Муниципальное казенное учреждение управления образования
администрации Артемовского городского округа
Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования «Спортивная школа «Феникс»
Артемовского городского округа

РЕКОМЕНДОВАНО:
педагогическим советом
МБОУДО СШ «Феникс»
от «28» 05 2023г

УТВЕРЖДЕНО
Директор МБОУДО СШ «Феникс»
_____ Колпаков Д.Н.
«28» 05 2023г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА «КОНЬКОБЕЖНЫЙ СПОРТ»,
ДИСЦИПЛИНА «ШОРТ-ТРЕК»

Возраст обучающихся: 9-17 лет
Срок реализации программы: 10 лет

Разработчики программы:
Тренер-преподаватель Сафиуллина В.В.

Артем
2023г.

СОДЕРЖАНИЕ

I	Общие положения……..	3
1.1	Характеристика вида спорта лёгкая атлетика……	3
II	Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки…….	5
2.1	Сроки реализации этапов спортивной подготовки…….....	5
2.2	Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки….	7
2.3	Виды (формы) обучения, при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки……	8
2.4	Годовой учебно-тренировочный план……...	15
2.5	Календарный план воспитательной работы……...	17
2.6	План мероприятий на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним…….	20
2.7	Инструкторской и судейской практики……	24
2.8	Медицинские, медико-биологические мероприятия и применение восстановительных средств……	25
III	Система контроля……	35
3.1	Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, к участию в спортивных соревнованиях…	35
3.2	Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки…….	37
3.3	Контрольно-переводные нормативы……	39
IV	Рабочая программа…….	43
4.1	Программный материал для проведения учебно-тренировочных занятий	50
4.2	Учебно-тематический план по этапам подготовки…….	55
V	Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам……...	62
5.1	Особенности осуществления спортивной подготовки в конькобежном спорте дисциплина шорт-трек…….	62
5.2	Рекомендации по проведению учебно-тренировочных занятий и обеспечению техники безопасности при проведении…….	70
VI	Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки…….	72
6.1	Кадровое обеспечение…….	72
6.2	Материально-техническое обеспечение…….	73
VII	Информационно-методическое обеспечение…….	84

1.ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЕ

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «конькобежный спорт» дисциплина «шорт-трек» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «конькобежный спорт», утвержденным приказом Минспорта России от 16 ноября 2022 г. N 995

2. Целью Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки.

1.1 Характеристика конькобежного спорта и его отличительные особенности

Конькобежный спорт или скоростной бег на коньках — это вид спортивного упражнения, при выполнении которого конькобежец стремиться в условиях соревнования преодолеть регламентированную правилами дистанцию с максимально возможной для себя скоростью.

Конькобежный спорт признан Международным Олимпийским комитетом как олимпийский вид спорта, основа которого – скоростной бег на коньках, в котором необходимо как можно быстрее на коньках преодолевать определённую дистанцию на ледовом стадионе по замкнутому кругу.

Конькобежный спорт, включает в себя две группы дисциплин:

- классический бег на коньках;
- шорт-трек.

Конькобежный спорт требует специальной подготовленности спортсменов с целью преодоления физических нагрузок при прохождении спринтерских и стайерских дистанций, как на крытых конькобежных стадионах с искусственным льдом, так и на открытых катках с использованием специфического спортивного инвентаря. Подготовка занимающихся конькобежным спортом предполагает воспитание физически крепких и здоровых спортсменов, проводится работа по формированию моральных и волевых качеств, профессиональному самоопределению, достижению уровня спортивных успехов сообразно способностям.

Стандартная дорожка в классических коньках имеет размеры 400 и 333 метра с

размеченными двойными дорожками. Все крупные соревнования проходят исключительно на дорожках длиной 400 метров. Радиус внутреннего поворота составляет от 25 до 26 метров. Длина каждой прямой и длина каждого поворота около 100 метров.

Конькобежный каток делится на две дорожки – внутреннюю и внешнюю. Одна из прямых является переходной. Каждый спортсмен на каждом круге дистанции обязан поменять дорожку на переходной прямой. Исключение составляют командные забеги и масс-старт, где все спортсмены бегут по внутренней дорожке.

Соревнования по классическому бегу на коньках проводятся в следующих форматах:
- многоборье (англ. allround);
- на отдельных дистанциях, включая командную гонку преследования, масс-старт.

Многоборье старейший из форматов. Спортсмены соревнуются на четырёх дистанциях, по сумме которых определяется победитель. Существует три вида многоборья: спринтерское − 500 м +1000 м + 500 м +1000 м; малое − 500 м + 1500 м + 1000 м + 3000 м и классическое – 500 м + 3000 м + 1500 м + 10000 м (у женщин дистанция 10000 метров заменяется на 5000 метров). За каждый забег начисляются очки — за каждую секунду времени прохождения 500 м даётся 1,000 очко. Время на других дистанциях делится на число, на которое данная дистанция длиннее 500 м, и полученное число добавляется к сумме очков, полученных за предыдущие дистанции. Победителем становится конькобежец, набравший наименьшую сумму. Проводятся чемпионаты и первенства мира, Европы и отдельных государств по спринтерскому и классическому многоборью.

Соревнования на отдельных дистанциях проводятся на чемпионате мира на отдельных дистанциях и этапах Кубка мира. Проводятся личные, лично-командные и командные соревнования. Забеги проходят на дистанциях 500 м, 1000 м, 1500 м, 3000 м (только у женщин), 5000 м и 10000 м (только у мужчин), также проводится командная гонка преследования. Проводятся чемпионаты мира по конькобежному спорту на отдельных дистанциях, Кубок мира, национальные чемпионаты, входит в программу Олимпийских игр.

Также проводятся соревнования на дистанциях 100 и 300 м (преимущественно среди детей), милю, в конькобежном марафоне и в масс-старте.

В классических коньках спортсмены бегут парами: один по внутренней, а второй по внешней дорожке. В процессе на каждом круге происходит смена дорожек для того, чтобы оба участника прошли равное расстояние. Забеги проводятся против часовой стрелки. При смене дорожки бывают ситуации, когда спортсмены оказываются на прямой ряд друг с другом. В этом случае, находящийся на внутренней дорожке спортсмен должен пропустить бегущего по внешней дорожке. Несоблюдение данного правила приводит к

дисквалификации. Командные забеги и масс-старт, проходят исключительно по внутренней дорожке.

Конькобежный спорт относится к циклическим видам спорта.

Спортивная дисциплина шорт-трек

Шорт-трек (англ. short track — короткая дорожка), вид скоростного бега на коньках, заключающийся в максимально быстром преодолении соревновательной дистанции внутри хоккейной площадки (окружность катка — 111,12 м). Для занятий шорт-треком необходимы специальные ботинки с лезвиями особой формы. Кроме того, спортсмены обязательно надевают шлемы, наколенники, налокотники, защиту для шеи, основная задача которых – предохранить спортсменов от травм.

Шорт-трек признан Международным Олимпийским комитетом как олимпийский вид спорта в 1992 году. Дистанции в шорт-треке: 111,1м (1 круг), 222,2м (2 круга), 333,3м (3 круга), 500м (4,5 круга), 777м (7 кругов), 1000 м (9 кругов), 1500м (13,5 кругов), 2000м (18 кругов), 3000м (27 кругов), 5000м (45 кругов). Эстафеты проводятся на следующие дистанции: юноши и девушки - 2000 м (3 чел.), эстафета смешанная (2 ж + 2 м – 3000 м), женщины, юниоры и юниорки - 3000 м (4 чел.); мужчины – 5000 м (4 чел.). Конькобежный спорт (спортивная дисциплина шорт-трек) является олимпийским видом спорта, во Всероссийском реестре видов спорта (номер-код – 0450003611Я):

Дисциплины	Номер-код
дистанция 1500 м	0450393611Я
дистанция 500 м	0450373611Я
дистанция 1000 м	0450383611Я
шорт-трек – эстафета 3 чел – 2000м	0450433611С
шорт-трек – эстафета 4 чел – 3000м	0450433611С
шорт -трек – эстафета 4 чел – 5000м	0450443611М
шорт -трек – эстафета смешанная (2 ж + 2 м – 2000 м)	0450203611Л
шорт-трек – эстафета смешанная (2 ж + 2 м – 3000 м)	0450183811Н
шорт-трек – многоборье (1500м+500м+1000м+3000м)	0450413811Л

II. ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

2.1 Сроки реализации этапов спортивной подготовки

Программа спортивной подготовки разработана с учетом следующих особенностей организации учебно-тренировочной и методической деятельности:

1. По признанным в Российской Федерации видам спорта и спортивным дисциплинам, включенным во Всероссийский реестр видов спорта (далее - избранный вид спорта).
2. По этапам и периодам подготовки:

- этап начальной подготовки (периоды: до одного года; свыше одного года);
- учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации);
- этап совершенствования спортивного мастерства (весь период);
- этап высшего спортивного мастерства (весь период).

Программа содержит рекомендации по построению, содержанию, организации и осуществлению учебно-тренировочного процесса на различных этапах многолетней подготовки.

К лицам, желающим пройти спортивную подготовку предъявляются следующие требования:

На этап начальной подготовки зачисляются дети, желающие заниматься спортом, не имеющие медицинских противопоказаний и выполнившие нормативы общей и специальной физической подготовки, утвержденные федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «конькобежный спорт» дисциплина шорт-трек. Минимальный возраст для зачисления на этап начальной подготовки – 9 лет.

На учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) зачисляются спортсмены, прошедшие подготовку на этапе начальной подготовки не менее 1-го года или спортсмены из других видов спорта, не имеющие медицинских противопоказаний для занятий конькобежным спортом, выполнившие приемные нормативы по общей и специальной физической подготовке по виду спорта конькобежный, и имеющие спортивный разряд, соответствующий данному этапу подготовки. Минимальный возраст для зачисления на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) – 12 лет.

На этап совершенствования спортивного мастерства прием не проводится, зачисляются спортсмены, переведенные с учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) выполнившие норматив кандидата в мастера спорта и нормативные требования по общей и специальной физической подготовке. Минимальный возраст для зачисления на этап совершенствования спортивного мастерства – 14 лет.

Лицам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим требования к

результатам реализации Программы на соответствующем этапе и не зачисленным на следующий этап, может быть предоставлена возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки.

Таблица № 2.1.1

Этапы спортивной подготовки и возрастные границы, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки	3	9	12
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	12	10
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	14	4
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	15	1

2.2 Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Спортивная подготовка - это многолетний круглогодичный процесс, который, включает в себя большой объём разносторонней физической подготовки в общем объёме учебно-тренировочного процесса, постепенное увеличение интенсивности учебно-тренировочного процесса и постепенное достижение высоких объёмов тренировочных нагрузок, повышение специальной подготовленности за счёт широкого использования различных тренировочных средств.

Учебно-тренировочный процесс ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки устанавливается в часах и не должна превышать:

- на этапе начальной подготовки - двух часов;
- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - трех часов;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства - четырех часов;

- на этапе высшего спортивного мастерства - четырех часов.

При проведении более одного учебно-тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не должна составлять более восьми часов.

Таблица № 2.2.1

Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Количество часов в неделю	6	8	12	15	21	24
Общее количество часов в год	312	416	624	780	1095	1248

2.3 Виды (формы) обучения, при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Учебно-тренировочные занятия

1. Учебно-тренировочные занятия с группой, сформированной с учетом возрастных особенностей занимающихся.
2. Индивидуальные учебно-тренировочные занятия, проводимые согласно учебным планам с одним или несколькими занимающимися.
3. Самостоятельная работа занимающихся по индивидуальным планам.
4. Учебно-тренировочные сборы.
5. Участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях.
6. Инструкторская и судейская практика.
7. Медико-восстановительные мероприятия.
8. Промежуточная и итоговая аттестация занимающихся.

Учреждение обеспечивает непрерывный учебно-тренировочный процесс с занимающимися с учетом следующих особенностей:

1. Сроки начала и окончания учебно-тренировочного процесса (далее - спортивный сезон) определяются с учетом сроков проведения физкультурных мероприятий и

спортивных мероприятий, в которых планируется участие занимающихся.

2. Набор (индивидуальный отбор) занимающихся осуществляется ежегодно.

3. Учебно-тренировочный процесс ведется в соответствии с годовым учебным планом, рассчитанным по программам спортивной подготовки - в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки.

4. Учебно-тренировочный процесс подлежит ежегодному планированию в соответствии со следующими сроками:

- перспективное планирование (на олимпийский цикл - 4 года), позволяющее определить этапы реализации образовательной программы или программы спортивной подготовки;
- ежегодное планирование, позволяющее составить план проведения групповых и индивидуальных учебно-тренировочных занятий и промежуточной (итоговой) аттестации обучающихся;
- ежеквартальное планирование, позволяющее спланировать работу по проведению индивидуальных учебно-тренировочных занятий; самостоятельную работу обучающихся по индивидуальным планам; учебно-тренировочные сборы; участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях;
- ежемесячное планирование (не позднее чем за месяц до планируемого срока проведения), инструкторская и судейская практика, а также медико-восстановительные и другие мероприятия.

5. Планирование участия тренеров-преподавателей и (или) других специалистов, участвующих в реализации программ спортивной подготовки, производится с учетом следующих особенностей:

- работа по учебно-тренировочному плану одного тренера-преподавателя или специалиста с группой занимающихся в течение всего спортивного сезона;
- бригадный метод работы (работа по реализации программы спортивной подготовки более, чем одного тренера-преподавателя и (или) другого специалиста, непосредственно осуществляющих учебно-тренировочный процесс по этапам (периодам), с контингентом занимающихся, закреплённым персонально за каждым специалистом с учётом конкретного объёма, сложности и специфики работы).

Учебно-тренировочные мероприятия

В целях качественной подготовки спортсменов и повышения их спортивного мастерства организацией, осуществляющей спортивную подготовку, проводятся учебно-тренировочные мероприятия по планам подготовки, утвержденным в установленном порядке.

Направленность, содержание и продолжительность учебно-тренировочных мероприятий определяются в зависимости от уровня подготовленности спортсменов, задач и ранга предстоящих соревнований.

Персональный состав участников учебно-тренировочных мероприятий в пределах численности, предусмотренной планом обеспечения спортивных мероприятий, оформляется списком участников сборов, утверждаемым руководителем организации, осуществляющей спортивную подготовку.

Организациям, осуществляющим спортивную подготовку, при проведении учебно-тренировочных мероприятий в обязательном порядке необходимо:

- утверждать персональные списки спортсменов и других участников учебно-тренировочных мероприятий;
- рассматривать и утверждать планы теоретических и практических занятий, индивидуальные планы подготовки спортсменов, планы работы по научному сопровождению спортивной подготовки, медицинского обеспечения и мероприятий по соблюдению требований безопасности занятий, планы культурно-массовой работы со спортсменами;
- организовывать качественное проведение учебно-тренировочного процесса, способствующее выполнению программы спортивной подготовки, в том числе совершенствованию профессионального мастерства спортсменов;
- привлекать тренерский состав и других специалистов при этом, назначать начальника тренировочного сбора и его заместителя;
- утверждать сметы расходов на проведение учебно-тренировочных мероприятий в соответствии с нормами и нормативами, предусмотренными локальными актами организации, осуществляющей спортивную подготовку (либо ее учредителем), нормативными актами местного самоуправления, субъекта Российской Федерации, Российской Федерации;
- осуществлять контроль проведения учебно-тренировочных мероприятий, рациональным расходованием выделенных средств.

Таблица № 2.3.1

Учебно-тренировочные мероприятия

N п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)

		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям					
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18	21
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия					
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по	-	14	18	18

	общей и (или) специальной физической подготовке				
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 суток	
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-	До 3 суток, но не более 2 раз в год	
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		-	-
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток		

Спортивные соревнования

Требования к организации соревновательной деятельности.

