

Принята на заседании

Педагогического совета

МБУ ДО СШ по зимним видам спорта
г. Пензы 10.02. 2023г.

Утверждаю
Директор МБУ ДО СШ по зимним
видам спорта г. Пензы



Маркина О.В.

**Дополнительная образовательная программа спортивной
подготовки по виду спорта конькобежный спорт
(спортивная дисциплина шорт-трек).**

**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Спортивная школа по зимним видам спорта города Пензы».**

Разработана в соответствии федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «Конькобежный спорт», утвержденным приказом Минспорта России от 16.11.2022г. № 995

г. Пенза 2023г.

I. Общие положения

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Конькобежный спорт» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке дисциплина шорт-трек с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «конькобежный спорт», утвержденным приказом Минспорта России от 16.11.2022г. № 995 (далее – ФССП).

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 спортсменов и развитие массового юношеского спорта.

Эффективность работы Спортивной школы по зимним видам спорта г. Пензы (далее СШ), во многом зависит от учебной программы. В ее основу заложены нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность спортивных школ и основополагающие принципы спортивной подготовки юных спортсменов, результаты научных исследований и передовой спортивной практики.

В программе находят отражение:

- отбор детей для занятий конькобежным спортом;
- учёт возрастных особенностей детей в учебно-тренировочной работе;
- физическая и психологическая подготовка юных спортсменов;
- тренировочные средства;
- контрольные показатели;
- методы и средства контроля;
- учебные планы по всем видам подготовки и годам обучения.

В основу дополнительной образовательной программы были заложены научно-обоснованная система многолетней подготовки спортсменов, направленная на развитие массового юношеского спорта и достижение наиболее перспективными спортсменами высоких результатов. Даны практические рекомендации спортивной медицины, теории и методики физического воспитания, передовой спортивной практики, педагогики, физиологии, гигиены, психологии, а также основополагающие принципы спортивной подготовки юных спортсменов.

Принцип комплексности предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы и восстановительных мероприятий, педагогического и медицинского контроля).

Принцип преемственности определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения и соответствие его требованиям спортивного мастерства, чтобы обеспечить в многолетнем учебно-тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки,

объёмов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической и технико-тактической подготовленности. Кроме того, программа обеспечивает преемственность в решении задач как укрепление здоровья; гармоничное развитие всех органов и систем организма; воспитание стойкого интереса к занятиям спортом и трудолюбия; обеспечение всесторонней общей и специальной подготовленности занимающихся; овладение техникой и тактикой; развитие физических качеств; создание предпосылок для достижения высокого спортивного мастерства.

Принцип вариативности предусматривает в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей юного спортсмена вариативность программного материала для практических занятий, характеризующихся разнообразием средств и нагрузок, направленных на решение определённой педагогической задачи.

Учебная программа по шорт – треку – это документ, представляющий собой краткое изложение содержания обучения и подготовки квалифицированных спортсменов в условиях спортивной школы. Она определяет круг знаний, умений и навыков, подлежащих обязательному усвоению обучающимися.

Учебный материал в программе расположен в порядке последовательности по годам обучения.

Учебная программа включает нормативную и методическую части и охватывает все стороны учебно-тренировочного процесса. Она имеет поэтапный характер обучения.

На каждом этапе становления спортсмена тренировка носит комплексный характер: включает в себя занятия техникой, тактикой и теорией.

Программа содержит рекомендации по построению, содержанию и организации учебно-тренировочного процесса конькобежцев на этапах спортивной подготовки:

- этап начальной подготовки,
- учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации),
- этап совершенствования и высшего спортивного мастерства,

Основные критерии выполнения программных требований.

1. На этапе начальной подготовки

- систематические занятия спортом максимально возможного числа детей и подростков, направленное на развитие их личности;
- привитие навыков здорового образа жизни;
- воспитание физических, морально-этических и волевых качеств;
- определение специализации.

2. На учебно-тренировочном этапе (этап спортивной специализации):

- улучшение состояния здоровья, включая физическое развитие обучающихся;
- повышение уровня физической подготовленности и спортивных результатов в соответствии с учетом индивидуальных особенностей обучающихся;
- выполнение объемов тренировочных нагрузок, предусмотренных программными требованиями;
- освоение теоретического раздела программы.

3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- выполнение спортсменом объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, предусмотренных индивидуальным планом подготовки;
- динамика спортивно-технических показателей;
- достижение высоких стабильных спортивных результатов при выступлении всероссийских и международных соревнованиях;
- подготовка спортсменов в составы сборных команд г.Пензы, Пензенской области, Российской Федерации,

Все разделы программы направлены на решение задач поставленных перед СШ, где период подготовки по этапам подготовки не ограничен. Комплектование состава обучающихся, учебно-тренировочный процесс, проведение воспитательной и спортивно-массовой работы с обучающимися осуществляется администрацией спортивной школы и тренерским составом в соответствии с Уставом МБУ ДО СШ по зимним видам спорта, Положением о зачислении обучающихся на дополнительные образовательные программы спортивной подготовки.

Группы комплектуются с учетом возраста, общефизической и спортивной подготовленности обучающихся. Для перевода из одной группы в другую обучающиеся должны сдать установленные нормативы по каждой предметной области.

Прием на обучение конькобежному спорту (дисциплина шорт-трек) производится ежегодно в сентябре. Принимаются все желающие соответствующего возраста, не имеющие медицинских противопоказаний в соответствии с порядком приема на обучение по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки.

Программа является основным документом по организации и проведению подготовки в спортивной школе по шорт-треку. Ее построение позволяет творчески подходить к перераспределению часов между отдельными компонентами и формами спортивной подготовки с учетом индивидуальных особенностей обучающихся, задач и организационных условий освоения тех или иных разделов программы.

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

- содействие гармоничному физическому развитию, разносторонней физической и технической подготовленности и укрепление здоровья обучающихся;
- подготовка спортсменов высокой квалификации – резерва сборной команды России;
- воспитание волевых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем социальной активности и ответственности молодых спортсменов;
- подготовка инструкторов и судей по конькобежному спорту (шорт – треку).

Программа является основным документом при проведении занятий, однако методическая часть программы не должна рассматриваться как единственно возможный вариант планирования тренировочного процесса.

Учебная работа в СШ планируется на основе данной программы, учебного плана и годовых графиков расчета учебных часов.

Успех подготовки юных спортсменов немислим без тщательного учета всей выполняемой работы и мероприятий, направленных на всестороннее совершенствование личности спортсмена.

2. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

Нормативная часть программы представляет собой комплекс документов, регламентирующих организацию и содержание учебно-тренировочного процесса в учреждениях спортивной направленности. МБУ ДО СШ по зимним видам спорта г. Пензы организует работу с обучающимися в течение календарного года. В каникулярное время спортивная школа может работать не менее 6 недель в спортивно-оздоровительных лагерях с круглосуточным или дневным пребыванием и по индивидуальным планам спортивной подготовки.

Начало учебного года устанавливается 1 сентября, окончание 31 августа.

Расписание учебно-тренировочных занятий составляется администрацией спортивной школы по представлению тренера-преподавателя в целях установления более эффективного режима спортивной подготовки и обучения спортсменов в общеобразовательных учреждениях.

Комплектование учебных групп (зачисление и перевод на последующий год обучения) осуществляется в соответствии с действующими нормативно-правовыми основами деятельности спортивных школ и приемно-переводными нормативами (табл. № 9-11, 12-18)

Общегодовой объем тренировочной работы, предусмотренный указанными режимами начиная с учебно-тренировочного этапа подготовки, может быть сокращен не более чем на 25%.

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 этом продолжительность учебного часа не должна превышать 45 минут плюс 15 минут перерыв на отдых.

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

В часовой объем учебно-тренировочного занятия входят теоретические, практические, восстановительные, медико-биологические мероприятия, инструкторская и судейская практика.

15.3. Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на этапах совершенствования спортивного мастерства

и высшего спортивного мастерства, а также на всех этапах спортивной подготовки

в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях.

В зависимости от периода подготовки (переходный, подготовительный, соревновательный), начиная с тренировочного этапа третьего года обучения, недельная тренировочная нагрузка может увеличиваться или уменьшаться в пределах годового плана, определенного данной учебной группой. Так, во время каникул и период пребывания в спортивно-оздоровительных лагерях, во время тренировочных сборов учебная нагрузка увеличивается с таким расчетом, чтобы общий объем годового учебного плана каждой группы был выполнен полностью.

Основными формами учебно-тренировочной работы в МБУ ДО СШ по зимним видам спорта являются: групповые занятия, участие в соревнованиях различного ранга, теоретические занятия (в форме бесед, лекций, просмотра и анализа учебных кинофильмов, кино- или видеозаписей, просмотра соревнований), занятия в условиях спортивно-оздоровительного лагеря, тренировочного сбора, медико-восстановительные мероприятия, участие в конкурсах и смотрах.

Спортсмены старших возрастных групп должны участвовать в судействе соревнований и могут привлекаться к проведению отдельных частей тренировочного занятия в качестве помощника тренера.

В соответствии с этими требованиями в условиях МБУ ДО СШ по зимним видам спорта в отделении шорт - трек, комплектуются следующие группы спортивной подготовки:

- начальной подготовки (1-3 года);
- учебно-тренировочные (1-5 лет);
- совершенствования спортивного мастерства;
- высшего спортивного мастерства.

Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц в учебных группах на этапах спортивной подготовки

Таблица №1

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапа спортивной подготовки (лет)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки	3	9	12
Учебно-тренировочный этап (этап	2-5	12	10

спортивной специализации)			
Этап совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	Без ограничения	14	4
		15	2

Таблица №2

Соотношение видов подготовки по годам и этапам обучения (%)

Разделы подготовки	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап		Этап ССМ	Этап ВСМ
	До 1 года	Свыше года	До 3-х лет	Свыше 3-х лет	б/огран	б/огран
Общая физическая	47-61	39-51	38-44	32-42	22-28	11-15
Специально-физическая	18-24	27-35	26-33	32-42	39-51	46-60
Техническая подготовка	17-21	17-21	19-23	17-23	17-23	18-24
Тактическая, теоретическая психологическая	-	-	5-7	5-7	11-13	10-14
Участие в спортивных соревнованиях	1-2					
Участие в спортивных соревнованиях, инструкторская и судейская практика.	0,5-1	1-3	3-4	5-6	6-7	7-9
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль.	1-3	1-3	2-4	2-4	4-6	4-6

Таблица №3

Объем соревновательной деятельности

№	Виды соревнований	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап		Этап ССМ	Этап ВСМ
		До года	Св. года	До 3-х лет	Св. 3-х лет		
1.	Контрольные	2	3	6	9	10	9
2.	Отборочные	-	1	4	5	6	6
3.	Основные	1	1	2	3	5	12

3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ

3.1. Организационно-методические указания

Подготовка спортсменов, специализирующихся в шорт-треке, проводится в несколько этапов, каждый из которых имеет собственные специфические особенности. Основными отличиями является возраст и уровень подготовленности обучающихся, 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 (табл.9-11). В течение всего периода обучения проводится сдача контрольных нормативов (таблицы №12-18). В многолетней подготовке шорт-трековика необходимо соблюдать принцип возрастной адекватности.

В процессе многолетней подготовки необходимо соблюдать основные принципы физического воспитания.

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 преемственности (устраняя длительные перерывы между ними, которые значительно снижают эффективность предыдущих тренировок);

Принцип **системного чередования нагрузок и отдыха**. Опираясь на различные варианты чередования нагрузок и отдыха, а также величиной и направленностью 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 учебно-тренировочном процессе не должна вызывать негативных последствий в здоровье, что требует постоянного контроля за срочным, отставленным и кумулятивным эффектами нагрузки;

- по мере адаптации к применяемой нагрузке необходимо ее увеличение;

- использование суммарных нагрузок в зависимости от состояния спортсмена и желания тренера-преподавателя может давать эффект снижения стабилизации или ее увеличение; в данной ситуации используют две формы динамики суммарной нагрузки: ступенчатую и волнообразную, использование линейно восходящей формы возможно на коротких этапах (ударная неделя) 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 и нагрузки;

- макроциклы (годовые, четырехгодичные), в которых развивается процесс физического воспитания на фоне длительного периода.

