

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
школа-интернат № 357 с углубленным изучением физической культуры  
Приморского района Санкт-Петербурга «Олимпийские надежды»

Принята  
на заседании педагогического совета

«31» августа 20 17 года, протокол № 1



от «31» августа 20 17 года

**Рабочая программа:**  
**«ШОРТ-ТРЕК»**

Тренер-преподаватель: Третьяков Николай Юрьевич

Этап подготовки: учебно-тренировочный- 5 год обучения

Срок реализации программы: 10 лет

Санкт-Петербург

2017

## Содержание

Пояснительная записка.....	3
1. Нормативная часть.....	3
1.1 Критерии комплектования учебных групп.....	3
1.2 Режим тренировочной работы.....	3
1.4 Медицинские, возрастные и психофизиологические требования к лицам, проходящим обучение.....	4
1.5 Планируемые показатели соревновательной деятельности.....	5
2. Учебно-тематический план.....	5
2.1 Продолжительность и объемы реализации Программы.....	5
2.2 Основные задачи.....	6
3. Содержание программы.....	7
3.1 Теоретическая подготовка.....	7
3.2 Общая и специальная физическая подготовка.....	9
3.3 Избранный вид спорта.....	14
3.4 Техничко-тактическая и психическая подготовка.....	17
3.5 Другие виды спорта и подвижные игры.....	18
3.6 Требования мер безопасности в процессе реализации Программы.....	19
4. Нормативы общей физической и специально физической подготовки на этапе начальной подготовки.....	23
4.1 Комплекс контрольных упражнений для оценки результатов освоения Программы.....	24
4.2 Порядок проведения контрольных мероприятий.....	25
5. Перечень информационного обеспечения.....	26



## **Пояснительная записка**

Рабочая программа по шорт-треку (далее Программа), разработана на основе предпрофессиональной программы ГБОУ школа-интернат № 357 «Олимпийские надежды» Приморского района Санкт-Петербурга (далее – учреждение) в соответствии: с законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» и положением о рабочей программе тренера-преподавателя.

Программа имеет физкультурно-спортивную направленность.

### **1. Нормативная часть**

Нормативная часть Программы определяет структурную систему подготовки и конкретизирует показательные характеристики для лиц, осваивающих дополнительную предпрофессиональную программу.

#### **1.1 Критерии комплектования учебных групп**

Таблица 1

Год обучения	Минимальный возраст учащихся на начало учебного года	Минимальное число учащихся в группе	Максимальное количество учебных часов в неделю	Минимальные требования по ОФП, СФП и спортивной подготовке на начало учебного года
Тренировочный этап (базовый подготовки)				
5-й	15-17	8	18	I-II

#### **1.2 Режим тренировочной работы.**

Недельный режим учебно-тренировочной работы является максимальным и установлен в зависимости от периода и задач подготовки.

Организация работы с лицами, обучающимися по Программе, проводится в течение всего календарного года. Расписание занятий (тренировок) составляется тренером и согласовывается с администрацией спортивной школы в целях установления благоприятного режима тренировок, отдыха занимающихся, обучения их в общеобразовательных и других учреждениях.

Объем годового учебного плана рассчитан на 46 недель учебно-тренировочных занятий непосредственно в условиях спортивной школы и

дополнительно 6 недель в условиях оздоровительно-спортивного лагеря и по индивидуальным планам учащихся на период их активного отдыха.

### Расписание занятий

Таблица 2

пн.	вт.	ср.	чт.	пт.	сб.	вскр.
17:45- 20:00	17:45- 20:00	17:45- 20:00	17:45- 20:00	17:45- 20:00	17:45- 20:00	

Продолжительность одного тренировочного занятия не более 120 минут.

### 1.3 Формы занятий

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются: групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия, работа по индивидуальным планам, тренировочные сборы, участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях, медико-восстановительные мероприятия, тестирование и контроль.

### 1.4 Медицинские, возрастные и психофизиологические требования к лицам, проходящим обучение

Основным медицинским требованием, является допуск спортивного врача к занятиям избранным видом спорта, на основании углубленного медицинского обследования врачебно-физкультурного диспансера. УМО проводится раз в полгода, начиная с этапа начальной подготовки 2 года обучения.

## 1.5 Планируемые показатели соревновательной деятельности

Виды и количество соревнований в год на этапе подготовки по виду спорта:

Таблица 3

Виды соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки					Этап высшего спортивного мастерства
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
Контрольные				9-10		
Отборочные				5-6		
Основные				3-4		

Показатели соревновательной деятельности обучающихся по Программе планируются в соответствии с календарными планами официальных спортивно-массовых мероприятий.