При участии команд и спортсменов в официальных соревнованиях и других спортивных мероприятиях, проводимых в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных спортивных соревнований и мероприятий по подготовке к ним по различным видам, утвержденным Министерством спорта Российской Федерации, календарными планами спортивных мероприятий субъектов Российской Федерации, муниципальных образований, календарными планами всероссийских федераций по видам спорта, организации, осуществляющие спортивную подготовку, направляющие команды и спортсменов на соревнования, оплачивают расходы за счет и в пределах выделенных бюджетных ассигнований, а при их отсутствии за счет внебюджетных средств.

Требования к участию в спортивных соревнованиях лиц, проходящих спортивную подготовку:

- соответствие возраста участника с учетом пола и статуса спортивного соревнования;
- уровень спортивной квалификации в соответствии с Единой всероссийской спортивной классификацией, положением (регламентом) о спортивном соревновании и

правилами конькобежного спорта, дисциплина шорт-трек;

- выполнение плана спортивной подготовки;
- прохождение предварительного соревновательного отбора;
- динамические наблюдения (текущее медицинское наблюдение, периодические медицинские осмотры, углубленные медицинские обследования, врачебно-педагогические наблюдения) за состоянием здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку и оформление специалистами соответствующего медицинского заключения о допуске к спортивной подготовке и участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение антидопинговых правил.

Обязательным документом для направления спортсменов на соревнования является положение (регламент) о проведении спортивных соревнований. Документом, подтверждающим участие в соревнованиях, является официальный протокол соревнований, заверенный печатью организаторов и (или) размещенный на официальном сайте общероссийской спортивной федерации по виду спорта (его регионального, местного отделения) или уполномоченного соответствующим органом местного самоуправления и исполнительной власти субъекта Российской Федерации в сфере физической культуры и спорта.

Таблица № 2.3.2

Объём соревновательной деятельности

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	до года	свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Контрольные	2	3	6	9	10	9
Отборочные	-	1	4	5	6	6
Основные	1	1	2	3	5	12

Контрольные соревнования проводятся с целью контроля уровня подготовленности спортсменов. В них проверяется эффективность прошедшего этапа подготовки, оценивается уровень развития физических качеств, выявляются сильные и слабые стороны в структуре соревновательной деятельности. С учетом результата контрольных соревнований вносятся изменения в индивидуальный план подготовки спортсмена, предусматривается устранение выявленных недостатков. Контрольную

функцию могут выполнять как официальные соревнования различного уровня, так и специально организованные контрольные соревнования.

По результатам **отборочных соревнований** комплектуют команды, отбирают участников главных (основных) соревнований. В зависимости от принципа, положенного в основу комплектования состава участников главных соревнований, в отборочных соревнованиях перед спортсменом ставится задача завоевать определенное место или выполнить контрольный норматив, позволяющий попасть в состав участников главных соревнований.

Основные и главные соревнования ориентированы на достижение максимально высоких результатов, полную мобилизацию и проявление физических, технических и психических возможностей. Целью участия в главных соревнованиях является достижение победы или возможно более высокого места.

Индивидуальная спортивная подготовка

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется на этапе совершенствования спортивного мастерства, со спортсменами, выполнившими спортивный разряд КМС и выше. Индивидуальный план спортивной подготовки составляется на год, период, месяц и т. д. Упражнения и нагрузки (объём и интенсивность) подбираются для каждого спортсмена отдельно, исходя из его индивидуальных особенностей.

При составлении индивидуального плана учитывается степень владения техникой, спортивная классификация, функциональное состояние и возможности организма, степень утомления после предыдущих тренировок, занятость на производстве или учебе и др.

Объём и интенсивность тренировочной нагрузки в зависимости от самочувствия спортсмена (пульса, артериального давления и других показателей врачебного контроля) должны быть строго индивидуальны и постоянно записываться в личный дневник.

Постоянный анализ тренировок, учтёт нагрузок, врачебный контроль и самоконтроль, особенно в конце подготовительного и соревновательного периодов, когда интенсивность нагрузки подходит к своему максимуму, помогут предотвратить переутомление (перетренировку), достичь высшей спортивной формы к соревнованиям и укрепить здоровье.

При составлении индивидуального плана как на отдельный период или цикл учебно-тренировочных занятий, так и на каждую тренировку тренер-преподаватель и спортсмен определяют:

- объём и интенсивность нагрузки;
- количество и характер упражнений;

- очередность выполнения упражнений;
- нагрузка в каждом упражнении,
- длительность и темп выполнения упражнений;
- количество максимальных и субмаксимальных нагрузок, составляющих 50% и более от предельного результата в классических (соревновательных) упражнениях.

При этом обязательно учитываются:

- нагрузка в предыдущих занятиях;
- степень восстановления после предыдущих занятий.

После того как определено общее направление учебно-тренировочного процесса в годичном цикле, т. е. обозначены периоды цикла, количество месячных циклов в каждом периоде и этапе подготовки и количество соревнований, в которых должен выступать спортсмен, составляется месячный план тренировочной работ.

2.4 Годовой учебно-тренировочный план

В организуемых и проводимых на этапах спортивной подготовки занятиях используются:

- виды подготовки, связанные с физическими нагрузками (общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка, техническая подготовка, участие в спортивных соревнованиях);
- виды подготовки, не связанные с физическими нагрузками (теоретическая, тактическая, психологическая подготовка);
- инструкторская и судейская практика;
- медицинские, медико-биологические восстановительные мероприятия, тестирование и контроль.

Соотношение видов подготовки в общем времени, отводимом на спортивную подготовку, зависит от спортивной дисциплины, в которой специализируются конкретные занимающиеся, этапа спортивной подготовки, особенностей определенного учебно-тренировочного цикла (макроцикла, мезоцикла, микроцикла), решаемых в определенном учебно-тренировочном занятии задач, индивидуальных особенностей занимающихся. Прикрепленные тренеры-преподаватели вправе самостоятельно устанавливать соотношение видов подготовки в структуре организуемых и проводимых ими занятий.

Таблица № 2.4.1

Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки

N	Виды спортивной	Этапы и годы спортивной подготовки

п/п	подготовки и иные мероприятия	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
1.	Общая физическая подготовка (%)	47 - 61	39 - 51	38 - 44	32 - 42	20 - 28	10 - 15
2.	Специальная физическая подготовка (%)	18 - 24	27 - 35	26 - 33	32 - 42	32 - 40	40 - 50
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	1 - 2	1 - 3	3 - 4	3 - 4	5 - 6	6 - 10
4.	Техническая подготовка (%)	17 - 21	17 - 21	19 - 23	17 - 21	17 - 23	17 - 24
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	-	-	5 - 7	5 - 7	9 - 13	10 - 14
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	0,5 - 1	1 - 3	3 - 4	5 - 6	5 - 6	5 - 6
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1 - 3	1 - 3	2 - 4	2 - 4	4 - 6	4 - 6

Одно из основных условий достижения высоких результатов – единство общей и специальной физической подготовки спортсмена, а также их рациональное соотношение. Принцип неразрывности ОФП и СФП: ни одну из них нельзя исключить из содержания тренировки без ущерба для достижения высокого спортивного результата.

Существует необходимость соблюдения оптимального соотношения СФП и ОФП на любом этапе спортивной подготовки. На начальных этапах преобладает ОФП, а в

дальнейшем СФП. Тем не менее, считается, что общий объем ОФП на протяжении многих лет спортивных тренировок должен приближаться к 40– 50 %.

2.5 Календарный план воспитательной работы

Воспитательная работа с занимающимися в определенных группах спортивной подготовки, осуществляется целенаправленно и последовательно.

Необходимым условием проведения эффективного учебно-тренировочного процесса является проведение воспитательной работы со спортсменами по формированию личностных качеств в процессе выполнения разнообразных двигательных заданий в соответствии с намеченным учебно-тренировочным планом.

План и программа воспитательной работы состоят из двух разделов: воспитательная работа в условиях учебно-тренировочного процесса и воспитательная работа во вне учебно-тренировочного времени. В планах воспитательной работы с группами выделяются основные направления реализации воспитательного процесса, которые затем конкретизируются в программах воспитательной работы. К основным направлениям воспитательной работы относятся гражданское, патриотическое, нравственное, умственное, трудовое, эстетическое и правовое воспитание.

Программа воспитательной работы предусматривает:

- формулировку задач воспитания на каждое учебно-тренировочное занятие, а также подбор способствующих решению этих задач средств, методов и форм воспитания;
- формулировку задач воспитания во вне учебно-тренировочного времени и подбор способов их реализации.

Таблица № 2.5.1

Календарный план воспитательной работы

N п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных	В течение года

		соревнований; приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей.	
1.2.	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; формирование навыков наставничества; формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; формирование склонности к педагогической работе.	В течение года
2.	Здоровьесбережение		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта.	В течение года
2.2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание	В течение года

		способов закаливания и укрепления иммунитета).	
3.	Патриотическое воспитание обучающихся		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.	В течение года
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки.	В течение года
4.	Развитие творческого мышления		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков,	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: формирование умений и навыков,	В течение года

	способствующих достижению спортивных результатов)	способствующих достижению спортивных результатов; развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов.	

2.6 План мероприятий на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним

Меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним включают в себя:

- проведение допинг-контроля;
- установление ответственности спортсменов, тренеров-преподавателей, иных специалистов в области физической культуры и спорта за нарушение антидопинговых правил;
- предупреждение применения запрещенных субстанций и (или) запрещенных методов;
- повышение квалификации специалистов, проводящих допинг-контроль;
- включение в дополнительные образовательные программы образовательных организаций, осуществляющих деятельность в области физической культуры и спорта, разделов об антидопинговых правилах, о последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил;
- проведение антидопинговой пропаганды в средствах массовой информации;
- проведение научных исследований, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним;
- проведение научных исследований по разработке средств и методов восстановления работоспособности спортсменов;
- оказание федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, общероссийской антидопинговой организацией содействия органам исполнительной власти субъектов Российской Федерации в антидопинговом обеспечении спортивных сборных команд субъектов Российской Федерации;
- установление ответственности физкультурно-спортивных организаций за нарушение условий проведения допинг-контроля, предусмотренных порядком проведения допинг-контроля;

- осуществление международного сотрудничества в области предотвращения допинга в спорте и борьбы с ним.

Федеральный орган исполнительной власти в области физической культуры и спорта в целях реализации мер по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним:

- утверждает общероссийские антидопинговые правила;
- утверждает перечни субстанций и (или) методов, запрещенных для использования в спорте;
- утверждает порядок проведения допинг-контроля;
- принимает в установленном порядке решение об исключении общероссийской спортивной федерации из реестра общероссийских и аккредитованных региональных спортивных федераций в случае неисполнения общероссийской спортивной федерацией обязанностей.

Сегодня проблема использования спортсменами запрещенных в спорте веществ и методов носит острый характер: допинг наносит непоправимый ущерб здоровью спортсменов, спортивной карьере и репутации, негативно сказывается на имидже Учреждения и тренерского состава.

Специалисты организации, осуществляющие спортивную подготовку, должны ознакомить спортсменов и тренеров-преподавателей с положениями основных действующих антидопинговых документов. Также данные работники должны оказать содействие в обеспечении своевременной подачи заявок для получения разрешений на терапевтическое использование спортсменами, запрещенных субстанций и/или методов, включенных в «Запрещенный список» ВАДА.

Руководство организаций, осуществляющих спортивную подготовку, вправе заключить со спортсменами, тренерами-преподавателями и специалистами соглашения о недопустимости нарушения антидопинговых правил.

Антидопинговые мероприятия направлены на проведение разъяснительной работы по профилактике применения допинга. Мероприятия антидопинговой программы проводятся среди спортсменов всех групп, и преследует следующую цель: защита права спортсменов на участие в соревнованиях, свободных от допинга.

Задачи антидопинговой программы:

1. Создание эффективной системы противодействия нарушениям антидопинговых правил в лёгкой атлетике, в соответствии с требованиями мировой антидопинговой программы, общероссийских антидопинговых правил, Уголовного кодекса Российской Федерации, правил Международной ассоциации лёгкой атлетики (IAAF).

2. Разработка плана мероприятий по профилактике нарушений антидопинговых правил.

3. Формирование среди спортсменов неприемлемого отношения к допингу и способности эффективного принятия решений, предотвращающих нарушение антидопинговых правил.

4. Повышение с помощью эффективного антидопингового образования, уровня осведомленности спортсменов в вопросах спортивных ценностей и значимости спорта без допинга.

5. Формирование культуры нетерпимости к допингу, и снижение уровня непреднамеренного нарушения антидопинговых правил.

Таблица № 2.6.1

План антидопинговых мероприятий

№ п/п	Название мероприятий	Срок проведения	Форма проведения
1	Прохождение онлайн-обучения посредством образовательной антидопинговой онлайн-платформы РУСАДА «Триагонал» и получение сертификатов по окончании обучения.	Январь	Онлайн-курсы
2	Информирование спортсменов о запрещенных веществах и субстанциях.	В течение года	Лекции, беседы,
3	Ознакомление спортсменов с правами и обязанностями спортсмена (согласно антидопинговому кодексу).	В течение года	Лекции, беседы,
4	Ознакомление с порядком проведения допинг-контроля и антидопинговыми правилами и санкциями за их нарушения.	В течение года	Лекции, беседы,
5	Повышение осведомленности спортсменов об опасности допинга для здоровья.	В течение года	Лекции, беседы,

Спортсмен обязан знать нормативные документы:

1. Всемирный антидопинговый кодекс.
2. Международный стандарт ВАДА «Запрещенный список».
3. Международный стандарт ВАДА «Международный стандарт по терапевтическому использованию».
4. Международный стандарт ВАДА по тестированию.

Антидопинговая программа

Этап начальной подготовки

Объем программы – 5 часов.

Содержание

Тема 1. Вводное занятие (1 час).

Тема 2. Понятие чистоты спорта. Определение «допинга» (1 час).

Тема 3. Антидопинговые правила. Запрещенный список (1 час).

Тема 4. Запрещенный список (1 час).

Тема 5. Допинг-контроль (1 час).

Итоговое тестирование

Антидопинговая программа

Учебно-тренировочный этап

Объем программы – 6 часов.

Содержание

Тема 1. Введение. Польза спорта (1 час).

Тема 2. Что такое допинг. Почему его нельзя применять в спорте (1 час).

Тема 3. Антидопинговые правила и документы (1 час).

Тема 4. Допинг-контроль (1 час).

Тема 5. Наказание за нарушение антидопинговых правил (1 час).

Тема 6. Ответственность спортсмена (1 час).

Итоговое тестирование

Антидопинговая программа

Этап совершенствования спортивного мастерства

Объем программы – 10 часов.

Содержание

Тема 1. Что такое допинг. Почему он запрещен в спорте (1 час).

Тема 2. Антидопинговые документы (1 час).

Тема 3. РУСАДА (1 час).

Тема 4. Что такое антидопинговые правила (1 час).

Тема 5. Тестирование (проба мочи) (1 час).

Тема 6. Тестирование (проба крови) (1 час).

Тема 7. Санкции (1 час).

Тема 8. Запрещенный список. Разрешение на ТИ (1 час).

Тема 9. Информация о местонахождении (1 час)

Тема 10. Последствия применения допинга (1 час).

Итоговое тестирование

Антидопинговая программа

Этап высшего спортивного мастерства

Объем программы – 11 часов

Содержание

Тема 1. Определение допинга (1 час).

Тема 2. Антидопинговые правила и санкции за их нарушение.

Статус во время дисквалификации (1 час).