Основной задачей данного принципа является завершение циклов тренировки, прогрессирование кумулятивных эффектов, поступательного развития общей и специальной подготовленности занимающихся.

В многолетнем тренировочном процессе следует учитывать возрастные особенности развития организма, в частности такие закономерности, как не одновременное (гетерохронное) развитие физических качеств и функций организма.

Для возрастного периода подготовки конькобежцев от 9 до 17 лет выявлено, что различные органы и системы организма формируются и созревают неравномерно. Развитие различных систем в онтогенезе следует рассматривать в связи с общими закономерностями становления организма, выраженными в последовательной смене фаз, этапов и периодов развития в целом. Такие периоды получили название сенситивных (чувствительных к тренирующим воздействиям). Их учет при планировании тренировок чрезвычайно важен. Установлено, что различные неблагоприятные факторы внешней среды (неполноценное питание, кислородное голодание, чрезвычайные физические и психологические нагрузки и др.) приводят к разным результатам - в зависимости от того, на какой период развития организма приходится их воздействие.

В таблице 4 представлены сенситивные периоды развития двигательных способностей в многолетнем периоде подготовки спортсмена — от этапа начальной подготовки до этапа спортивного совершенствования, продолжительность которого составляет 10 лет. За этот период обучающиеся проходят различные периоды индивидуального формирования.

Исследование онтогенеза в этом аспекте привело к выявлению динамики в возрастных зонах и особенностей морфофункциональных изменений организма в пределах различных периодов. Определено, в частности, что различные органы и системы организма формируются, созревают, развиваются на протяжении рассматриваемого периода неравномерно.

Учебно-тренировочный этап охватывает возраст 12-17 лет. Этот возраст характеризуется максимальными темпами роста длины тела, одновременно с резким увеличением общей массы мышц возрастает и их сила, особенно в 13-14 лет. К 14-15 годам мышцы по своим свойствам мало отличаются от мышц взрослых людей. В основном завершается развитие иннервации мышц, что делает возможным длительное выполнение тонко дифференцированных движений. В этот период заканчивается возрастное развитие координации движений, повышается способность к выполнению как интенсивных кратковременных нагрузок, так и продолжительной работы. Аэробные возможности увеличиваются в большей степени, чем анаэробные.

Возраст 18-20 лет приходится на этап совершенствования спортивного мастерства. В этом возрасте практически завершается не только рост, но и окостенение длинных костей, костей стоп и кисти, заканчивается срастание

тазовых костей. Данный возраст характеризуется значительным нарастанием мышечной ткани и приростом мышечной силы.

В соответствии с возрастным развитием организма юных спортсменов при планировании и организации многолетнего тренировочного процесса необходимо учитывать пубертатные процессы и конкретные сроки сенситивных фаз развития того или иного физического качества. Основываясь на обобщении приведенных данных, можно выделить примерные возрастные границы на период обучения на тренировочном этапе и этапе спортивного совершенствования.

**Оптимальные (сенситивные) возрастные периоды
акцентированного развития двигательных способностей
специальной работоспособности спортсменов**

Таблица №4

Двигательные способности	Возрастные периоды (для лиц с нормальными темпами полового созревания)								
	8-9 лет	9-10 лет	10-11 лет	11-12 лет	12-13 лет	13-14 лет	14-15 лет	15-16 лет	16-17 лет
Девочки – девушки (8 – 16 лет):									
Рост тела		+	++	+++	+++	++	+		
Вес тела			+	++	+++	++	++		
Координационные способности	+	++	++	++	+				
Подвижность в суставах	++	++	++	++	+				
Базовая выносливость - I (на уровне ПАНО)	+	++	++	+++	+++	+			
Базовая выносливость – II (на уровне МПК)			+	++	+++	++	+		
Специальная выносливость (анаэробно – гликолитические способности)				+	++	++	+		
Скоростные способности	+	+	+	+	+	+	+		
Максимальная сила				+	++	++	++		
Общая силовая выносливость	+	+	++	++	++	+	+		
Специальная силовая выносливость				+	++	+++	+++	++	+
Мальчики – юноши (8 – 17 лет):									
Рост тела		+	++	+++	+++	++	+		
Вес тела			+	++	+++	++	++		
Координационные способности	+	++	++	++	++	+			
Подвижность в суставах	++	++	++	++	++	+			

Базовая выносливость - 1 (на уровне ПАНО)	+	+	+	++	+++	+++	++	+	
Базовая выносливость – II (на уровне МПК)				+	+	+++	+++	+	
Специальная выносливость (анаэробно – гликолитические способности)						+	+++	++	+++
Скоростные способности		+	+	+	+	+	++	++	+
Максимальная сила						+	++	+++	++
Общая силовая выносливость	+	+	+	++	++	+	+		
Специальная силовая выносливость					+	++	++	+++ +	++

Условные обозначения: Темпы естественного прироста высокие

+ - средние ++ -

+++ - максимальные

Сенситивные периоды имеют значительные индивидуальные колебания, связанные с наступлением биологической зрелости. Наибольший прирост всех качеств происходит в пубертатный период в возрасте 12-15 лет у мальчиков и 11-13 лет у девочек. Преимущественная направленность тренировочного процесса по годам обучения юных шорт-трековиков определяется с учетом сенситивных периодов морфофункционального развития и роста физических качеств. Особенно важно соблюдать соразмерность в развитии общей и специальной выносливости, быстроты и скоростно-силовых качеств.

Учет особенностей развития физических качеств и уровня физической подготовленности позволяет правильно решать вопросы выбора средств и методов тренировки, нормирования тренировочных и соревновательных нагрузок, определения индивидуальных показателей по физической подготовленности в многолетнем учебно-тренировочном процессе юных шорт-трековиков. Такой подход обеспечивает рациональность построения тренировочного процесса, определяет целесообразность использования средств и методов подготовки на последующих этапах, в реализации которых все более значимыми являются специфичность и интенсивность воздействий на организм.

На этапе совершенствования спортивного мастерства решаются все более специфические задачи подготовки. При этом существенно повышается роль индивидуальных особенностей спортсмена и специализации в основном соревновательном упражнении. Структура спортивной подготовки на данном этапе приобретает выраженные специализированные и индивидуальные черты, характеризующиеся гибкостью использования основных и дополнительных тренировочных средств с целью значительного повышения специальной

подготовленности.

Развитие человека происходит весьма неравномерно: в один период интенсивно развиваются одни качества и психические состояния, в другой - совсем иные. Поэтому важно сохранить, поддержать, вовремя использовать эти состояния, с целью наиболее полного развития тех или иных качеств в сенситивные периоды. Для этого необходимо знать возрастные особенности развития юных спортсменов и модели спортсменов высшей квалификации.

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.

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-преподаватель 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.

Физическая подготовка обучающихся включает в себя силовую, скоростную, скоростно-силовую подготовку, упражнения на развитие быстроты, гибкости, координации движений. Высокий уровень развития аэробных возможностей позволяет в дальнейшем успешно осуществлять развитие анаэробных механизмов обеспечения мышечной работы. Все вышеперечисленные стороны подготовки спортсменов взаимосвязаны, поэтому стратегия и тактика подготовки шорт-трековиков различных возрастов состоит в учете всех этих составляющих. Главное – умело спланировать и организовать учебно-тренировочный процесс и управлять им, не забывая об индивидуальных особенностях спортсмена.

Внешне шорт-трек как вид спорта очень похож на скоростной бег на коньках: та же посадка, похожие коньки, схожая техника бега. Специфика шорт-трека обуславливается правилами проведения соревнований. Спортсмену не нужно показывать наивысший результат, ему необходимо быть в каждом забеге на первом или втором месте.

Это положение предъявляет к шорт-трековнику специфические требования. В связи с постоянными ускорениями на предельной скорости доминирующую роль играют анаэробные возможности. Работа в анаэробных условиях с максимальной мощностью в течение 1-1,5 минут с включением кратковременных ускорений требует соблюдения последовательности подачи тренировочных нагрузок. Предлагая высокоинтенсивные нагрузки, требующие значительного физического напряжения, нужно вовлекать в движение как можно больше мышечных групп, чередовать напряжение с расслаблением, обращая внимание на

дыхание.

Каждый обучающийся в равной степени должен овладеть техникой бега на коньках и тактическими вариантами ведения спортивной борьбы. К особенностям техники бега на коньках в шорт-треке относятся: значительные нагрузки по преодолению центробежной силы, глубокий наклон тела спортсмена в беге по повороту, очень низкая посадка, отталкивание обеими ногами производится точно в сторону и т.д.

Особое место в подготовке шорт-трековика отводится изучению тактических вариантов ведения спортивной борьбы. Тактика бега на дистанции зависит от уровня физической и функциональной подготовленности, волевой подготовки, технического оснащения, концентрации внимания, быстроты мышления, арсенала двигательных действий, интуиции.

Ведя спортивную борьбу на беговой дорожке шорт-трековик ограничен во времени и пространстве. Ситуация постоянно меняется, действия одного участника вызывают контрдействия со стороны соперников в борьбе за улучшение позиции.

Эстафетный бег является сложнейшей дисциплиной шорт-трека, обусловленной максимальной скоростью бега за счет пробегания коротких отрезков дистанции, необходимостью своевременного выхода из круга на дорожку для принятия эстафеты. Каждый участник эстафеты должен знать свою роль, быть внимательным и всегда готовым принять эстафету.

3.2. Годовой учебно-тренировочный план.

Планирование спортивной тренировки юных спортсменов представляет собой ряд последовательных действий, направленных на распределение во времени объемов, средств, методов и видов подготовки.

Успех планирования зависит от того, насколько тесно он связан с условиями, которые его окружают, основывается на глубоком анализе закономерностей процесса многолетней спортивной подготовки, подготовленности спортсмена и адекватного выбора средств, методов и объемов физической и соревновательной нагрузок. Необходимость соблюдения принципов многолетней подготовки является основой для постановки задач не только по этапам, но и по годам подготовки.

Планирование учебно-тренировочного процесса в спортивной школе, осуществляется в форме перспективного (многолетнего), текущего (годового) и оперативного (мезо - и макроциклов). Перспективное планирование применяют на этапах спортивного совершенствования. Документами перспективного планирования являются индивидуальные перспективные планы. Значение перспективного планирования чрезвычайно велико, т.к. оно учитывает тенденции возрастающих из года в год требований к подготовленности спортсмена.

В перспективный план без лишней детализации включаются следующие основные данные: спортивные достижения по каждому году подготовки, общие объемы по зонам интенсивности; объемы общей физической подготовки в часах и некоторые другие показатели, которые можно получить из учебно-

тренировочного плана многолетней подготовки юных шорттрековиков. Эти данные, как правило, заносятся в индивидуальную карту спортсмена, где фиксируются показатели его развития.

Годовой учебно-тренировочный план, рассчитан на 52 недели и не должен превышать нормативы максимального объема тренировочной нагрузки и утверждается директором учреждения.

Объемы дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

Таблица №5

Объем тренировочной нагрузки	Этапы и периоды спортивной подготовки					Этап ССМ	Этап ВСМ
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап				
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет			
Количество часов в неделю	4,5-6	6-8	10-14	14-18	20-24	24-32	
Количество тренировок в неделю	3-4	3-5	7-8	9-12	9-14	9-14	
Общее количество часов в год	234-312	312-416	520-728	728-936	1040-1248	1248-1664	

При планировании годичной подготовки целесообразно придерживаться следующей последовательности действий:

- проанализировать выполнение тренировочной программы предыдущего года;
- определить состояние материально – технической базы и бытовые условия спортсменов;
- составить календарь соревнований года
- выбрать структуру года (периодизация);
- определить главные задачи для данного года подготовки;
- определить уровень биологической зрелости индивидуально для каждого занимающегося;
- провести расшифровку учебно-тренировочного плана по зонам интенсивности и распределению этих показателей по мезо- и микроциклам на этапах СС и ВСМ;
- распределить по темам в течение года психологическую, тактическую, теоретическую подготовку, а также время на сдачу переводных нормативов и участия в соревнованиях.

