

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Детско-юношеская спортивная школа №2» города Смоленска  
(МБУ ДО «ДЮСШ №2»)

Принята  
на заседании педагогического  
совета МБУ ДО «ДЮСШ №2»  
протокол от 24.08.2017 № 1



УТВЕРЖДАЮ

Директор МБУ ДО «ДЮСШ №2»

Л.А.Ровнягин

«24» августа 2017 г.

Дополнительная общеразвивающая  
**ПРОГРАММА**  
в области физической культуры и спорта

«ШОРТ-ТРЕК»

Разработчик:  
ИВАНОВ А.В.  
тренер-преподаватель

Срок реализации – 1 год

Смоленск  
2017

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа по шорт-треку составлена в соответствии с Федеральным Законом «Об образовании в Российской Федерации», приказа Минобрнауки РФ от 29.08.2013 № 1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», Примерными программами спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва – шорт-трек, иными нормативными документами.

Программа содержит рекомендации по построению, содержанию и организации тренировочного процесса конькобежцев для спортивно-оздоровительных групп.

*Программа предполагает решение следующих задач:*

1. Привлечение к активным занятиям физическими упражнениями максимального количества детей.
2. Всемерное укрепление здоровья, содействие нормальному физическому развитию, формирование правильной осанки, развитие основных групп мышц.
3. Привитие основ здорового образа жизни.
4. Всестороннее гармоничное развитие личности с использованием всех средств и методов воспитания.
5. Овладение максимально возможным количеством двигательных действий, повышение работоспособности.
6. Овладение основами шорт-трека.
7. Выявление задатков и способностей детей.
8. Воспитание черт спортивного характера.

*Основные критерии выполнения программных требований:*

- состояние здоровья и уровень физического развития занимающихся;
- повышение уровня подготовленности в соответствии с их индивидуальными особенностями;
- выполнение объемов тренировочных нагрузок, предусмотренных программными требованиями;
- освоение теоретического раздела программы.

### 1. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ

Нормативная часть программы содержит основные требования по возрасту, численному составу занимающихся, объему тренировочной работы, по технико-тактической и физической подготовке.

На этап спортивно-оздоровительный зачисляются дети и юноши в возрасте от 6 до 17 лет, имеющие письменное разрешение врача заниматься данным видом спорта. На этом этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники шорт-трека.

При выполнении контрольных нормативов обучающиеся с этого этапа могут быть переведены на обучение по предпрофессиональным программам.

Минимальная наполняемость групп обучающихся на спортивно-оздоровительном этапе 10 человек, максимальная – 25 человек, с учетом

соблюдения правил техники безопасности на тренировочных занятиях. Объем учебной нагрузки – до 6 академических часов в неделю.

### Режим тренировочной работы спортивно-оздоровительных групп

Этап подготовки	Год обуч.	Возраст для зачисления (лет)	Кол-во обучающихся в группе (чел)	Максим. режим учебных часов в неделю (час)	Кол-во учебных недель в году	Годовая нагрузка (часов)	Требования по физической, техн. и спортивной подготовке на конец учебного года
Спортивно-оздоровительный	1	6 -17	10-25	6	46	276	Контрольные нормативы по ОФП
Спортивно-оздоровительный	1	6 -17	10-25	6	38*	228	Контрольные нормативы по ОФП

38\* недель тренировочной нагрузки рассчитан для групп СО тренеров-преподавателей работающих по совместительству до 01.06.2018 г.

### Учебно-тематический план на

Разделы подготовки	Спортивно-оздоровительный этап	
	На 46 недель	На 38 недель
Теоретическая подготовка	6	6
Общая физическая подготовка (ОФП)	162	140
Специальная физическая подготовка (СФП)	62	52
Технико-тактическая подготовка (СТП)	40	24
Переводные испытания и соревнования	4	4
Медицинское обследование	2	2
Общее количество часов	276	228

### Соотношение видов подготовки в %

Общая физическая	до 70%
Специальная физическая	до 10%
Технико-тактическая	до 20%

## 2. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ

### 2.1. Принципы тренировочного процесса

Принцип непрерывности *процесса физического воспитания*, состоящий:

- в последовательности тренировочной нагрузки «от легкого к трудному», «от простого к сложному», от широкого фундамента физической подготовки к узкой специализированной подготовке;
- в обеспечении постоянной преемственности опыта занятий (устраняя длительные перерывы между ними, которые значительно снижают эффективность предыдущих тренировок).

Принцип *системного чередования нагрузок и отдыха*. Опираясь на различные варианты чередования нагрузки и отдыха, а также величиной направленности нагрузок, можно добиться максимального результата.