Тема 3. Всемирная антидопинговая система и антидопинговые документы

Тема 4. РУСАДА (1 час).

Тема 5. Права и обязанности спортсмена (1 час).

Тема 6. Тестирование (проба мочи) (1 час).

Тема 7. Тестирование (проба крови) (1 час).

Тема 8. Запрещенный список. Разрешение на ТИ (1 час).

Тема 9. Информация о местонахождении. Пулы тестирования (1 час).

Тема 10. Система АДАМС (1 час).

Тема 11. Последствия применения допинга (1 час).

Итоговое тестирование

2.7 Инструкторская и судейская практика

Одним из важных разделов комплексной подготовки спортсменов в учебно-тренировочных группах является инструкторская и судейская практика. Занимающиеся должны пользоваться принятой в конькобежном спорте терминологией, знать правила безопасности при проведении тренировок и соревнований, правила поведения и страховки при занятиях на дорожке, с отягощениями и штангой, соблюдать основные гигиенические требования к спортивной одежде и обуви.

Формы проведения занятий: беседы, семинары, самостоятельное изучение литературы, практические занятия.

На этапе начальной подготовки спортсмены должны овладеть принятой в виде спорта терминологией и командным языком для построения отдачи, рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений.

На учебно-тренировочном этапе до трех лет необходимо развивать способность спортсменов наблюдать за выполнением упражнений другими спортсменами, находить ошибки в технике выполнения ими отдельных приемов. Занимающиеся должны уметь составить конспект занятий и провести вместе с тренером-преподавателем разминку в группе.

Необходимо развивать способность спортсменов наблюдать за выполнением упражнений другими, находить ошибки в технике выполнения ими отдельных приемов. Занимающиеся должны уметь составить конспект занятий и провести вместе с тренером-

преподавателем разминку в группе. Следить за соблюдением правил техники безопасности в группе.

Постепенно занимающиеся должны шире привлекаться в качестве помощников при проведении разминки, при разучивании отдельных приемов с юными спортсменами младших возрастов. Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения и проверки знаний правил соревнований, привлечением занимающихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах. Во время проведения контрольных соревнований спортсмены знакомятся с документацией - стартовым протоколом, регламентом, итоговым протоколом и т.д.

На четвертом и пятом учебно-тренировочном этапе спортсмены должны уметь подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельно проводить ее по заданию тренера-преподавателя, правильно демонстрировать технические приемы, замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими занимающимися, помогать тренеру-преподавателю в разучивании отдельных упражнений и приемов с юными спортсменами младших возрастных групп. По судейской практике спортсмены должны знать основные правила соревнований, вести протокол соревнований, уметь выполнять обязанности секретаря, секундометриста, страховщика, судьи по технике.

Группы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства привлекаются в качестве помощников тренера-преподавателя для проведения учебно-тренировочных занятий и спортивных соревнований. Они должны уметь самостоятельно проводить разминку, занятия по физической подготовке, по основным техническим элементам и приемам. Должны уметь составлять комплексы упражнений для отдельных тренировочных приемов, правильно вести дневник тренировок, регистрировать объем и интенсивность выполняемых тренировочных нагрузок, привлекаться к проведению занятий и соревнований. Спортсмены должны хорошо знать правила соревнований и систематически привлекаться к судейству, должны уметь организовать и проводить соревнования внутри спортивной школы и на муниципальном уровне.

В старших возрастных группах возможно присвоение звания инструктора или судьи по конькобежному спорту. Перечисленные мероприятия являются составной частью воспитательной работы и способствуют гармоничному развитию личности спортсмена.

2.8 Медицинские, медико-биологические мероприятия и применение восстановительных средств

Восстановительные средства и мероприятия

Выбор средств восстановления определяется возрастом, квалификацией, индивидуальными особенностями спортсменов, этапом подготовки, задачами учебно-

тренировочного процесса, характером и особенностями построения тренировочных нагрузок.

Все многочисленные средства восстановления подразделяются на три группы: «тренировочные», психологические, медико-биологические.

Тренировочные средства восстановления

Тренировочные средства восстановления - наиболее естественные из всех групп средств восстановления. Предполагает методически грамотное построение тренировки в каждом занятии, микро, мезо, макроциклах:

- соответствие учебно-тренировочной нагрузки функциональным возможностям спортсмена;
- рациональное использование отдельных упражнений;
- рациональная организация учебно-тренировочных нагрузок в отдельном тренировочном занятии (полноценная разминка и заминка, введение достаточных пауз активного и пассивного отдыха в соответствии с задачами тренировки);
- рациональное соотношение общих и специальных средств подготовки;
- эффективное сочетание упражнений различной интенсивности и направленности в микро- и мезо циклах тренировки;
- правильное сочетание работы и отдыха; оптимальная продолжительность отдыха между занятиями, варьирование интервалов отдыха между упражнениями; введение специальных разгрузочных циклов подготовки;
- применение средств общей физической подготовки с целью переключения форм двигательной активности и создания благоприятных условий для протекания процесса восстановления;
- использование среднегорья и различных климатогеографических зон в организации годичного цикла подготовки;
- правильное распределение учебно-тренировочных занятий в течение дня с учетом суточных биоритмов работоспособности.

Об эффективном использовании этих средств можно говорить тогда, когда у спортсмена после серии занятий отмечается нарастание тренированности и повышение работоспособности за счет выполнения нагрузки и накопления энергетических ресурсов.

Этого можно достичь лишь умелым сочетанием различных по характеру и величине нагрузок с интервалами восстановления, обеспечиваемого переключением на другой вид деятельности или варьированием параметров работы.

Нерациональное планирование тренировки невозможно восполнить воздействием других средств (психологических, медико-биологических), какими бы эффективными они ни были.

Особое значение в группах начальной подготовки и тренировочных группах 1 и 2 года подготовки имеет оптимальное построение учебно-тренировочного процесса с обеспечением восстановления естественным путем.

В эти периоды спортивной подготовки главными средствами тренировки должны быть специально подобранные подвижные игры, эстафеты, спортивные игры по упрощенным правилам, скоростные упражнения, выполняемые в игровой или соревновательной форме. Начиная с учебно-тренировочного этапа 3 года подготовки, с целью восстановления используются такие упражнения, как бег трусцой, ходьба, плавание, упражнения на расслабление.

Выполнение упражнений на расслабление не только ускоряет течение восстановительных процессов, но и помогает спортсменам освоить произвольное управление нервно-мышечной системой, повысить скорость расслабления мышц и избавиться от излишней напряженности, особенно на соревнованиях. Только овладев этим искусством, можно рассчитывать на достижение вершин спортивного мастерства.

Педагогические средства восстановления

Наиболее естественные из всех используемых средств. Применение этих средств предполагает как использование отдельных упражнений (бег трусцой, ходьба, плавание, упражнения на гибкость, расслабление и пр.), так и грамотное построение тренировки в занятии, микро-, мезо- и макроциклах.

О правильном использовании педагогических средств можно говорить тогда, когда у спортсмена после серии занятий отмечается нарастание тренированности и повышение работоспособности за счет выполнения нагрузки и накопления энергетических ресурсов. Этого можно достичь лишь умелым сочетанием различных по характеру и величине нагрузок с интервалами восстановления, обеспечиваемого переключением на другой вид деятельности или варьированием параметров работы.

Ускорению течения восстановительных процессов способствуют упражнения ОФП, выполняемые в конце тренировки.

В микроцикле тренировки утомление у занимающихся быстрее накапливается при такой схеме построения, когда в смежных днях недели планируется одинаковая по направленности работа, например, понедельник - развитие скоростных качеств, вторник - развитие скоростных качеств. Для повышения работоспособности занимающихся при

построении микроциклов необходимо наряду с повышением нагрузки планировать и ее снижение в середине или конце недели.

Аналогично в мезоциклах тренировки наряду с возрастанием нагрузки в одном – трех микроциклах нужно предусматривать ее снижение в разгрузочном микроцикле.

Педагогические средства восстановления являются основными, поскольку нерациональное планирование тренировки невозможно восполнить воздействием любых психологических, медико-биологических средств, какими бы эффективными они ни были.

Особое значение оптимальное построение учебно-тренировочного процесса с обеспечением восстановления естественным путем имеет в группах начальной подготовки. Здесь главными средствами тренировки должны быть специально подобранные подвижные игры, эстафеты, спортивные игры по упрощенным правилам, скоростные упражнения, выполняемые в игровой или соревновательной форме.

В учебно-тренировочных группах и группах совершенствования спортивного мастерства с целью восстановления успешно используются такие упражнения, как бег трусцой, ходьба, плавание. Выполнение упражнений на расслабление не только ускоряет течение восстановительных процессов, но и помогает обучить спортсмена произвольному управлению нервно-мышечной системой, повысить скорость расслабления мышц и избавиться от излишней напряженности, особенно на соревнованиях.

Психологические средства восстановления:

- аутогенная тренировка;
- психопрофилактика;
- психомышечная тренировка, внушение, мышечная релаксация, сон, отдых;
- психорегулирующая тренировка, активизирующая терапия, специально отвлекающие факторы, интенсивный индивидуальный или коллективный отдых, исключение отрицательных эмоций.

Применение психологических средств позволяет снизить уровень нервно-психического напряжения и уменьшить психическое утомление. Методика их использования базируется на самовнушении, благодаря которому спортсмен приводит себя в состояние дремоты с ощущением тепла, расслаблением мускулатуры, регулированием деятельности вегетативной нервной системы.

Психологические средства восстановления применяются в учебно-тренировочных группах, и особенно в группах спортивного совершенствования. В группах начальной подготовки психологическое восстановление достигается построением занятий в игровой форме, по схеме круговой тренировки, частой сменой разнообразных упражнений.

Медико-биологические мероприятия

Медико-биологические средства восстановления включают: рациональное питание (сюда входят специальные питательные смеси), витаминизацию, массаж и его разновидности (ручной, вибро-, гидро-, баро-массаж), спортивные растирки, гидропроцедуры, физиотерапию, курорт терапию, фармакологические и растительные средства.

При планировании использования восстановительных средств необходимо учитывать, что течение процессов восстановления обусловлено как направленностью тренировочной работы, так и объемом и интенсивностью нагрузок в занятии, микро- и мезоцикле тренировки, частотой участия в соревнованиях. Характер восстановления зависит от возраста, состояния здоровья спортсмена в данный момент, уровня его подготовленности, влияния внешней среды.

В связи с этим выбор восстановительных средств в том или ином случае должен быть индивидуальным для каждого легкоатлета.

Питание, как средство восстановления и повышения работоспособности спортсменов. Его значение трудно переоценить еще и потому, что период пребывания в Учреждении совпадает с формированием всех органов и систем растущего организма детей, подростков, юношей.

Питание выполняет в организме энергетическую и пластическую функции. Энергетическая функция питания заключается в том, что при окислении кислородом содержащихся в пище жиров и углеводов выделяется энергия, используемая для мышечной деятельности. Пластическая функция состоит в использовании поступающих с пищей белков для построения и восстановления мышц, сухожилий и других тканей, которые разрушаются в процессе работы. Особое значение продукты, содержащие белковые вещества, необходимые для пластических целей, имеют в период роста.

Рациональное питание. Объем и направленность тренировочных и соревновательных нагрузок обусловливают потребности организма спортсмена в пищевых веществах и энергии.

Таблица № 2.8.1

Методика расчета рациона питания

Группа	Вид спорта	Лёгкая атлетика	Средние энергозатраты в Ккал.
а	Виды спорта, связанные с кратковременными, но значительными физическими нагрузками	ацикличные виды: прыжки, метания	3750

б	Виды спорта, характеризующиеся большим объемом и интенсивностью физической нагрузки	сложно-координационные виды: многоборье, барьерный бег, бег с препятствиями, кроссовый бег по пересечённой местности	4750
в	Виды спорта, связанные с длительными и напряженными физическими нагрузками	циклические виды: ходьба, гладкий бег	5500

Таблица № 2.8.2

Условный рекомендуемый набор продуктов питания,

используемый в рационе питания

№ п/п	Продукты	Кол-во в граммах по группам вида спорта		
		а	б	в
1	Мясо (телятина, вырезка говяжья 1 кат., свинина мясная)	250	300	320
2	Субпродукты (говяжьи) язык, печень, почки	70	100	100
3	Мясопродукты (колбасы вареная, полукопчёная, твердокопченая, сырокопченая)	45	50	50
4	Рыба и рыбопродукты (рыба свежая, свежемороженая, соленая)	70	90	90
5	Икра (осетровая, кетовая)	10	20	20
6	Птица (куры, индейка, цыплята)	55	60	80
7	Яйцо (диетическое)	1 шт.	1 шт.	2 шт.
8	Масло сливочное, в том числе топленое	70	80	80
9	Масло растительное (подсолнечное, оливковое, кукурузное и др.)	20	20	25
10	Молочные продукты:			
	молоко (цельное, кефир, ряженка и др.)	550	600	800
	творог н/ж	70	90	100
	сметана	25	30	30
	сыры (российский, голландский, костромской)	30	30	30
11	Картофель	250	300	400
12	Крупы (все виды), мука	70	90	120
13	Овощи свежие, бобовые, зелень (в ассортименте)	300	400	400
14	Фрукты свежие (ягоды, цитрусовые в ассортименте)	450	500	500
15	Фрукты консервированные	150	200	200
16	Сухофрукты (курага, изюм, чернослив)	30	30	50
17	Соки фруктовые	350	400	600
18	Орехи (грецкие, миндаль, фундук)	30	30	30

19	Сахар, конфеты, мармелад, халва	70	100	150
20	Мед	30	30	30
21	Варенье, джем, повидло	20	40	50
22	Мучные кондитерские изделия (печенье, галеты, пряники)	100	130	130
23	Хлеб ржаной/пшеничный	150/150	150/200	250/200
24	Чай, кофе, какао	10	10	10
25	Морская капуста	25	25	25

Энергетическими субстратами служат углеводы, свободные жирные кислоты и кетоновые тела, причем с увеличением длительности нагрузки мобилизация жирных кислот возрастает.

Подбор пищевых продуктов на отдельные приемы пищи зависит от того, когда она принимается (до или после физической нагрузки). При этом следует ориентироваться на время задержки пищевых продуктов в желудке.

Рациональное питание обеспечивается правильным распределением пищи в течение дня. Для видов спорта, связанных с длительными и напряженными физическими нагрузками (группа в) при двухразовых тренировках рекомендуется следующее распределение калорийности суточного рациона: первый завтрак – 5%, зарядка, второй завтрак – 25%, дневная тренировка, обед – 35%, полдник – 5%, вечерняя тренировка, ужин – 30%.

Таблица № 2.8.3

Суточная потребность в основных пищевых веществах
и энергии (на 1 кг массы тела)

Белки/граммы	Жиры/граммы	Углеводы/граммы	Калорийность/ккал.
2,3 - 2,6	1,9-2,4	10,2-12,6	67-82

Рациональное питание предусматривает четырехразовый прием пищи в течение суток. При этом перерывы между отдельными приемами не должны превышать 5 часов. Нельзя принимать пищу непосредственно перед тренировкой или соревнованиями между приемом пищи и тренировкой должен соблюдаться 2-3-часовой интервал, необходимый для переваривания пищи.

Прием пищи следует производить не ранее, чем через 25-30 мин. по окончании физических нагрузок.

Питание спортсменов после соревнований не должно быть чрезмерно обильным, но включать разнообразные высококалорийные продукты. Пить много жидкости не рекомендуется.

Витаминизация должна проводиться с учетом возрастных и сезонных особенностей, а также количества витаминов, поступающих в пищевой рацион.