После этого необходимо рассмотреть дополнительные данные, если они зафиксированы в документах выполняемых заданий. Это, в первую очередь, - рост за прошлый год физических качеств, особенно тех, у которых наступил критический период развития. Если интенсивность их развития неудовлетворительна, надо постараться выявить причины, по которым это происходит и затем внести коррективы на планируемый год подготовки.

Следующим этапом перед непосредственным планированием является оценка состояния базы. Отсутствие осложняющих моментов со стороны материально – технического обеспечения упрощает подготовку к составлению плана. Если первые два этапа являются предварительными (и основными) действиями тренера, то с календаря соревнований, по существу, и начинается составление годового плана.

При анализе календарного плана выявляются наиболее ответственные соревнования, на которые и будет направлена вся подготовка года. Несмотря на то, что спортивная тренировка является объективным процессом, развитие спортивной формы у детей и подростков проявляется не так ярко, как у юношей и взрослых. Поэтому в практической работе структура года перестраивается безболезненно под календарь соревнований. Однако, с другой стороны, структура года должна быть такой, чтобы можно было успешнее решать главные задачи года.

Для этапа начальной подготовки структура года представляет собой повышающиеся от занятия к занятию величины физической нагрузки, т. е. по мере овладения техническими действиями, объемы заданий повышают.

На основании нормативной части программы разрабатываются планы подготовки учебных групп и отдельных спортсменов с учетом имеющихся условий. Увеличение недельной нагрузки, перевод обучающихся в следующие группы обучения обуславливаются стажем занятий, выполнением контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке, уровнем спортивных результатов. Возраст обучающихся определяется годом рождения и является минимальным для зачисления в учебные группы. Допускается превышение указанного возраста, но не более чем на один год. Установленная недельная учебная нагрузка является максимальной. Она утверждается ежегодно исходя из условий и материально-технической базы.

Примерный тренировочный план для отделения шорт – трек представлен в таблице №б. При его разработке учитывался режим тренировочной работы в неделю для различных групп с расчетом 52 недель.

Для обучающихся ЭССМ учебно-тренировочный план годового цикла подготовки может отличаться от рекомендуемого распределения времени по разделам подготовки. В этом случае при составлении индивидуального плана необходимо учитывать уровень развития и степень реализации индивидуальных возможностей, его сильные и слабые стороны подготовленности.

Общая направленность многолетней подготовки юных спортсменов от этапа к этапу следующая:

- постепенное обучение технике бега на коньках по прямой и повороту, и ее совершенствование на базе роста физических и психических возможностей;
- планомерное прибавление вариативности бега на коньках с использованием изменения ресурсов поворотов, количества шагов в повороте и на прямой, скорости пробегания и длины отрезков;
- переход от общеподготовительных средств к более специализированным для шорт-трековика;
- увеличение количества соревнований и пробегаемых дистанций;

- увеличение объема тренировочных нагрузок;
- повышение интенсивности тренировочных нагрузок;
- сохранение здоровья спортсменов;
- использование восстановительных средств поддержания физической работоспособности.

Представленные ориентировочные объемы учебно-тренировочной нагрузки в условиях спортивной школы показывают, что с увеличением общего годового объема часов изменяется по годам соотношение времени на различные виды подготовки.

Этап начальной подготовки (1-3 года)

На этап начальной подготовки зачисляются дети и подростки, желающие заниматься шорт - треком, имеющие письменное разрешение врача-педиатра и прошедшие тестирование в порядке, установленном образовательной организацией. На этапе начальной подготовки осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники избранного вида спорта, выполнение контрольных нормативов для зачисления на тренировочный этап подготовки.

Основные задачи подготовки:

- улучшение состояния здоровья и закаливание;
- устранение недостатков физического развития;
- привлечение максимально возможного числа детей и подростков к занятиям шорт - треком, формирование у них устойчивого интереса, мотивации к систематическим занятиям спортом и к здоровому образу жизни;
- овладение необходимых навыков вида спорта;
- обучение основам техники и широкому кругу двигательных навыков;
- приобретение детьми разносторонней физической подготовленности; развитие аэробной выносливости, быстроты, скорости, силовых и координационных возможностей;
- воспитание морально – этических и волевых качеств, становление спортивного характера;
- поиск талантливых в спортивном отношении детей на основе морфологических критериев и двигательной одаренности.

Продолжительность этапа 2 - 3 года.

Учебно-тренировочный этап (1 – 5 лет)

Тренировочный этап формируется на конкурсной основе из здоровых и практически здоровых учащихся, прошедших необходимую подготовку не менее 1 года и выполнивших контрольно-переводные нормативы по общефизической и специальной подготовке. Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии выполнения учащимися контрольно-переводных нормативов по общей физической и специальной подготовке.

Основные задачи подготовки:

- укрепление здоровья, закаливание;
- дальнейшее развитие физических качеств, функциональной подготовленности;
- освоение и совершенствование техники шорт - трека;
- совершенствование технико – тактического арсенала;
- формирование интереса к целенаправленной многолетней спортивной подготовке, начало интеллектуальной, психологической и тактической подготовки;
- воспитание физических, морально – этических и волевых качеств;
- профилактика вредных привычек и правонарушений;
- воспитание специальных психических качеств и приобретение соревновательного опыта с целью повышения спортивных результатов.

Этап спортивного совершенствования мастерства:

Формируется из спортсменов, успешно прошедших этап подготовки на учебно–тренировочном этапе и выполнивших разряд «Кандидат в мастера спорта» Перевод по годам обучения на этапе осуществляется при условии положительной динамики прироста спортивных показателей. На данном и последующем этапе подготовка спортсменов идет на основании индивидуальных планов. Для детей, планирующих поступление в образовательные организации профессионального образования, реализующих основные профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта, срок освоения Программы может быть увеличен на 1 год.

Основные задачи подготовки:

- повышение общего функционального уровня;
- постепенная подготовка организма юных спортсменов к максимальным нагрузкам, характерным для этапа спортивного совершенствования;
- дальнейшее совершенствование технической и тактической подготовленности;
- формирование мотивации на перенесение больших тренировочных нагрузок и целевой установки на спортивное совершенствование;

Продолжительность этапа без ограничений.

Из года в год повышается объем тренировочных нагрузок на техническую, тактическую, специальную физическую подготовку. Постепенно уменьшается, а затем стабилизируется объем нагрузок на ОФП.

Ориентировочное соотношение средств физической и технико – тактической подготовки в процентах по годам и этапам обучения представлены в таблице №2. Система многолетней подготовки высококвалифицированных спортсменов требует четкого планирования и учета нагрузки на возрастных этапах. Эта нагрузка определяется средствами и методами, которые используются в процессе занятий. Во всех периодах годичного цикла присутствуют все виды подготовки, но их соотношение и, главное, формы значительно отличаются. Общая физическая и техническая подготовка идет к уменьшению. Доля специальной физической, тактической и соревновательной нагрузок различной направленности на всех этапах заключается в примерном равенстве количества

часов, отводимых на физическую подготовку (совместную и общую и специальную) и подводящие контрольные и основные соревнования. Однако от этапа к этапу нарастает величина специальной физической подготовки с уменьшением общей. Такая же картина наблюдается в соотношениях технической и тактической подготовок. Соревновательная нагрузка постепенно нарастает (таблица №6).

Годовой учебно-тренировочный план на 52 недели.

Таблица №6

Виды спортивной подготовки	Этапы и периоды спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Св. года	До трех лет	Свыше трех лет		
Общая физическая подготовка	187	225	284	300	300	189
Специальная Физическая подготовка	59	140	218	318	487	670
Техническая подготовка	62	94	146	197	212	262
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка.	-	-	51	65	162	204
Участие в спортивных соревнованиях, инструкторская и судейская практика	3	9	29	56	87	131
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль.	1-3	1-3	2-4	2-4	4-6	4-6

Средства физического воспитания на этапе НП

- Гимнастические упражнения: упражнения в висах и упорах, с набивными мячами, гантелями, опорные прыжки, кувырки «вперед и назад», стойки на лопатках, на голове, «длинные» кувырки и др.;
- Легкоатлетические упражнения: бег с высокого и низкого старта, бег с ускорением, бег с максимальной скоростью, бег с максимальной скоростью, бег в равномерном темпе до 15 – 20 мин, кросс, прыжки в длину и высоту с разбега, многоскоки, метание в цель и на дальность и др.;

- Лыжная подготовка: передвижение классическими ходами, подъемы на лыжах в гору, спуски с гор на лыжах, торможение на спусках, повороты на лыжах в движении, прохождение дистанций;
- Спортивные игры: баскетбол, футбол, гандбол, бадминтон, настольный теннис, игровые упражнения для развития координационных, скоростных, скоростно – силовых способностей, выносливости;
- Ознакомление, освоение разновидностей пригибной ходьбы, технической имитации, катание на роликовых коньках

Средства физического воспитания на учебно-тренировочном этапе

- Гимнастические и акробатические упражнения: общеразвивающие упражнения на месте, в движении, с предметами (набивные мячи, гантели, гири), в парах, упражнения на перекладине, брусьях, опорные прыжки, длинные кувырки через препятствия высотой 90 см (юноши), стойка на руках, перевороты боком, седы мост, кувырки вперед и назад, ритмическая гимнастика, полоса препятствий;
- Легкоатлетические упражнения: беговые упражнения, бег с высокого и низкого старта, бег с максимальной скоростью, кроссовый бег, бег в переменном темпе, метание гранаты, толкание ядра малого веса из различных положений, челночный бег, многоскоки;
- Спортивные игры: баскетбол, волейбол, футбол, гандбол, бадминтон, игровые упражнения для развития скоростных, скоростной, выносливости, скоростно – силовых качеств;
- Упражнения со штангой: развитие максимальной силы, силовой выносливости, укрепление мышечного корсета;
- Тренажерные устройства: развитие силовых способностей в специфических условиях;
- Специфические упражнения: прыжковая и техническая имитация, пригибная ходьба с разновидностями;
- Бег на коньках на различной скорости с различными радиусами поворотов.

Средства физического воспитания на этапе СС

- Гимнастические упражнения;
- Общеразвивающие упражнения;
- Тренажерные устройства для проработки мышц, несущих основную нагрузку в беге на коньках;
- Легкоатлетический бег во всем многообразии варьирования длины пробегаемой дистанции, время пробегания отрезка, количества повторений, времени отдыха;
- Упражнения с отягощениями;
- Пригибная ходьба с разновидностями, прыжковая имитация, катание на роликовых коньках;
- Бег на коньках.

3.3. План-схема годичного цикла подготовки

Одним из важнейших вопросов построения учебного материала является распределение программного материала в многолетнем цикле подготовки по годам, мезо- и макроциклам - основным структурным блокам планирования.

Данная программа включает в себя содержание и последовательность изучения программного материала, виды контроля за общей и специальной физической, технической, тактической подготовкой по этапам многолетней и годичной подготовки, а также объемы основных параметров подготовки.

Для более детального планирования годичного цикла используется календарная линейка с делением на месяцы и недели. Ее назначение в планировании количественных и качественных показателей организации и содержании учебно-тренировочного процесса, средств и методов контроля тренировки и восстановления.

План-схема должна иметь конкретно выраженную и четко просматриваемую концепцию построения тренировочного процесса на каждом этапе подготовки. При этом следует учитывать, что на этапе начальной подготовки периодизация учебного процесса носит условный характер. Основное внимание уделяется разносторонней физической подготовке с использованием, в основном, средств ОФП, освоению технических элементов и формированию практических навыков.

На тренировочном этапе (1-2-й год обучения) годичный цикл включает в себя подготовительный и соревновательный периоды. Главное внимание сосредоточено на разносторонней физической подготовке, повышении уровня функциональных возможностей, включении средств специальной физической подготовки, расширении арсенала тактико-технических приемов, совершенствования навыков и умения.

На 3-5 годах обучения в подготовительном периоде решаются задачи средствами ОФП по дальнейшему повышению уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности, и на этой базе повышение специальной физической работоспособности, развитие специальных физических качеств, закрепление технических навыков.

В соревновательном периоде ставятся задачи по выполнению запланированных результатов.