## 2. Учебно-тематический план

Учебный материал Программы представлен в разделах, отражающих тот или иной вид подготовки: теоретическую, физическую, технико-тактическую, психологическую и соревновательную подготовку и восстановительные мероприятия, проводимых в пределах объема учебных часов в зависимости от года обучения.

### 2.1. Продолжительность и объемы реализации Программы

Таблица 4

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Годовой объем учебного плана (в ак. часах)
-----------------------------	------------------------------------	--

Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	3	795
--	---	-----

## 2.2 Основные задачи

На тренировочном этапе (Т) задачи подготовки отвечают основным требованиям формирования спортивного мастерства конькобежцев, к которым относятся – состояние здоровья, дальнейшее развитие физических качеств, функциональной подготовленности, совершенствование технико-тактического арсенала, воспитание специальных психических качеств и приобретение соревновательного опыта с целью повышения спортивных результатов. На этом этапе увеличивается объем средств скоростно-силовой подготовки и специальной выносливости, неуклонно повышается объем и интенсивность тренировочных нагрузок, более специализированной работой в избранном виде спорта. Значительно увеличивается удельный вес технической и тактической подготовки. Объем участия в соревнованиях зависит от уровня подготовленности спортсмена, календаря соревнований и разрядных требований.

### Примерный годовой план распределения учебных часов для тренировочного этапа — спортивная специализация (3-5 год обучения)

Таблица 5

Виды подготовки	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	всего
													о

1	Теоретическая подготовка и техника безопасности	2	3	3	2	2	3	3	3	1	3	3	2	30
2	Общая физическая подготовка Другие виды спорта, подвижные игры	18	15	10	10	8	8	10	7	8	25	25	21	165
3	Специальная физическая подготовка Избранный вид спорта	27	41	34	34	24	28	33	12	15	36	37	27	348
4	Технико-тактическая и психологическая подготовка	15	10	19	20	15	18	20	8	12	10	12	15	174
5	Участие в соревнованиях		8	8	9	9	9	9	4					56
6	Восстановительные мероприятия	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12
7	Инструкторская и судейская				2	1	2	2	1	2				10
	<b>Всего за месяц (в ак. часах)</b>	<b>63</b>	<b>78</b>	<b>75</b>	<b>78</b>	<b>60</b>	<b>69</b>	<b>78</b>	<b>36</b>	<b>39</b>	<b>75</b>	<b>78</b>	<b>66</b>	<b>795</b>

### 3. Содержание Программы

#### 3.1 Теоретическая подготовка

Результатом освоения Программы является приобретение обучающимися следующих знаний, умений и навыков в предметных областях:

1. В области теории и методики физической культуры и спорта:
  - история развития избранного вида спорта;



- место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;
- основы спортивной подготовки и тренировочного процесса;
- основы законодательства в сфере физической культуры и спорта (правила избранных видов спорта, требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по избранным видам спорта; федеральные стандарты спортивной подготовки по избранным видам спорта; общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями; предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и об ответственности за такое противоправное влияние);
- необходимые сведения о строении и функциях организма человека;
- гигиенические знания, умения и навыки;
- режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;
- основы спортивного питания;
- требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;
- требования техники безопасности при занятиях избранным видом спорта;

## 2. В области общей и специальной физической подготовки:

- освоение комплексов физических упражнений;
- развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) и базирующихся на них способностях и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий избранным видом спорта;
- укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию, воспитанию личностных качеств и нравственных чувств (коллективизм, взаимопомощь);

### 3. В области избранного вида спорта:

- овладение основами техники и тактики в избранном виде спорта;
- приобретение соревновательного опыта путем участия в спортивных соревнованиях;
- освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности занимающихся тренировочных и соревновательных нагрузок;
- выполнение требований, норм и условий их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по избранному виду спорта;

### 4. В области освоения других видов спорта и подвижных игр:

- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с требованиями вида спорта и правилами подвижных игр;
- умение развивать специфические физические качества в избранном виде спорта средствами других видов спорта и подвижных игр;

- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;
- навыки сохранения собственной физической формы;

### **3.2. Общая и специальная 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.

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.

### **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, 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.

Упражнения на снарядах (размахивания, перевороты, подъемы и т.д.). Входы в поворот с правой и левой ноги, прокат по дуге на внутреннем ребре левого конька, спирали, катание по повороту малых радиусов т.д.