В период интенсивных тренировок целесообразно принимать витамины в виде полноценных комплексов. При проведении тренировочных сборов, особенно в весенний период, целесообразно проводить комплексную витаминизацию для насыщения организма витаминами.

Таблица № 2.8.4

Суточная потребность спортсменов в витаминах (в мг)

Возрастные группы, лет	B_1	B_2	B_6	PP	C
11-13	1,7	2,8	2,0	25,0	100
14-17	1,9	3,4	2,2	30,0	110
18-25	3,0	3,0	2,5	30,0	150-200

Использование всех медико-биологических средств допустимо только при назначениях спортивного врача. Фармакологические средства восстановления используются в крайних случаях (состояние перетренировки) и под наблюдением врача.

После соревнований у спортсменов часто наблюдается нарушение сна. В этом случае наследующий день после соревнований полезно попариться и принять массаж. Возможно назначение медикаментозного лечения в сочетании с психорегулирующей тренировкой.

Группы восстановительных мероприятий

Душ необходимо применять после каждого учебно-тренировочного занятия в течение 5-10 мин., постепенно повышая температуру воды. Наиболее благоприятное положение во время приема душа - положение сидя с вытянутыми расслабленными ногами.

Ванны рекомендуется принимать за 30 мин. до сна и сразу после тренировки с температурой воды 36-38 °С. В воду хорошо добавлять хвойный экстракт. В ванне спортсмен может выполнять несложные приемы самомассажа, преимущественно для тех групп мышц, которые больше всего устали и в которых после тренировки возникают болезненные ощущения.

Массаж и самомассаж применяются на всех этапах подготовки спортсменов и для любой возрастной группы: после большой по объему и интенсивности тренировки и после того, когда спортсмен согревается в течение 5-7 мин. под теплым душем или в теплой ванне (35-38 °С).

Спортивный массаж представляет собой чрезвычайно эффективное средство борьбы с утомлением, способствует повышению работоспособности.

В зависимости от цели, времени между выступлениями, степени утомления, характера выполненной работы применяется конкретная методика восстановительного массажа.

Для снятия нервно-мышечного напряжения и отрицательных эмоций проводят общий массаж, используя в основном приемы поглаживания, легкие разминания, потряхивания. Приемы выполняются в медленном темпе. Массаж должен быть поверхностным.

Массаж, производимый для улучшения кровообращения и окислительно-восстановительных процессов, должен быть продолжительным, отличаться глубиной воздействия, однако быть безболезненным. Основной прием - разминание (до 80% времени).

После легких нагрузок оптимальная продолжительность массажа

составляет 5-10 мин,

после средних - 10-15 мин,

после тяжелых -15-20 мин,

после максимальных - 20-25 мин.

- ручной массаж используется в предупредительных и восстановительных целях; предупредительный - за 15-30 мин до выступления; восстановительный - через 2-30 мин после работы, при сильном утомлении - через 1-2 часа;
- вибрационный массаж осуществляется вибраторами и рекомендован как эффективное средство борьбы с утомлением, особенно при локальном утомлении мышц;
- ультразвуковой массаж усиливает химические реакции, ускоряет протекание окислительно-восстановительных процессов, повышает работоспособность мышц, снимает утомление, понижает тонус мышц, устраняет неприятные болевые ощущения, связанные с мышечным перенапряжением;
- растирки и спортивные кремы способствуют более быстрому восстановлению, лечению спортивных травм и используются как средства, повышающие работоспособность.

Массаж с растирками эффективнее, так как достигается более глубокая обработка мышц и более длительно сохраняется тепло в мышцах (если это требуется).

При выполнении массажа необходимы следующие условия:

- помещение, в котором проводится массаж, должно быть хорошо проветренным, светлым, теплым (температура воздуха +22-26°С);
- при более низкой температуре массаж можно делать через одежду;
- перед массажем необходим теплый душ, после него - не очень горячая ванна или баня;
- руки массажиста должны быть чистыми, ногти коротко подстриженными;

- спортсмен должен находиться в таком положении, чтобы его мышцы были расслаблены;
- темп проведения приемов массажа – равномерный;
- растирания используют по показаниям и при возможности переохлаждения;
- после массажа необходим отдых 1-2 ч.

Финская сауна. Парная баня. Ими рекомендуется пользоваться в двух случаях:

- в недельном микроцикле накануне дня отдыха (так как самая благополучная реакция организма после парной бани наступает через сутки). Продолжительность пребывания в парной бане не больше 20 мин., с 3-4 заходами по 5-6 мин. каждый. После каждого захода необходимо насухо вытереть тело, немного посидеть или полежать, завернувшись в простыню;
- за 5-6 дней до старта необходимо хорошо прогреться в парной, сделать 2-3 захода до 7-8 мин. каждый с последующим массажем в течение 30 мин.

Плавание в бассейне является отличным средством восстановления после тяжелых нагрузок, проходивших в смешанном и анаэробном режимах. Полезно свободное плавание в течение 20-25 мин. (ЧСС 120-130 уд. /мин.), плавание на спине, брассом, кролем или простое купание.

Выбор и последовательность применения восстановительных средств зависит от задач, решаемых на определенных этапах годичного цикла.

На этапе спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства нагрузки в микроциклах с использованием разнообразных средств общей физической подготовки оказывают сильное воздействие на опорно-двигательный аппарат, что и определяет характер восстановительных мероприятий. На данном этапе подготовки при двух тренировочных занятиях в день в комплекс восстановительных мероприятий можно включать (по рекомендации тренера, врача и наличия восстановительных средств) ручной массаж, гидромассаж, общие ванны, сауну.

Базовые этапы характеризуются специальной направленностью в подготовке бегунов. Этот цикл приходится на зимний период тренировки, поэтому для повышения общей резистентности организма рекомендуется ультрафиолетовое облучение с использованием восстановительных мероприятий.

На соревновательных этапах подготовки происходит переход от больших по объему тренировочных нагрузок к интенсивным средствам тренировки, что требует большой напряженности всех функций организма, поэтому в данный период рекомендуются: ручной

массаж перед соревнованием; общий восстановительный массаж (легкий) продолжительностью 20-30 мин. через 1,5-2 часа после утреннего или дневного старта; теплая хвойная ванна или душ перед сном.

III. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ

3.1 Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, к участию в спортивных соревнованиях

Требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:

на этапе начальной подготовки:

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков в виде спорта «конькобежный спорт»;
- освоение основ техники по «конькобежному спорту» дисциплина шорт-трек;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;
- получить общие знания об антидопинговых правилах;
- принять участие в спортивных соревнованиях;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- получить уровень спортивной квалификации, необходимый для зачисления и перевода на учебно-тренировочной этап (этап спортивной специализации);
- укрепление здоровья.

на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «конькобежный спорт» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;
- изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;
- овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «конькобежный спорт»;
- изучить антидопинговые правила;

- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях и формирование навыков соревновательной деятельности;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

на этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;
- овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «конькобежный спорт»;
- выполнить план индивидуальной подготовки;
- закрепить и углубить знания антидопинговых правил;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях, совершенствование навыков в условиях соревновательной деятельности;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на учебно-тренировочной этап (этап спортивной специализации).

на этапе высшего спортивного мастерства:

- совершенствовать уровень общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- выполнить план индивидуальной подготовки;

- знать и соблюдать антидопинговые правила, не иметь нарушений таких правил;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях и достижение обучающимися высоких и стабильных спортивных результатов в условиях соревновательной деятельности;
- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного звания "мастер спорта России" или выполнить нормы и требования, необходимые для присвоения спортивного звания "мастер спорта России международного класса" не реже одного раза в два года.

3.2 Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Для оценки уровня освоения Программы проводятся промежуточная (ежегодно, после каждого этапа обучения) и итоговая (после освоения Программы) аттестация обучающихся. Частота тестирования может быть различной и зависит от особенностей построения годичного цикла. Для юных бегунов на короткие дистанции целесообразно проводить не менее 3-4-х этапных тестирований в год. Цель этих тестирований - определение исходного уровня физической подготовленности и ее динамики в процессе тренировочных и соревновательных воздействий.

Для определения исходного состояния юного спортсмена в начале подготовительного периода (сентябрь-октябрь) проводится первое тестирование. Целью второго и третьего тестирований является определение эффективности применяемых нагрузок по окончании подготовительного (декабрь) и зимнего соревновательного периодов (март). По результатам этих тестирований в зависимости от степени достижения того или иного контрольного норматива проводится коррекция учебно-тренировочных нагрузок. И последнее тестирование на этапе основных соревнований имеет целью достижение контрольных нормативов во всех тестовых упражнениях, что обеспечивает выполнение целевого спортивного результата на основной дистанции.

Текущее тестирование проводится за 1-1,5 недели до начала основных соревнований, цель его - определение уровня развития основных физических качеств и их соответствие контрольным нормативам, обеспечивающим выполнение запланированных спортивных результатов.

Основные требования к контролю:

1. Контроль подготовки спортсменов предусматривает регистрацию и анализ основных количественных характеристик учебно-тренировочного процесса – тренировочных и соревновательных нагрузок, а также тех необходимых дополнительных параметров, которые своей информативной значимостью отражают специфику подготовки в виде спорта.

2. Контрольные тесты и нормативы спортивной подготовленности юных и квалифицированных спортсменов определяются задачами этапа их подготовки и устанавливаются для оценки динамики физического развития, адекватности влияния тренировочных и соревновательных нагрузок возможностям организма, разрабатываются в соответствии с видами подготовки и оцениваются на основе результатов комплекса измерений, необходимых и достаточных для обоснованной коррекции подготовки.

3. Этапные нормативы спортивной подготовленности предъявляют обязательные требования к общей физической подготовленности и специальной спортивной подготовленности юных и квалифицированных спортсменов, являются основанием для перевода спортсмена на следующий этап многолетней подготовки и приоритетными на всех этапах.

4. Контроль подготовки на этапах годичного цикла проводится не реже 4 раз в год с целью выявления динамики физического развития, оценки общей и специальной подготовленности занимающихся, определения степени соответствия приростов этих показателей индивидуальным темпам и нормам биологического развития. Значимость этапного контроля одинакова для всех групп занимающихся. Значимость текущего и оперативного контроля увеличивается по мере повышения объема и интенсивности физических нагрузок на учебно-тренировочном и последующих этапах.

5. Все виды контроля подготовленности спортсменов осуществляются, исходя из имеющихся возможностей и аппаратно-приборного оснащения Учреждения, где спортсмены проходят подготовку, а также исходя из наличия штатного персонала, который обеспечивает рабочее состояние приборов и оборудования. При проведении промежуточной и итоговой аттестации занимающихся учитываются результаты освоения Программы по каждой предметной области данной Программы. Все контрольные упражнения указаны для соответствующего периода подготовки, и их успешная сдача дает право перейти на следующий этап (период) подготовки (исключение составляют требования к спортивным результатам). Занимающийся переходит на следующий этап подготовки только в случае выполнения необходимого разряда для данного этапа.

Ежегодно приказом Учреждения утверждаются сроки сдачи аттестации по различным предметным областям (в течение месяца в конце учебного года) и члены аттестационной комиссии.

Явка на прохождение аттестации обязательна для всех занимающихся. Отсутствие на сдаче какой-либо предметной области без уважительной причины может являться поводом для отчисления, обучающегося из Учреждения.

Для обучающихся, не явившихся на аттестацию по уважительной причине, аттестация будет назначена на другое время.

В случае неудачной сдачи требований аттестации занимающихся имеет право на повторную аттестацию, но не более одного раза.

На следующий этап подготовки переходят только занимающиеся успешно прошедшие промежуточную аттестацию по всем предметным областям Программы. Те, кто не справился с промежуточной аттестацией, на следующий этап подготовки не переводятся, для них возможно повторное прохождение данного периода подготовки (но не более одного раза на данном этапе): либо данный обучающийся отчисляется из Учреждения за не освоение программных требований.

Для досрочного перехода на этап подготовки необходимо успешно сдать требования промежуточной аттестации предшествующего данному этапу периода подготовки.

Выпускниками Учреждения являются спортсмены прошедшие все этапы подготовки, сдавшие выпускные нормативы на учебно-тренировочном этапе и выполнившие норматив первого, второго спортивного разряда. Выпуск оформляется приказом директора Учреждения.

3.3 Контрольно-переводные нормативы

Тестирование проводится с целью оценить результаты освоения Программы спортивной подготовки и для перевода по этапам многолетней спортивной подготовки. Включает комплексы упражнений ОФП и СФП с нормативами для оценки результатов освоения Программы и зачисления (перевода) на тренировочный этап, на этап ССМ, на этап ВСМ.

Таблица № 3.3.1

Нормативы ОФП и СФП для зачисления и перевода на этап начальной подготовки

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки						

1.1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			6,2	6,4	6,0	6,2
1.2.	Бег на 60 м	с	не более		не более	
			11,9	12,4	11,5	12,0
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			10	5	13	7
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+2	+3	+4	+5
1.5.	Челночный бег 3 х 10 м	с	не более		не более	
			9,6	9,9	9,3	9,5
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			130	120	140	130
2. Нормативы специальной физической подготовки						
2.1.	Тройной прыжок в длину с места	см	не менее		не менее	
			480	470	500	490
2.2.	Прыжок вверх с места со взмахом руками	см	не менее		не менее	
			20	15	23	17
2.3.	Бег на 2000 м	мин, с	без учета времени		без учета времени	

Таблица № 3.3.2

Нормативы ОФП и СФП и уровень спортивной квалификации (спортивный разряд) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			5,5	5,8

1.2.	Бег на 60 м	с	не более	
			10,4	10,9
1.1.	Бег на 1500 м	мин, с	не более	
			8.05	8.29
1.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			18	9
1.5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+5	+6
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			160	145
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Тройной прыжок в длину с места	см	не менее	
			530	515
2.2.	Бег на 1000 м	мин, с	не более	
			-	4.30
2.3.	Бег на 3000 м	мин, с	не более	
			13	-
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)		Спортивные разряды - "третий юношеский спортивный разряд", "второй юношеский спортивный разряд", "первый юношеский спортивный разряд"	
3.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)		Спортивные разряды - "третий спортивный разряд", "второй спортивный разряд", "первый спортивный разряд"	

Таблица № 3.3.3

Нормативы ОФП и СФП и уровень спортивной квалификации (спортивный разряд) для зачисления и перевода на этап спортивного совершенствования спортивного мастерства

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			Юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			4,7	5,0
1.2.	Бег на 60 м	с	не более	
			8,2	9,6
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			36	15
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+11	+15
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			215	180
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			-	11.40
2.2.	Бег на 3000 м	мин, с	не более	
			12.50	-
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивный разряд "кандидат в мастера спорта"			

Таблица № 3.3.4

Нормативы ОФП и СФП и уровень спортивной квалификации (спортивный разряд) для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/мужчины	девушки/девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			8,2	9.6
1.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			-	10.00
1.3.	Бег на 3000 м	мин, с	не более	
			13.00	-
1.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			36	15
1.5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+11	+15
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Бег на роликовых коньках 2000 м	мин, с	не более	
			5.04	5.30
2.2.	Десятерной прыжок в длину с места	м	не менее	
			26	23
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивное звание "мастер спорта России"			

IV РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

4.1 Программный материал для проведения учебно-тренировочных занятий

Теоретическая подготовка

Теоретическая подготовка со спортсменами проводится в форме бесед, лекций, разбора итогов соревнований, выполнения технических элементов, проведения показательных выступлений, открытых тренировок, организации встреч с выдающимися

спортсменами и непосредственно тренером-преподавателем во время проведения учебно-тренировочного процесса и при подготовке к соревнованиям.