Основной принцип тренировочной работы на этапе совершенствования спортивного мастерства – специализированная подготовка, в основе которой лежит учет индивидуальных особенностей спортсмена. Годичный цикл планируется исходя из сроков проведения основных соревнований сезона. На данном этапе, наряду с увеличением общего количества часов, отведенных на тренировку, следует увеличивать время на повышение объема специальных нагрузок и на восстановительные мероприятия.

Наряду с педагогическими средствами восстановления работоспособности следует применять физиотерапевтические, медикаментозные и др. средства восстановления.

Теоретическая подготовка

Сегодня решение поставленных перед спортивной школой задач уже невозможно без достаточно высокой теоретической подготовки. Успехов в большом спорте могут достичь лишь те спортсмены, у которых высокий уровень физической, технической, тактической, моральной и волевой подготовленности сочетается с достаточно высокой теоретической подготовленностью.

С каждым годом уровень требований к интеллекту спортсмена возрастает. Интеллектуальные способности влияют как на учебно-тренировочный процесс (особенно процесс обучения технике движений, овладения тактическими приемами и т.д.), так и на результаты выступлений в соревнованиях.

В расписании работы каждого тренера-преподавателя отведено время на теоретическую подготовку. Однако, с одной стороны, порой эти занятия так и остаются «на бумаге», а с другой стороны – в специальной литературе нет достаточно четких рекомендаций по тематике, проведению и распределению во времени таких занятий.

Под теоретической подготовкой следует понимать систему знаний, сконцентрированных в специализированных научных дисциплинах, сложившихся в сфере спорта, систему знаний гуманитарных, естественнонаучных дисциплин, связанных с познанием и научным обеспечением спортивной практики, а также систему интеллектуальных умений и навыков, ведущих к формированию убеждений и развитию познавательных способностей в процессе спортивной деятельности.

Теоретическая подготовка должна рассматриваться как своеобразная база повышения технической, тактической и психологической подготовленности. Поэтому к преподаванию теоретического материала не должно быть формального отношения ни со стороны тренера – преподавателя, ни со стороны юного спортсмена. Теоретические занятия должны иметь определенную целевую направленность: вырабатывать у обучающихся умение использовать полученные теоретические знания на практике, т.е. в учебно-тренировочных занятиях и соревнованиях.

При проведении теоретических занятий следует помнить, что уточнение, расширение теоретических знаний юных спортсменов, привитие им навыков самостоятельного мышления, развитие способности к самоконтролю, самоанализу своих действий является залогом их будущих успехов в избранном виде спорта.

Для проведения теоретических занятий целесообразно выделять один день в неделю, когда спортсмены свободны от второй тренировки и продолжать его в течение всего учебного года, подразделяя его на несколько этапов: осеннее – зимний (октябрь – февраль); весенний (март – май) и летний (июнь – август).

При подготовке к проведению теоретических занятий с юными спортсменами тренеру – преподавателю рекомендуется:

прочитать наименование темы, определить количество часов, отводимых на нее в каждом году обучения, внимательно ознакомиться с содержанием учебного материала, вдумчиво прочитать методические указания, вопросы, чтобы узнать,

что должны понять и усвоить обучающиеся, определить организационную форму проведения теоретического занятия (беседы, семинары и т. п.).

При подготовке к занятию тренер – преподаватель должен пользоваться также рекомендуемой литературой по своему виду спорта.

Приобретение необходимых знаний позволяет юным спортсменам сознательно относиться к своему здоровью, понимать всю важность гармонического развития с самых ранних детских лет, правильно оценивать социальную значимость спортивной деятельности, понимать объективные закономерности спортивной тренировки, осознанно относиться к занятиям, выполнению заданий тренера, в большей степени проявлять самостоятельность и творчество на тренировках и соревнованиях. Поэтому к теоретической подготовке не должно быть формального отношения ни со стороны тренеров, ни стороны спортсменов.

Как известно, срок обучения учащихся в спортивных школах составляет в среднем 8 лет. Первые 2 – 3 года обучающиеся занимаются в группах начальной подготовки, следующие 4 – 5 лет - в учебно-тренировочных группах. Перспективные обучающиеся, выполнившие разряд кандидат в мастера спорта, продолжают обучение в группах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства.

Учебный материал по теоретической подготовке распределен на этот срок, что дает возможность тренеру-преподавателю независимо от вида спорта пользоваться единой тематикой и вырабатывать единое направление в проведении теоретических занятий – от групп начальной подготовки до групп спортивного совершенствования.

Тренер-преподаватель должен разрабатывать план по теоретической подготовке в соответствии с периодизацией тренировки в избранном виде спорта. В этом плане указывается название темы, содержание теоретических занятий и распределение часов по месяцам, этапам, периодам годового цикла. Так как для этапа начальной подготовки учебный план на периоды обычно не делят, то подобные планы составляют только для этапа тренировочного, спортивного совершенствования. В группах начальной подготовки целесообразно иметь рабочие (месячные) планы по теоретической подготовке.

Теоретическую подготовку в отдельных видах спорта необходимо планировать так, чтобы эти занятия были органически связаны с практическими занятиями. Вопросы, связанные с планированием тренировок, желательно рассматривать в начале периода, чтобы учащиеся точнее могли представить план предстоящей работы, а затем и оценить её.

Теоретическая подготовка юных спортсменов проводится главным образом в формах, характерных для умственного образования - лекции, беседы, семинары, самостоятельное изучение литературы, зачеты, просмотр видео и др.

В доступной форме юными спортсменами (с учетом их возраста и подготовленности) рассматриваются следующие темы:

1. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА и СПОРТ в РОССИИ

Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Значение физических упражнений и спорта для укрепления здоровья, формирование правильной осанки, физического развития. Физическая культура и спорт как

средство воспитания организованности, жизненно важных умений и навыков и других нравственных качеств.

2. РАЗВИТИЕ ШОРТ – ТРЕКА В РОССИИ И ЗА РУБЕЖОМ

Возникновение шорт - трека. Шорт – трек в программе Олимпийских игр. Задачи и перспективы дальнейшего развития шорт - трека в России, нашей области, нашем городе, нашей школы.

3. ВОЗРАСТНЫЕ ИЗМЕНЕНИЯ СТРОЕНИЯ и ФУНКЦИЙ ОРГАНИЗМА ЧЕЛОВЕКА в ПРОЦЕССЕ ЗАНЯТИЙ СПОРТОМ

Особенности строения и функций организма юного спортсмена. Опорно-мышечный аппарат и двигательная функция. Особенности развития и адаптация сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма к физической нагрузке. Аэробная и анаэробная производительность у детей школьного возраста.

4. ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ПРЕДПОСЫЛКИ ПОВЫШЕНИЯ ТРЕНИРОВАННОСТИ у ДЕТЕЙ и ПОДРОСТКОВ

Организм и его основные функции и системы. Изменения, происходящие в нем под воздействием нагрузки в зависимости от возраста учащихся. Определение нагрузки по данным интенсивности. Понятие об утомлении.

5. ОБОСНОВАНИЕ СОВРЕМЕННЫХ ТЕНДЕНЦИЙ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ

Понятие о спортивной тренировке, ее цель, задачи и основное содержание.

Зависимость спортивного результата от уровня развития физических качеств, состояния вегетативной системы, нервно-мышечного аппарата и энергетики мышечной деятельности. Взаимосвязь : нагрузка - восстановление

6. РОЛЬ ВОССТАНАВЛИВАЮЩИХ СРЕДСТВ

Педагогические средства восстановления: волнообразность нагрузки и ее вариативность; построение отдельного тренировочного занятия.

Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка, психопрофилактика, внушение, сон, отдых, исключение отрицательных эмоций.

Роль спортивного питания.

Медико-биологические средства восстановления: рациональное питание; витаминизация; массаж и его разновидности (ручной, вибро-, гидро-, гидро-баромассаж), спортивные растирки, физиотерапия, фармакологические и растительные средства.

7. ОБУЧЕНИЕ СПОРТИВНОЙ ТЕХНИКЕ И ТАКТИКЕ

Техническая подготовка, ее роль и место в тренировке спортсменов.

Формирование двигательных умений и навыков в ходе технической подготовки.

Фазы становления двигательного навыка: начальное разучивание и углубленное изучение. Закрепление и совершенствование двигательного действия.

Тактическая подготовка, ее роль, место в тренировке.

Задачи тактической подготовки: приобретение тактических знаний;

формирование тактического мышления; усвоение тактических навыков и умений.

8. СИСТЕМА МНОГОЛЕТНЕЙ ТРЕНИРОВКИ

Перспективность многолетней подготовки. Этапы подготовки. Цель, задачи, средства методы тренировки.

9. ХАРАКТЕРИСТИКА ЭТАПА НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

Основные задачи подготовки: общая и специальная физическая подготовка; овладение основами избранного вида спорта, создание благоприятных условий для углубленной специальной спортивной подготовки, разносторонняя тренировка.

10. ХАРАКТЕРИСТИКА ЭТАПА УГЛУБЛЕННОЙ СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ

Моделирование спортивной тренировки. Основные задачи подготовки: совершенствование техники и тактических знаний и умений; психологическая подготовка; теоретическая подготовка.

11. ХАРАКТЕРИСТИКА ЭТАПА СПОРТИВНОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ.

Моделирование спортивной тренировки. Коррекция планируемых результатов и нагрузок. Достижение возможно более высоких индивидуальных результатов в избранном виде спорта. Учет эффективности спортивной тренировки.

12. ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА В МНОГОЛЕТНЕМ ТРЕНИРОВОЧНОМ ПРОЦЕССЕ

Психологическая подготовка в тренировочном процессе и соревновательной деятельности. Основы направления спортивной психологии. Личность спортсмена. Мотивы спортивной деятельности. Волевые качества спортсмена. Саморегуляция. Психологические аспекты спортивной деятельности: технической и тактической подготовке, в психологической подготовке к соревнованиям. Роль тренера в психологической подготовке.

13. ОБЩАЯ И СПОРТИВНАЯ ГИГИЕНА

Понятие о гигиене. Гигиена человека в условиях спортивной тренировки и спортивной деятельности. Гигиена тела, одежды. Гигиенические требования к спортивным сооружениям. Гигиенические нормы. Правильное и рациональное питание при спортивной деятельности. Самоконтроль спортсмена. Средства закаливания и методика их применения. Гигиена спортивных сооружений. Дневник самоконтроля, его форма и содержание.

14. ОБЩАЯ И СПЕЦИАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА ШОРТ - ТРЕКОВИКА.

Характеристика средств ОФП и СФП. Классификация и характеристика тренировочных упражнений по их преимущественной направленности на развитие физических качеств. Уровни интенсивности тренировочных упражнений. Специальная выносливость — ведущее физическое качество в шорт - треке. Особенности развития скоростно-силовых возможностей в шорт - треке.

15. ПРАВИЛА СОРЕВНОВАНИЙ. НОРМЫ И УСЛОВИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ СПОРТИВНЫХ РАЗРЯДОВ И ЗВАНИЙ.

Значение и место соревнований в спортивной тренировке. Возраст участников и их допуск к соревнованиям. Их права и обязанности. Спортивная форма. Составление и подача заявок. Обязанности ГСК, судей-секундометристов, стартера. Судейская практика.

Анализ соревновательной деятельности спортсменов.

3.5. 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, обуславливающий 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 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, 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 в передне-заднем направлении 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. Перевероты 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, перевероты, 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 в строю, 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 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 на 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 на 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 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 и 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.

3.6. 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 и

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.

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 варибельного 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 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.

Техника бега по прямой

Совершенствование техники владения коньком, умение выполнять движение слитно, что проявляется в их эффективной координационной структуре, легкости, рациональной коррекции, совершенстве чувства скорости, чувства льда.

Постоянная готовность к выполнению ускорения, с целью набора скорости перед входом в поворот, умение менять ритм бега на прямой для облегчения входа в поворот как с правой, так и с левой ноги.

Развитие умения спортсмена к мгновенному набору максимальной скорости бега в любой точке беговой дорожки. Для повышения скорости бега по прямой необходимо увеличить мощность отталкивания, амплитуду работы рук, принять более низкую посадку. Уменьшение елочка следов. Амплитуда смещения таза.