### **Общеподготовительные упражнения**

Строевые упражнения. Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. Перестроится: в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Построение,

выравнивание строя, расчет 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 для развития скоростно-силовых качеств. Прыжки на 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.

### **3.3. Избранный вид спорта**

В подготовке конькобежцев высшей квалификации в настоящее время широко применяются имитационные упражнения, бег на роликовых коньках и различные формы беговой подготовки. К настоящему времени в тренировках используется около 40 упражнений различных по форме и характеру выполнения.

Тренировка на роликовых коньках не только положительно влияет на технику бега на коньках, но и является эффективным средством повышения функционального уровня конькобежцев, однако в последние годы наметилось уменьшение объема тренировочных нагрузок в беге на роликовых коньках.

Все более широкое применение в современной тренировке конькобежцев находит силовая подготовка. Скороход, добивающийся на ледяной дорожке высоких результатов, особенно в беге на короткие и средние дистанции, обязательно обладает сильными мышцами ног. Ради них во время тренировок он приседает со штангой на плечах, упражняется в прыжках, поднимается в гору. Но даже приобретя рельефные, “бугристые” мышцы, нельзя считать, что они полностью “выложатся” во время бега. Ведь подобными тренировками спортсмен развил общую силу ног, а ему нужна способность, работать именно в специфических условиях бега на коньках, нужна «специальная сила».

Один из самых сложных элементов техники скоростного бега на коньках – бег по повороту. Для отработки поворота конькобежцы используют в своей подготовке шорт-трек.

В процессе тренировки конькобежцев широко применяются и другие тренажеры общего воздействия, например, велотренажеры, беговые дорожки и другие. Для комплексной подготовки конькобежцев силовые нагрузки просто необходимы, поэтому выносливость спортсменов достигается общей физической подготовкой, занятиями на тренажерах.

Силовые упражнения в тренировке конькобежцы применяют систематически. Чтобы укрепить мышцы тела, конькобежцы занимаются гантелями, набивными мячами, дисками от штанги, гимнастикой с партнером.

Большая часть упражнений направлена для мышц ног, спины и брюшного пресса. Это различные приседания в разном темпе и ритме, статические упражнения - удержание веса в положении посадки, в положении лежа на бедрах лицом вниз и лицом вверх, на вытянутых руках (3-5 кг), гимнастической стенке. Упражнения для развития силы выполняются с околопредельным и предельным весом (с которым спортсмен может присесть соответственно 6-3 раза) при малом количестве повторений.

#### **Овладение основами техники и тактики.**

Оптимальное соотношение техники и тактики. Техника. Тактика. Ритмовая структура. Направление, амплитуда и скорость. Целостное и расчлененное выполнение отдельных периодов и фаз упражнения. Специально-вспомогательные упражнения. Избирательная тренировка отдельных мышц или мышечных групп.

#### **Приобретение соревновательного опыта путём участия в спортивных соревнованиях.**

Разбор правил соревнований. Виды и характер соревнований. Положение о соревнованиях. Программа. Права и обязанности участников. Требования к специальной экипировке. Представители, тренеры, капитаны команд. Весовые категории и возрастные группы. Порядок взвешивания. Правила выполнения упражнений. Определение личных и командных



результатов соревнований. Условия регистрации рекордов. Помещение для соревнований. Оборудование и инвентарь. Организация и проведение соревнований. Работа главной судейской коллегии. Работа судей и секретарей. Проверка мест соревнований, заявок, судейских документов. Распределение обязанностей между судьями. Требования к экипировке. Процесс судейства. Управление судейской сигнализацией. Медицинское обслуживание соревнований. Работа со зрителями. Информация о ходе соревнований. Проведение торжественного открытия и закрытия соревнований. Награждение призеров соревнований. Отчет о проведенном соревновании. Итоговые протоколы и подведение итогов командной борьбы.

#### **Развитие специальных физических и психических качеств.**

Формирование мотивации к занятиям. Развитие личностных качеств, способствующих совершенствованию и контролю. Совершенствование внимания (интенсивности, устойчивости, переключения), воображения, памяти. Развитие специфических чувств. Формирование межличностных отношений в спортивном коллективе. Психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств, следует использовать все имеющиеся средства и методы психологического воздействия, необходимые для формирования психически уравновешенной, полноценной, всесторонней личности. Оценка эффективности воспитательной работы и психолого-педагогических воздействий в учебно-тренировочном процессе. Анализ различных материалов, характеризующих личность спортсмена.

**Освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности занимающихся тренировочных и соревновательных нагрузок.**

Причины возникновения ошибок, их систематизация. Контроль над техникой выполнения упражнений с помощью технических средств.

Критерии технического мастерства. Порядок и характер возбуждения отдельных мышечных групп. Ритм выполнения отдельных периодов и фаз движения штанги. Временные и амплитудные соотношения характеристик техники.

**Выполнение требований, норм и условий их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий.**

Спортивное звание, разряд присваивается за выполнение норм на официальных спортивных соревнованиях, в соответствии с ЕВСК.

### **3.4 Техничко-тактическая и психическая подготовка**

На этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства целью технической подготовки является достижение вариативного навыка и его реализация.

Эта стадия технического совершенствования охватывает весь период дальнейшей подготовки конькобежца, пока спортсмен стремится к улучшению своих результатов.

1) совершенствование технического мастерства с учетом индивидуальных особенностей спортсменов и всего многообразия условий, характерных для соревновательной деятельности конькобежца;

2) обеспечение максимальной согласованности двигательной и вегетативных функций, совершенствование способности к максимальной реализации функционального потенциала (силового, скоростного, энергетического и др.) при пробегании дистанций;

3) эффективное применение всего арсенала технических элементов при изменяющихся внешних условиях и различном функциональном состоянии организма спортсмена в процессе подготовки.

На этих этапах совершенствование технического мастерства, как правило, проводится в ходе выполнения основной тренировочной нагрузки. В подготовительном периоде широко используются различные специальные

подготовительные упражнения (имитационные), роликовые коньки, шорт-трек.

С выходом на лед совершенствование техники осуществляется с интенсивностью, не превышающей 75-80% от соревновательной скорости для данного этапа подготовки.

По мере восстановления двигательного навыка совершенствование техники проводится на повышенных, соревновательных скоростях. Особое внимание уделяется совершенствованию техники под влиянием утомления.

У спортсменов, овладевших достаточным уровнем технического мастерства, отмечается высокая степень совершенства специализированных восприятий (чувства ритма, чувства развиваемых усилий, чувства льда), а также способности управлять движениями за счет реализации основной информации, поступающей от рецепторов мышц, связок, сухожилий, вестибулярного аппарата.

В период летних тренировок конькобежцы уделяют большую роль специальной скоростно-силовой подготовке, выполняют как можно больше упражнений в специфической позе ("посадке") конькобежца (бег на роликовых коньках, различные имитационные упражнения, работа на специальных тренажерных устройствах и т.п.). При выполнении такой нагрузки конькобежцы уделяют внимание следующим таким слагаемым тактики бега как: темп движений, количество шагов, их длина, чередование форм движений по прямой и по повороту. В течение длительного периода (апрель-август) конькобежцы, выполняя большие объёмы тренировочной нагрузки, по существу, моделируют те режимы, и их чередования, которое им приходится выполнять во время соревновательного бега на льду, что повышает эффективность тренировочного процесса.

Спортсмены изучают типичные варианты тактики бега на всех соревновательных дистанциях с анализом и оценкой их структуры, как-то: распределение времени и скорости бега по стандартным кругам дистанции.

### **3.5 Другие виды спорта и подвижные игры**

Умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с требованиями вида спорта и правилами подвижных игр.

Умение развивать специфические физические качества в избранном виде спорта и подвижных игр.

Умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений.

Навыки сохранения собственной физической формы.

### **3.6 Требования мер безопасности в процессе реализации Программы**

Организация работы с лицами, проходящими подготовку по конькобежному спорту, проводится в течение всего календарного года. Расписание занятий (тренировок) составляется тренером и согласовывается с администрацией спортивной школы в целях установления благоприятного режима тренировок, отдыха занимающихся, обучения их в общеобразовательных и других учреждениях.

Максимальный состав тренировочной группы определяется с учетом соблюдения правил техники безопасности лиц, проходящих спортивную подготовку на тренировочных занятиях. Вся ответственность по технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований возлагается на тренера.

Общие требования безопасности:

- к тренировочным занятиям допускаются учащиеся только после ознакомления с правилами техники безопасности и имеющие медицинский допуск к занятиям конькобежным спортом;
- при осуществлении тренировочного процесса необходимо соблюдать правила поведения в спортивной школе, спортивном зале, время тренировок;
- при проведении занятий по конькобежному спорту должна быть медицинская аптечка с набором необходимых медикаментов и

перевязочных средств для оказания первой помощи при травмах;

- при несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить тренеру-преподавателю, который сообщает об этом администрации учреждения;
- в процессе занятий учащиеся должны соблюдать установленный порядок проведения учебных занятий и правила личной гигиены;
- тренировочные занятия должны проводиться в соответствии с расписанием учебных занятий, составленными с учетом режима занятий в общеобразовательных организациях и отдыха.