Таблица 4.1.1

Количество теоретических занятий на этапах спортивной подготовки

№	Тема	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		до года	свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
1.	Гигиена физических упражнений и профилактика заболеваний	1	1	1	1	1	1
2.	Развитие конькобежного спорта и шорт-трека в России и за рубежом	1	1	1	1	1	1
3.	Выдающиеся отечественные и зарубежные спортсмены			1	1	1	1
4.	Влияние физических упражнений на организм человека			1	1	2	1
5.	Общая характеристика спортивной тренировки			1	1	2	2
6.	Правила, организация и проведения соревнований по конькобежному спорту/шорт-треку			2	2	2	1
7.	Единая Всероссийская спортивная классификация			1	1	1	1

8.	Самоконтроль в процессе занятий спортом			1	1	2	2
9.	Спортивный инвентарь и оборудование	1	1	1	1	1	1
10.	Инструктаж по технике безопасности	1	1	1	1	2	2

Тема 1. Гигиена физических упражнений и профилактика заболеваний. Санитарно-гигиенические требования к занятиям шорт-треком. Необходимость соблюдения режима дня, питания и отдыха при регулярных тренировочных занятиях шорт-треком. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви спортсмена. Гигиена спортивных сооружений. Личная гигиена.

Уход за телом. Меры для профилактики простудных заболеваний. Понятие о здоровом образе жизни, значение борьбы с табакокурением и другими вредными привычками. Гигиеническое значение естественных сил природы (солнца, воздуха, воды), водных процедур. Методика закаливания и его значение для повышения работоспособности спортсмена и сопротивляемости организма к простудным заболеваниям.

Тема 2. Развитие конькобежного спорта/шорт-трека в России и за рубежом. История возникновения конькобежного спорта и дисциплины шорт-трек. Первые спортивные соревнования конькобежцев и шорт-тревиков. Система международных и российских соревнований по конькобежному спорту (шорт-трек). Достижения сильнейших российских и зарубежных спортсменов.

Тема 3. Выдающиеся отечественные и зарубежные спортсмены по конькобежному спорту и шорт-треку Чемпионы и призеры Олимпийских игр, чемпионатов мира и Европы, рекордсмены мира и Европы.

Тема 4. Влияние физических упражнений на организм человека. Общие понятия о костной, мышечной, сердечно-сосудистой, дыхательной системах человека. Изменение состояния организма человека под воздействием физических нагрузок. Понятие об утомлении и восстановлении. Методика применения простейших средств восстановления (водные процедуры, контрастный душ, ванна, суховоздушная баня).

Тема 5. Общая характеристика спортивной тренировки. Общая физическая подготовка в конькобежном спорте (шорт-треке). Техническая подготовка спортсмена в шорт-треке: техника бега по прямой, повороту, со старта. Тактическая подготовка: разработка тактического плана прохождения различных дистанций, тактические варианты

обгона на дистанции, тактика в эстафетном беге. Психологическая подготовка к соревнованиям.

Тема 6. Правила, организация и проведение соревнований по шорт-треку. Виды и программа соревнований по шорт-треку. Календарный план мероприятий. Обязанности и права участников, функции представителя и капитана команды. Правила проведения соревнований: старт и финиш; прохождение дистанции; передача эстафет; определение результатов; регистрация рекордов. Состав судейской коллегии и обязанности судей. Подготовка мест соревнований и оборудования.

Тема 7. Единая Всероссийская спортивная классификация. Основные сведения о ЕВСК. Условия выполнения требований и норм ЕВСК.

Тема 8. Самоконтроль в процессе занятий спортом «Дневник тренировок»: содержание тренировки, самочувствие, результаты измерения ЧСС (пульс) и др. Методы самоконтроля.

Тема 9. Спортивный инвентарь и оборудование. Общая характеристика инвентаря и оборудования, необходимого для проведения учебно-тренировочных занятий и соревнований по шорт-треку. Тренажеры, устройства и вспомогательные средства для совершенствования спортивной техники, развития силовых качеств и гибкости. Подготовка мест для тренировочных занятий. Уход за инвентарем и оборудованием.

Тема 10. Правила поведения на ледовой арене. Порядок прохода на территорию ледового катка. Порядок пользования занимающимися раздевалками, душевыми. Порядок занятий на ледовом катке. Обязанности родителей/сопровождающих лиц.

Физическая подготовка

Общая физическая подготовка (ОФП), способствующая 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, обусловливающий

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 дистанциях от 10 до 50 м, эстафетный бег и с гандикапом, спортивные игры (баскетбол, футбол на уменьшенном поле и т.п.), бег в гору и с горы, бег за лидером, старты из различных положений (спиной вперед, правым и левым боком). Увеличение мышечной массы. Задачи: повышение способности в проявлении силы, повышение силовой выносливости, улучшение подвижности суставов и эластичности мышц. Упражнения с отягощениями (штанга, гири, гантели, эспандер, амортизаторы, жим стоя и лежа, рывок, толчок, приседания, наклоны, повороты, выпрыгивания, упражнения с набивными мячами, метания.

Упражнения с преодолением собственного веса и веса партнера: отжимание из упора лежа, подтягивание на высокой перекладине, приседания на одной и двух ногах, лазанье по канату, шесту, лестнице, упражнения в парах. Прыжковые упражнения: с ноги на ногу, на одной ноге и на двух, прыжки в сторону, назад, выпрыгивания с одной и двух ног, прыжки в длину с места и с разбега (одинарный, тройной, пятерной, десятерной) в высоту. Развитие способности проявлять силу в различных движениях. Задачи: развитие способности к проявлению максимальных усилий, развитие способности к концентрации внимания и усилия, повышение быстроты движений. Упражнения со штангой с интенсивностью 80-100%, то же с интенсивностью 75-80% упражнения изометрического характера, прыжковые упражнения с предметной нацеленностью (дотянуться до подвешенного предмета, вспрыгнуть на максимальную высоту, перепрыгнуть через препятствие, преодолеть дистанцию за минимальное время или за наименьшее количество шагов и т.д. с максимальной интенсивностью.

Метание снарядов (набивной мяч, граната, ядро, камень и т.д.) весом 1-7 кг в цель, метание снарядов на дальность, велоезда на треке. Развитие общей выносливости. Задачи: воспитание воли к преодолению утомления, укрепление опорнодвигательного аппарата, развитие способности к расслаблению. Равномерный бег при ЧСС 130-140 уд/мин до 2 ч, езда на велосипеде с различной скоростью, катание на лыжах, длительные походы, фартлек, кроссовый бег, комплексы общеразвивающих упражнений, выполняемых круговым методом. Эпизодически используется плавание и гребля, марш-броски, 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 вперед-назад 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. Стойки на голове, руках, лопатках. Опорные прыжки через коня, козла, с различным расстоянием отнесения гимнастического мостика. Прыжки с подкидного мостика, прыжки на батуте. Упражнения на снарядах (размахивания, перевороты, подъемы и т.д.). Входы в поворот с правой и левой ноги, прокат по дуге на внутреннем ребре левого конька, спирали, катание по повороту малых радиусов т.д. Обще подготовительные упражнения. 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 разновременно, 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 ног 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 па 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 сочетания 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 па 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 па 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 с предельной интенсивностью и отягощениями, прыжки па коньках по прямой и повороту, бег со старта, эстафета на 1/2 круга с командой 2-4 человека. Воспитание специальной выносливости. Бег с временем преодоления дистанции от 20 до 180 с.

Техническая подготовка

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 н 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, одпопарное 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. Стадии и этапы технического совершенствования.

1. Создание представления о двигательном действии и формирование установки на обучение.

2. Формирование первоначального действия.

3. Формирование совершенного двигательного действия.

4. Полное образование навыка.

5. Достижение вариабельного навыка и его реализации. 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. Детали техники – второстепенные особенности движения, не нарушающие основного механизма. Правильное использование индивидуальных особенностей характеризует индивидуальную технику. Состав двигательного действия включает в себя

подготовительную, основную и заключительную фазы. Значение подготовительной фазы состоит в создании наиболее выгодных условий для выполнения движения в главной фазе.

Движения в основной фазе направлены на непосредственное решение двигательной задачи. Пространственные характеристики: положение тела в пространстве (например – равновесие на одном коньке, которое является исходным положением 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 опорнодвигательного 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.

Тактическая подготовка

Тактика как система специальных знаний и умений направлена на решение задач сбора и анализа информации, принятия решения. Приобретение знаний о правилах соревнований, особенностях судейства и проведения соревнований, о своей подготовленности. Изучение соперников, их намерений, особенностей их подготовленности. Умение скрывать свои замыслы, вызывать соперника на желаемые действия, создавать ему помехи и т.д.

Активная тактика навязывания сопернику выгодных для себя действий. Пассивная тактика – заранее спланированное предоставление инициативы сопернику, с последующими решительными действиями. Умение занимать выгодную позицию в группе, контроль забега, предусмотреть ход соревнований. Принципы разработки тактического плана.

Знать своих соперников:

- у кого можно выиграть;
- против кого шансов нет;
- кто из соперников равного уровня;
- у какой более сильной команды можно выиграть при благоприятных условиях.

Как быстро стартуют соперники:

- какой стиль бега предпочитают соперники;
- применяют ли ускорения во время забега;
- по какой отметке начинают финишировать;
- какой тактики придерживаются соперники, особенно опасной для вас;
- от каких соперников не следует отрываться во время бега;
- каков лучший результат у соперника.

Знать свою команду:

- уровень готовности отдельных спортсменов команды;
- максимально возможную скорость в беге по дистанции;
- способность к спурту;
- стартовую скорость.

Принципы обгона:

- использование технической ошибки соперника во время бега;
- учет состояния соперника (устал или нет);
- максимальное использование собственных сильных качеств;
- проявлять инициативу: осуществление ложных ускорений, после чего совершить финишный спурт;
- быстрота мышления, ловкость, координация;
- умение слышать и чувствовать соперника, готовящегося к обгону.

Тактические варианты обгона:

1. Выжидательная тактика – спортсмен занимает удобную для себя позицию, а в конце дистанции набирает высокую скорость, что позволяет ему финишировать первым или вторым.

2. Тактика рваного, неравномерного бега: выполнение частых коротких ускорений с целью занятия лидирующей позиции.

3. Лидер – занятие лидирующей позиции и удержание ее до финиша.

4. «Ва-банк» - с первых метров дистанции спортсмен набирает максимально возможную скорость и старается удержать ее.

5. «Противоход» - используя ситуацию производит вход в поворот первым.

6. Обгон с заездом внутрь дорожки на прямой, заезд на левой ноге внутрь дорожки с последующим выходом на правой ноге на первый маркер.

7. Обгон на входе в поворот – может выполняться в двух вариантах, когда спортсмен перед входом в поворот отходит на правой ноге вправо на 1-1,5 м, старается выехать

вплотную на центральный маркер, во втором варианте спортсмен входит в поворот вплотную к первому маркеру и старается выйти из поворота, как можно ближе к последнему маркеру.

8. Обгон на выходе из поворота, когда соперник далеко отходит от последнего маркера, обгоняющий за счет увеличения темпа шагов, может произвести обгон.

9. Обгон на повороте с наружной стороны за счет высокой скорости, силовой выносливости.

10. Обгон на прямой с внутренней и внешней стороны дорожки за счет увеличения количества шагов на прямой.

11. Улучшение позиции в эстафетной бете за счет изменения места передачи эстафеты.

Психологическая подготовка

Психологическая подготовка юных спортсменов состоит из общепсихологической подготовки (круглогодичной), психологической подготовки к соревнованиям и управления нервно-психическим восстановлением спортсменов. Общая психологическая подготовка предусматривает формирование личностных качеств спортсмена (твердости характера, уверенности в себе, стремление к достижению эмоциональной устойчивости, самоконтроля), межличностных отношений в различных ситуациях, потребность в общении, хороших социальных отношений между членами тренировочной группы, индивидуальный подход к каждому человеку. Развитие интеллекта, способность к анализу, абстрактному мышлению, прием и переработка информации, принятие необходимых решений. Спортивно-важные психические свойства – важнейшее условие высокой результативности и надежности деятельности спортсмена. В спортивной деятельности проявляются и развиваются различные психические свойства:

- интеллектуальные, обеспечивающие прием и переработку информации, принятие спортсменом необходимых решений;
- психомоторные, определяющие качество двигательных действий и операций субъекта;
- эмоциональные, влияющие на энергетику и экспрессивные характеристики деятельности; волевые, обеспечивающие преодоление возникающих в ней препятствий;
- коммуникативные, направленные на взаимодействие с другими людьми;
- нравственные, определяющие мотивацию деятельности и соответствие целей, средств, результатов определенным моральным нормам.

Психологическая подготовка к соревнованиям состоит из двух разделов: общая психологическая подготовка к соревнованиям, которая проводится в течение всего года, и специальная психическая подготовка к выступлению на конкретных соревнованиях.

В ходе общей психологической подготовки к соревнованиям формируется высокий уровень соревновательной мотивации: стремление к стрессу и преодоление его, стремление к совершенству, повышение статуса, потребность в коллективном общении, формирование характера.

Соревновательные черты характера: уверенность в готовности к соревнованиям, ощущение мобилизационной готовности, умение перевода из долговременной памяти в оперативную.

Эмоции влияют на работоспособность, если спортсмен переживает состояние неуверенности, страха перед соперниками, излишнее волнение, эмоциональное напряжение, то результаты ухудшаются, снижаются показатели скорости реакций, точности и качества движений, ухудшаются показатели ритма двигательной деятельности. Влияние отрицательных эмоциональных состояний выражается в следующем:

- потеря уверенности в своих силах; - снижение остроты тактического мышления;
- возникновение чрезмерного возбуждения или торможения;
- затрудненное проявление волевых качеств: смелости, решительности, инициативности, самостоятельности.

Морально воспитанные и волевые спортсмены стараются преодолевать возникающие после неудачных действий неприятные эмоции и восстановить потерянную уравновешенность. Усилия при этом прилагаются в следующих направлениях:

- самоубеждение в своей готовности;
- самоуспокоение, уверенность в своих силах;
- отвлечение от неприятных чувств и мыслей о поражении;
- анализ причин неудачных действий.

Способность управлять своим психическим состоянием развивается в процессе тренировочных занятий и соревнований и неразрывно связано с воспитанием личности спортсмена, отношений к коллективу и спортивной деятельности.

Для формирования способности преодолевать отрицательные эмоциональные состояния следует:

- воспитывать нравственные чувства, чувства ответственности перед коллективом;
- уметь после неудачи отвлечь свое внимание от мыслей об окончательном поражении;

- максимально сосредоточить сознание на конкретных задачах деятельности;
- воспитывать общий оптимистический взгляд на ход действий, закреплять положительные эмоциональные переживания: приятные воспоминания с преодолением больших трудностей;
- оказывать помощь спортсмену в преодолении неудачи, в восстановлении уверенности в своих силах (дать отдых от активных действий, предоставить возможность совершить удачные действия);
- вырабатывать установку на самостоятельный анализ собственных действий, самостоятельное выявление причин неудач, отыскивать недостатки своих действий;
- научить спортсмена умению хорошо владеть собой, управлять своим поведением и эмоциональным состоянием при помощи слова;
- участвовать в большом количестве соревнований и занятий с элементом состязания, так как это вызывает большую устойчивость к воздействию временных неудач;
- тренеру-преподавателю тактично вести себя по отношению к спортсмену, совершившего действие, что в значительной мере снижает негативные проявления.