Проведение групповых забегов на различное количество кругов. Ускорение производится по свистку тренера, при этом каждый из спортсменов старается занять лидирующее положение. Суть другого варианта сводится к тому, что тренер перед выполнением упражнения ставит индивидуально каждому спортсмену задачу на ускорение, остальные участники забега должны подхватить ускорение и попытаться занять и удержать лидирующую позицию. Требование – ускорение выполняется с сохранением техники бега, на большой амплитуде движения, с максимальным усилением.

Добиваться хорошего смещения в беге по прямой для входа в поворот у первого маркера, оптимальной работы рук, плотно ставить свободную ногу к опорной. Выполнять от 2 до 6 шагов на прямой. При выходе из поворота левую ногу ставить на внешнее ребро.

Техника бега по повороту

Совершенствование техники бега по повороту на высокой скорости с использованием овала конька и его изгиба.

С целью пробегания всего поворота скоростными шагами выполнять бег по повороту на высокой скорости с различным количеством шагов.

При преодолении поворота на одном правом или левом коньке выходить из него максимально близко к последнему маркеру за счет частоты шагов.

Пробегать поворот с максимальным наклоном туловища внутрь круга относительно льда, при этом руки слегка касаются льда. Выполнение спирали с хорошим наклоном, минимальным касанием рукой льда, различным положением свободной ноги, выполнять упражнение до полной остановки, сохранять посадку и положение плеч.

Входить в поворот от борта с условием выхода максимально близко к центральному маркеру, выход максимально близко к последнему маркеру.

Войти в поворот максимально близко к первому маркеру, при этом располагаться как можно ближе к разметке за счет сильного наклона туловища в сторону центра круга, правильного положения таза и увеличения темпа бега на

выходе из поворота.

В беге по повороту акцентировать внимание на темпе бега и силе отталкивания. Таз опустить, максимально низко «прижавшись ко льду». Бедро левой ноги максимально наклонить к плоскости льда, не отворачивать плечи внутрь или наружу, смотреть прямо перед собой.

Во время бега по повороту правой ногой отталкиваться точно в сторону (субъективное ощущение), после окончания отталкивания быстро, без задержки переносится через левую и ставится глубоко внутрь, при этом стараться поставить правый конек на одну линию с левым. Ведущую роль в этом движении играет бедро, голень и стопа немного отстают от него.

3.7. 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.

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;
- па 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 спорту; 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 финиш;

- 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 и 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 эстафетном беге за счет изменения места передачи эстафеты.

3.8. 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 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 уметь 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 учащемуся совершившего неудачное действие, что в значительной мере снижает негативные проявления.

3.9. СТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ.

Контроль неотъемлемая часть подготовки. В связи с этим основным критерием для продолжения занятий данным видом спорта является выполнение обучающимися контрольных нормативов по специально-физической и специально-технической подготовке а также их положительная динамика.

После каждого этапа обучения проводится промежуточная аттестация, а после освоения всей программы – итоговая.

Аттестация позволяет оценить уровень развития способностей и личностных качеств ребенка и их соответствия прогнозируемым результатам программы.

Задачи системы контроля и зачетных требований:

- определение уровня теоретической подготовки обучающихся в конкретной образовательной области;
- выявление степени сформированности практических умений и навыков детей в конькобежном спорте;
- выявление причин, способствующих или препятствующих полноценной реализации программы;
- внесение необходимых корректив в содержание и методику образовательной деятельности группы.

Формы проведения итоговой аттестации: итоговое занятие, зачет, экзамен, тестирование, конкурс, собеседование, соревнование, турнир, сдача нормативов и др.

Содержание аттестации определено в данной программе. Для проведения итоговой аттестации воспитанников формируется аттестационная комиссия, в состав которой входят представители администрации, методисты, тренеры-преподаватели.

Результаты аттестации юных конькобежцев оцениваются таким образом, чтобы можно было определить:

- 1) насколько достигнуты прогнозируемые результаты программы каждым ребенком;
- 2) полноту выполнения образовательной программы;
- 3) обоснованность перевода воспитанника на следующий этап или год обучения;
- 4) результативность самостоятельной деятельности ребенка в течение всего учебного года.

Прием на этап начальной подготовки, тренировочный этап и перевод по годам обучения осуществляются при выполнении нормативных требований по ОФП и СФП, а на этапе спортивного совершенствования добавляются требования по спортивной подготовленности. Комплекс контрольных упражнений и нормативные требования по годам обучения представлены в нормативной части программы (табл.9-18) для обучающихся школы.

Организация и методические указания по проведению тестирования

Комплексный контроль позволяет объективно оценить подготовленность юного спортсмена. Частота тестирования может быть различной и зависит от особенностей построения годичного цикла. Для юных конькобежцев 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 проводится первое тестирование. Целью второго и третьего тестирований является определение эффективности применяемых нагрузок по окончании подготовительного и соревновательного периодов.

По результатам этих тестирований в зависимости от степени достижения того или иного контрольного норматива проводится коррекция тренировочных нагрузок.

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.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки

№ 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 3x10 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 №9

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)

№ 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
1.3.	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»	

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «конькобежный спорт»

№ 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»		

3.10. Участие в соревнованиях

Обучающиеся принимают участие в официальных соревнованиях и других спортивных мероприятиях, проводимых в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных спортивных соревнований и мероприятий, утвержденным Министерством спорта Российской Федерации, календарными планами спортивных мероприятий Федерации конькобежного спорта России, Пензенской области, г. Пензы, МБУ ДО СШ по зимним видам спорта г. Пензы.

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 Союза конькобежцев России (его регионального, местного отделения), спортивной школы.

Для участия в спортивных соревнованиях допускаются спортсмены на основании заявки поданной организацией, в которой указывается 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 по конькобежному спорту и оформлена специалистами соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях.

3.11. Инструкторская и судейская практика

В период обучения в спортивной школе обучающийся обязан постоянно совершенствовать свои знания по организации, проведению и судейству

соревнований. Инструкторская и судейская практика проводится на занятиях и вне их. Все спортсмены должны освоить практические навыки учебной работы и судейства соревнований.

В процессе учебно-тренировочной работы обучающийся должен приобрести следующие навыки, умения и знания:

- знать нормативные и методические документы, определяющие развитие физической культуры и спорта в стране;
- правила техники безопасности проведения занятий в спортивном зале, на местности, на катке;
- санитарно-гигиенические требования к содержанию спортивных сооружений, мест занятий и т.д.;
- особенности проведения занятий по шорт-треку, а также основы планирования тренировочного процесса;
- историю, состояние и перспективы развития шорт-трека в стране и за рубежом;
- ведение учета выполнения учебно-тренировочной нагрузки;
- проведение занятий в младших группах под наблюдением тренера-преподавателя.

Для получения звания судьи по спорту каждый обучающийся должен освоить следующие навыки и умения:

- иметь представление о содержании положения о соревновании;
- знать основные правила соревнований;
- получать практические навыки в судействе соревнований на различных должностях;
- участвовать в судействе соревнований в поле;
- участвовать в судействе соревнований в качестве секретариата;
- знать принципы жеребьевки на первую и остальные дистанции;
- уметь работать с секундомером, вести спортсмена по кругам.

Выпускник спортивной школы может получить звания «Инструктор-общественник» и «Судья по спорту».

3.12. Медицинское обеспечение спортивной подготовки

Настоящей программой в качестве обязательных, установлены требования к медицинскому обеспечению спортивной подготовки, врачебно-медицинскому персоналу, обеспечивающему медицинский контроль в ходе спортивной подготовки, включая и спортивные соревнования. Обучающиеся по данной программе, обязаны проходить медицинский осмотр перед поступлением (и переводом) в спортивную школу, а также обязательные ежегодные медицинские осмотры в специализированных медицинских учреждениях. Эти мероприятия предусматривают диспансерное обследование (2 раза в год), дополнительные медицинские осмотры перед участием в соревнованиях, а также после болезни или травмы.

Совместная работа врача и тренера-преподавателя – основа эффективности учебно-тренировочного процесса. Она должна охватывать все основные его звенья: отбор, допуск к тренировкам и соревнованиям, предупреждение и

выявление заболеваний и травм, своевременное выявление и устранение переутомления, контроль переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок, контроль режима подготовки (тренировки, отдых, питание, условия жизни, состояние мест занятий, личная гигиена и др.). При этом используются как медико-биологические, так и педагогические методы наблюдений и исследований, результаты которых необходимо постоянно сопоставлять и анализировать. В результате комплексно оценивается состояние спортсмена, определяется эффективность режима и методики тренировки, осуществляется качественное управление учебно-тренировочным процессом.

Комплексная методика обследования включает клинические данные плановых диспансерных обследований, текущего контроля функционального состояния физиологических систем, лечебно-профилактической работы, восстановительных мероприятий на всех этапах подготовки. Целесообразно проводить диспансерное обследование перед соревновательным этапом подготовки и после его окончания. При диспансерном обследовании следует проводить беседу со спортсменом о перенесенных заболеваниях, режиме тренировок, о самочувствии; антропометрические измерения; осмотр врачами-специалистами; функциональные исследования сердечно-сосудистой и дыхательной систем; лабораторные анализы крови и т. п. В заключении дается оценка состояния здоровья, физического развития, функционального состояния, выявляются лимитирующие факторы, способные препятствовать повышению физических нагрузок и успешному выступлению в соревнованиях.

Основные задачи медико-биологического контроля:

1) определение состояния здоровья и уровня функционального состояния юных спортсменов при занятиях конькобежным спортом;

2) систематические наблюдения за изменениями в состоянии физической и функциональной подготовленности, происходящими под влиянием регулярных занятий, и определение индивидуальных норм нагрузок.

Контроль состояния здоровья юного спортсмена осуществляется врачом поликлиники и специалистами врачебно-физкультурного диспансера.

Углубленное медицинское обследование спортсмены проходят два раза в год, в конце подготовительного и соревновательного периодов. Такое медицинское обследование включает:

1) анамнез; врачебное освидетельствование для определения уровня физического развития и биологического созревания; электрокардиографическое исследование, клинические анализы крови и мочи;

2) обследование у врачей-специалистов: хирурга, невропатолога, окулиста, отоларинголога, дерматолога, стоматолога, гинеколога (для девушек). При необходимости, по медицинским показаниям, организуется дополнительная консультация у других специалистов.

К занятиям шорт-треком допускаются юные спортсмены, отнесенные к основной медицинской группе.

Врачебный контроль предусматривает также медицинские осмотры перед участием в соревнованиях; выявления заболеваний и травм; врачебно-педагогических наблюдения с использованием дополнительных нагрузок; санитарно-гигиенический контроль мест тренировок и соревнований; контроль

питания и использования восстановительных средств и мероприятий.

Учебно-тренировочный этап занятий в спортивной школе приходится на возраст 12-17 лет. Это пубертатная и ювенильная фазы развития организма подростков. При этом биологический возраст каждого отдельного ребенка в большей степени зависит не только от паспортного возраста, а от генетических, социальных и других индивидуальных особенностей, которые во многом определяют темпы развития организма, а также от возможности отдельных его систем.

Спортсмены одного паспортного возраста могут соответствовать пяти биологическим стадиям развития организма.

1-я стадия - детская, предпубертатная, характеризуется отсутствием вторичных половых признаков.

2-я стадия - начало пубертата, этап активизации гипофиза, наблюдается ускорение в росте тела в длину, появляются вторичные половые признаки.

3-я стадия - этап активизации гонадотропных гормонов, начинают вырабатываться стероидные гормоны, продолжают развитие вторичные половые признаки.

4-я стадия - этап активной выработки стероидных гормонов, завершается развитие вторичных половых признаков, замедляется рост тела в длину.

5-я стадия - завершение пубертатных процессов, переход к взрослому состоянию (ювенильная фаза).

Биологический возраст во многом определяет работоспособность как всего организма, так и отдельных его систем. Волнообразное изменение работоспособности у юных спортсменов необходимо учитывать при составлении многолетнего учебно-тренировочного плана, в котором прогнозируется достижение спортивных результатов и уровень физической подготовленности.

Этап совершенствования спортивного мастерства приходится на возраст 16-20 лет. Этот возрастной период характеризуется становлением личности и совершенствованием адаптационных механизмов организма; способностью переносить значительные нагрузки; ускорением восстановительных процессов; значительным расширением возможностей аэробного и анаэробного энергообеспечения; совершенствованием скоростно-силовых возможностей.