Принцип *постепенного наращивания развивающе-тренирующих воздействий* обуславливает систематическое повышение требований к проявлению двигательных и психических функций, повышение сложности заданий и увеличения нагрузок.

В принципе *адаптированного сбалансирования динамических нагрузок* выделяется три положения:

- суммарная нагрузка, используемая в тренировочном процессе не должна вызывать негативных последствий в здоровье, что требует постоянного контроля за срочным, отложенным и кумулятивным эффектами нагрузки;
- по мере адаптации к применяемой нагрузке необходимо ее увеличение;
- использование суммарных нагрузок в зависимости от состояния спортсмена и желания тренера может давать эффект снижения стабилизации или ее увеличения; в данной ситуации используют две формы динамики суммарной нагрузки:

ступенчатую и волнообразную, использование линейно восходящей формы возможно на коротких этапах (ударная педеля) или в самом начале занятия физическими упражнениями.

Принцип *циклического построения занятий* предусматривает наличие 3-х видов циклов:

- микроциклы (7-8 дней) характеризуются повторностью применения упражнений с их разнонаправленностью, чередованием нагрузки и отдыха;
- мезоциклы (месячные) включают в себя от двух до шести микроциклов, в которых меняется содержание, порядок чередования и соотношение средств нагрузки;
- макроциклы (годовые, четырехгодичные), в которых развивается процесс физического воспитания на фоне длительного периода.

Принцип *возрастной адекватности* физического воспитания обязывает последовательно изменять направленность в физическом воспитании в соответствии с возрастными изменениями в организме, т.е. с учетом сенситивных периодов развития физических качеств и уровня функциональной подготовленности.

Следует при оценке состояния развития шорт-трековиков опираться на следующие критерии: возраст, пол, антропометрические показатели, признаки биологического созревания, уровень координации движений, быстроты, уровень развития функциональных систем и уровень адаптации к физическим нагрузкам.

Нельзя требовать от детей больше, чем они могут выполнить на данном этапе развития. Успешное совершенствование соревновательной деятельности необходимо вести с опережением формирования спортивно-технического мастерства, что подразумевает овладение умениями и навыками в режиме соревновательной деятельности. Подготовка строится с учетом неравномерности развития двигательных качеств в процессе развития человека. В одном возрастном периоде активно развиваются силовые возможности, в другом – быстрота и т.д. Эти сенситивные периоды наиболее благоприятны для акцентированного развития и совершенствования двигательных качеств и тренер должен в своей работе активно их развивать, планируя нагрузки специальной направленности. Кроме того следует учитывать, что у мальчиков и девочек, а тем более у юношей и девушек имеются значительные различия в сроках и темпах становления физического развития. Без учета этих особенностей невозможно рационально построить учебный процесс.

## 2.2. Средства физического воспитания спортивно-оздоровительного этапа

- гимнастические и акробатические упражнения;
- легкоатлетические упражнения: ходьба с разновидностями, бег с максимальной скоростью до 60 км, длительный равномерный бег до 10 мин, челночный бег 3x10; 3x15; 3x5, прыжки в длину с разбегом, с места, прыжки в высоту, прыжки на одной и двух ногах на месте и с поворотом на 90-360°, эстафета, метание мяча на дальность и в цель правой и левой руками из различных положений;
- лыжная подготовка: передвижение различными лыжными ходами, подъемы и спуски, повороты на лыжах на месте и в движении, прохождение учебных дистанций;
- плавание: упражнения для освоения в воде, погружение в воду с открытыми глазами, задержка дыхания под водой с выдохом в воду, «поплавок», «скольжение» па груди и спине, движение рук и ног в плавании кролем на груди и спине, брассом, плавание одним из способов 25-50 м;
- подвижные игры: игры, направленные па развитие творчества, воображения, внимания, проявления инициативы, самостоятельных действий;
- общеразвивающие упражнения: используются для увеличения запаса двигательных действий и воздействия па развитие различных групп мышц.

2.3. 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.

Высокие достижения в многоборье зависят от нескольких обобщенных факторов, определяющих спортивную работоспособность. К числу

важнейших относятся: высокий уровень аэробных и анаэробных энергетических возможностей, скоростно-силовой подготовленности и технического мастерства, а также фактор специфических способностей конькобежцев, обуславливающий эффективность работоспособности в непривычном положении – посадка конькобежца.