На занятиях конькобежным спортом возможно воздействие следующих опасных и вредных факторов:

- падение на лед вследствие нарушения координации движений или попадания коньком в трещину на льду;
- недочеты в организации и методике занятий;
- недостаточная тренированность обучающегося;
- плохое состояние льда (наплывы, трещины, выбоины и т.п.);
- чрезмерная перегрузка катка;
- нарушение катающимися правил одностороннего движения и превышение скорости катания по кругу;
- катание и игры в хоккей на одной и той же площадке;
- высокие скорости передвижения;
- большой объем и интенсивность физических динамических нагрузок;
- нарушение правил безопасности во время занятий;
- неправильное прикрепление конька к ботинку.

Для занятий конькобежным спортом все спортсмены должны иметь установленную для данного вида спортивную форму.

В случае легкой травмы преподаватель должен оказать помощь пострадавшему. К лицам, получившим средние и тяжелые травмы во время занятий, необходимо срочно вызвать скорую помощь, до прибытия скорой помощи пострадавшему должна быть оказана первая доврачебная помощь в соответствии с инструкцией по первой доврачебной помощи, действующей в учреждении.

Требования безопасности перед началом занятий:

- преподаватель должен проверить перед началом занятий состояние льда. При плохом качестве поверхности льда к занятиям приступать нельзя;
- в раздевалке катка надеть конькобежную спортивную форму. Обувь должна плотно облегать ногу, но не быть тесной, шнуровка должна идти от носка. Одежда не должна стеснять движений и в то же время быть достаточно теплой;
- следует пользоваться хорошо наточенными коньками. Конек должен иметь гладкую скользящую поверхность с острыми краями, без заусенцев и зазубрин, особенно опасна поперечная точка;
- перед началом занятий конькобежным спортом тренер должен провести с обучающимися обязательный инструктаж и обучить их методам самостраховки и безопасному падению на льду;
- перед началом занятий преподаватель должен постараться выявить любые, даже незначительные отклонения в состоянии здоровья обучающихся с последующим освобождением их от занятий для предупреждения случаев травматизма и заболеваний.
- При обучении на льду новичков следует применять страховку каждого, выполняющего самостоятельное движение, используя для этой цели барьеры, поручни.

- Обучающиеся должны использовать различные виды самостраховки. Обладать навыками правильного и безопасного падения, умением избегать опасные движения и положения тела. Конькобежец должен владеть приемами самостраховки при падении на лед. Падать он должен только вперед и вбок, ни в коем случае нельзя допускать падения на лед затылком.
- В местах массовых занятий необходимо регулировать количество обучающихся, не допускать перегрузки катков: на каждого занимающегося должно быть не менее 8 м<sup>2</sup>.
- Необходимо следить за тем, чтобы конькобежцы двигались по дорожке и по кругу в одном направлении только против часовой стрелки, запрещается встречное движение обучающихся.
- Нельзя допускать одновременного катания на беговой дорожке на простых и беговых коньках.
- На катке должно быть достаточное освещение в дневное и вечернее время (не ниже 170 лк). Все возникающие повреждения поверхности льда (трещины, выбоины) должны немедленно ограждаться.
- Нельзя находиться на льду без коньков.
- При движении на конькобежной дорожке запрещается резко останавливаться.
- Преподаватель обязан учитывать состояние обучающихся, реагировать на их жалобы о состоянии здоровья. Постоянно держать в поле зрения всех обучающихся.
- При появлении во время занятий боли, потертости кожи, а также при неудовлетворительном самочувствии обучающийся должен прекратить занятия и сообщить об этом преподавателю.
- Меры предупреждения отморожения во время занятий конькобежным спортом:
- - одежда должна соответствовать погоде;

- - при выявлении первых признаков отморожения отдельных частей тела следует немедленно накрыть пораженное место сухой мягкой шерстяной тканью и легкими движениями растереть до возобновления кровообращения;
  - - при появлении признаков отморожения ног (пальцев) следует немедленно отправить пострадавшего в раздевалку катка в сопровождении двоих обучающихся и в помещении сухой мягкой тканью растереть ноги до возобновления кровообращения;
  - - нельзя допускать растирания отмороженных участков снегом на улице.
  - Требования техники безопасности по окончании занятий:
  - проверить по списку присутствие всех учащихся;
- убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь.