Контроль состояния здоровья и переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок позволяет своевременно принимать необходимые лечебно-профилактические меры. Следует отметить необходимость сознательного участия в самоконтроле самого спортсмена. В этой связи необходимо ознакомить юного спортсмена с описанием признаков утомления и оценкой самочувствия, научить использовать их в процессе самоконтроля за состоянием организма.

Результаты медицинских обследований обучающихся заносятся в протоколы, и на их основе дается заключение о переносимости тренировочной нагрузки, указывается, какое воздействие оказывает проведенное занятие, соответствует ли нагрузка периоду подготовки, дается оценка уровня функциональных возможностей и вносится коррекция в планы тренировок.

Спортсмены также должны:

- подробно изучить Антидопинговый кодекс;

- знать, какие субстанции запрещены в спорте;
- ставить в известность врача или фармацевта о том, что они могут быть подвергнуты допинг-контролю;
- консультироваться с антидопинговой организацией или организаторами соревнований в том случае, если по медицинским показателям им необходим прием субстанций, входящих в запрещенный список – в этом случае необходимо заранее сделать запрос на терапевтическое использование;
- осторожно относиться к нелегализованным препаратам, таким как пищевые добавки или гомеопатические средства, так как они могут содержать запрещенные субстанции;
- предоставлять информацию о своем местонахождении и быть доступным для тестирования в случае необходимости.

3.13 Организация антидопинговой работы со спортсменами

На сегодня встает острый вопрос правильной и научнообоснованной организации первичных профилактических мероприятий антидопинговой работы, не только в командах спортсменов высокого класса, а, прежде всего, в детско-юношеских коллективах. Вопросы, связанные с профилактикой и использованием запрещенных средств и препаратов в спорте очень актуальны и заслуживают внимания, начиная с начального этапа подготовки спортсмена. Учитывая масштаб вреда, который возможен от применения допинга, тренеры-преподаватели, работающие с юными спортсменами, должны проводить разъяснительную работу по ознакомлению спортсменов с наличием Всемирного антидопингового кодекса, общероссийских антидопинговых правил, антидопинговых правил, существующих в спорте, а также включать в программу по теоретической подготовке беседы и мероприятия по антидопинговой тематике. При осуществлении первичной профилактики вредных привычек и нарушений антидопинговых правил среди юных спортсменов меры должны быть направлены:

- на недопущение первой пробы запрещенных препаратов в условиях спортивных соревнований и подготовки к ним;
- на разъяснение последствий нарушения спортсменом антидопинговых правил, в том числе применения препаратов, которые принимаются спортсменом с целью стимулирования его психофизических кондиций исключительно для достижения наиболее высокого спортивного результата;
- на формирование устойчивых ценностных ориентаций к идеалам олимпизма, принципа справедливости.

Целью проведения антидопинговой работы является формирование установки у подростков о недопустимости допинга как явления, не только чреватого рядом негативных последствий, несовместимого с воспитательным и оздоровительным потенциалом спорта, но и противоречащего сути спорта как такового. Антидопинговую работу необходимо осуществлять планомерно, системно и дифференцированно в зависимости от возраста и особенностей контингента обучающихся. Антидопинговые мероприятия со спортсменами тренировочного этапа направлены на проведение разъяснительной работы по

профилактике применения допинга, ознакомление спортсменов с национальными антидопинговыми организациями и их программами. За последние годы в работе с конькобежцами широко применяется, разработанный и рекомендуемый Российским антидопинговым агентством «Русада» – курс обучения по антидопингу, по окончании которого каждый спортсмен получает не только сертификат, но и необходимые знания в рамках проекта «За честный и здоровый спорт».

3.14. Восстановительные мероприятия

Восстановление спортивной работоспособности и нормального функционирования организма после тренировочных и соревновательных нагрузок – неотъемлемая составная часть системы подготовки высококвалифицированных спортсменов. Выбор средств восстановления определяется возрастом, квалификацией, индивидуальными особенностями обучающихся, этапом подготовки, задачами учебно-тренировочного процесса, характером и особенностями построения нагрузок.

К педагогическим средствам восстановления относится рациональное построение тренировочного процесса, предполагающее:

- соответствие нагрузки функциональным возможностям спортсмена;
- рациональное соотношение общих и специальных средств подготовки;
- эффективное сочетание упражнений различной интенсивности и направленности в микро- и мезоциклах тренировки;
- правильное сочетание работы и отдыха;
- введение специальных разгрузочных циклов подготовки;
- использование среднегорья в организации годового цикла подготовки;
- правильное распределение учебно-тренировочных занятий в течение дня с учетом суточных биоритмов работоспособности;
- рациональная организация нагрузок в отдельном учебно-тренировочном занятии (полноценная разминка и заминка, введение достаточных пауз активного и пассивного отдыха в соответствии с задачами тренировки).

Рациональное питание. Характер питания во многом определяет развитие процессов адаптации организма спортсмена к выполнению тренировочных и соревновательных нагрузок, а также влияет на метаболические процессы в организме, повышая спортивную работоспособность и ускоряя процессы ее восстановления в период отдыха после тренировок и соревнований.

Физические факторы. Применение физических факторов основано на их способности неспецифической стимуляции функциональных систем организма. Наиболее доступны гидропроцедуры. Эффективность и направленность воздействия гидропроцедур зависит от температуры и химического состава воды.

Кратковременные холодные водные процедуры (ванны ниже 33°C, души ниже 20°C) возбуждают нервную систему, тонизируют мышцы, повышают тонус сосудов и применяются утром до тренировки или после дневного сна. Теплые ванны и души (37-38°C) обладают седативным действием, повышают обмен веществ и применяются после тренировки. Теплые ванны различного химического состава продолжительностью 10-15 мин рекомендуется принимать

через 30-60 мин после учебно-тренировочных занятий или перед сном.

При объемных тренировках аэробной направленности рекомендуются хвойные (50-60 г хвойно-солевого экстракта на 150 л воды) и морские (2-4 кг морской соли на 150 л воды) ванны. После скоростных нагрузок хорошее успокаивающее и восстановительное средство – эвкалиптовые ванны (50-100 мл спиртового экстракта эвкалиптовой настойки на 150 л воды).

В практике спортивной тренировки широкое распространение и авторитет получили суховоздушные бани - сауны. Пребывание в сауне (при температуре 70°C и относительной влажности 10-15%) без предварительной физической нагрузки должно быть не более 30-35 мин, а с предварительной нагрузкой (тренировка или соревнование) - не более 20-25 мин. Пребывание в сауне более 10 минут при 90-100°C нежелательно, так как может вызвать отрицательные сдвиги в функциональном состоянии нервно-мышечного аппарата. Оптимальное время разового пребывания в сауне может быть определено по частоте пульса, который не должен повышаться к концу захода на 150-160% по отношению к исходному. Каждый последующий заход должен быть короче предыдущего. После сауны спортсмену необходимо отдохнуть не менее 45-60 мин. В случае, когда требуется повысить или как можно быстрее восстановить пониженную работоспособность (например, перед повторной работой при двухразовых тренировках), целесообразно применять парную в сочетании с холодными водными процедурами (температура воды при этом не должна превышать +12... +15°C).

Массаж. 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, после тяжелых - 15-20, после максимальных - 20-25 мин.

Фармакологические средства восстановления и витамины.

Фармакологическое регулирование тренированности спортсменов проводится строго индивидуально, по конкретным показаниям и направлено на расширение «узких» мест метаболических циклов с использованием малотоксичных биологически активных соединений, являющихся нормальными метаболитами или катализаторами реакций биосинтеза. Под их действием быстрее восполняются пластические и энергетические ресурсы организма, активизируются ферменты, изменяются соотношения различных реакций метаболизма, достигается равновесие нервных процессов, ускоряется выведение продуктов катаболизма.

При организации фармакологического обеспечения необходимо иметь в

виду, что фармакологические воздействия, направленные на ускорение процессов восстановления или повышения физической работоспособности, малоэффективны при наличии у спортсменов предпатологических состояний и заболеваний, неадекватном дозировании тренировочных нагрузок.

Основные принципы применения фармакологических средств восстановления:

1. Фармакологические препараты применяет только врач и в соответствии с конкретными показаниями и состоянием спортсмена. Тренерам-преподавателям, категорически запрещается самостоятельно применять фармакологические препараты.

2. Необходима предварительная проверка индивидуальной переносимости препарата.

3. Продолжительное непрерывное применение препарата приводит к привыканию организма к нему, что обуславливает увеличение его дозы для достижения желаемого эффекта, угнетает естественное течение восстановительных процессов, снижает тренирующий эффект нагрузки.

4. При адекватном течении восстановительных процессов нецелесообразно путем введения каких-либо веществ вмешиваться в естественное течение обменных реакций организма.

Психологические средства восстановления условно подразделяются на *психолого-педагогические* средства (оптимальный моральный климат в группе, положительные эмоции, комфортные условия быта, интересный, разнообразный отдых и др.) и *психогигиенические* (регуляция и саморегуляция психических состояний путем удлинения сна, внушенного сна-отдыха, психорегулирующая и аутогенная тренировки, цветовые и музыкальные воздействия, специальные приемы мышечной релаксации и др.).

3.15. Воспитательная работа

Главной целью воспитательной работы является содействие формированию качеств личности гражданина, отвечающих национально-государственным интересам Российской Федерации, и создание условий для самореализации личности. Напряженная учебно-тренировочная и соревновательная деятельность, предоставляет значительные возможности для осуществления воспитательной работы. Воспитательная работа неразрывно связана с практической и теоретической подготовкой спортсмена.

В качестве основных задач и направлений воспитательной работы следует выделить:

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

Патриотическое воспитание представляет собой целенаправленное формирование определенной системы взглядов, ценностей, убеждений, определяющих отношение личности к государственности России и её демократическим основам. Цель патриотического воспитания – формирование качеств личности гражданина Российской Федерации.

В силу своей специфики спортивная деятельность обладает огромным воспитательным потенциалом в развитии таких мировоззренческих оснований личности, как уважение к государственной символике Российской Федерации (флаг, герб, гимн), таким понятиям, как Отечество, честь, достоинство. В процессе воспитательной работы предполагается приобщение спортсменов к отечественной истории, традициям, культурным ценностям, достижениям российского спорта.

Патриотическое воспитание ориентирует личность на формирование профессионально значимых качеств, умений и готовности к их активному проявлению как в спорте, так и в различных сферах жизни общества.

Воспитательная работа в условиях спортивных школ, основывается на творческом использовании общих принципов воспитания:

гуманистический характер воспитания;

воспитание в процессе спортивной деятельности;

индивидуальный подход;

воспитание в коллективе и через коллектив;

сочетание требовательности с уважением личности юных спортсменов;

комплексный подход к воспитанию;

единство обучения и воспитания.

Воспитательную работу нельзя выделить как отдельный, относительно обособленный от других видов профессиональной деятельности тренера-преподавателя процесс. Вся деятельность тренера-преподавателя – и в ходе учебно-тренировочных занятий, и при совместном с обучающимися проведении досуга, и на соревнованиях – это все есть воспитательная работа.

Тем не менее, эффективность воспитательной работы во многом зависит от тщательного выбора методов, средств и форм ее реализации в процессе многолетней подготовки спортсмена. При этом необходимо учитывать, что воспитательная работа всегда носит конкретный характер. Формы, которые действенны в работе с детьми 10-летнего возраста, могут оказаться неэффективными в работе с 12-13 летними подростками и будут просто нелепы к 15-16 летним спортсменам. Педагогические формы воздействия, которые можно рекомендовать при работе с девушками, могут не подойти для юношей. Воздействия, которые могут эффективно использоваться в подготовительном периоде годичного цикла подготовки, неприемлемы перед ответственными соревнованиями и т.д.

Методы воспитания юных спортсменов основаны на общих педагогических положениях и в то же время отражают специфику воспитательной работы тренера. Они делятся на следующие группы:

— формирование нравственного сознания (нравственное просвещение);

— формирование общественного поведения;

— использование положительного примера;

— стимулирование положительных действий (поощрение);

— предупреждение и осуждение отрицательных действий (наказание). Одна из причин разрыва знаний и поведения спортсменов кроется в неумении тренера

выстроить методику передачи знаний по вопросам морали и права, обеспечить связь знаний с личным нравственным опытом спортсмена.