4.2 Учебно-тематический план по этапам спортивной подготовки

Таблица № 4.2.1

Рабочая программ по конькобежном спорте дисциплина шорт-трек

№ п/п	Содержание занятий	Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап					ССМ	ВСМ
		До года	Свыше года		До трех лет			Свыше трех лет			
		1	2	3	1	2	3	4	5	1	2
1.	Объём физической нагрузки, в том числе	302	404	404	598	598	598	678	678	887	998
1.1	Общая физическая подготовка	168	220	220	243	243	243	258	258	263	150
1.2.	Специальная физическая подготовка	72	94	94	169	169	169	258	258	384	561
1.3.	Участие в спортивных соревнованиях	6	10	10	18	18	18	24	24	54	75
1.4.	Техническая подготовка	56	80	80	131	131	131	138	138	186	212
2	Тактическая, теоретическая, психологическая	3	4	4	37	37	37	41	41	98	126
3	Инструкторская и судейская практика	3	4	4	13	13	13	39	39	55	62
4	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	4	4	4	13	13	13	22	22	55	62
	Часов в неделю/всего часов	**312**	**416**	**416**	**624**	**624**	**624**	**780**	**780**	**1095**	**1248**

Таблица № 4.2.2

Учебно-тематический план учебно-тренировочных занятий

Этап начальной подготовки - до год
Количество учебных недель в году - 52
Количество часов в неделю - 6
Количество часов в году - 312

№	Содержание спортивной подготовки	Часы	%	Месяц											
				январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь
1	Объём физической нагрузки, в том числе:	302	97												
1.1	Общая физическая подготовка	168	54	14	13	14	14	14	14	14	15	13	15	14	14
1.2	Специальная физическая подготовка	72	23	6	6	6	6	7	6	6	6	5	7	6	5
1.3	Участие в спортивных соревнованиях	6	2	2	1	2								1	1
1.4	Техническая подготовка	56	18	4	4	4	4	5	5	5	6	5	5	5	4
2	Тактическая, теоретическая, психологическая	3	1	1						1		1			
3	Инструкторская и судейская практика	3	1	1							1		1		
4	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	4	1					2	1	1					
	ИТОГО	**312**	**100**	**28**	**24**	**26**	**24**	**28**	**26**	**26**	**28**	**24**	**28**	**26**	**24**

Таблица № 4.2.3

Учебно-тематический план учебно-тренировочных занятий

Этап начальной подготовки – свыше года
Количество учебных недель в году - 52
Количество часов в неделю - 8
Количество часов в году - 416

№	Содержание спортивной подготовки	Часы	%	Месяц											
				январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь
1	Объём физической нагрузки, в том числе:	404	97												
1.1	Общая физическая подготовка	220	54	19	17	18	19	19	17	19	19	18	19	19	18
1.2	Специальная физическая подготовка	94	23	8	7	8	8	8	7	8	8	8	8	8	8
1.3	Участие в спортивных соревнованиях	10	2	2	2	2							1	1	2
1.4	Техническая подготовка	80	18	7	6	6	7	7	7	7	7	7	7	6	6
2	Тактическая, теоретическая, психологическая	4	1				1			1	1	1			
3	Инструкторская и судейская практика	4	1				1	1			1		1		
4	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	4	1					2	1	1					
	ИТОГО	**416**	**100**	**36**	**32**	**34**	**36**	**36**	**32**	**36**	**36**	**34**	**36**	**34**	**34**

Таблица № 4.2.4

Учебно-тематический план учебно-тренировочных занятий

Учебно-тренировочный этап – до трех лет
Количество учебных недель в году - 52
Количество часов в неделю - 12
Количество часов в году - 624

№	Содержание спортивной подготовки	Часы	%	Месяц											
				январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь
1	Объём физической нагрузки, в том числе:	598	90												
1.1	Общая физическая подготовка	243	39	21	19	21	19	20	21	20	22	20	21	20	19
1.2	Специальная физическая подготовка	169	27	15	12	15	13	14	15	14	15	13	15	14	14
1.3	Участие в спортивных соревнованиях	18	3	2	4	2	2					2		2	4
1.4	Техническая подготовка	131	21	11	9	11	10	12	12	12	12	11	12	10	9
2	Тактическая, теоретическая, психологическая	37	6	3	2	3	2	4	3	3	4	3	4	3	3
3	Инструкторская и судейская практика	13	2	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1
4	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	13	2	1	1	1	1	3	1	1	-	1	1	1	1
	ИТОГО	**624**	**100**	**54**	**48**	**54**	**48**	**54**	**54**	**51**	**54**	**51**	**54**	**51**	**51**

Таблица № 4.2.5

Учебно-тематический план учебно-тренировочных занятий

Учебно-тренировочный этап – свыше трех лет
Количество учебных недель в году - 52
Количество часов в неделю - 15
Количество часов в году - 780

№	Содержание спортивной подготовки	Часы	%	Месяц											
				январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь
1	Объём физической нагрузки, в том числе:	678	87												
1.1	Общая физическая подготовка	258	33	21	19	22	22	22	22	23	23	21	22	20	21
1.2	Специальная физическая подготовка	258	33	21	20	22	21	22	22	22	22	21	22	22	21
1.3	Участие в спортивных соревнованиях	24	3	5	5	4	2					2		2	4
1.4	Техническая подготовка	138	18	11	10	10	10	12	13	12	11	12	13	12	12
2	Тактическая, теоретическая, психологическая	41	5	3	2	3	3	4	4	4	4	4	4	3	3
3	Инструкторская и судейская практика	39	5	3	2	3	3	3	4	4	4	3	4	3	3
4	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	22	3	2	2	2	2	3	1	1	2	3	1	1	2
	ИТОГО	**780**	**100**	**66**	**60**	**66**	**63**	**66**	**66**	**66**	66	**66**	**66**	**63**	**66**

Таблица № 4.2.6

Учебно-тематический план учебно-тренировочных занятий

Этап совершенствования спортивного мастерства

Количество учебных недель в году - 52

Количество часов в неделю - 21

Количество часов в году - 1095

№	Содержание спортивной подготовки	Часы	%	Месяц											
				январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь
1	Объём физической нагрузки, в том числе:	887	81												
1.1	Общая физическая подготовка	263	24	23	18	22	22	22	22	22	22	22	23	23	22
1.2	Специальная физическая подготовка	384	35	32	30	32	32	33	33	33	33	31	32	32	32
1.3	Участие в спортивных соревнованиях	54	5	8	12	10	4					4	4	4	8
1.4	Техническая подготовка	186	17	15	12	14	16	17	16	17	17	16	16	15	15
2	Тактическая, теоретическая, психологическая	98	9	8	6	8	8	8	7	9	9	9	9	8	9
3	Инструкторская и судейская практика	55	5	4	3	4	5	5	4	4	5	5	6	5	5
4	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	55	5	3	3	3	3	8	8	8	7	3	3	3	3
	ИТОГО	**1095**	**100**	**93**	**84**	**93**	**90**	**93**	**90**	**93**	**93**	**90**	**93**	**90**	**93**

Таблица № 4.2.7

Учебно-тематический план учебно-тренировочных занятий

Этап высшего спортивного мастерства
Количество учебных недель в году - 52
Количество часов в неделю - 24
Количество часов в году - 1248

№	Содержание спортивной подготовки	Часы	%	Месяц											
				январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь
1	Объём физической нагрузки, в том числе:	998	80												
1.1	Общая физическая подготовка	150	12	12	10	13	13	13	13	13	13	12	13	12	13
1.2	Специальная физическая подготовка	561	45	46	42	46	47	48	48	48	49	48	48	46	44
1.3	Участие в спортивных соревнованиях	75	6	14	15	10	6					6	6	6	12
1.4	Техническая подготовка	212	17	17	16	18	19	19	18	19	19	16	19	17	15
2	Тактическая, теоретическая, психологическая	126	10	10	6	12	10	12	11	12	11	11	10	11	10
3	Инструкторская и судейская практика	62	5	3	3	3	6	6	4	6	6	6	6	7	6
4	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	62	5	4	4	4	3	8	8	8	8	3	4	4	4
	ИТОГО	**1248**	**100**	**106**	**96**	**106**	**103**	**106**	**102**	**106**	**106**	**102**	**106**	**103**	**106**

V ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ОТДЕЛЬНЫМ СПОРТИВНЫМ ДИСЦИПЛИНАМ ВИДА СПОРТА

5.1 Особенности осуществления спортивной подготовки в конькобежном спорте

Подготовка спортсменов, специализирующихся в конькобежном спорте, проводится в несколько этапов, каждый из которых имеет собственные специфические особенности. Основными отличиями является возраст и уровень подготовленности занимающихся, зачисляемых в ту или иную группу. Важное значение при зачислении в группу имеет уровень владения коньками, а также координационные способности. При зачислении в группы дети проходят тестирование по показателям физического развития, физической подготовленности, координационным показателям. В течение всего периода обучения проводится сдача контрольных нормативов. В многолетней подготовке конькобежца необходимо соблюдать принцип возрастной адекватности направлений физического воспитания, что является основополагающим при использовании физического воспитания в процессе многолетних занятий физическими упражнениями.

Соревновательная подготовка — это период круглогодичной тренировки, когда идёт подготовка спортсменов к основным соревнованиям сезона. В этот период подготовки надо совершенствовать технику, достигнуть максимальной работоспособности организма, развить способность к большим напряжениям, необходимым для соревнований. Важно постепенно достигнуть спортивной формы и регулярно участвовать в соревнованиях.

Указанные задачи разрешаются совершенствованием техники и постоянным контролем над своими движениями во время катания, планомерным чередованием рациональных довольно больших по объёму нагрузок и интервалов отдыха периодически проверочными испытаниями на результат, а также развивающими специальными упражнениями, выполняемыми вне льда. Шорт-трековец готовящийся к выполнению разнородной по характеру работе, должен одинаково развивать скоростные качества и выносливость. Он должен построить свою подготовку так, чтобы интенсивная тренировка, посвященная развитию выносливости, не снижала скоростных качеств, а, напротив, стала основой для повышения скорости, необходимой для прохождения любой дистанции с хорошим результатом. Умелое построение тренировки повысит результаты шорт-трековца одновременно на короткие и длинные дистанции.

При анализе снижения результатов на короткие дистанции у некоторых шорт-трековцев в период подготовки к длинным дистанциям выявились две причины:

- неумение сохранять специфичность бега на 500 метров, т.к. он бежит 500 метров, так же, как и длинные дистанции, это, безусловно, снижает результат в беге и является следствием неумения организовать тренировку над техникой бега;

- неправильное сочетание в тренировке работы на скорость и выносливость.

Основной недостаток методов тренировки многих шорт-трековцев заключается в отсутствии планомерной и целенаправленной круглогодичной тренировки. В спортивно-педагогической практике и практике врачебно- спортивного контроля принято разделять спортсменов на 2 основные группы:

- группа хорошо приспосабливается к скоростной нагрузке;
- группа к работе на выносливость.

Тренировка в шорт-трековском многоборье представителей этих наиболее часто встречающихся групп имеет свои особенности, но ставит одну и ту, же основную задачу - развить отстающие качества.

Особое значение приобретают тренировки, в которых чередуются дифференцированные нагрузки и отдых. Для повышения тренированности нужно также использовать курсовки, второстепенные соревнования и проходить самые длинные дистанции с переменной скоростью. При этом важно учитывать индивидуальные особенности тренирующегося, функциональные возможности его организма, тренированность, возраст и продолжительность восстановительного периода после большой нагрузки.

Если учебно-тренировочные занятия проводятся два дня подряд, а на третий день спортсмен отдыхает, то в первый тренировочный день должна преобладать скоростная нагрузка, а во второй - работа на скоростную выносливость и выносливость. Нагрузка второго тренировочного дня должна превышать нагрузку первого, а четвёртого дня - нагрузку третьего. В отдельных занятиях после разминки целесообразно проводить тренировку на скорость, а во второй половине занятий - на выносливость, если занятие не направлено исключительно на развитие скорости или выносливости

При планировании учебно-тренировочного процесса по этапам лучше всего составлять рабочие планы на месяц. Они могут быть составлены поурочно или схематично. Во втором случае на основе рабочего плана составляются двухнедельные поурочные планы. В первом случае выписывается непосредственно из поурочного рабочего плана и уточняется в зависимости от возможных отклонений, допущенных в предыдущих тренировочных занятиях, и физического состояния шорт-трековцев.

Для дальнейшего роста достижений шорт-трековца также необходимо поддерживать и повышать достигнутый уровень общей физической подготовки.

При планировании подготовки шорт-трековца надо учитывать, что тренировка к одной дистанции может оказать положительное или отрицательное влияние на подготовку к другим дистанциям. Так, многократное прохождение небольших отрезков длинной

дистанции с повышенной скоростью положительно влияет на подготовку и к другим дистанциям. В то же время регулярное длительное катание с равномерной скоростью, повышая выносливость шорт-трековца, не повышает его скорости в беге на самую короткую дистанцию - 500 метров. Тренировочные средства надо сочетать так, чтобы одновременно способствовать повышению быстроты и выносливости.

На учебно-тренировочных занятиях необходимо сочетать многократное прохождение небольших отрезков дистанций с повышенной скоростью, длинных отрезков дистанций со средней дистанционной скоростью, прохождение дистанции полностью и продолжительное катание с переменной скоростью.

Для поддержания общей физической подготовки, активного отдыха и развития специальных качеств, необходимых шорт-трековцу для освоения техники, кроме тренировки на льду, рекомендуются:

- ежедневная утренняя зарядка, включающая в себя: ходьбу, бег, общеразвивающие упражнения без предметов, специальные упражнения шорт-трековца, силовые упражнения. Продолжительность зарядки 25-30 минут;
- прогулки на лыжах;
- ходьба, чередующаяся с лёгким бегом по снегу и специальными упражнениями. Продолжительность 30-40 минут.
- прогулки по местности (в лесу, парке) - 1,5-2 часа;
- специальные занятия гимнастики, содержащие упражнения на силу и спортивные игры - волейбол и баскетбол.

В этот период тренировок должно быть не менее четырёх занятий в неделю. Учебно-тренировочные занятия должны быть больше направлены на подготовку или к коротким, или к длинным дистанциям. Планировать тренировки шорт-трековцев в предсоревновательный период, удобней всего на две недели и завершать их однодневными, а позже двухдневными соревнованиями. Двухнедельный план составляется на основе общего плана предсоревновательного периода тренировок. В нём необходимо предусматривать средства тренировки, методы применения их, объём и интенсивность нагрузок. При составлении плана учебно-тренировочного занятия надо уточнить объём тренировочной нагрузки и её интенсивность в соответствии с результатами предыдущих занятий и самочувствием шорт-трековца. Однако нельзя облегчать план из-за неблагоприятной погоды. Состязания по конькам проводятся в любую погоду; поэтому и тренироваться надо при любой погоде, воспитывая у шорт-трековцев соответствующие физические, технические, тактические и волевые качества.

В связи с кратковременностью конькобежного сезона необходимо одновременно решать задачи овладения техникой, совершенствования техники и повышения специальной тренированности шорт-трековцев.

Чем совершенней техника шорт-трековца, тем эффективнее он может использовать свои двигательные возможности.

Знание спортивной техники позволяет совершенствовать методику обучения, определять главные, решающие фазы движений спортсмена и лучше, точнее подбирать упражнения для тренировки.

Сравнительный анализ функциональной подготовленности спортсмена в шорт-треке и обычного бега на коньках показывают, что, несмотря на одинаковую структуру движений в шорт-треке и спортсмену, соревнующемуся на короткой дорожке, предъявляют специфические требования к его физической, технической и тактической подготовленности. В шорт-треке успех соревновательной деятельности зависит от:

- способности проявить свои двигательные качества;
- умения сохранять технику движений при беге на коньках на предельной скорости;
- возможности построить спортсменом тактику двигательных действий в зависимости от действий партнеров на различных участках беговой дорожки.

Скоростной бег на коньках включает бег со старта, бег по прямой, бег на повороте. Каждому из этих видов присуще свои особые условия, двигательная задача и техника.