Упражнения для развития быстроты – это общеразвивающие упражнения, выполняемые с максимальной быстротой: повторный бег с хода и со старта на дистанциях от 10 до 50 м, эстафетный бег и сандикапом, 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 – это 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 – это 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: воспитание воли к преодолению утомления, укрепление опорно-двигательного 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: повышение эластичности мышц, связочного аппарата, улучшение координации движений.

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

Общеподготовительные упражнения. Строевые упражнения. Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция.

Перестроится: в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Построение, выравнивание строя, расчет встройю, повороты на месте. Переход на ходьбу и бег и с бега на шаг. Остановка. Изменение скорости движения строя.

Упражнения для рук и плечевого пояса. Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа) – сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками иразновременнo, 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 изразличных исходных положений ног (вместе, на ширине плеч, одна впередидругой 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 изположения 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 на одной и двух ногах. Преодоление веса сопротивления партнера. Переноска и перекладывание груза. Лазанье по канату, шесту, лестнице. Перетягивание каната. Упражнения на гимнастической стенке.

Упражнения со штангой: толчки, выпрыгивания, приседания. Упражнения с набивными мячами. Упражнения на тренажере типа «Геркулес». Борьба. Гребля.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места. Многоскоки с ноги на ногу, и на двух ногах, многократные прыжки с ноги на ногу и на двух ногах. Бег и прыжки в гору с горы, по лестнице, чехарда, бег и прыжки на воде, песке, снегу с предельной интенсивностью и отягощениями, прыжки на 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.

#### 2.4. Основы технической подготовки

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 времени. Динамическая структура закономерности приложения сил при взаимодействии звеньев тела друг с другом и внешними силами. Внутренние и внешние силы, действующие на конькобежца. Фазовый состав бега по прямой, свободное скольжение, однопарное отталкивание, двухпарное отталкивание в беге по повороту, скольжение с отталкиванием на внешнем ребре левого конька, перенос правой ноги через левую, скольжение с отталкиванием на правой ноге.

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 тел человека, делятся на внешние и внутренние. Внешние: сила тяжести собственного веса, силы реакции опоры, силы сопротивления внешней среды (воздуха, трения, ударные действия). Внутренние: активные силы тяги мышц, пассивные силы опорно-двигательного аппарата – эластичность мышц, их вязкость, предварительное растягивание мышц, реактивные силы – инерционные.

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

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

## 2.5. Тактика и 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.

## 2.6. 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 преодолению 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 окончательной 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 своспитанием 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 тактично вести себя по отношению к спортсмену, совершившего неудачное действие, что в значительной мере снижает негативные проявления.

### 3. ТРЕБОВАНИЯ К ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СПОРТСМЕНОВ

#### ОФП

Бег 30 м, с	- 5,5
Бег 5 мин.	- 700 м
Прыжок в длину с места	- 155 см

Бег на месте 10 с	- 28 раз
Бросок набивного мяча	- 10 м
Челночный бег	- 29,0 с
Подтягивание, сгибание в упоре	- 6/12

#### СФП

Бег по прямой	
Бег по повороту 1 круг, с	- 13,4 с
Бег по кругу 3 круга, с	- 41,0 с
Тройной прыжок, м	- 4,85

#### 4. МЕРЫ БЕЗОПАСНОСТИ

К занятиям конькобежным спортом допускаются обучающиеся ДЮСШ, прошедшие инструктаж по охране труда, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья. Занятия конькобежным спортом на открытых ледовых стадионах отменяются при температуре воздуха ниже  $-25$  градусов без ветра и  $- 20$  градусов с ветром. При проведении занятий необходимо соблюдать правила поведения, расписание учебных занятий, установленные режимы тренировки и отдыха, правила личной гигиены. При проведении занятий по конькобежному спорту возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов: травм при падении на льду, травм при столкновениях, выполнение упражнений без разминки, потертости от коньков. При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить тренеру-преподавателю, который сообщает об этом администрации школы. При неисправности спортивного инвентаря необходимо прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю.

Во время занятий необходимо четко выполнять все требования и распоряжения тренера-преподавателя, не кататься на тесных или свободных коньках. Выходить на лед и заходить в помещение нужно только с разрешения тренера-преподавателя. Кататься следует в одном направлении против часовой стрелки, соблюдать интервал движения (при медленном катании 2-3 м, при ускорении  $- 8-10$  м). Запрещается резко останавливаться тормозить и падать. Запрещается находиться на льду без коньков и когда на льду работает техника по подготовке льда.

При плохом самочувствии необходимо прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю. При получении травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом тренеру-преподавателю и администрации школы, при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.