Формирование нравственного сознания по преимуществу связано с методами словесного воздействия на личность. Используемые тренером рассказ, беседа, диспут раскрывают сущность норм морали, спортивной этики, труда, учения, здорового образа жизни. При всем значении словесных методов следует учитывать, что наибольшие возможности для усвоения основных нравственных категорий заложены в самой учебно-тренировочной деятельности спортсмена. Важное место принадлежит обретению нравственных привычек, которые формируются, прежде всего, на основе потребности поступать при любых обстоятельствах так, а не иначе.

Формирование нравственных привычек требует ежедневного упражнения в их применении. Необходима опора на положительный пример. Тренеру следует соблюдать ко всем учащимся единые требования в различных условиях.

Итогом воспитательной работы является преобразование нравственных понятий в жизненную позицию личности спортсмена, в нравственные убеждения.

Поощрять нужно не столько за конечный результат, к которому стремится спортсмен на тренировочных занятиях или соревнованиях, сколько за усилия и трудолюбие, которые были проявлены на пути к достижению этого результата.

Эффективность воздействия методов зависит от авторитета тренера-преподавателя. Он должен предусмотреть возможную реакцию коллектива спортивной группы, степень и формы применения коррекции поведения. Реакция, поддерживающая или отвергающая, либо усилит педагогическое воздействие метода, либо сведет его на нет. Единство авторитета тренера-преподавателя и авторитета коллектива - важное условие эффективности применения методов педагогической коррекции поведения. Только при этом условии они будут побуждать к нравственным поступкам, способствовать развитию коллективного мнения и авторитета спортивного коллектива.

Как известно, любое воспитание неэффективно без самовоспитания - сознательной деятельности человека, направленной на устранение своих недостатков. Тренер-преподаватель должен помочь обучающемуся разобраться в себе, тактично указать на те особенности его личности, которые могут воспрепятствовать достижению успехов в занятиях спортом и вообще в жизни, и побудить его к самовоспитанию, а затем постоянно направлять его на самостоятельную работу над собой.

Отдаленную перспективу спортивной подготовки необходимо связать в сознании юных спортсменов с решением конкретных сегодняшних задач – овладеть каким-то техническим элементом, выполнить конкретное тренировочное задание.

В условиях спортивной школы воспитательное воздействие тренера-преподавателя координируется с самовоспитанием спортсменов, которое стимулируется и поощряется. Причем воспитательное воздействие семьи, школы и спортивного коллектива должны быть оптимально скоординированы по инициативе и под руководством тренера-преподавателя.

Существенное значение в воспитательной работе имеет длительная оторванность юного спортсмена от родителей и привычной домашней обстановки. Поэтому

важнейшим условием эффективной воспитательной работы является наличие доверительного контакта спортсмена со своим тренером-преподавателем. В процессе спортивной подготовки, длительного пребывания в спортивном лагере или на учебно-тренировочных сборах необходимо создавать оптимальные условия для расширения кругозора, повышения общей культуры и воспитанности, самообразования и самовоспитания.

Одна из главных особенностей спортивной деятельности – большое влияние на спортсмена личности тренера-преподавателя. Для подростка, увлеченного спортом, тренер становится эталоном, по которому он учится жить, мерками которого измеряются все достоинства и недостатки. Стоит тренеру-преподавателю лишь раз нарушить привычные нормы, установленные правила — и многое может быть потеряно.

Эффективная воспитательная работа предполагает постоянное изучение тренером внутреннего мира ученика, наиболее типичных свойств его личности, особенностей его мышления, обстоятельств жизни в семье, учебы в школе, взаимоотношений с товарищами. Только знание обучающегося может позволить правильно оценить его поведение, увидеть за внешней стороной поступков их побудительные причины. Следует учитывать, что в спортивную школу зачастую приходят юноши и девушки со сложившимися в основном нравственными убеждениями, определенным характером. Формирование личности юного спортсмена определяется многочисленными социальными факторами. Поэтому воспитательные воздействия должны подбираться с учетом особенностей личности спортсмена, мотивов его поведения.

Необходимо учитывать влияние, которое оказывают родители на формирование отношений детей к занятиям спортом.

Наилучшие условия для занятий спортом создаются, как правило, в тех семьях, где родители имеют собственный спортивный опыт или просто хорошо понимают, что спорт положительно влияет на формирование их ребенка как личности. Это возможно, если родители полностью доверяют тренеру-преподавателю, поддерживают его авторитет и обеспечивают выполнение его требований к условиям жизни юного спортсмена в семье.

Очень сложно работать с теми спортсменами, чьи родители безразличны к занятиям спортом их детей и не придают значения к их увлечению. Нелегко работать с детьми излишне честолюбивых родителей, которые постоянной жадой успеха угнетают психику ребенка, нередко вмешиваются в решения тренера-преподавателя, предлагают свои варианты тренировки. С какими бы родителями не пришлось иметь дело, нужно всегда исходить из интересов детей, учитывать, что родители, особенно на первых порах, в решающей мере влияют на мотивацию детей к занятиям спортом. Поэтому тренер-преподаватель должен пытаться найти взаимопонимание с родителями.

Спортивный коллектив является важным фактором нравственного формирования личности юного спортсмена. В коллективе спортсмен развивается всесторонне в нравственном, умственном и физическом отношении. Там возникают и проявляются разнообразные отношения: спортсмена к своему коллективу, между членами коллектива, команды, между спортивными соперниками.

Наличие постоянных контактов, многообразие и эмоциональность взаимоотношений в коллективе открывают перед тренером-преподавателем большие возможности для формирования необходимых качеств личности спортсмена. Такие ситуации содержатся, например, в условиях соперничества, требующего соблюдения правил, норм спортивной этики, уважения к сопернику, или в условиях учебно-тренировочных занятий, требующих от спортсменов совместных усилий для эффективного решения поставленных тренером задач.

4. Техника безопасности в процессе обучения

Для успешного решения воспитательных и образовательных задач большое значение имеет создание педагогически продуманных условий, таких как:

- определение содержания и объема занятия;
- подбор материала и оборудования;
- организация места проведения занятия;
- продолжительность занятий с учетом его содержания и возраста детей.

При реализации учебно-тренировочного процесса с учетом данных условий важно соблюдение требований техники безопасности.

1. ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ

1.1 К занятиям допускаются обучающиеся, прошедшие инструктаж по технике безопасности, медицинский осмотр и допущенные к занятиям по состоянию здоровья. При проведении занятий необходимо соблюдать правила поведения, расписание учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха и правила личной гигиены.

При проведении занятий по шорт-треку возможно действие на обучающихся следующих опасных факторов: травмы при выполнении упражнений, переохлаждение, потертости от коньков, травмы при падении на лед, травмы при выполнении упражнений без разминки.

При несчастном случае тренер-преподаватель обязан немедленно сообщить об этом администрации школы. При неисправности спортивного инвентаря прекратить занятия и сообщить об этом администрации школы.

Тренер-преподаватель, допустивший невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекается к дисциплинарной ответственности и с ним проводится внеплановый инструктаж по охране труда.

2. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПЕРЕД НАЧАЛОМ ЗАНЯТИЙ

Перед началом учебно-тренировочных занятий тренер-преподаватель обязан:

- 2.1 Тщательно проверить спортивный инвентарь и экипировку обучающихся (коньки, форму).
- 2.2 Проверить заточку коньков, при необходимости заточить коньки до начала занятий.
- 2.3 Провести разминку

3. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ВО ВРЕМЯ ЗАНЯТИЯ

Во время учебно-тренировочных занятий тренер-преподаватель обязан:

- 3.1 Запереть все калитки на ледовой арене.
- 3.2 Следить за точным выполнением всех своих требований и

распоряжений.

3.3 Не допускать катания обучающихся на тесных или свободных коньках.

3.4 Выпускать обучающихся на лед и отпускать их в раздевалки только со своего разрешения.

3.5 Запрещено находиться на ледовой арене при работе ледозаливочной машины.

4. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ В АВАРИЙНЫХ СИТУАЦИЯХ

В аварийных ситуациях тренер-преподаватель обязан:

4.1 При плохом самочувствии обучающегося прекратить занятия и пригласить медицинского работника стадиона.

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

- ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПО ОКОНЧАНИИ ЗАНЯТИЙ

По окончании занятий тренер-преподаватель обязан:

4. Отвести обучающихся в раздевалку.

5. Проследить за тем, чтобы:

обучающиеся приняли душ или тщательно вымыли лицо и руки с мылом;

6. Убрали спортивный инвентарь и форму в отведенное для хранения место (или в сумку)

5. ОРГАНИЗАЦИЯ И УЧАСТИЕ В ТРЕНИРОВОЧНЫХ МЕРОПРИЯТИЯХ

В целях качественной подготовки обучающихся и повышения их спортивного мастерства проводятся тренировочные мероприятия по планам подготовки, утвержденным в установленном порядке.

Направленность, содержание и продолжительность сборов определяются в зависимости от уровня подготовленности спортсменов.

Персональный состав участников учебно-тренировочных сборов в пределах численности, предусмотренной планом обеспечения спортивных мероприятий, оформляется списком участников сборов, утверждаемым директором школы.

При проведении учебно-тренировочных сборов в обязательном порядке необходимо:

- утверждать персональные списки спортсменов и других участников сборов;

- рассматривать и утверждать планы теоретических и практических занятий, индивидуальные планы подготовки спортсменов и мероприятий по соблюдению требований безопасности занятий, планы культурно-массовой работы со спортсменами;

- организовывать качественное проведение учебно-тренировочного процесса, способствующее выполнению Программы, в том числе совершенствованию профессионального мастерства спортсменов;

- Назначать ответственного за проведение учебно-тренировочного

мероприятия;

- утверждать сметы расходов на проведение учебно-тренировочных мероприятий в соответствии с нормами и нормативами, предусмотренными локальными актами спортивной школы;

- осуществлять контроль за проведением учебно-тренировочных мероприятий, рациональным расходованием выделенных средств.

Для планирования работы на учебно-тренировочных сборах и учета выполняемых мероприятий ответственным разрабатываются следующие документы, утверждаемые организацией, осуществляющей образовательную деятельность:

- план-график или расписание теоретических и практических занятий с указанием количества учебно-тренировочных занятий в день, их продолжительности, объема тренировочных нагрузок с указанием конкретного содержания программы на весь период сборов;

- распорядок дня обучающихся;

- журнал учета проведения и посещения учебно-тренировочных занятий.

Спортивная школа, реализующая программу, обеспечивает обеспечение проездом к месту проведения физкультурных и спортивных мероприятий и обратно, питанием и проживанием в период проведения физкультурных и спортивных мероприятий.

6. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКАЯ БАЗА И ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Для реализации дополнительной образовательной программы по конькобежному спорту (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 - 6°С). 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 90° 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 очками - 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. Сверху они покрываются плотной виниловой тканью, устойчивой к порезам и истиранию.

Для обеспечения специализированной подготовки и координации движений шорт-трековиков необходим тренажерный зал. Для учебно-тренировочных занятий, для имитационного бега на коньках необходимо помещения 12х6м или 24х6м, высотой 4м, зал силовой подготовки 12х6м или 12х8м.

В составе спортсооружений с ледовыми аренами, площадками, полями предусматриваются вспомогательные помещения (раздевалки, душевые, санузлы, инвентарные, медпункты, тренерские) в соответствии с действующими нормативами.

Спортивная школа осуществляет обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, спортивной экипировкой а также осуществляет медицинское обеспечение обучающихся в порядке и объемах, установленных ФССП и учредителем организации.

