависит от авторитета тренера-преподавателя. Успешное воспитание обучающихся (спортсменов) во многом определяется способностью тренера-преподавателя повседневно сочетать образовательные задачи и задачи общего воспитания. Эффективная воспитательная работа предполагает постоянное изучение тренером-преподавателем внутреннего мира ученика, обстоятельств в семье, взаимоотношений с другими обучающимися. Ведущее значение в воспитательной работе

с обучающимися уделяется формированию таких значимых для образовательной деятельности нравственных черт личности, как воля, трудолюбие, дисциплинированность.

В данном периоде тренировочного процесса основная роль тренера-преподавателя заключаются в том, чтобы дисциплинировать и заставить обучающихся самостоятельно заниматься.

ПРОМЕЖУТОЧНАЯ АТТЕСТАЦИЯ

В процессе дистанционного обучения с обучающимися проводится промежуточное тестирование по проверке знаний по теоретической подготовке.

1. Перечень вопросов для проверки знаний по теоретической подготовке.

№ билета	Содержание
Билет № 1	1.Физическая культура – важное средство воспитания и укрепления здоровья нации. Здоровый образ жизни. 2.Закаливание организма юного спортсмена. Предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях спортом.
Билет № 2	1.Основы системы физического воспитания. 2.Гигиенические требования к питанию юного спортсмена.
Билет № 3	1.Единая Всероссийская спортивная классификация 2.Систематический врачебный контроль за юными спортсменами, как основа достижений в спорте.
Билет № 4	1.Костно-мышечная система, ее строение и кости. 2.Самоконтроль в процессе занятий спортом. Понятие об утомлении и переутомлении.
Билет № 5	1.Основные сведения о кровообращении, состав и функции крови. Сердце и сосуды 2.Восстановительные мероприятия в спорте.
Билет № 6	1.Дыхание. Потребление кислорода, Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Травматизм и заболеваемость в процессе занятий спортом. Оказание первой помощи при несчастных случаях.
Билет № 7	1.Обмен веществ и энергии – основа жизни человека. 2.Общая характеристика тренировки юных спортсменов.
Билет № 8	1.Нервная система и ее роль в жизнедеятельности организма. Нервная система, ее строение. Понятие о рефлексе, их виды. 2.Основные виды в подготовке юного спортсмена в процессе тренировки.
Билет № 9	1.Органы пищеварения. Понятие о пищеварении. Органы выделения, их функции.
Билет № 10	1.Органы чувств. 2.Планирование и учет в процессе спортивной тренировки.
Билет № 11	1.Физиологические основы спортивной тренировки. 2.Спортивные соревнования. Их планировании, организация и проведение. Роль спортивных соревнований в тренировочном процессе и их основные виды.
Билет № 12	1.Физиологические методы определения тренированности юных спортсменов. 2.История развития шорт-трека.
Билет № 13	1.Личная и общественная гигиена, гигиенические основы режима труда и отдыха юных спортсменов.

	2. Федеральные стандарты спортивной подготовки.
Билет № 14	1. Техника безопасности на занятиях шорт-треком. 2. Общероссийские и международные антидопинговые правила. Ответственность за противоправные действия.
Билет № 15	1. Развитие шорт-трека в России и за рубежом. 2. Восстановительные мероприятия.

ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Список литературы:

1. Закон РФ «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29.12.2012 г. с дополнениями и изменениями.
2. Закон РФ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» № 198-ФЗ от 23.07.2013 г. с дополнениями и изменениями.
3. Приказ Министерства спорта РФ № 90 от 12.02.2019г. «Об утверждении государственных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).
4. Приказ Министерства физической культуры и спорта Краснодарского края № 1858 от 15.10.2014 г. «Об утверждении методических рекомендаций по разработке и реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта».
5. Приказ Министерства спорта РФ № 939 от 15.11.2018г. «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам».
6. Золотарская И.Б. Оценка перспективности юных конькобежцев на этапе предварительной и специализированной подготовки. Автореф. дис. канд. пед. наук. – Киев, 1991. – 25 с.
7. Набатникова М.Я., Филинкова Л.Г. Особенности нагрузок соревновательных упражнений юных конькобежцев. - ТиПФК, 1986. - № И, С. 22-24.
8. Расин М.С. Особенности методики скоростно-силовой подготовки юных конькобежцев. - ТиПФК, 1984. - № 4. - С. 36.
9. Никитушкин В.Г., Квашук П.В., Бауэр В.Г., Организационно-методические основы подготовки спортивного резерва. - М.: Советский спорт, 2005. -232 с.