#### **Перечень информационного обеспечения**

Список литературных источников, рекомендуемых при реализации Программы:

Белоцерковский З.Б. **Эргометрические и кардиологические критерии физической работоспособности у спортсменов.** – М.: Советский спорт, 2009. – 348 с.

Бирюков А.А. **Спортивный массаж.** – М.: Академия, 2006. – 576 с.

Вовк С.И. **Диалектика спортивной тренировки.** – М.: Физическая культура, 2007. – 212 с.

Волков Н.И., Олейников В.И. **Биоэнергетика спорта.** – М.: Советский спорт, 2011. – 160 с.

Воскресенский М.В. **Взаимосвязь характеристик скользящего шага и скорости бега по повороту в шорт-треке**//Сборник научных трудов молодых ученых. – Смоленск: СГИФК, 2001. – вып. 8. – С. 25-26.

Воскресенский М.В. **Коррекция двигательных действий шорт-трековика в учебно-тренировочных занятиях на льду** //Сборник научных трудов молодых ученых. – Смоленск: СГИФК, 1998. – вып. 5. – С. 48-49.

Горбунов Г.Д. **Психопедагогика спорта.** – М.: Советский спорт, 2006. – 296 с.

Крылова Т.И. **Модельные характеристики общей и специальной физической подготовленности конькобежцев шорт-трековиков** //Проблемы совершенствования физической культуры, спорта и олимпизма в Сибири: материалы всерос. научно-прак. конф. молодых ученых; Сиб. Олим. Акад. – Омск, 2005. – С. 81-83.

Кугаевский С.А. **Реализация средств подготовки шорт-трековиков в олимпийском цикле подготовки.** – Харьков, 2008. -№6. – С. 59-64.

Кулиненко Д.О., Кулиненко О.С. **Справочник фармакологии спорта. Лекарственные препараты спорта.** – М.: Советский спорт, 2012. – 464 с.

Лях В.И. **Координационные способности: диагностика и развитие.** – М.: ТВТ Дивизион, 2006. – 290 с.

Маноккиа П. **Анатомия упражнений.** – М.: Эксмо, 2010. – 191 с.

Никитушкин В.Г., Аулова А.В. **Развитие координационных способностей юных шорт-трековиков** //Терия и практика физической культуры. – 2009. - №6. – С. 36.

Олимпийская литература, 2010. – 640 с.

Петров П.К., Ахмедзянов Э.Р., Дмитриев О.Б. **Практикум по информационным технологиям в физической культуре и спорту.** – М.: Академия, 2010. – 288 с.

Пономаренко Г.Н., Улащик В.С., Зубовский Д.К. **Спортивная физиотерапия.** – Спб.: Нева-Трейд, 2009. – 318 с.

Розенблум К.А. **Питание спортсменов** //Руководство для профессиональной работы с физически подготовленными людьми. – К.: Олимпийская литература, 2006. – 535 с.

Рубин В.С. **Олимпийские и годовые циклы тренировки. Теория и практика.** М.: Советский спорт, 2009–188 с.

Таймазов В.А., Голуб Я.В. **Психофизиологическое состояние спортсмена. Методы оценки и коррекции.** – Спб.: Олимп Спб, 2004. – 400 с.

Туманян Г.С. **Стратегия подготовки чемпионов: настольная книга тренера.** – М.: Советский спорт, 2006. – 494 с.

Филатова Н.П., Крылова Т.И., Брасалин А.И. **Критерии готовности к соревновательной деятельности квалифицированных конькобежцев шорт-трековиков** //Теория и практика физической культуры. – 2007. - №11. – С. 42-44.

Цагарелли Ю.А. **Системная диагностика человека и развитие психических функций.** – Казань: Познание, 2009. – 492 с.

Цзен Н.В., Пахомов Ю.В. **Психотехнические игры в спорте.** – М.: Физкультура и спорт, 1985. – 160 с.

Чернышова М.Д. **Реализация этапно-компонентной технологии в технической подготовке юных шорт-трековиков** //Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2006. №4. – С. 55-56.

Шорт-трек: **Примерная программа спортивной подготовки детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва** /авт. – сост.: Г.М. Панов, Ю.И. Разинов, А.И. Брасалин, В.В. Крешнев. – М.: Советский спорт, 2007. – 84 с.

**Эндокринная система, спорт и двигательная активность:** пер. с англ./под ред. У.Дж. Кремера и А.Д. Рогола. – К.: Олимпийская литература, 2008. – 600 с.

Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта конькобежный спорт. Приказ Минспорта России от 30.08.2013 № 697. Приказ Минспорта России от 12 сентября 2013 г. N 730 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам».

## ИНТЕРНЕТ-РЕСУРСЫ:

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