### **План антидопинговых мероприятий**

Таблица 6

<b>№ п\п</b>	<b>Тема</b>	<b>Форма проведения</b>
<b>1</b>	Информирование спортсменов о запрещённых веществах	Лекции, беседы, индивидуальные консультации
<b>2</b>	Ознакомление с порядком проведения допинг-контроля и антидопинговыми правилами	
<b>3</b>	Ознакомление с правами и обязанностями спортсмена	
<b>4</b>	Повышение осведомлённости спортсменов об опасности допинга для здоровья	
<b>5</b>	Контроль знаний антидопинговых правил	Опросы и тестирование
<b>6</b>	Формирование критического отношения к допингу	Тренинговые программы



#### **4. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки на этапе начальной подготовки**

Прием на обучение по дополнительной предпрофессиональной программе проводится на основании результатов индивидуального отбора, проводимого в целях выявления лиц, имеющих необходимые для освоения Программы способности.

Таблица 7

<b>Развиваемое физическое качество</b>	<b>Контрольные упражнения</b>	
	<b>Юноши</b>	<b>Девушки</b>
Быстрота	Бег на 30м (не более 6,2с)	Бег на 30м (не более 6,5с)
	Бег на 60м (не более 10,7с)	Бег на 60м (не более 11,0с)
Скоростно-силовые качества	Прыжки в длину с места (не менее 155)	Прыжки в длину с места (не менее 145)
	Тройной прыжок в длину с места (не менее 480)	Тройной прыжок в длину с места (не менее 450)
Выносливость	Бег 1500м (не менее 8 мин 30 с)	Бег 1000м (не менее 5 мин 00 с)
	Бег 3000м (не менее 13 мин 30с)	-
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа

#### **4.1. Комплекс контрольных упражнений для оценки результатов освоения Программы**

По технико-тактической подготовке: знать и уметь выполнять основные элементы техники и тактики в соответствии с программным материалом.

Выполнить на оценку технические действия в соответствии с программным материалом каждого года обучения.

Уметь проводить учебный и соревновательный заезды с выполнением заданий и установок тренера.

По психологической подготовке: соблюдение режима дня. Ведение дневника самоконтроля. Выполнение упражнений различной трудности, требующих проявления волевых качеств.

По теоретической подготовке: знать и уметь применять на практике программный материал, соответствующий году обучения.

#### **4.2 Порядок проведения контрольных мероприятий**

Комплексы контрольных упражнений могут включать в себя тестирование общей и специальной физической, технико-тактической подготовки и, как правило, осуществляется в форме открытого урока, в процессе учебно-тренировочного занятия с привлечением третьих лиц (методисты, тренеры-преподаватели).

## 5. Перечень информационного обеспечения

1. Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации"
2. Федеральный закон от 14.12.2007 N 329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации"
3. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта конькобежный спорт (приказ Минспорта России от 30.08.2013 №697)
4. Приказ Минспорта России от 02.10.2012 N 267 "Об утверждении Общероссийских антидопинговых правил"
5. Всероссийский реестр видов спорта
6. Единая всероссийская спортивная классификация
7. СанПиН 2.4.4.3172-14. Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей.
8. Богданова Л.А. Соотношение тренировочных нагрузок юных конькобежцев на этапе начальной спортивной специализации. Автореф. дис. канд. пед. наук. – М., 1994. – 26 с.
9. Михайлов В.В., Панов Г.М. Тренировка конькобежца многоборца / - М.: ФиС, 1975. – 227 с.
10. Современные методологические тенденции подготовки квалифицированных конькобежцев: учеб. пособие / Т.В.Бондарчук, С.В.Бажанова, Г.Е.Медведева, О.Е.Мотузка. - Челябинск: УралГАФК, 1997. – 356 с.
11. Примерные программы для системы дополнительного образования детей: специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. Советский спорт, Москва 2009.

Интернет ресурсы:

1. Министерство спорта Российской Федерации [www.minsport.gov.ru](http://www.minsport.gov.ru);
2. Российское антидопинговое агентство [www.rusada.ru](http://www.rusada.ru);
3. Всемирное антидопинговое агентство <https://www.wada-ama.org/en/>;

4. Олимпийский комитет России <http://olympic.ru/>;
5. Международный олимпийский комитет <http://www.olympic.org/>;
6. Союз конькобежцев России <http://www.russkating.ru/>