Техника шорт-трековца в своей основе едина для всех, но по исполнению всегда имеет индивидуальный характер. Особенно ярко индивидуальность техники бывает выражена при высоком уровне спортивного мастерства. Она зависит от антропометрических данных шорт-трековца, развития его физических качеств, пика нервной деятельности, ранее усвоенных двигательных навыков, а также от качества коньков, особенности приклёпки их, точки и других причин. Спортсмены одни и те же упражнения всегда выполняют по-разному, иногда со значительным отличием, как по форме, так и по характеру отдельных движений. В таких случаях говорят об индивидуальной спортивной технике шорт-трековца или о его стиле бега. Чтобы по достоинству оценить индивидуальные особенности техники бега на коньках, необходимо хорошо знать биомеханику, анатомию и физиологию.

В каждом очередном годовом цикле тренировки " забытая за лето" техника бега восстанавливается и совершенствуется дальше. При этом решаются следующие задачи:

- совершенствование элементов техники отдельных движений;
- совершенствование согласования всех движений;
- оптимизация углов отталкивания;

- оптимизация ритма шага;
- оптимизация темпа бега.

Обязательным условием для совершенствования техники бега является бег с большой скоростью, в том числе на отличном льду и в облегченных условиях.

Тактика шорт-трековца в соревновании - это совокупность его действий, направленных на преодоление дистанции с определенным, заранее запланированным результатом.

Цель тактической подготовки - воспитать у спортсмена способность вести спортивную борьбу так, чтобы выйти победителем в забеге или показать высокий результат.

Задачи тактической подготовки:

1. изучение теоретических основ тактики бега шорт-трековца;
2. воспитание тактического мышления и освоение тактических навыков;
3. приобретение тактических умений.

Тактическая подготовка предусматривает обучение умению управлять приобретенными двигательными навыками и физическими качествами в условиях спортивной борьбы. Она строится с учётом тактических знаний, технических навыков, уровня развития физических и волевых качеств. Тактика планируется и осуществляется в течение всех годичных циклов многолетнего процесса подготовки спортсменов. При этом учитываются все недостатки, выявленные в процессе тренировок и соревнований, с тем, чтобы в дальнейшей подготовке с помощью целенаправленных мероприятий устранить их.

Важно учесть технику бега и степень тренированности. Фиксируя спортивные результаты предыдущих соревнований, изменение времени пробега кругов на различных дистанциях, самочувствие, степень тренированности, технику бега и её стабильность, тренер совместно со спортсменом составляет график бега. Затем записывают по пунктам важные действия во время спортивной борьбы:

- как начать дистанцию;
- в каких местах дистанции принять низкую посадку;
- где включить в бег маховые движения одной рукой.

Необходимо правильно продумать тактику бега - с учётом подготовленности и действий партнёра по забегу. Чтобы предугадать поведение партнёра, надо знать степень его тренированности и излюбленную тактику. Шорт-трековцу необходимо заранее определить свою тактику бега с конкретным противником, а также продумать его возможные тактические действия, уметь быстро перестроиться, если в этом возникает необходимость, уметь навязать свой вариант забега сопернику.

Если противник недостаточно хорошо владеет бегом со старта или слабо начинает бег на дистанции, то следует сразу же уйти от него; если же соперник резко начинает бег, то надо постараться не отпускать его далеко, не превышая при этом чрезмерно запланированную скорость бега; если противник обладает сильным финишем, то, чтобы выиграть, необходимо уйти от него ещё в первой половине дистанции или в середине её. Если же спортсменам осталось идти много кругов при беге на длинные дистанции, и они идут ровно, т.е. стараются выходить из поворота на финишную прямую вместе, то чтобы оторваться от противника, надо ускорить бег при выходе из поворота.

Одним из ведущих факторов тактики бега является умение распределять свои силы на дистанции, умение управлять скоростью бега. О тактике шорт-трековца судят по изменению скорости пробегания отдельных кругов или частей дистанции с учётом конкретных условий бега, самочувствия спортсмена и задач, стоящих перед ним в данном соревновании.

Скорость бега на различных дистанциях не может быть постоянной. Она зависит от многих факторов, и в том числе от энергетических возможностей организма спортсмена. Поэтому с максимальной скоростью можно передвигаться лишь ограниченное время, после чего скорость бега снижается.

Очень важно для шорт-трековца уметь определить соответственно условиям бега, подготовленности, величине дистанции необходимую скорость в начале дистанции, набрать её как можно быстрее, удержать, или изменить на определённом участке на нужную величину, т.е. знать, как преодолевать каждую дистанцию с соответствующей длиной и частотой шагов, и силой отталкивания.

Длина шага зависит от ряда факторов: от величины и характера толчкового усилия, от техники бега шорт-трековца, состояния льда и климатических условий бега. Стабильность длины шага на дистанции зависит от тренированности шорт-трековца, его технического мастерства и умения управлять скоростью бега на дистанции. Длина и частота шагов - это компоненты скорости, и от их правильного соотношения зависит скорость бега на дистанции, падение или поддержание скорости, развитие утомления.

Большую помощь в тактической подготовке и непосредственно при разработке тактики поведения на соревнованиях оказывает шорт-трековцу тренер-преподаватель. Он анализирует условия проведения предстоящих соревнований:

- когда, где, в какое время суток;
- климатические условия, высота над уровнем моря;
- естественный или искусственный каток; количество участников; система отбора на эти соревнования;

- состав команды и зачёт;
- размещение и питание участников;
- возможности для тренировок на месте проведения соревнований и т. п.

Непосредственно перед стартами тренер-преподаватель ещё раз оценивает все факторы и совместно со спортсменом составляет тактический план проведения данных соревнований. Большое значение имеют напутствия тренера-преподавателя перед забегом. Они способствуют повышению эмоционального состояния спортсмена, помогают ему преодолеть утомления к ходе напряженной спортивной борьбы.

Следует помнить, что совершенная тактика бега невозможна без отличной спортивной техники и высокой тренированности. Необходимое изменение в технике бега, названное тактическими соображениями, отвлекает внимание шорт-трековца. Поэтому надо добиваться такого совершенства техники, чтобы можно было легко осуществлять тактические планы в процессе соревнований. Шорт-трековец должен уметь легко повышать скорость и темп бега, если это необходимо в ходе спортивной борьбы.

Техника выступления в соревнованиях зависит от:

- их масштаба и значимости;
- на каком этапе тренировки проводятся данные соревнования;
- однодневные или двухдневные; длина дистанции; системы зачета;
- характера соревнований.

Чтобы не ошибиться в построении тактики бега на любую дистанцию, шорт-трековец должен помнить, какая задача стоит перед ним в данном забеге, и, учитывая условия соревнований, свою подготовленность и подготовленность противника, и результаты, показанные в уже проведенных забегах составить план бега. Намеченный план бега необходимо детально зависать и продумать. Такую памятку составляют для бега на каждую дистанцию. Ежедневно просматривая памятку, спортсмен мысленно должен пробежать дистанцию, уточняя технику и тактику предстоящего бега, темп и ритм шагов, смену темпа и ритма при входе в поворот и при выходе из него.

В учебно-тренировочном процессе, в предсоревновательный период для совершенствования технико-тактической подготовки применяются:

- переменный метод тренировки - это непрерывная работа с ритмично меняющейся интенсивностью. Чередование пробега одного круга быстро, а второго медленно, при сохранении посадки или чередование имитации бега на коньках, выполняемой редкими шагами в течение минуты, с имитацией бега на коньках частыми шагами и т.п. Этот метод применяется для дальнейшего совершенствования техники бега;

- интервальный метод тренировки - это такой режим нагрузки и отдыха, когда заранее планируется, длинна, скорость, количество пробегания отрезков и интервалов отдыха между забегами. Этот метод применяется перед соревнованиями с целью наиболее специализированной подготовки к бегу на избранную дистанцию;
- контрольный метод тренировки - это выполнение упражнений или пробег дистанции на время;
- соревновательный метод тренировки - это систематичное участие в контрольных и второстепенных соревнованиях. Этот метод применяется с целью физической, технической, тактической, психологической и волевой подготовки.

В учебно-тренировочном процессе для совершенствования техники применяются следующие упражнения:

- медленное и ускоренное катание;
- повторные пробежки от 200 до 600 метров с ускорениями на ходу;
- медленное катание от 400 до 1600 метров, включая ускорения на ходу;
- бег со старта 50 - 150 метров;
- ускорения с хода 60 - 200 метров;
- упражнения, подводящие к имитационным (в помещении).

Для совершенствования тактической подготовки применяются следующие упражнения:

- прохождение отрезков дистанций с заданной скоростью: со старта, с хода, изменяя усилия и посадку;
- выполнение тактических манёвров в групповом беге на длинные дистанции;
- выполнение тактических задач;
- посещение соревнований мастеров, и анализ их тактики.

План конспект тренировки составляется тренером-преподавателем исходя из возрастных особенностей и степени спортивного мастерства шорт-трековца. Для спортсмена, занимающегося около 4 - 5 лет и имеющего высокий уровень спортивного мастерства составляется следующий недельный план тренировок:

- понедельник: разминка (лёгкий бег, упражнения на растягивание) 10-15 минут; выход на лёд; раскатка 15-20 кругов; 2*4; 2*8; 2*6 - 2/3 силы; отработка старта с места 5 повторений; закатка 15 кругов;
- вторник: разминка (лёгкий бег, упражнения на растягивание) 10-15 минут; выход на лёд; раскатка 15-20 кругов; 4, 5, 7, 7, 5, 4 круга с максимальной скоростью; закатка 15 кругов; закатка 15 кругов; специальные упражнения, подводящие к имитационным в зале;

- четверг: разминка (лёгкий бег, упражнения на растягивание) 10-15 минут; выход на лёд; раскатка 15-20 кругов; 4; 6; 8; 8; 6; 4 - рваный бег; старт с хода; закатка 15 кругов;
- суббота: разминка (лёгкий бег, упражнения на растягивание) 10-15 минут; выход на лёд; раскатка 15-20 кругов; 3*10; 3*8; 3*6 - 2/3 силы; старт с места; закатка 15 кругов; специальные упражнения, подводящие к имитационным в зале.

5.2 Рекомендации по проведению учебно-тренировочных занятий и обеспечению техники безопасности при их проведении

Во избежание травматизма при проведении учебно-тренировочных занятий особое внимание уделяется подготовке места проведения занятий и организма спортсменов к выполнению технических действий, требующих высокой координации исполнения, и дисциплине в группе. Вся ответственность за безопасность спортсменов во время проведения учебно-тренировочного занятия и при проведении спортивных мероприятий возлагается на тренера-преподавателя. В течение года тренер-преподаватель по мере необходимости проводит с занимающимися соответствующие инструктажи по технике безопасности.

Инструкция по охране труда на занятиях конькобежным спортом.

1. ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ:

1.1. К занятиям конькобежным спортом допускаются обучающиеся, прошедшие инструктаж по охране труда, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

1.2. Занятия конькобежным спортом на открытых ледовых стадионах отменяются при температуре воздуха ниже –25 градусов без ветра и – 20 градусов с ветром.

1.3. При проведении занятий необходимо соблюдать правила поведения, расписание учебных занятий, установленные режимы тренировки и отдыха, правила личной гигиены.

1.4. При проведении занятий по конькобежному спорту возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов:

- травмы при падении на льду;
- травмы при столкновениях;
- выполнение упражнений без разминки;
- обморожение или переохлаждение;
- потертости от коньков.

1.5. При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить тренеру-преподавателю, который сообщает об этом администрации

школы. При неисправности спортивного инвентаря прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю

1.6. Обучающиеся, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к ответственности и со всеми обучающимися проводится внеплановый инструктаж по охране труда.

2. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПЕРЕД НАЧАЛОМ ЗАНЯТИЙ:

2.1. Надеть спортивную форму в соответствии с погодными условиями.

2.2. Проверить исправность спортинвентаря и точку коньков.

2.3. Провести разминку

3. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ВО ВРЕМЯ ЗАНЯТИЙ:

3.1. Четко выполнять все требования и распоряжения тренера-преподавателя.

3.2. Не кататься на тесных или свободных коньках.

3.3. При сильном морозе и ветре следить за товарищами и сообщать о первых признаках обморожения.

3.4. Выходить на лед и заходить в помещение только с разрешения тренера-преподавателя.

3.5. Кататься следует в одном направлении против часовой стрелки.

3.6. Соблюдать интервал движения (при медленном катании 2-3 м, при ускорении – 8-10 м).

3.7. Запрещается резко останавливаться тормозить и падать.

3.8. Запрещается находиться на льду без коньков.

3.9. Запрещается кататься, когда на льду работает техника по подготовки льда

4. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ В АВАРИЙНЫХ СИТУАЦИЯХ:

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

4.2. При получении травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом тренеру-преподавателю или администрации школы, при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.

5. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПО ОКОНЧАНИИ ЗАНЯТИЙ:

5.1. Снять коньки и спортивную форму.

5.2. Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки мылом.

5.3. Убрать спортивный инвентарь и форму в отведенное для хранения место.

VI УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

6.1 Кадровое обеспечение

Требования к кадровому составу, реализующих дополнительные образовательные программы спортивной подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом "Тренер-преподаватель", утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 N 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный N 62203)

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, определенным Профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утверждённым приказом Минтруда России и Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утверждённым приказом Минздрав соцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054) (далее – ЕКСД).

Требования к образованию и обучению:

Среднее профессиональное образование – программы подготовки специалистов среднего звена в области физической культуры и спорта или педагогики с направленностью «физическая культура»

или

Высшее образование в области физической культуры и спорта или педагогики с направленностью «физическая культура».

или

Высшее образование (непрофильное) и дополнительное профессиональное образование – программы профессиональной переподготовки по направлению профессиональной деятельности в области физической культуры и спорта либо наличие подтвержденной квалификационной категории тренера или тренера-преподавателя.

Требования к опыту практической работы:

Не менее двух лет работы по профилю профессиональной деятельности для занятия должности «старший тренер-преподаватель».

С целью профессионального роста и присвоения квалификационных категорий – дополнительное профессиональное образование (программы повышения квалификации) не реже одного раза в пять лет.

Количественный расчет кадровой потребности осуществляется на основе

тарификации тренерского состава, планово-расчетных показателей количества лиц, осуществляющих спортивную подготовку, и режима эксплуатации спортивных сооружений, на которых осуществляется реализация Программы.

6.2 Материально-технической обеспечение

Для спортивной подготовки по шорт-треку и проведения соревнований необходимо наличие ледовых арен определенных параметров, чаще всего в пределах хоккейных площадок. Дорожка для состязаний по шорт-треку имеет овальную форму, минимальные размеры которой - 60х30м (толщина льда - 40 мм, температура - около - 6ºС). Длина такой дорожки составляет 111,12 м, ширина прямой части - 7 м, расстояние от разметочного блока, обозначающего вершину поворота, до бортика - 4 м. Кроме стандартной дорожки на ледовой площадке размещаются еще 4 дорожки, сдвигающиеся на 1 и 2 метра в обоих направлениях от нее. Старт и финиш помечается цветными линиями, ширина которых составляет 2 см, под углом 90º к прямой части дорожки, причем длина стартовой линии равна ширине прямой части дорожки, а финишной - на 1,5 метра больше. У линии, отмечающей начало забега, нанесены точки 2 см в диаметре, отмечающие стартовые позиции участников состязаний. Расстояние между 68 точками - 1,3 м, первая из них наносится в 50 см от внутренней стороны дорожки. Подобные точки имеются на всем протяжении дистанции, и обозначают места расположения маркеров, изготовленных из плотной негибкой черной резины (натуральной или синтетической). Для обозначения стартовой линии используются дополнительные маркеры, которые убираются сразу же после начала забега.