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

Приложение

№ 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 слово «шорт-трек»			
19.	Велосипед спортивный	штук	2
20.	Велосипедный станок	штук	2
21.	Камера велосипедная	штук	4
22.	Ключи гаечные комбинированные	комплект	2
23.	Ключи шестигранные метрические	комплект	2
24.	Коврик гимнастический	штук	5
25.	Колесо роликовое запасное	штук	40
26.	Колокол судейский	штук	1
27.	Конус спортивный (20-25 см)	штук	10
28.	Лезвия для шорт-трека	пар	12
29.	Лейка пластиковая (7-8 л)	штук	2
30.	Лестница координационная	штук	3
31.	Маркеры для разметки дорожки для шорт-трека	комплект	1
32.	Маты безопасности	комплект	1
33.	Мяч баскетбольный	штук	2
34.	Мяч волейбольный	штук	2
35.	Мяч футбольный	штук	2
36.	Напальчники для шорт-трека	комплект	12
37.	Нашлемники с номерами	комплект	1
38.	Огнетушитель углекислотный	штук	2
39.	Пояс штангиста	штук	3
40.	Ремень (лента) для отработки техники поворота	штук	5
41.	Рулетка металлическая (50 м)	штук	1
42.	Секундомер электронный (до 0,01 с)	штук	3
43.	Станок для выточки овала в комплекте с шаблонами (лекалами)	штук	1
44.	Станок для заточки лезвий для шорт-трека	штук	3
45.	Станок для прокатки лезвий	штук	1

46.	Стойки для крепления лезвий с измененной геометрией	комплект	4
47.	Счетчик кругов электронный	штук	1
48.	Шпатель металлический	штук	2
49.	Эспандер-лента спортивная	штук	5

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование											
№ 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	
				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 конькобежного	штук	на обучающегося	-	-	1	5	2	5	2	5

	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	комплект	на обучающегося	-	-	1	3	2	3	2	2
18.	Станок для заточки лезвий для шорт-трека	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	5	1	5

**Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми
для прохождения спортивной подготовки**

Приложение

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
50.	Ведро для воды пластиковое (7-8 л)	штук	2
51.	Доска имитационная для конькобежного спорта	штук	5
52.	Диск балансировочный	штук	3
53.	Доска информационная	штук	2
54.	Жилет-утяжелитель	штук	6
55.	Камень двухсторонний для заточки коньков	штук	3
56.	Камень для полировки лезвий	штук	3
57.	Камень для удаления «заусенцев» на коньках	штук	3
58.	Камень дополнительный для станка для выточки овала	штук	1
59.	Манжеты-утяжелители для ног	пар	5
60.	Микрометр конькобежный	штук	1
61.	Патрон для стартового пистолета	штук	500
62.	Пистолет стартовый шумовой или электронный стартовый пистолет в комплекте со звуковой колонкой и соединительными проводами	штук	1

63.	Роликовая рама для конькобежного спорта	штук	12
64.	Станок для загиба лезвий	штук	1
65.	Фишки для разметки игрового поля	комплект	2
66.	Чехлы для коньков составные с пружиной	пар	12
67.	Швабра-скребок прорезиненная для уборки льда	штук	2
68.	Пружина для конькобежных коньков системы «клап»	штук	10
69.	Ручное табло для показа времени круга	штук	1
70.	Станок для заточки лезвий для конькобежного спорта	штук	3
71.	Флажки судейские (красные и белые)	комплект	1
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слово «шорт-трек»			
72.	Велосипед спортивный	штук	2
73.	Велосипедный станок	штук	2
74.	Камера велосипедная	штук	4
75.	Ключи гаечные комбинированные	комплект	2
76.	Ключи шестигранные метрические	комплект	2
77.	Коврик гимнастический	штук	5
78.	Колесо роликовое запасное	штук	40
79.	Колокол судейский	штук	1
80.	Конус спортивный (20-25 см)	штук	10

81.	Лезвия для шорт-трека	пар	12
82.	Лейка пластиковая (7-8 л)	штук	2
83.	Лестница координационная	штук	3
84.	Маркеры для разметки дорожки для шорт-трека	комплект	1
85.	Маты безопасности	комплект	1
86.	Мяч баскетбольный	штук	2
87.	Мяч волейбольный	штук	2
88.	Мяч футбольный	штук	2
89.	Напальчники для шорт-трека	комплект	12
90.	Нашлемники с номерами	комплект	1
91.	Огнетушитель углекислотный	штук	2
92.	Пояс штангиста	штук	3
93.	Ремень (лента) для отработки техники поворота	штук	5
94.	Рулетка металлическая (50 м)	штук	1
95.	Секундомер электронный (до 0,01 с)	штук	3
96.	Станок для выточки овала в комплекте с шаблонами (лекалами)	штук	1
97.	Станок для заточки лезвий для шорт-трека	штук	3
98.	Станок для прокатки лезвий	штук	1
99.	Стойки для крепления лезвий с измененной геометрией	комплект	4

100.	Счетчик кругов электронный	штук	1
101.	Шпатель металлический	штук	2
102.	Эспандер-лента спортивная	штук	5

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование											
№ 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	
				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»											
19.	Велосипед спортивный	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	5	1	5
20.	Велосипедный станок	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	5	1	5
21.	Камень двухсторонний для заточки коньков	штук	на обучающегося	-	-	1	2	2	2	2	2
22.	Камень для полировки лезвий	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	2	1	1
23.	Камень для удаления «заусенцев» на коньках	штук	на обучающегося	-	-	1	3	2	3	2	3
24.	Ключ для замены пружин на коньках	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	5	2	5
25.	Ключ шестигранный 4 мм для конькобежного	штук	на обучающегося	-	-	1	5	2	5	2	5

	спорта										
26.	Лезвия беговые для конькобежного спорта	пар	на обучающегося	-	-	1	2	2	2	2	1
27.	Пружина для конькобежных коньков системы «клап»	штук	на обучающегося	-	-	-	-	4	1	8	1
28.	Станок для заточки лезвий для конькобежного спорта	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	5	1	5
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слово «шорт-трек»											
29.	Велосипед спортивный	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	5	1	5
30.	Велосипедный станок	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	5	1	5
31.	Камень двухсторонний для заточки коньков	штук	на обучающегося	-	-	1	2	2	3	2	2
32.	Камень для полировки лезвий	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	2	1	1
33.	Камень для удаления «заусенцев» на коньках	штук	на обучающегося	-	-	1	3	2	3	2	3
34.	Лезвия для шорт-трека	пар	на обучающегося	-	-	1	2	2	2	2	1
35.	Напальчники для шорт-трека	комплект	на обучающегося	-	-	1	3	2	3	2	2
36.	Станок для заточки лезвий для шорт-трека	штук	на обучающегося	-	-	-	-	1	5	1	5

7. ТРЕБОВАНИЯ К КАДРАМ.

Требования к кадровому составу организаций, реализующих дополнительные образовательные программы спортивной подготовки:

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

6.3. Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), этапах совершенствования спортивного мастерства, кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки с учетом специфики вида спорта «конькобежный спорт», а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися).

8. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЛИТЕРАТУРА

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

Бахрах И.И. Докторович А.М. **Комплексный контроль в системе подготовки юных конькобежцев.** – ТиПФК, 2000, - №9. – С. – 35-37.

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.

Васильковский Б.М., Разинов Ю.И., Лаврененкова О.В. **Техника обгона в шорт-треке //Конькобежный спорт и фигурное катание на коньках /РГУФК.** –

1997. – С. 35-44.

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

Волков Н.И., Несен Э.Н., Осипенко А.А., Корсун С.Н. **Биохимия мышечной деятельности.** – К.: Олимпийская литература, 2000. – 503 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.

Гаврилова Е.А. **Стрессорный иммунодефицит у спортсменов.** – М.: Советский спорт, 2009. – 192 с.

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

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

Дышко Б.А., Кочергин А.Б., Головачев А.И. **Инновационные технологии тренировки дыхательной системы.** – М.: Теория и практика физической культуры и спорта, 2012. – 122 с.

Железняк Ю.Д., Петров П.К. **Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте.** – М.: Академия, 2002. – 264 с.

Золотарская И.Б. **Оценка перспективности юных конькобежцев на этапе предварительной и специализированной подготовки.** Автореф. дис. канд. пед. наук. – Киев, 1991. – 25 с.

Иссурин В.Б. **Блоковая периодизация спортивной тренировки.** – М.: Советский спорт, 2010. – 288 с.

Киселев Ю.Я. **Психическая готовность спортсмена: пути и средства достижения.** – М.: Советский спорт, 2009 – 276 с.

Ким Н.К., Дьяконов М.Б. **Фитнес.** – М.: Советский спорт, 2006. – 454 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. **Взаимосвязи результатов различных соревновательных дистанций.** – Харьков, 2007. - №6 – С. 20-23.

Кугаевский С.А. **Оптимальные антропометрические модельные характеристики шорт-трековиков высокой квалификации для успешного участия в соревнованиях.** – Харьков, 2005. - №8. – С. 33-37.

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

Кулиненков Д.О., Кулиненков О.С. **Справочник фармакологии спорта.**

- Лекарственные препараты спорта.** – М.: Советский спорт, 2012. – 464 с.
- Курамшин Ю.Ф. **Теория и методика физической культуры.** – М.: Советский спорт, 2003. - 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.
- Мякиченко Е.Б., Селуянов В.Н. **Развитие локальной мышечной выносливости в циклических видах спорта.** – М.: ТВ Дивизион, 2005. – 338 с.
- Никитушкин В.Г., Аулова А.В. **Развитие координационных способностей юных шорт-трековиков** //Теория и практика физической культуры. – 2009. - №6. – С. 36.
- Олейник С.А., Гунина Л.М., Сейфула Р.Д. **Фармакология спорта.** – К.: Олимпийская литература, 2010. – 640 с.
- Озолин Н.Г. **Настольная книга тренера.** – М.: Астрель, 2003. – 863 с.
- Павловский Ю.А., Богданов И.А. **Шорт-трек.** – М.: Физкультура и спорт, 1989. – с. 56.
- 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., Zubовский Д.К. **Спортивная физиотерапия.** – Спб.: Нева-Трейд, 2009. – 318 с.
- Платонов В.Н. **Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте** /Общая теория и ее практические приложения. – К.: Олимпийская литература, 2004. – 808 с.
- Розенблюм К.А. **Питание спортсменов** //Руководство для профессиональной работы с физически подготовленными людьми. – К.: Олимпийская литература, 2006. – 535 с.
- Рубанович В.В. **Функциональные показатели организма юных конькобежцев 10-14 лет при различных режимах двигательной активности:** Автореф. дне. канд. пед. наук. - Томск, 1992. - 31 с.
- Рубин В.С. **Олимпийские и годовые циклы тренировки. Теория и практика.** – М.: Советский спорт, 2009. – 188 с.
- Суслов Ф.П., Сыч В.Л., Шустин Б.Н. **Современная система спортивной подготовки.** – М.: СААМ, 1995. - 448 с.
- Суслов Ф.П., Гиппенрейтер Е.Б. **Подготовка спортсменов в горных условиях.** – М.: СпортАкадемПресс, 2001. – 176 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.
- Фокичев С.Р., Инкин В.Л., Плахтенко В.Л. **Исследование скоростных возможностей конькобежцев-спринтеров с целью повышения их соревновательной надежности.** - ТиПФК, 1989. - № 1 2 . - С . 30-32.
- Цагарелли Ю.А. **Системная диагностика человека и развитие психических функций.** – Казань: Познание, 2009. – 492 с.

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

Чернов И.П. **Тренировка конькобежца**. - Киев: «Здоровья», 1984.

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.

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/>)

1. Пояснительная записка.....	1
2. Нормативная часть	4
3. Методическая часть	6
3.1.Организационно-методические указания ..	6
3.2 Учебно-тренировочный план	12
3.3 План-схема годового цикла подготовки.....	18
3.4 Теоретическая подготовка	19
3.5 Физическая подготовка.....	24
3.6 Техническая подготовка.....	27
3.7 Тактика и тактическая подготовка.....	30
3.8 Психологическая подготовка.....	31
3.9 Контрольно-переводные испытания.....	33
3.10 Участие в соревнованиях.....	40
3.11 Инструкторская и судейская практика.....	40
3.12 Медицинское обеспечение спортивной подготовки.....	41
3.13 Организация антидопинговой работы со спортсменами.....	41
3.14 Восстановительные мероприятия.....	42
3.15 Воспитательная работа.....	46
4. Техника безопасности в процессе обучения	48
5. Организация и участие в тренировочных мероприятиях.....	49
6. Материально-техническая база и обеспечение.....	50
7. Требование к кадрам.....	62
8. Методическая литература.....	63
9. Интернет ресурсы.....	65