Бортики площадки защищаются матами ограждения, толщина которых составляет 20,32 см, длина – не менее 2,13 м, а высота равна высоте бортов ледовой площадки. Маты изготавливаются из пенной резины, причем состоят из 2 частей - более плотной (толщина - 7,62 см, плотность - 32,04 кг/м3) и более мягкой (толщина - 12,7 см, плотность - 22,43 кг/м3). Сверху они покрываются плотной виниловой тканью, устойчивой к порезам и истиранию. Маты соединяются между собой, и прикрепляются к борту катка. Для обеспечения специализированной подготовки и координации движений шорт-тревиков необходим тренажерный зал 24х12м или 24х18м (при расширенном составе тренажеров).

Для учебно-тренировочных занятий, тренировок по отработке технических элементов сложных спортивных движений конькобежцев с применением новых спортивных технологий необходим небольшой спортзал 12х14м, для имитационного бега на коньках необходимо помещения 12х6м или 24х6м, высотой 4м, зал силовой подготовки 12х6м или 12х8м.

Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной

подготовки предусматривают (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации, существенным условием которых является право пользования соответствующей материально-технической базой и (или) объектом инфраструктуры):

- наличие конькобежной ледовой дорожки;
- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 N 1144н "Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)" и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях" (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный N 61238);
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарём, необходимым для осуществления спортивной подготовки;
- обеспечение спортивной экипировкой;
- обеспечение проезда к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- обеспечение питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;
- осуществление медицинского обеспечения лиц, проходящих спортивную подготовку, в том числе организацию систематического медицинского контроля, за счёт средств, выделяемых организации, осуществляющей спортивную подготовку, на выполнение государственного (муниципального) задания на оказание услуг по спортивной подготовке либо получаемых по договору об оказании услуг по спортивной подготовке.

Таблица № 6.2.1

Оборудование и спортивный инвентарь, необходимый для осуществления спортивной подготовки

N п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Ведро для воды пластиковое (7 - 8 л)	штук	2
2.	Доска имитационная для конькобежного спорта	штук	5
3.	Диск балансировочный	штук	3
4.	Доска информационная	штук	2
5.	Жилет-утяжелитель	штук	6
6.	Камень двухсторонний для заточки коньков	штук	3
7.	Камень для полировки лезвий	штук	3
8.	Камень для удаления "заусенцев" на коньках	штук	3
9.	Камень дополнительный для станка для выточки овала	штук	1
10.	Манжеты-утяжелители для ног	пар	5
11.	Микрометр конькобежный	штук	1
12.	Патрон для стартового пистолета	штук	500
13.	Пистолет стартовый шумовой или электронный стартовый пистолет в комплекте со звуковой колонкой и соединительными проводами	штук	1
14.	Роликовая рама для конькобежного спорта	штук	12
15.	Станок для загиба лезвий	штук	1
16.	Фишки для разметки игрового поля	комплект	2
17.	Чехлы для коньков составные с пружиной	пар	12
18.	Швабра-скребок прорезиненная для уборки льда	штук	2
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова и словосочетания "дистанция", "масстарт", "многоборье", "эстафета", "командный забег", "групповой забег 40 000 м"			
19.	Ключ для замены пружин на конькобежных коньках системы "клап"	штук	1

20.	Лезвия для конькобежного спорта	пар	12
21.	Маркеры для разметки конькобежной дорожки	комплект	1
22.	Повязка эластичная нарукавная (по четыре штуки размеров 95 х 100 мм, 95 х 115 мм, 95 х 125 мм разных цветов)	комплект	3
23.	Пружина для конькобежных коньков системы "клап"	штук	10
24.	Ручное табло для показа времени круга	штук	1
25.	Станок для заточки лезвий для конькобежного спорта	штук	3
26.	Флажки судейские (красные и белые)	комплект	1
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слово "шорт-трек"			
27.	Велосипед спортивный	штук	2
28.	Велосипедный станок	штук	2
29.	Камера велосипедная	штук	4
30.	Ключи гаечные комбинированные	комплект	2
31.	Ключи шестигранные метрические	комплект	2
32.	Коврик гимнастический	штук	5
33.	Колесо роликовое запасное	штук	40
34.	Колокол судейский	штук	1
35.	Конус спортивный (20 - 25 см)	штук	10
36.	Лезвия для шорт-трека	пар	12
37.	Лейка пластиковая (7 - 8 л)	штук	2
38.	Лестница координационная	штук	3
39.	Маркеры для разметки дорожки для шорт-трека	комплект	1
40.	Маты безопасности	комплект	1
41.	Мяч баскетбольный	штук	2
42.	Мяч волейбольный	штук	2
43.	Мяч футбольный	штук	2
44.	Напальчники для шорт-трека	комплект	12

45.	Нашлемники с номерами	комплект	1
46.	Огнетушитель углекислотный	штук	2
47.	Пояс штангиста	штук	3
48.	Ремень (лента) для отработки техники поворота	штук	5
49.	Рулетка металлическая (50 м)	штук	1
50.	Секундомер электронный (до 0,01 с)	штук	3
51.	Станок для выточки овала в комплекте с шаблонами (лекалами)	штук	1
52.	Станок для заточки лезвий для шорт-трека	штук	3
53.	Станок для прокатки лезвий	штук	1
54.	Стойки для крепления лезвий с измененной геометрией	комплект	4
55.	Счетчик кругов электронный	штук	1
56.	Шпатель металлический	штук	2
57.	Эспандер-лента спортивная	штук	5

В случае отсутствия собственных спортивных сооружений у организации, осуществляющей спортивную подготовку, должны быть предусмотрены соответствующие расходы на арендную плату.

Организации, осуществляющие спортивную подготовку, могут иметь структурное подразделение для обеспечения тренировочного процесса и оздоровления лиц, проходящих спортивную подготовку, в период летних и зимних каникул для детей в общеобразовательных школах, а также для обеспечения восстановительных мероприятий перед началом и по окончании спортивного сезона.

Количество лиц, проходящих спортивную подготовку, и период нахождения их в спортивно-оздоровительном лагере определяется на основании утвержденных программ спортивной подготовки.

Таблица № 6.2.2

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование							
N п/п	Наименование	Единица изме	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки			
				Этап начальной	Учебно-тренировоч	Этап совершенст	Этап высшего спортивного

		рения		подготовки		ный этап (этап спортивной специализации)		вования спортивного мастерства		мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова и словосочетания "дистанция", "масстарт", "многоборье", "эстафета", "командный забег", "групповой забег 40 000 м"											
1.	Велосипед спортивный	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	5	1	5
2.	Велосипедный станок	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	5	1	5
3.	Камень двухсторонний для заточки коньков	штук	на обучающегося	-	-	1	2	2	2	2	2
4.	Камень для полировки лезвий	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	2	1	1
5.	Камень для удаления "заусенцев" на коньках	штук	на обучающегося	-	-	1	3	2	3	2	3
6.	Ключ для замены пружин на коньках	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	5	2	5
7.	Ключ шестигранный 4 мм для конькобежно	штук	на обучающегося	-	-	1	5	2	5	2	5

	го спорта										
8.	Лезвия беговые для конькобежного спорта	пар	на обучающегося	-	-	1	2	2	2	2	1
9.	Пружина для конькобежных коньков системы "клап"	штук	на обучающегося	-	-	-	-	4	1	8	1
10.	Станок для заточки лезвий для конькобежного спорта	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	5	1	5
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слово "шорт-трек"											
11.	Велосипед спортивный	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	5	1	5
12.	Велосипедный станок	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	5	1	5
13.	Камень двухсторонний для заточки коньков	штук	на обучающегося	-	-	1	2	2	3	2	2
14.	Камень для полировки лезвий	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	2	1	1
15.	Камень для удаления "заусенцев" на коньках	штук	на обучающегося	-	-	1	3	2	3	2	3
16.	Лезвия для шорт-трека	пар	на обучающегося	-	-	1	2	2	2	2	1

17.	Напальчники для шорт-трека	комп лект	на обучаю щегося	-	-	1	3	2	3	2	2
18.	Станок для заточки лезвий для шорт-трека	штук	на обучаю щегося	-	-	-	-	1	5	1	5

Таблица № 6.3

Обеспечение спортивной экипировкой

N п/п	Наименование спортивной экипировки	Единица измерения	Количество изделий
1.	Шнурки для конькобежных ботинок	пар	20
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова и словосочетания "дистанция", "масстарт", "многоборье", "эстафета", "командный забег", "групповой забег 40 000 м"			
1.	Ботинки для конькобежного спорта	пар	12
2.	Защита голени	пар	12
3.	Защита шеи	штук	12
4.	Комбинезон для конькобежного спорта	штук	12
5.	Перчатки не прорезаемые	пар	12
6.	Шлем	штук	12
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слово "шорт-трек"			
1.	Ботинки для шорт-трека	пар	12
2.	Защита голени для шорт-трека	пар	12
3.	Защита шеи для шорт-трека	штук	12
4.	Защитные манжеты области лодыжек	пар	12
5.	Комбинезон для шорт-трека	штук	12
6.	Перчатки не прорезаемые для шорт-трека	пар	12
7.	Шлем для шорт-трека	штук	12

Таблица № 6.4

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование													
N п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки									
				Этап начальной подготовки				Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				До года		Свыше года							
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова и словосочетания "дистанция", "масстарт", "многоборье", "эстафета", "командный забег", "групповой забег 40 000 м"													
1.	Ботинки беговые для конькобежного спорта	пар	на обучающегося	-	-	-	-	1	2	1	2	2	2
2.	Защита голени	пар	на обучающегося	-	-	-	-	1	2	1	2	1	2
3.	Защита шеи	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	2	1	2	1	2
4.	Защитные манжеты области	пар	на обучающего	-	-	-	-	1	2	1	2	2	2

	лодыжек		ся										
5.	Комбинезон для конькобежного спорта	штук	на обучающегося	-	-	1	2	2	2	2	1	2	1
6.	Комбинезон с защитой	штук	на обучающегося	-	-	-	-	-	-	1	3	1	2
7.	Костюм разминочный	штук	на обучающегося	-	-	-	-	-	-	1	2	1	1
8.	Перчатки непрорезаемые	пар	на обучающегося	-	-	-	-	1	2	1	2	1	2
9.	Шапка зимняя	штук	на обучающегося	-	-	-	-	-	-	1	3	1	2
10.	Шлем	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	3	1	3	1	2
11.	Шлем велосипедный	штук	на обучающегося	-	-	-	-	-	-	1	4	1	3
12.	Штангетки	пар	на обучающегося	-	-	-	-	-	-	-	-	1	2
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слово "шорт-трек"													
1.	Ботинки для шорт-трека	пар	на обучающегося	-	-	-	-	1	2	1	2	2	2

2.	Защита голени для шорт-трека	пар	на обучающегося	-	-	-	-	1	3	1	3	2	3
3.	Защита шеи для шорт-трека	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	3	1	2	2	2
4.	Защитные манжеты области лодыжек	пар	на обучающегося	-	-	-	-	1	3	2	3	2	2
5.	Комбинезон для шорт-трека	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	2	2	2	1
6.	Костюм разминочный	штук	на обучающегося	-	-	-	-	-	-	1	2	1	1
7.	Перчатки не прорезаемые для шорт-трека	пар	на обучающегося	-	-	-	-	1	2	2	2	2	1
8.	Шапка зимняя	штук	на обучающегося	-	-	-	-	-	-	1	3	1	2
9.	Шлем велосипедный	штук	на обучающегося	-	-	-	-	-	-	1	4	1	3
10.	Шлем для шорт-трека	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	4	1	3	1	2
11.	Штангетки	пар	на обучающегося	-	-	-	-	-	-	-	-	1	2

VII ИНФОРМАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Нормативные документы:

1. Федеральный закон РФ от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».
2. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
3. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 27.01.2023 № 57 "Об утверждении порядка приема на обучение по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки". (Зарегистрирован 03.03.2023 № 72523)
4. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 16.11.2022 № 995 "Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта "конькобежный спорт". (Зарегистрирован 16.12.2022 № 71580)
5. Приказ Минспорта России от 19.12.2013 № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта».
6. Приказ Минспорта России от 19.12.2022 N 1269 "Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта "конькобежный спорт"

Методическая литература:

1. Аграненко В.С., Залесский М.З., Панов Г.М. Состояние сердечно-сосудистой системы конькобежцев многоборцев в зависимости от особенностей тренировочного процесса. – ТиПФК, 1982. - №2.

2. Богданова Л.А., Бахрах И.И. Соотношение тренировочных нагрузок юных конькобежцев на этапе начальной спортивной специализации. Автореф. дис. канд. пед. наук. – М., 1994. – 26 с.

3. Докторевич А.М. Комплексный контроль в системе подготовки юных конькобежцев. – ТиПФК, 2000, - №9. – С. – 35-37.

4. Гречман В.В. распределение тренировочных нагрузок скоростно-силового характера в подготовительном периоде высококвалифицированных конькобежцев-спринтеров. Автореф. дис. канд. пед. наук. – М., 1993. – 23 с.

5. Конькобежный спорт. Поурочная программа для специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва и детско-юношеских спортивных школ / Сост. Барышников Ю.А., Подарь Г.К. – М., 1977, - 67 с.

6. Конькобежный спорт: Программа для ДЮСШ и СДЮШОР (методическая часть)/Сост. Кубаткии В.П. - М.: Госком РФ по ФК и туризму, 1996. - 270 с.

7. Набатникова М.Я., Филинкова Л.Г. Особенности нагрузок соревновательных упражнений юных конькобежцев. - ТиПФК, 1986. - № И, С. 22-24.
8. Программа и методические рекомендации по проведению занятий в группах начальной подготовки (9-11 лет) отделения конькобежного спорта ДЮСШ-М.: АПН СССР, 198 -30 с.
9. Ермаков, В. В. Технология отбора, ориентации и начальной подготовки шорт-трековиков: монография / В. В. Ермаков, М. Д. Чернышева. – Смоленск: СГАФКСТ, 2008 – 167 с.
10. Чайкин В.Л., Чайкин В. В. Вопросы техники скоростного бега на коньках по повороту. - ТиПФК, 1988 - № 1. - С. 30-33.
11. Чернов И.П. Тренировка конькобежца. - Киев: «Здоровья», 1984.
12. Конькобежный спорт. Программа / В.П. Кубаткин и др.- Москва: Наука, 2006. - 128 с.
13. Петров, Н. Конькобежный спорт / Н. Петров. - М.: Физкультура и спорт, 1998 - 308 с.
14. Конькобежный спорт. Правила соревнований. - М.: Физкультура и спорт, 1982 - 233 с.
15. Конькобежный спорт. Программа / В.П. Кубаткин и др. - Москва: Наука, 2006 - 128 с.
16. Соколов, М.П. Конькобежный спорт / М.П. Соколов - М.: Физкультура и спорт, 2017 - 340 с.
17. Литвиненко, Ю. В. Совершенствование техники двигательных действий квалифицированных спортсменов, специализирующихся в шорт-треке: автореф. дис. канд. наук по физ. воспитанию и спорту: 24.00.01 / Ю. В. Литвиненко. – Киев, 2008. – 21

Перечень интернет – ресурсов

1. http://www.minsport.gov.ru - Министерство спорта Российской Федерации
2. http://www.roc.ru - Олимпийский Комитет России
3. http://www.olympic.org - Международный Олимпийский Комитет
4. http://www.russkating.ru - Союз конькобежцев России
5. http://www.isu.org - Международная федерация конькобежного спорта
6. http://www.rusada.ru - Российское антидопинговое агентство
7. http://www.wada-ama.org - Всемирное антидопинговое агентство